

2018

8^a convenció

CYCLING

Costa Brava

12 MAYO

!
ESTE AÑO
¡NUEVO
EMPLAZAMIENTO!



LA FOSCA ♥ PALAMÓS



RAÚL RUBIO
Palafrugell (Girona)



JORDI MARTÍ
Barcelona



XAVI NAVEIRA
Barcelona



FRAN ÁLAMO
Madrid



XAVI MORENO
Barcelona



DARÍO PEPE
Barcelona



MARÍA IGLESIAS
Barcelona



SU DURÀ
Badalona



JESÚS GALLEGO
Zaragoza



RUBÉN MARTÍNEZ
Barcelona



FELIPE REGO
Barcelona



JOSÉ BOLÍVAR
Gijón



REBECA SALUDAS
Zaragoza



JORDI VÁZQUEZ
Barcelona



MARTA BUCHACA
Castellbo



LEILA MARTÍNEZ
Palafrugell (Girona)

www.cyclingtourcostabrava.com



Con el soporte de:

CYCLING Tour Costa Brava

12 de Mayo 2018

A continuación facilitamos información sobre la ubicación de las actividades, horarios y alojamientos, así como los accesos a la ciudad.
Esperamos que os sean de ayuda.



Platja de La Fosca (Palamós)

www.palamos.cat/



Horario de la convención

VIERNES DE 20:00h a 22:00h	ACREDITACIONES (Hostal La Fosca)
9:30h 17.30h	ACREDITACIONES (Preferencia al grupo que pedalea primero)
11:00h a 12:30h	PEDALEA SESIÓN 1 (Fit4life Academy)
12:45h a 14:15h	PEDALEA SESIÓN 2 (Clubs DíR)
13:00h a 15:00h 15.00h a 17.00h	COMIDA GRUPO A (Importante respetar el turno) COMIDA GRUPO B (Importante respetar el turno)
15.45h a 17:15h	PEDALEA SESIÓN 3 (Ciclo Xtrem)
17:30h a 19:00h	PEDALEA SESIÓN 4 (Fit4life Academy)
21:30h	CENA, ENTREGA PREMIOS y FIESTA

SESIÓN 1 – 11 A 12.30 HORAS



JESÚS GALLEGO - Zaragoza

Director de Formación más de 10 años de Fit4life

Master Instructor Fit4life Academy



REBECA SALUDAS - Zaragoza

Técnico de Cycling en Holmes Place Zaragoza

Instructora Pro Fit4life Academy



XAVI MORENO - Barcelona

Responsable Cycling en Squaix Igualada

Instructor Fit4life Academy



RAÚL RUBIO – Palafruell (Girona)

Director de Formación Fit4life Academy

Master Instructor Fit4life Academy



SESIÓN 2 – 12.45 a 14.15 HORAS



JORDI MARTÍ – Barcelona

Responsable de producto en SpinDiR

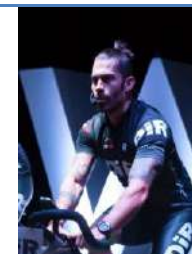
Instructor Nivel Advanced Fit4life Academy



DARIO PEPE – Barcelona

Formador en academia SpinDiR

Instructor Fit4life Academy



RUBÉN MARTÍNEZ - Barcelona

Técnico Cycling en SpinDiR

Instructor Fit4life Academy



JORDI VAZQUEZ – Barcelona

Técnico Cycling en SpinDiR

Instructor Fit4life Academy



SESIÓN 3 – 15.45 a 17.15 HORAS

**Xciclo
Xtrem**

XAVI NAVEIRA – Barcelona

Responsable y Creador de cicloXtrem

Instructor Spinning Star III



MARIA IGLESIAS – Barcelona

Técnico Cycling en Metropolitan Barcelona

Instructora Fit4life Academy y Spinning



FELIPE REGO - Barcelona

Técnico Cycling en Bac de Roda y Nick Spa&Sports

Instructor Spinning Star III



MARTA BUCHACA – Castellbo (Lleida)

Técnico Cycling y Actividades Dirigidas

Instructor Spinning Star II



SESIÓN 4 – 17.30 a 19.00 HORAS

**fit4life
ACADEMY**

FRAN ÁLAMO – Coslada (Madrid)

Técnico Cycling en OK Mas

Master Instructor Fit4life Academy



SU DURÀ – Badalona (Barcelona)

Técnico Cycling y Actividades Dirigidas en SOHO Fit

Instructora Nivel Pro Fit4life Academy



JOSÉ BOLÍVAR - Gijón

Responsable Cycling en Grupo Covadonga

Master Instructor Fit4life Academy



LEILA MARTÍNEZ – Palafrugell (Girona)

Co-Organizadora Cycling Tour Costa Brava

Instructora Nivel Pro Fit4life Academy



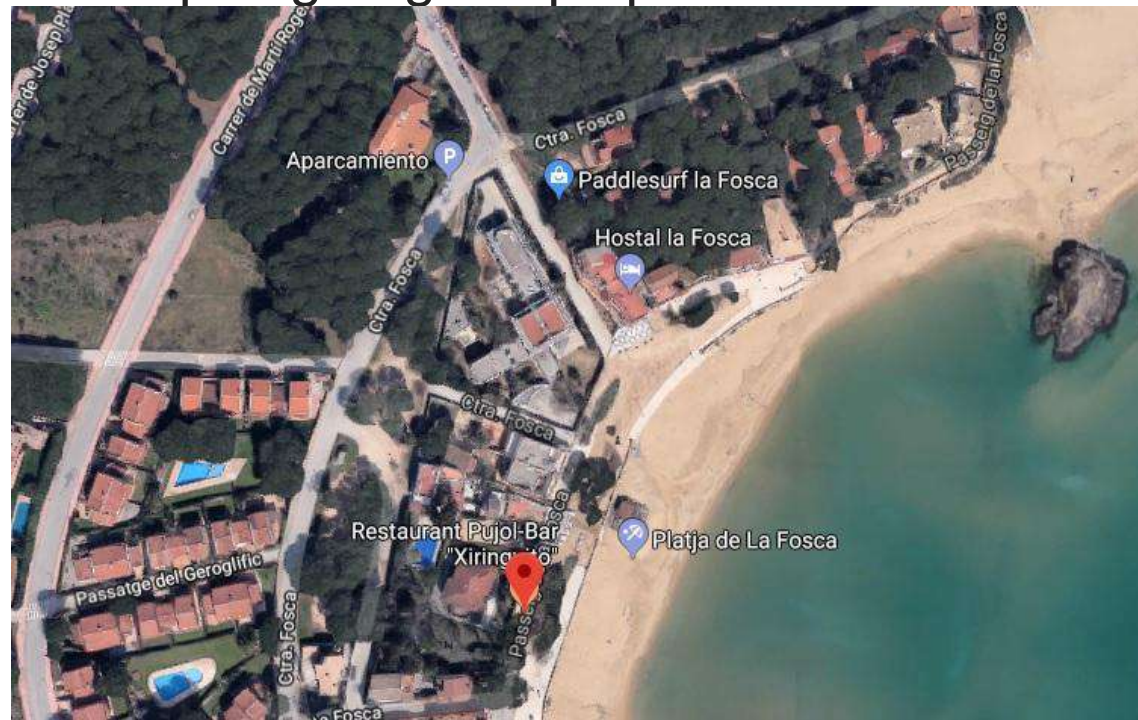
COMO LLEGAR

Os dejamos el enlace directo a nuestra web, donde podéis ver las opciones de cómo llegar desde diferentes lugares.

Una vez entres en el muninipio de Palamós, tendrás unos carteles de la convención, que te irán guiando hasta el lugar del evento.

COMO LLEGAR

<https://goo.gl/maps/pHV2SxLxRN32>



ALOJAMIENTOS CON PRECIOS ESPECIALES PARA EL EVENTO

HOSTAL LA FOSCA

www.hostallafosca.com



CAMPING KING'S

www.campingkings.com



Cuando realices la inscripción, solamente tienes que elegir la noche o noches que necesitas, así como el tipo de habitación, del resto nos encargamos nosotros.

HOSTAL LA FOSCA

NOCHE	INDIV.**	DOBLE	TRIPLE	CUADRUPLE	IVA	TASA	DESAYUNO
HOSTAL LA FOSCA	50€	38€	34€	-	SI	SI	SI

CAMPING KINGS

NOCHE	INDIV.**	DOBLE	TRIPLE	CUADRUPLE	IVA	TASA	DESAYUNO
HABITACIÓN	-	33€	27€	-	SI	SI	NO
BUNGALOW	-	32€	23€	18€	SI	SI	NO

****Precios por persona y noche**

**** Habitaciones y bungalow sujetos a disponibilidad**

COMIDA. Hostal La Fosca
www.hostallafosca.com

HORARIO: De 13 a 16 horas

La comida se servirá en el propio hostel donde realizamos la convención, comida de proximidad con una cocina cuidada, con las mejores vistas posibles.

MENÚ HOSTAL LA FOSCA

Primeros

Crema de calabaza
Mejillones al vapor
Ensalada del huerto

Segundos

Suprema de dorada a la donostiarra
Bistec de ternera con guarnición
Fideua con gambas y almejas

Postre, Bebidas y Café

Precio 18€



TURNOS DE COMIDA

Para el buen funcionamiento del comedor y evitar aglomeraciones, será muy importante respetar el turno de las comidas:

TURNO 1: 13.00 a 15.00 horas

TURNO 2: 15.00 A 16.00 horas

CENA DE CONVIVENCIA. Restaurant D&C La Fosca

www.restaurantdc.cat

HORARIO: 21.30 horas.

Hemos pensado en la comodidad, de este modo no necesitarás desplazarte ni en coche ni autobús, si duermes en nuestros alojamientos propuestos. En el mismo lugar de la cena, podremos realizar la entrega de detalles a los Instructores, sorteo de regalos y fiesta 😊

MENU CENA CYCLING TOUR COSTA BRAVA 18

Entrantes a compartir

Ensalada suprema de tomate y atún
Tartar de salmón
Patatas Bravas
Croquetas caseras

Segundos a elegir

Butifarra especial con guarnición
Fideua de marisco
Lubina a la donostiarra
Merluza confitada con verduras
Chuleta ibérica con guarnición

Pastel semifrío de limón

Vino tinto Rioja Marques de Cáceres
Vino blanco Berdejo
Agua y café

30€



¿QUIERES CONSEGUIR UN MAILLOT ESPECIAL?



CLIENTE CYCLING COSTA BRAVA

Diseño 02

www.quartsportswear.com



FECHA REF. MODELO

17/04/2018 1111H MAILLOT CORTO HOMBRE

* Rogamos al cliente revisar todas las publicidades, el diseño y los textos. Quart Sportswear no se hace responsable de los errores una vez confirmado el pedido.

18 €

CONSULTA LAS TALLAS

GUIA DE TALLAS



GUIA DE TALLAS



HOMBRE / MAN

ref.1111H

	XXS	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
A	95	99	103	107	111	115	119	123	127	131
B	85	89	93	97	101	105	109	113	117	121
C	85	89	93	97	101	105	109	113	117	121



MUJER / GIRL

ref.1111M

	XXS	XS	S	M	L	XL	2XL
A	81	85	89	93	97	101	105
B	70	74	78	82	86	89	92
C	72	76	80	84	88	92	95

Tabla de medidas orientativa (cms.)



¡NO DEJES QUE TE LO CUENTEN!

¡OS ESPERAMOS!



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Si me apunto al evento estoy obligado a pedalear las 6 horas?

No. El evento está abierto a todas las personas independientemente de su edad, sexo o condición física ya que da alternativas de trabajo para adaptarse a cada persona. Si en algún momento te sientes cansado/a o simplemente necesitas bajarte de la bici, no hay ningún problema. Se trata de una ocasión especial donde reunimos los practicantes de esta actividad para hacerla más impresionante y que cada uno se marque su reto personal y trate de superarlo rodeado de muy buen ambiente y compañía.

¿Tenemos que llevar comida y bebida?

No es necesario. La organización dispondrá de bebida, barritas energéticas y fruta para que no te falte de nada mientras pedaleas. Además, si necesitas avituallamiento, no hace falta que te bajes de la bici, solo busca a alguien de la organización y te lo traerán.

¿Cual será el formato del evento?

Te proponemos que pedalees 1,5 – 3 – 4,5 - 6 horas en función de tu condición física y motivación que traigas para ese día.

¿6 horas seguidas?

No. Pedalearas en sesiones de 90 minutos, de las cuales podrás elegir las que mejor se adapten a tu horario o la que más te gusten los instructores que realicen la sesión, teniendo en cuenta que todas ellas serán de gran calidad.

¿A qué hora tengo que estar en el lugar de la convención?

El evento empieza a las 11:00 con el primer grupo en las bicis. Las acreditaciones se abrirán a las 10:00 de la mañana pero los que lleguen el viernes tendrán la posibilidad de acreditarse de 20.00 h a 22.00 h en el mismo hotel. Las acreditaciones permanecerán abiertas hasta el inicio del segundo grupo, sobre las 13:30 del mediodía.

¿Y dónde se celebra la convención?

En un entorno único, al lado del mar y con una de las vistas más bellas de la Costa Brava. Estaremos en el paseo marítimo de la playa de LA FOSCA, este año más cerca de la playa que nunca. Podrás aprovechar el tiempo para tomar el sol en la playa, pasear por el camino de ronda GR92 o disfrutar de un ambiente único.

RESUMEN DE PRECIOS

PEDALEO	1 SESIÓN 25€	2 SESIONES 35€	3 SESIONES 45€	4 SESIONES 55€
ALOJAMIENTO	HOSTAL LA FOSCA	CAMPING KINGS	CAMPING KINGS	
Individual	Hab. Ind. 50€	----	----	
Doble	Hab. Doble 38€/pers.	Bungalow doble 31€/per	Habitación doble 32€/per	
Triple	Hab. Triple 34€/pers.	Bungalow Triple 24€/per	Habitación Triple 27€/per	
Cuadruple	----	Bungalow Cuadruple 22/per	Habitación Cuadruple 24/per	
COMIDA	Comida Buffet Hostal La Fosca			
	18€			
CENA	Cena en Restaurant D&C			
	30€			

¿Y si tengo cualquier duda, a quien puedo preguntar?

Para cualquier eventualidad, apunta bien estos teléfonos y email.

RAÚL: 679690368

LEILA: 679993704

Email: rrubio088@gmail.com

FACEBOOK / INSTAGRAM

COLABORADORES CYCLING TOUR COSTA BRAVA 2018