



Alle
kan være
med

VUELTA MALLORCA 2020



Vi gentager de succesrige træningsture med vores erfarne cykelguide Laurits Jakobsen.

Få et forspring og kom i form inden sæsonen for alvor starter i Danmark. Mallorca er unik som cykeldestination - uanset om man er toprytter eller motionist.

Ophold på Ivory Playa (Bravo kategori 4)

Afrejse 21/3 pris pr. person i **uge 13 2020**
ved 2 personer i 2-værelses lejlighed
med halvpension kr.

5.998

Tillæg for eneværelse (1-vær. lejlighed) kr. 900
Tillæg for eneværelse (2-vær. lejlighed) kr. 1.100
Tillæg for ekstra uge (uge 14) kr. 2.600

Afrejse 28/3 pris pr. person i **uge 14 2020**
ved 2 personer i 2-værelses lejlighed
med halvpension kr.

5.998

Tillæg for eneværelse (1-vær. lejlighed) kr. 900
Tillæg for eneværelse (2-vær. lejlighed) kr. 1.100

Prisen inkluderer

- Fly Billund – Mallorca t/r
- Transfer lufthavn – hotel t/r
- Bagage og håndbagage t/r
- Ophold på Ivory Playa med halvpension
- Dansk rejselederservice

- Obligatorisk cykelpakke (fri energidrik ved start, værksted, cykelvask samt pasta efter cykelturene)
- Guidede ture i 3 - 4 niveauer, så alle der holder vintertræningen ved lige, kan følge med
- Bidrag til Rejsegarantifonden

Mulige tilkøb, pris pr. person

- Afbestillingsforsikring kr. 249
- Årsrejseforsikring kr. 278
- Transport af cykel med fly kr. 800 t/r
- Tilkøb af havudsigt kr. 300 pr. pers./uge

TILMELDING

Direkte på **telefon 96 27 37 77** eller på
www.bravotours.dk/vuelta-Mallorca

 **Bravo Tours**
-FERIE PÅ DANSK



Tag med Vuelta Mallorca på Træningslejr Landevejscykling, som afholdes for 17. år i træk på fantastiske Ivory Playa

Her får du guidede ture, der vil foregå i det tempo, der passer til de forskellige grupper. Vi kører kortere og længere ture og afveksler turene mellem Mallorcas smukke bjergveje og det mere autentiske Mallorca midt på øen, hvor de kendte stendiger præger vejsiderne.

I uge 14, kører vi et nyt tiltag for gruppe 1, hvor formålet er at give deltagerne følgende:

En træningslejr for den seriøse landevejsrytter (motionist, super-motionist eller licens-rytter), der dels ønsker at gennemføre en målrettet træningslejr, der giver et godt afsæt frem mod sæsonens vigtige løb, og dels ønsker at opnå specifik viden og praktisk erfaring, der kan bruges fremadrettet i træning/konkurrence.

- 6 dages målrettet og struktureret cykeltræning med professionel cykeltræner. Den primære træning er landevejscykling med fokus på både interval- og udholdenhedstræning. Den sekundære træning er funktioneltræning (Yoga/udstrækning og stabilitets/mobilitets-træning)
- Specifik teoretisk viden og forståelse for træningsrelaterede aspekter såsom 'træning efter watt/puls/kadence', 'intervaltræning og udholdenhedstræning', 'træningsplanlægning - belastning, restitution og udvikling', 'Træning, kost og ernæring' og 'funktioneltræning for cykelryttere'
- Personlig vejledning i forhold til optimering af fysiske styrker/svagheder og forbedring af præstationsevnen frem mod vigtige konkurrencer

Ivory Playa

Vi bor på Ivory Playa der råder over øens bedste cykelopbevaring med vaskeplads, bemandedt værksted, gratis pumpe og individuelt aflåselige cykelophæng.

Hotellet råder over en næsten ny wellness afdeling, som gæsterne kan benytte gratis. Her er både sauna, jacuzzi, dampbad samt et mindre vægt træningsrum. Massage kan tilkøbes til meget rimelige priser.

Lidt om turen

Vi kører ud efter niveau. Turene vil ligge på 80 - 140 km hver dag.

Grp 1: De hurtige (tempo + 30 km/t)

Grp 2: Super motionisten (tempo 26 - 30 km/t)

Grp 3: Den alm motionist der træner regelmæssigt i sommer halvåret og holder træningen ved lige over vinteren. (tempo 22 - 26 km/t) Gruppen kører de fleste dage som grp 1 og 2, men på enkelte dage køres kortere ture.

De angivne hastigheder er kun vejledende og det er hastigheden på flad vej, der angives.

Endelig program sendes ud på Facebook siden "Vuelta Mallorca" i løbet af vinteren.

Tilmelding

Alle der tilmelder sig Vuelta Mallorca 2020, bør tilmelde sig vores FB gruppe "Vuelta Mallorca".

Har man problemer med at blive tilmeldt - kontakt Laurits på tlf. 28 11 32 48.

Det er en god, nem og hurtig måde at få info på. På træningslejren bruger vi også "Vuelta Mallorca" til daglig info. Er man ikke på FB, så fortrivl ikke, så tager vi den på gammeldags facon, men så skal jeg naturligvis vide det.

Da vi ankommer sent lørdag aften, holder vi infomøde søndag kl. 10 i TV stuen.

Til turen kan man tilkøbe Vuelta Mallorca cykeltrøje (jersey) og vindvest. Begge er i super kvalitet og leveres af Biemme. Cykeltrøjen tilkøbes ved tilmelding, hvor størrelse skal angives for begge. Cykeltrøje og vest kan I købe til specialpris på 15 euro pr. del (værdi 4-500 kr.).

Betales ved udlevering om søndagen efter ankomst.

x-small, small, medium, large, x-large og xx-large

Laurits

har lavet cykel/tri træningslejre på Mallorca siden 1994. De sidste 16 år med Vuelta Mallorca på Ivory Playa. Han kender de fleste af Mallorcas små spændende cykel "gedestier" og de små biveje, som findes midt på øen og ikke mindst i bjergene. Han er tidligere triatlet fra 1992 til 2009, hvor 4 år på landsholdet, guld ved VM og bronze ved Hawaii Ironman, som de største bedrifter. Siden 2009 hvor en knæskade stoppede tri karrieren, har han kørt cykelløb på elite niveau med flere jyske, danske og nordiske mesterskaber bag sig.

Cykeltransport/leje af cykel

Ønsker du at leje cykel på Mallorca, henviser vi til www.bicimed.com. Hurtig bestilling tilrådes.

Ønsker du din cykel transporteret med fly, koster dette 800 kr. t/r inkl. transport til hotellet. Dette er dog afhængig af ledig kapacitet.

*Kører vi 15 ud
kommer vi 15 hjem*

TILMELDING

Direkte på telefon 96 27 37 77 eller på www.bravotours.dk/vuelta-Mallorca