



Canary-Bike.com

THE CANARIAN CYCLING PORTAL



## *inverno 2007 / 2008*

### *programma Canary-Bike.com*

**09.9.** *4-Triathlon-Arinaga*

**16.9.** *RTF San Mateo*

**22.9.** *Olimpico Maspalomas*

**14.10.** *RTF SUR – Santa Lucia*

Tour in bici con la Federazione delle Canarie  
Appuntamento: Las Palmas, Obelisco

**21.-28.10** *Bike, Body & Soul*

#### **Rigenerate il vostro corpo a Gran Canaria**

Avete perso la carica durante la prima metà dell' anno 2007? Rigeneratevi durante una settimana di relax nel "Mieminger Sonnenplateau"; vi aiutiamo a rimettere in armonia la vostra anima ed il vostro corpo offrendovi ad un prezzo speciale i seguenti servizi: esercizi di respirazione e movimento (metodo di Pilates), inoltre esercizi di yoga (Pranayama), massaggi (Pantai Luar) e Shiatsu. *incl. pacchetto alberghiero*

**29.10.-4.11.** *MTB-Camp with Regina Marunde, ex membro della squadra naz. tedesca*  
– *Introduzione alla Osteopathie*

Volete rilassarvi e scaricare lo stress? Con vari esercizi meglio (ritmo cranioiossacrale) per rinforzare il sistema immunitario. *incl. pacchetto alberghiero*

**18.11.** *RTF –Montaña Alta LPA*

Cicloturistica con la Federazione delle Canarie  
Appuntamento: Las Palmas, Obelisco

**24.11.** *Una 24ore in MTB a Las Palmas*

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

Anche quest' anno la "Vuelta Cicloturismo Maspalomas" attraverserà l'isola di Gran Canaria, esattamente dal 2 all' 09 di dicembre. Le singole tappe di questa pedalata misurano tra i 60 e 100 chilometri e possono essere fatti anche singolarmente. Chi non volesse fermarsi neanche il giorno di riposo, bensì l'7 di dicembre, può avventurarsi in una corsa in montagna che porta alla cima del "Pico de las Nieves" (1.940 m). *incl. pacchetto alberghiero*

**09.-16.12. *Settimana del single***

Anche I singles o chi viaggia da solo con i figli sono benvenuti sulla nostra isola – se prenotate, non pagate il supplemento per la stanza singola e farete assieme ad altri tours in biciletta. *incl. pacchetto alberghiero*

**09.-16.12. *Settimana di Single trail- e Freeride con AtlanticCycling***

Sulle orme di Guido Tschugg e Sascha Mayenborg nel paradiso ciclistico di Gran Canaria. Vi porteremo 4 volte con un bus navetta fino al punto piú alto dell'isola, sul Pico de las Nieves (quota 1.949 m), ed ogni volta partiremo per un'altra direzione. Il quinto giorno ci sarà un tour con 2 bus navetta sul programma. Oltre al bellissimo porto di Puerto Mogan (nell'ovest) visiterete anche il capoluogo Las Palmas, che si trova nel nord dell'isola. *incl. pacchetto alberghiero*

**06.-13.1. *trainingscamp con la bici su strada con AtlanticCycling***

Gran Canaria offre tutto quello può richiedere un ciclista ambizioso: piccole stradine divertenti, un paesaggio molto vario e buone offerte per il pernottamento. Durante la settimana d'allenamento (5 gite molto particolari) pedalerete nelle varie regioni dell'isola che si distinguono tantissimo tra di loro. Il team del ex professionista Philipp Foltz vi accompagnerá durante la settimana. Philipp e il suo collega Falk Putzke, che corre tuttora, sono dei veri esperti di Gran Canaria e sapranno darvi una lunga serie di consigli e suggerimenti riguardo la tecnica ed il ciclismo su strada. *incl. pacchetto alberghiero*

**20.-27.1. *Pilates & Bike***

Pilates é und metodo d'allenamento dei muscoli su tutto il vostro corpo, un training che coinvolge la respirazione con precisi esercizi di stretching migliorate la flessibilitá del corpo. Mal di schiena, dolori al collo? Un punto dolente per tanti biker. Curatevi con noi! *incl. pacchetto alberghiero*

**03.-10.2. *Trainingscamp per ciclisti su strada & trailleti***

*incl. pacchetto alberghiero*

addizionale gite molto particolari, Pilates etc

**09.2. *Partecipazione alla Gran Fondo – Rad Maratón***

percorso: 80 km, Maspalomas-St. Bartholomae

**10.-17.2. *Trainingscamp con la bici su strada con AtlanticCycling***

vedi sopra

**02.-09.3. *MTB Training Camp***

Durante questo Marathon – MTB Camp vi allenerete per la quarta edizione del Gran Canaria Maratón. Nell'ambito di varie serate di presentazione e durante le varie uscite imparerete le novità sul tema insegnamento, stretching, assistenza in caso di infortuni, gite e tattica agonistica, preparazione di gara, tecnica di guida, cioè la base tecnica per sapere come affrontare bene la maratona: come prendere bene una curva larga su uno sterrato oppure una curva ad angolo, superare ostacoli sia in salita che anche in discesa, oppure la tecnica giusta per come frenare e tenersi in equilibrio. *incl. pacchetto alberghiero*

**08.3. *Marathon Open MTB Gran Canaria***

**09.-16.3. *Trainingscamp con la bici su strada con AtlanticCycling***  
vedi sopra

**25.3. *Traitleti Gran Canaria***

**13.-20.4. *Corso di spagnolo & tours in bici***

Corso di spagnolo per principanti e progrediti. Durata corso: 2 ore al giorno +  
varie gite in bici. *incl. pacchetto alberghiero*

**29.4. *Traitleti Costa Mogan***

**04.-11.5. *Transcanarias***

In collaborazione con l'organizzatore spagnolo, il Mammuth Club, la Canary-Bike  
anche quest'anno offer a tutti gli interessati la possibilità di scoprire in sella alla bici  
diverse isole canarie – lontano dal turismo di massa attraversando paesaggi incantevoli.

*Tutte le date si possono abinare con il pacchetto alberghiero che include i seguenti servizi:*

- *8 giorni / 7 pernottament en habitación doble per persone in \*\*\*\*bici & wellness-hotel San Agustin*
  - *buffet di colazione / cena*
  - *cocktail di benvenuto*
  - *Bike-passaporto per la cycle-service-station*
  - *cartine, percorsi (incl. GPS)*
  - *acqua per le gite in bici*
- addizionale el volo y el Transfer Airport*

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

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

Telefon 0034 928 644389, hotline 0034 639781658