

# TRAINING CAMP

CAMPUS ORGANIZADO POR:

GESTIÓN DE ACTIVOS  
TURÍSTICOS

CON LA COLABORACIÓN DE:

CICLISMO Y RENDIMIENTO



18, 19 Y 20 JUNIO

DENIA MARRIOTT LA SELLA GOLF RESORT & SPA

# CRONOGRAMA

## JUEVES

### Noche

- 20:00 a 21:30

- 22:00 a 22:45

Cena

Bienvenida y briefing

## VIERNES

### Mañana

- 7:00 a 8:30

- 9:00 a 15:00

- 15:00 a 16:00

Desayuno

Etapa 1

Recovery post-ruta

### Tarde y noche

- 18:30 a 20:00

Charla sobre nutrición durante una competición, por Mario

Castellanos

Cena

Briefing

- 20:00 a 21:30

- 22:00 a 22:45

# SÁBADO

## Mañana

- 7:00 a 8:30
- 9:00 a 15:00
- 15:00 a 16:00

## Tarde y noche

- 18:30 a 20:00

- 20:00 a 21:30

- 22:00 a 22:45

Desayuno

Etapa 2

Recovery post-ruta

Charla a votación entre puesta a punto para una GF o análisis de datos de un entrenamiento, por Jorge Blasco

Cena

Briefing

# DOMINGO

## Mañana

- 7:00 a 8:30
- 9:00 a 14:00
- 14:00 a 15:00

Desayuno

Etapa 3

Recovery post ruta y despedida

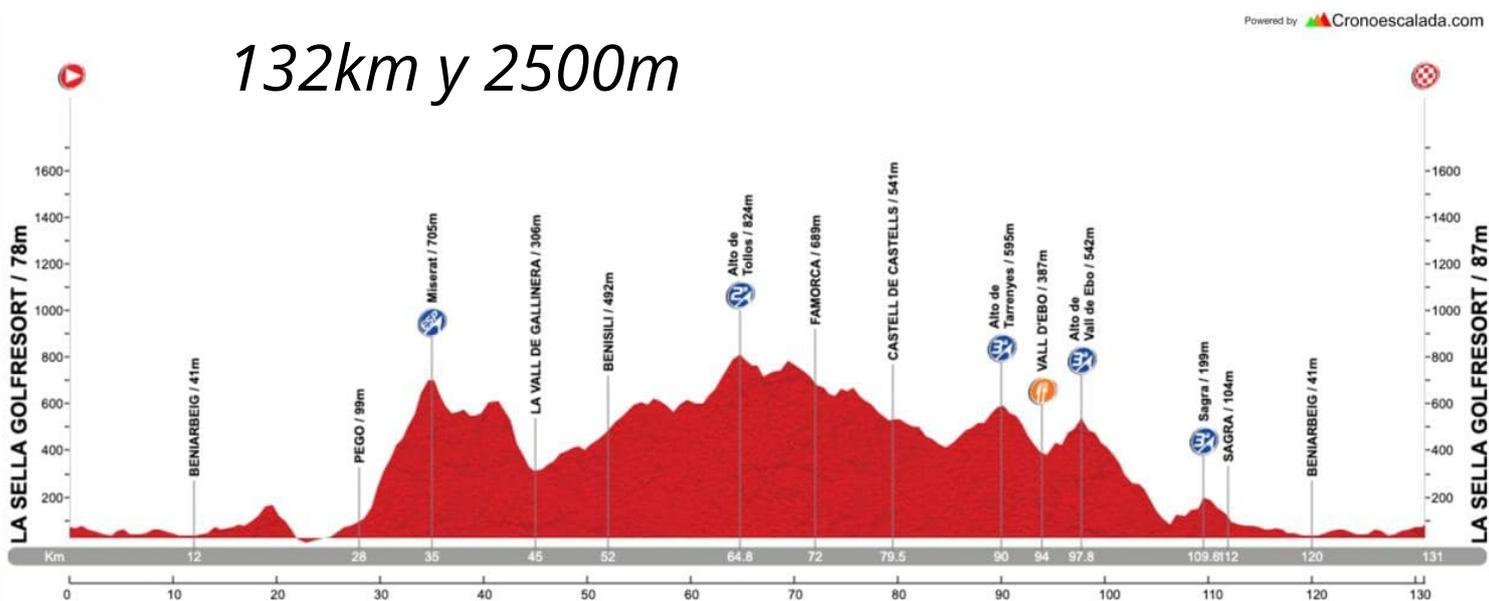
# RUTAS

## VIERNES OPCIÓN A

La primera etapa de este campus saldrá por las carreteras secundarias que rodean La Sella hasta el pueblo de Benimeli. Hasta aquí, el recorrido coincidirá tanto a la ida como a la vuelta. Pero a la ida nos desviaremos por la bonita carretera de subida a la Urbanización de la Almunia. La bajada y el llano posterior nos situará en Pego, a pie del coloso del fin de semana. La subida a las antenas del Alto del Miserat. Puerto no muy largo, menos de 7km, con dos partes muy duras (rampas sostenidas por encima del 15%) unidas por un llano, pasado el campo de tiro. Se recomienda un desarrollo adecuado.

Una vez disfrutadas de las vistas descenderemos las antenas (¡mucho cuidado!) y por un terreno rompepiernas de carreteras rurales hasta la bajada final que nos devuelve al Vall de Gallinera. Desde aquí, con pequeño "atajo" por Benisili, rodaremos hasta el comienzo del alto de Tollos, un clásico de la zona. Nuevamente nos enfrentaremos a un puerto corto, pero con pendientes duras, aunque en este caso inferiores a Miserat. Desde aquí terreno favorable hasta la parada principal, en el pueblo de Famorca.

Solo nos restarán 3 pequeñas ascensiones, pero de gran belleza, especialmente la subida por Petracos y el alto de Vall d'Ebo, con su espectacular bajada hacia Pego.



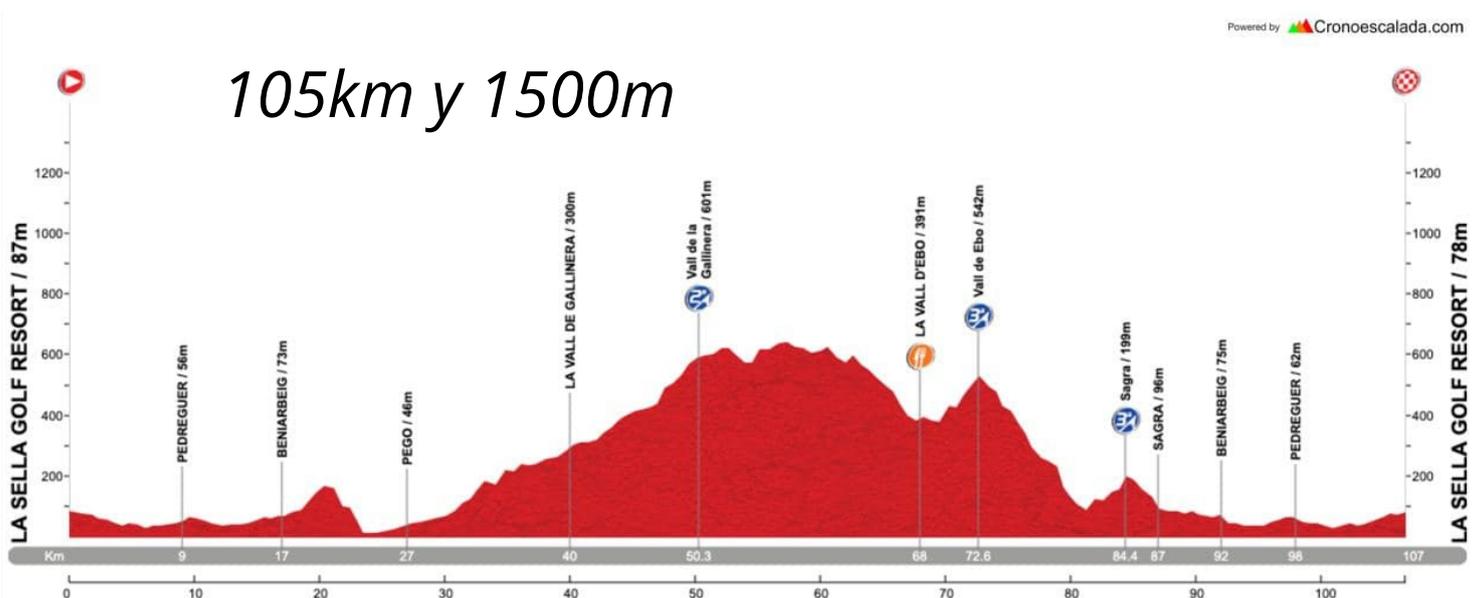
Recomendamos llevar el track de la ruta cargado en el dispositivo GPS:  
[Descargar aquí](#)

# RUTAS

## VIERNES OPCIÓN B

La alternativa B será común hasta la localidad de Pego, lugar donde ambos grupos se dividirán y el grupo B tomará una carretera alternativa al Alto del Miserat pero no por ello menos bonita. Desde la separación de los dos grupos, el grupo B irá ascendiendo de forma progresiva hasta coronar Vall de la Gallinera.

Tras el avituallamiento intermedio de la jornada, solo nos restará la última ascensión al alto de Vall d'Ebo, con su espectacular bajada hacia Pego.



Recomendamos llevar el track de la ruta cargado en el dispositivo GPS:

[Descargar aquí](#)

# ALTOS

## MISERAT (A)

6,7Km 9,6% 643m Consultar segmento [aquí](#)

## VALL GALLINERA (B)

22Km 2,5% 560m Consultar segmento [aquí](#)

## TOLLOS (A)

4Km 6% 239m Consultar segmento [aquí](#)

## VALL DE EBO

3,4Km 5% 163m Consultar segmento [aquí](#)

# PUNTOS IMPORTANTES

- La bajada del Miserat es la más peligrosa de la jornada, por su fuerte pendiente. Deberemos extremar las precauciones.
- La bajada de Vall de Ebo también es una bajada con muchas curvas cerradas y que habrá que hacer con precaución.
- El avituallamiento en la localidad de Vall d'Ebo durará entre 20 y 40min, según el horario que llevemos.

# RUTAS

## SÁBADO OPCIÓN A

La segunda etapa saldrá nuevamente por carreteras secundarias, salvo un pequeño tramo de enlace para cruzar la N-332. Desde ahí nos dirigiremos hasta Percent, evitando en lo posible las carreteras principales con tráfico, usando caminos rurales asfaltados.

Dejado atrás Parcent, afrontaremos la ascensión **cronometrada** al Coll de Rates. Puerto ideal para poner a prueba y valorar nuestro umbral de potencia.

Después de varios repechos y de descender hasta Callosa de Ensarriá, comenzaremos el largo, pero tendido, Alto de Confrides. El descenso de este alto nos situará en el pueblo de Benasau, donde nos saldremos de la carretera principal por un tramo de camino rural bien asfaltado, hasta Quatretondeta, donde comienza la subida, a base de repechones, de Facheca. Superada esta dificultad solo nos queda bajar hasta Castell de Castells para hacer la parada del día.

Después de la parada seguiremos por un terreno ligeramente descendente hasta afrontar la última subida del día, el Alto de la Garga o del Collado. Dura ascensión con fuertes rampas pero preciosas vistas en un entorno de total tranquilidad. Coronado el alto solo nos quedará un terreno favorable en su mayor parte hasta los apartamentos.



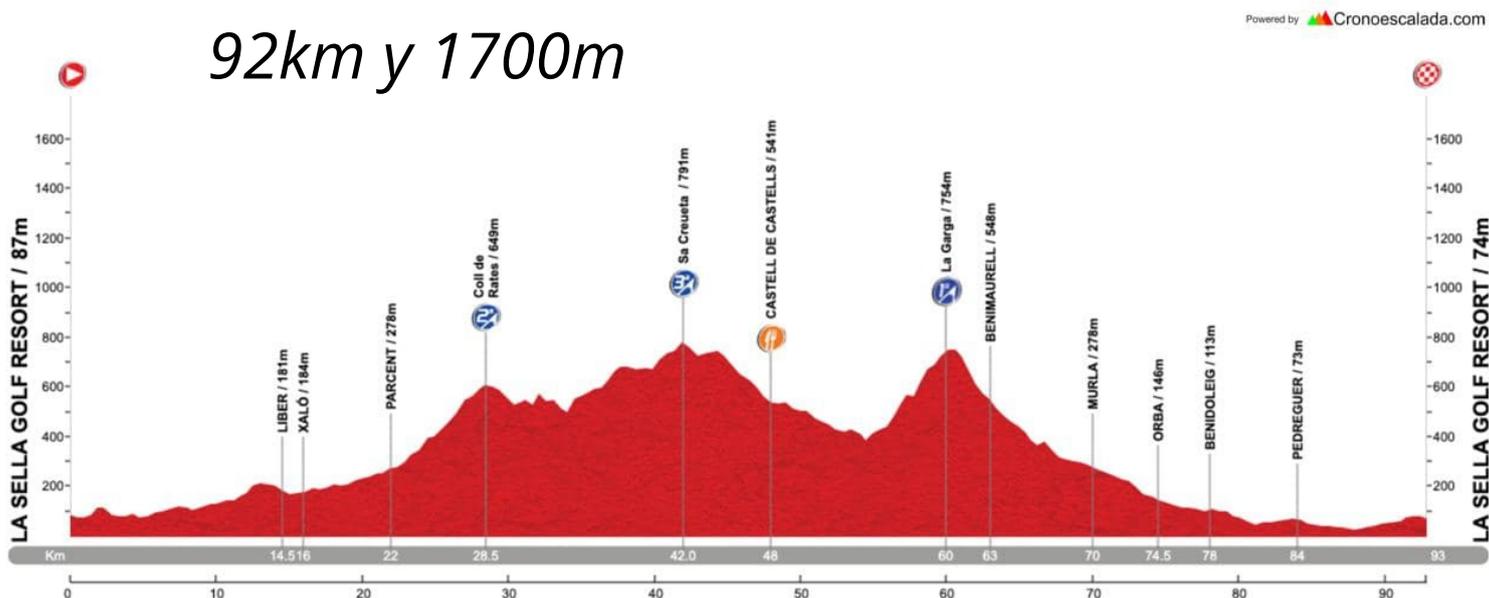
Recomendamos llevar el track de la ruta cargado en el dispositivo GPS:  
[Descargar aquí](#)

# RUTAS

## SÁBADO OPCIÓN B

La opción B coincidirá con la opción A hasta el descenso del Col de Rates, lugar donde se separán los caminos y donde el grupo B afrontará la ascensión se Sa Creueta. Tras coronar el puerto afrontaremos el descenso hasta Castell de Castells, lugar donde recuperaremos fuerzas en el avituallamiento principal de la jornada.

Después de la parada seguiremos por un terreno ligeramente descendente hasta afrontar la última subida del día, el Alto de la Garga o del Collado. Dura ascensión con fuertes rampas pero preciosas vistas en un entorno de total tranquilidad. Coronado el alto solo nos quedará un terreno favorable en su mayor parte hasta los apartamentos.



Recomendamos llevar el track de la ruta cargado en el dispositivo GPS:

[Descargar aquí](#)

# ALTOS

## COLL DE RATES

6,5Km 5,2% 340m Consultar segmento [aquí](#)

## SA CREUETA (B)

7,5Km 3,5% 260m Consultar segmento [aquí](#)

## ALTO DE CONFRIDES (A)

7,6Km 4,7% 355m Consultar segmento [aquí](#)

## ALTO DE LA GARGA/LAGUAR

5,5Km 6,7% 367m Consultar segmento [aquí](#)

# PUNTOS IMPORTANTES

- La bajada de Alto de la Garga/Laguar es la más peligrosa y que habrá que realizar con mucho cuidado.
- El avituallamiento en la localidad de Castell de Castells durará entre 20 y 40min, según el horario que llevemos.

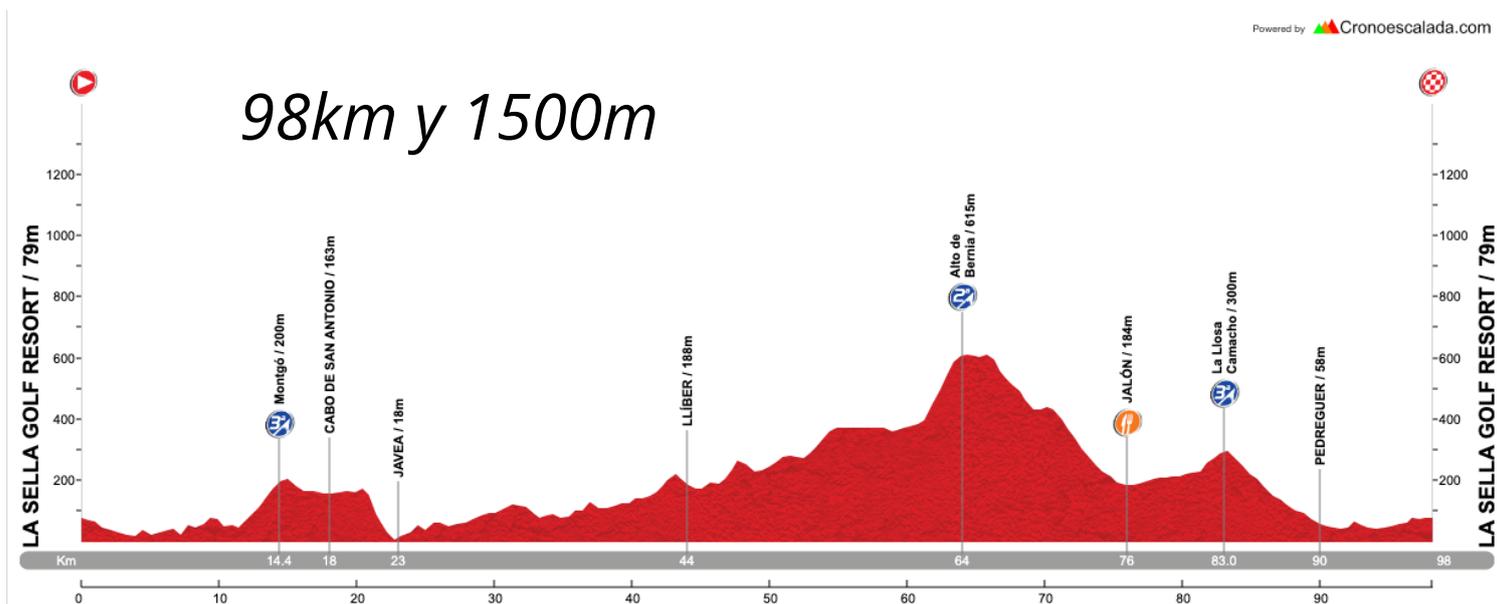
# RUTAS

## DOMINGO OPCIÓN A

La última etapa transcurrirá de inicio por la zona costera. La salida esta vez será por la carretera principal en dirección a Denia. Pero antes de los 2km nos desviaremos a la derecha para rodear Denia pegados a la montaña del Montgó. Circularémos por carreteras urbanas pero en zona de urbanizaciones con poco tráfico. El peaje a pagar serán algunos repechos. Finalizaremos este tramo saliendo a la carretera de ascenso al Cabo de San Antonio.

Después de disfrutar de las vistas desde el Cabo bajaremos a Jávea por una empinadísima calle conocida como el balcón de Jávea. Los frenos de discos serán muy bienvenidos. Una vez en Jávea atravesaremos de salida el pueblo hasta el pueblo de Jesús Pobre donde repetiremos el camino de salida del día anterior hasta Llíber. Aquí cogemos un camino rural que nos dejará en la CV750 camino del alto de Bernia, el último puerto del clinic. La subida, tendida salvo alguna rampa en su parte final, nos proporcionará unas magnificas vistas de la costa alicantina, con el peñón de Ifach al fondo.

Desde el alto rápida bajada hasta Jalón y de aquí, por la subida de la Llosa Camacho, hasta Pedreguer para terminar entrando en el complejo de La Sella por nuestro ya bien conocido camino rural.



Recomendamos llevar el track de la ruta cargado en el dispositivo GPS:

[Descargar aquí](#)

# RUTAS

## DOMINGO OPCIÓN B

La opción B de la última tomará un recorrido distinto desde el inicio para salir desde La Sella rumbo a la ascensión del día, Bernia. Para hacer más accesible esta alternativa, se ha quitado la vuelta inicial que subía al Montgo.

Bernia, tendida salvo alguna rampa en su parte final, nos proporcionará unas magnificas vistas de la costa alicantina, con el peñón de Ifach al fondo.

Desde el alto rápida bajada hasta Jalón y de aquí, por la subida de la Llosa Camacho, hasta Pedreguer para terminar entrando en el complejo de La Sella por nuestro ya bien conocido camino rural.



Recomendamos llevar el track de la ruta cargado en el dispositivo GPS:

[Descargar aquí](#)

# ALTOS

## MONTGÓ (A)

3,2Km 5,2% 168m Consultar segmento [aquí](#)

## BERNIA

2,5Km 8,7% 215m Consultar segmento [aquí](#)

## LA LLOSA

2Km 4,2% 82m Consultar segmento [aquí](#)

# PUNTOS IMPORTANTES

- Salida de La Sella por urbanizaciones. Carreteras estrechas con muy poco tráfico pero en las que hay que ir con cuidado ya que hay muchos cruces.
- En el Cabo de San Antonio se realizará una pequeña parada para ver las vistas desde el mirador. Se recomienda cubrir calas si quieres desplazarte bajado de la bici hasta algún punto.
- La bajada del Montgó es muy estrecha, de doble sentido, y con una pendiente muy marcada. Se bajará con cuidado para que nadie se despiste.
- Atravesar Jávea será la parte más urbanita de todo el campus y por lo tanto se irá con cuidado y con especial atención a semáforos, peatones, etc.
- El avituallamiento durará entre 20 y 40min, según el horario que llevemos.

# COMENTARIOS

Como en cualquier entrenamiento, no tenemos prisa, por lo que las bajadas se harán tranquilos y sin romper el grupo. Por lo general, las carreteras no suponen ningún problema y están bien asfaltadas, exceptuando algunos tramos hormigonados en alguna ascensión. Las carreteras de esta zona tienen poco arcén, pero al mismo tiempo son poco transitadas. Durante los entrenamientos se mantendrán las normas de circulación y se facilitará el adelantamiento a los coches en las zonas más conflictivas. La furgoneta de apoyo no irá siempre detrás del grupo, si no que irá parando en distintos cruces y puntos destacados. En cada ascensión se dará libertad a los participantes para que cada uno marque su ritmo y se reagrupará en la cima. Se recomienda llevar, al menos, algún repuesto para posibles pinchazos encima, aunque la furgoneta de apoyo nos asistirá en caso de que sea necesario. Los puntos de avituallamiento marcados serán los principales, donde dispondremos de picoteo, pero se podrá realizar alguna parada extra para recargar agua o coger lo que se necesite de la furgoneta.

# COLABORACIONES

**NUTRIXXION**



**KBIKE**

Proveedor oficial de material de repuesto en los campus.



La SELLA  
GOLFRESORT  
DÉNIA

GAT

GESTIÓN  
DE ACTIVOS  
TURÍSTICOS

