



Spainbike
sejours cyclistes

www.spainbike.com

PROGRAMME STAGE SPAINBIKE 2017

Du 25/02/2017 au 04/03/2017

Séjour Hotel***Montepiedra

Dehesa de Campoamor

Orihuela Costa



Forfait Pension Complète
Menu servi sur Table buffet petit déjeuner



Parcours Spainbike 2017

Sortie 1 : Dimanche Sortie Mise en jambe Circuit : Rebate -Lac de la Pedrera

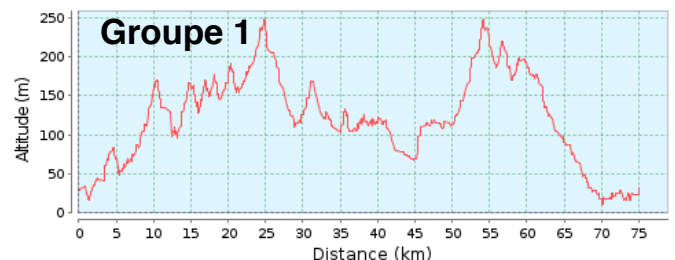


Groupe 1: Parcours 75km -

Total dénivélé

237 Mètres (Altitude de 11 Mètres à 248 Mètres)

Total des montées: 971 Mètres, Total des descentes: 969 Mètres



Groupe 2 : Parcours 63km

Total dénivélé

251 Mètres (Altitude de -3 Mètres à 248 Mètres)

Total des montées: 833 Mètres, Total des descentes: 835 : Mètres



Groupe 3 : Parcours 62km

Total dénivélé

251 Mètres (Altitude de -3 Mètres à 248 Mètres)

Total des montées: 807 Mètres, Total des descentes: 808 Mètres



Sortie 2 : Lundi

Circuit : Garruchal- Cresta Del Gallo - Col Cabezo de la Plata



Groupe 1 : Parcours 120km

Total dénivélé

387 Mètres (Altitude de 4 Mètres à 391 Mètres)

Total des montées: 1 452 Mètres, Total des descentes: 1 453 Mètres



Groupe 2 :Parcours 105km

Total dénivélé

380 Mètres (Altitude de 11 Mètres à 391 Mètres)

Total des montées: 1 122 Mètres, Total des descentes: 1 121 Mètres



Groupe 3 : Parcours 76km

Total dénivélé

208 Mètres (Altitude de 11 Mètres à 219 Mètres)

Total des montées: 614 Mètres, Total des descentes: 616 Mètres



Sortie 3: Mardi

Circuit Baie de Portman

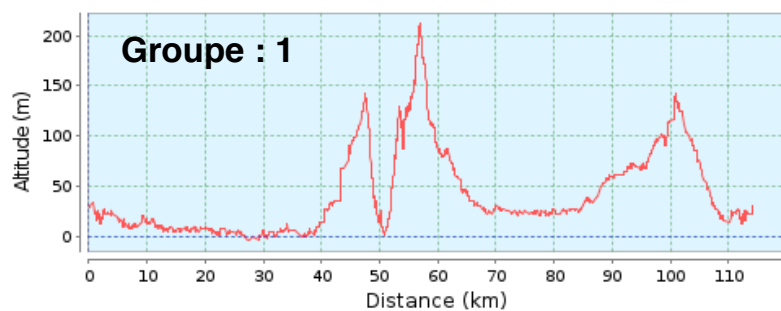


Groupe 1: Parcours 115km-

Total dénivélé

216 Mètres (Altitude de -4 Mètres à 212 Mètres)

Total des montées: 890 Mètres, Total des descentes: 890 Mètres

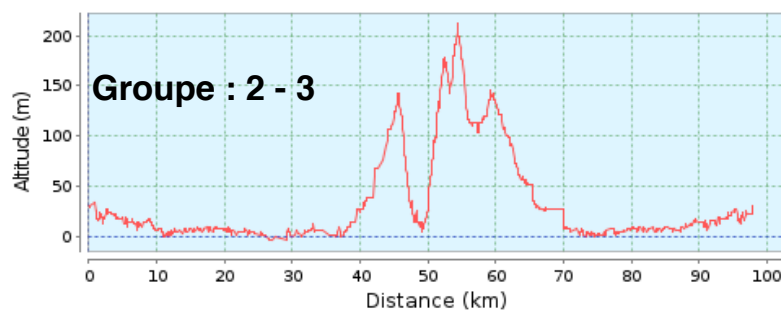


Groupe 2 - 3 Parcours 98km

Total dénivélé

216 Mètres (Altitude de -4 Mètres à 212 Mètres)

Total des montées: 755 Mètres, Total des descentes: 758 Mètres



MERCREDI JOUR LIBRE OU SORTIE DE RÉCUPÉRATION

Ce jour de repos peut être décalé en fonction de la météo ou autres impératifs

Cette journée de détente peut être utile pour la vérification du vélo et son nettoyage



Visiter une BODEGA et acheter le vin de la région



En amenant un jeu de pétanque vous pourrez vous mesurer aux copains du séjour



Sortie 4 :Jeudi

Circuit Groupe 1 - 2 : Col Hondon de los Frailes 13% 130km

Circuit : Groupe 3 - Almoradi 83km

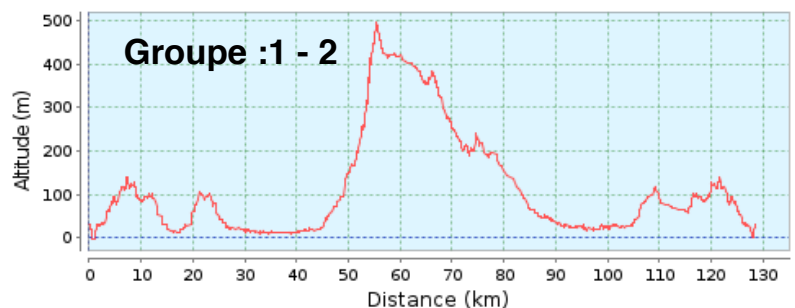


Groupe 1 - 2 Parcours 130km

Total dénivélé

498 Mètres (Altitude de -3 Mètres à 495 Mètres)

Total des montées: 1 412 Mètres,
Total des descentes: 1 413 Mètres

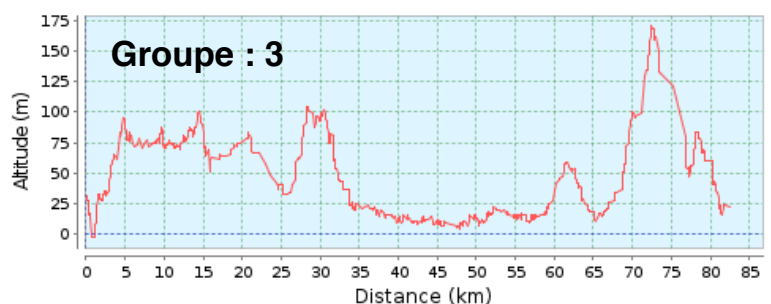


Groupe 3 : Parcours 83km

Total dénivélé

174 Mètres (Altitude de -3 Mètres à 171 Mètres)

Total des montées: 733 Mètres,
Total des descentes: 733 Mètres



Sortie 5 :Vendredi

Circuit Estación - Vista Bella - Montesinos



Groupe 1- 2 Parcours 90km

Total dénivélé

205 Mètres (Altitude de -3 Mètres à 202 Mètres)

Total des montées: 980 Mètres, Total des descentes: 980 Mètres



Groupe 3 : Parcours 79 km

Total dénivélé

205 Mètres (Altitude de -3 Mètres à 202 Mètres)

Total des montées: 860 Mètres, Total des descentes: 862 Mètres



L'ensemble des circuits proposés peuvent être modifiés en fonction de la météo - de travaux de la voirie - d'une manifestation ou à l'issu du briefing donné chaque soir avant le repas

Les Groupes de différents niveaux 1- 2- 3 sont formés à partir de minimum 10 cyclistes par groupe. Dans le cas contraire 1 seul groupe ou 2 groupes sont formés et dans chacun des groupes les cyclistes doivent respecter et rouler au rythme du niveau le plus faible et devront choisir au briefing le parcours le mieux adapté au niveau des compétences de chacun

Pour la sécurité une voiture suiveuse sera présente sur les circuits: Col Cresta del Gallo -Baie de Portman- Col Hondón de los Frailes

4 Capitaines de route Français sont prévus pour ce séjour .



Didier Chambon
Organisateur responsable
Spainbike



Sylvain Bellegueille
Coach sportif
diplômé d'état et
nutritionniste



Laurent Laboute
Cycliste amateur
Capitaine de route
Ami de Cyril Lemoine équipe Cofidis



Jacques Eito
(Toto) Cycliste amateur
Capitaine de route

Sur l'ensemble des circuits une pause est prévue pour le ravitaillement soit à une Station service ou une terrasse de bar pour la convivialité ou à la voiture suiveuse

PROGRAMME LIBRE POUR LES ACCOMPAGNANTS(ES)

Pour les accompagnants(es) de nombreuses activités libres sont proposées afin de profiter de moments de détente en dehors de l'activité cyclisme.

Des circuits pédestres sont donnés à ceux et celles qui le souhaitent.

ÉGALEMENT A VOTRE DISPOSITION À PROXIMITÉ DE L'HOTEL

Centre de Thalassothérapie – Tennis – Golf – Plage – Plongée – Randonnée – Centre Equestre – Piscine Couverte – Shopping Centre commercial Zenia Boulevard –
Les Marchés locaux.

Excursion possible route des vins de Jumilla en fonction du nombre de cyclistes &



