



Canary-Bike.com

THE CANARIAN CYCLING PORTAL



Winter 2007 / 2008

Winterprogramm Canary-Bike.com

09.9. *4-Triathlon-Arinaga*

16.9. *RTF San Mateo*

22.9. *Olimpico Maspalomas*

14.10. *RTF SUR – Santa Lucia*
Radtour mit dem kanarischen Verband
Treffpunkt Las Palmas, Obelisco

21.-28.10 *Bike, Body & Soul*

Ganzheitliches Körpertraining auf Gran Canaria

Das erste Halbjahr 2007 hat Sie aus der Balance gebracht? Tanken Sie eine AI-Woche lang Gesundheit: Wir helfen Ihnen, **Körper und Geist wieder in Einklang** zu bringen. Genießen Sie zum Sonderpreis ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungsübungen nach der **Pilates**-Methode in Kombination mit asiatischer Weisheit. Die langsam ausgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen werden während **Yoga**-Einheiten mit bewusstem Atmen ausgeführt. Erklimmen Sie insbesondere die vierte Stufe des Yoga-Komplexes, **Pranayama**, und lassen Sie sich massieren. Die energetische Anwendung **Shiatsu** aus Japan wird Ihnen blockierte Lebensenergie wieder zuführen, während die ebenfalls aus dem ostasiatischen Raum stammende wohltuende (Stempel-) Massage **Pantai Luar** Sie buchstäblich zu "Neuen Ufern" führen wird - und das nicht etwa am Fuße des Himalaya, sondern bei uns, auf Gran Canaria. *inkl. Wochenpauschale Hotel*

29.10.-4.11. *MTB-Camp mit Regina Marunde, ehem. Deutsches Nationalteam*
Einfuehrung in die Osteopathie

Sie suchen nach einer weiteren Möglichkeit Stress selbst abzubauen und zu entspannen? Dann ist die craniosacrale Selbstbehandlung das richtige für Sie.

Einfache Übungen, die bequem zu Hause ausgeführt werden können und unter anderem Entspannung, Regeneration und verbesserten Schlaf unterstützen.

In der craniosacralen Selbstbehandlung wird durch sanfte Berührung umfassende Entspannung auf körperlicher und energetischer Ebene bewirkt.

Besondere Bedeutung kommt dabei dem körpereigenen craniosacralen Rhythmus von fließender Gehirn und Rückenmarkflüssigkeit zu. Er ist mit etwas Übung am ganzen Körper spürbar, kann Wohlbefinden auslösen und auf nachhaltige Weise das Immunsystem stärken. *inkl. Wochenpauschale Hotel*

18.11. *RTF –Montaña Alta LPA*
Radtouristik mit dem kanarischen Verband
Treffpunkt: Las Palmas, Obelisk

24.11. 24 Stunden MTB Rennen in Las Palmas

02.-09.12. Vuelta Maspalomas

Die „Vuelta Cicloturistica Maspalomas“ rollt vom 2. bis 09. Dezember wieder über Gran Canaria. Die einzelnen Tagesabschnitte der Etappenfahrt sind zwischen 60 und 100 Kilometer lang (6 Etappen) und können je nach Leistungsstand auch einzeln gefahren werden. Am Ruhetag, dem 6. Dezember, können sich Nimmermüde am Bergrennen hinauf zum Pico de las Nieves (1.940 Meter) versuchen. Die Teilnahmegebühr beträgt für das Bergrennen (6.12.) 30 Euro, für die Vuelta 100 Euro. Komplettpakete mit Hotelübernachtung (Wochenpauschale), Doppelzimmer, Halbpension und Rennstart gibt es ab 499 Euro.

09.-16.12. Single – Woche

Singles und Alleinerziehende sind bei uns gern gesehen und stellen meist einen großen Teil der Gruppe. Ihr bucht ein Einzelzimmer oder spart euch den Einzelzimmerzuschlag durch die Buchung eines halben Doppelzimmers, gemeinsame Biketouren, Freizeit etc. *inkl. Wochenpauschale Hotel*

09.-16.12. Singletrail- und Freeridewoche mit AtlantikCycling

Auf den Spuren von Guido Tschugg und Sascha Mayenborg im Bikeparadies Gran Canaria. Wir werden 4 mal bis zum höchsten Punkt der Insel den Pico de las Nieves (1.949m) hochshutteln und in verschiedene Richtung abfahren. Am 5. Tourentag steht eine Tour mit 2 Shuttles auf dem Programm. Neben dem schoenen Hafenort Puerto Mogan ganz im Westen werdet ihr auch die im Norden gelegene Inselhauptstadt Las Palmas kennen lernen. *inkl. Wochenpauschale Hotel*

06.-13.1. Rennradtraining mit AtlanticCycling

Gran Canaria bietet alles was das Herz eines ambitionierten Rennradfahrers höher schlagen lässt, kleine Serpentinestrassen, abwechslungsreiche Landschaften und gute Einkehrmöglichkeiten. Während unserer Trainingswoche (5 abwechslungsreiche aufbauende Rennradtouren) fahren wir in alle Regionen der Insel die unterschiedlicher kaum sein könnten.

Das Team von Ex Straßenprofi Philipp Foltz wird Sie durch diese Woche führen. Philipp und sein Kollege Falk Putzke, der noch aktiv Rennen fährt, sind nach vielen Trainingslagern nicht nur Gran Canaria Spezialisten sondern haben auch jede Menge nützliche Trainings- und Techniktipps auf Lager. *inkl. Wochenpauschale Hotel*

20.-27.1. Pilates & Bike

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Es werden Muskeln gestärkt, Flexibilität und Haltung verbessert. Gerade Biker klagen meistens über Rücken- und Nackenbeschwerden. Die Beine sind gut trainiert, aber die Oberkörper- und die Rumpfmuskulatur werden oft beim Training vernachlässigt. Pilates ist ein optimales Tiefenmuskulatur-Aufbautraining mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur - dem Powerhouse. *inkl. Wochenpauschale Hotel*

03.-10.2. Rennrad & Triathlon Trainingscamp inkl. Hotel Wochenpauschale zzgl. gefuehrte Touren, Pilates etc. auf Wunsch

09.2. Teilnahme Gran Fondo – Rad Maratón 80 km, Maspalomas-St. Bartholomae

10.-17.2. Rennradtraining mit AtlanticCycling

5 abwechslungsreiche aufbauende Rennradtouren in die verschiedenen Vegetations- und Klimazonen der Insel mit den Radprofis Philipp Foltz und Falk Putzke. Ausschreibung s.o.

02.-09.3. MTB Trainingscamp

Beim Marathontrainingscamp bereiten Sie sich auf den 4. Internationalen Gran Canaria Marathon vor. In verschiedenen Vorträgen und während des gemeinsamen Trainings erlangen Sie Hintergrundwissen zu den Themen Trainingslehre, Dehnung, Ausgleichstraining, Pannenhilfe, Touren und Renntaktik, Wettkampfvorbereitung und Fahrtechnik. Fahrtechnikbasics für den Marathon: Von der weiten Schotterkurve zur Spitzkehre, Überwinden von Hindernissen bergauf und bergab, Bremstechniken und Gleichgewichtstraining. Wochenpauschale, *inkl. Wochenpauschale Hotel*

08.3. Marathon Open MTB Gran Canaria

09.-16.3. Rennradtraining mit AtlanticCycling

5 abwechslungsreiche aufbauende Rennradtouren in die verschiedenen Vegetations- und Klimazonen der Insel mit den Radprofis Philipp Foltz und Falk Putzke. Ausschreibung s.o

25.3. Triathlon Gran Canaria

13.-20.4. Spanischkurs & Genuss-touren

Spanisch fuer Anfaenger und Forgeschrittene, taegl. 2 Std. Unterricht , Themen des Alltags, dazu dann die schoensten Rad-Touren, *inkl. Wochenpauschale Hotel*

29.4. Triathlon Costa Mogan

04.-11.5. Transcanarias

In Zusammenarbeit mit dem spanischen Veranstalter Mammuth Club bietet Canary Bike dieses Jahr wieder eine Möglichkeit, mehrere Kanarische Inseln auf dem Bike zu entdecken - fern des Massentourismus, mitten durch faszinierende Landschaften.

alle Termine koennen in Verbindung mit einem Hotelpaket gebucht werden. Enthaltene Leistungen:

- 8 Tage / 7 Uebernachtungen im Doppel , pro Person ******Bike & Relax –Hotel San Agustin*
 - *Fruehstucksbuffet / Abendessen*
 - *Begruessungscocktail*
 - *abschliessbarer Bike-/Radkeller*
 - *Tourenbeschreibungen und –karten*
 - *Trinkwasser fuer die Touren*
- Flugbuchung und Flughafentransfer seperat.*

www.canary-bike.com

Reservierungen: office@canary-bike.com

Telefon: 0034 928 644389, hotline 0034 639781658