



Canary-Bike.com

THE CANARIAN CYCLING PORTAL



## Inverno 2007 / 2008

### Programa de invierno canary-bike.com

**09.9. 4-Triathlon Aringa**

**16.9. RTF San Mateo**

**22.9. Olímpico Maspalomas**

**14.10. RTF Sur – Santa Lucia**

Ruta con equipo canario

Lugar de encuentro: Las Palmas, Obelisco

**21.-28.10. Bicicleta, cuerpo & spirito  
entrenamiento en Gran Canaria**

¿El primer semestre 2007 le ha hecho perder el balance? Recobrase en una AI – semana, para su salud. Nosotros les ayudamos a que su cuerpo y mente se estabilicen. Disfruta de los super precios y ejercicios relajantes después de Pilates en combinación con técnicos relajantes asiáticos. Pruebas de fuerza se harán mientras hacemos Yoga, respirando hondo y relajándonos. Deberían llegar a la cuarta de Yoga, Pranayama y dejense masajear. La técnica energética de Shiatsu que viene de Japón, le devolverá toda la energía bloqueada de su cuerpo. Mientras también está en el Oeste asiático lugar lleno de tranquilidad, masajes Pantai Luar, encontrarán « nuevos horizontes » y eso no está a los pies del Himalaya, también lo encontrarán aquí en Gran Canaria. *incl. el paquete de hotel*

**29.10.-4.11. MTB Campamento con Regina Marunde, componente del equipo nacional alemán – Introducción a la osteopatía.**

¿Estás buscando algo para relajarte del stress? En este caso la terapia craneosacral es ideal para ti. Ejercicios fáciles con los cuales puedes darte más confort en tu casa y un gran grado de relax, regeneración y sueño profundo. Craneosacral esta terapia está basada en los efectos a nivel psicológico y de relajación energética. Está enfocada a los ritmos craneosacrales siguiendo el cerebro y la espina dorsal. Con un poco de práctica tú puedes sentir todo tu cuerpo. Y esto puede activar tu sistema inmunitario. *incl. el paquete de hotel*

**18.11. RTF – Montaña Alta LPA**

Biciturista con el equipo canario

Lugar de encuentro: Las Palmas, Obelisco

**24.11. 24 h MTB carrera en Las Palmas**

**02.-09.12      *Vuelta Maspalomas***

La „Vuelta Cicloturística Maspalomas” rueda de 2. a 09. de Diciembre de nuevo en Gran Canaria. La única parada del día de la etapa es entre 60 y 100 kilómetros y depende de la habilidad de cada uno para ser recogido. El día de descanso, el 6 Diciembre, la gente que no esté cansada puede participar en la carrera “subida a Pico de las Nieves” (1.940 metros). El paquete completo con hotel, habitación doble, media pensión y a comienzo de la carrera apartir de 499 Euros.

**09.-16.12.      *Semana de Solteros***

Los solteros son aquí bienvenidos y se ven muy poco. Reservais una habitación o ahorrais el precio compartiéndola, haciendo juntos rutas, tiempo libre etc...  
*incl. el paquete de hotel*

**09.-16.12.      *Semana de Singletrail- y Freeride con AtlanticCycling***

Vamos 4 veces hasta el punto mas alto de la isla - el Pico de las Nieves (1.949 m) y salimos en direcciones diferentes.

En el 5º día - hacemos un viaje con los 2 transferes. Además del sitio hermoso (Puerto Mogán) que está en el Oeste, también llegarás a conocer la capital de la isla (Las Palmas) en el norte. *incl. el paquete de hotel*

**06.-13.1.      *Carretera training campamento con AtlanticCycling***

Gran Canaria ofrece todo lo que encanta a un ciclista de carrera ambicioso - las pequeñas rutas de serpentinadas, variados paisajes y buenas posibilidades de hacer una pausa.

Durante nuestra semana de entrenamiento (5 rutas diferentes con la bici) montamos en bici en todas las regiones variadas de la isla.

Philipp y Falk son los especialistas en Gran Canaria porque ellos organizaron muchos campamentos de entrenamiento. Además allí ellos dan muchos consejos de técnicas y entrenamientos. *incl. el paquete de hotel*

**20.-27.1.      *Pilates & bici***

Pilates es un ejercicio enfocado a corregir la postura de tus músculos y a encontrar un equilibrio en tu cuerpo. Esencial para soportar todas tus vértebras. Los ciclistas, especialmente se lamentan de su espalda y cuello. Sus piernas están bien entrenadas pero su tronco no tiene esa fuerza necesaria. El Pilates nos enseña a respirar y a alinear estos músculos que tan importante son para evitar los dolores de espalda. *incl. el paquete de hotel*

**03.-10.2.      *Carretera & Triatlón Training Campamento***

*incl. el paquete de hotel*

Además rutas con guía, Pilates etc... si quieres

**09.2.      *Gran Fondo – Cycle Maratón***

80 km, Maspalomas-St. Bartolomé

**10.-17.2.      *Carretera training campamento con AtlanticCycling***

*s. a. descripción*

**02.-09.3. MTB Campamento Entrenamiento**

Junto con los expertos en MTB, carretera y Triatlón, Canary-Bike.com oferta varios campamentos entrenamientos, los grandes momentos comenzaran con el campamento entrenamiento con ciclistas profesionales. *incl. el paquete de hotel*

**08.3. Marathon Open MTB Gran Canaria**

**09.-16.3. Carretera campamento entrenamiento con AtlanticCycling  
s. a. descripción**

**25.3. Triatlón Gran Canaria**

**29.4. Triatlón Costa Mogan**

**04.-11.5. Transcanarias**

In cooperación con Mammuth Club, Canary-bike.com ofrece la posibilidad para descubrir Las Islas Canarias con la bici – lejos del turismo de masas.

*Todas las citas se pueden reservan por paquete de hotel – incluido :*

- *8 dias / 7 noches en doble, por persona - \*\*\*\* bike & relax hotel San Agustin*
- *desayuno buffet / cena*
- *cocktail de bienvenida*
- *garaje para guardar bicis (con seguridad)*
- *agua para las rutas*

*reserva de hotel y confirmación de aeropuerto separado*

[www.canary-bike.com](http://www.canary-bike.com)

reserva: [office@canary-bike.com](mailto:office@canary-bike.com)

Teléfono: 0034 928 644389, hotline 0034 639781658