

BIKE CAMP ALTEA

Foreløbig udkast til ugeprogram (alt afhænger af niveau, vind og vejr!)

Gruppe1	Kilometer og Højdemeter	Stigninger
Dag 1	25-45 km med 400-800 hm	Rolig tur, hvor rejsen lige skal køres ud af benene
Dag 2	100 km med 1500 hm	Stigningerne Bernia og Sa Creueta
Dag 3	110 km med 1800 hm	Coll de Rates
Dag 4	25 km med 400 hm	Rulletur
Dag 5	160 km med 2900 hm	Vall d'Ebo og Tudons
Dag 6	105 km med 1900 hm	Guadalest og Port de Confrides
Dag 7	165 km med 3000 hm	Port de Tudons og Puerto de Benifallim

I alt kan der forventes: 690-710 km med 12.000-12.500 Højdemeter

På alle stigningerne er der fri leg og vi samler op på toppen eller de forreste vender om og henter resten 😊

Gruppe2	Kilometer og Højdemeter	Stigninger
Dag 1	25-45 km med 400-800 hm	Rolig tur, hvor rejsen lige skal køres ud af benene
Dag 2	77 km med 1300 hm	Coll de Rates
Dag 3	100 km med 1500 hm	Bernia og Sa Creueta
Dag 4	25 km med 400 hm	Rulletur
Dag 5	45 km med 800 hm	Guadalest
Dag 6	100 km med 1900 hm	Tudons og Confrides
Dag 7	105 km med 1900 hm	Vall d'Ebo

I alt kan der forventes: 450-500 km med 8.000-8.700 Højdemeter

På alle stigningerne er der fri leg og vi samler op på toppen eller de forreste vender om og henter resten 😊