

TRAINING CAMP

CAMPUS ORGANIZADO POR:
CICLISMO Y RENDIMIENTO

24, 25 Y 26 DE SEPTIEMBRE

HOTEL TINAS DE PECHÓN

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 carreras por etapas,
por Eduardo Talavera

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 de Yago Alcalde

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 Training Camp se realizará íntegramente por el territorio asturiano. Se saldrá del hotel cruzando el Río Deva y transitando en paralelo a la costa por un terreno sube y baja para llegar hasta las faldas del primer y más duro puerto del día. La más que conocida ascensión a la Tornería será el primer obstáculo que deberán afrontar nuestros ciclistas.

Como se puede observar en el perfil, el grueso de la etapa se concentra entre el kilómetro 40 y el 80. Tras la Tornería, encadenaremos dos puertos de menor entidad y con menor porcentaje como son la Robellada y Arenas-Arangas.

Una vez superada la última tachuela del día continuaremos en un terreno que no terminará de ser un descenso continuo y que nos llevará de nuevo al río Deva, frontera con Cantabria, al cual acompañaremos en paralelo hasta finalizar de nuevo en Pechón.



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

RUTAS

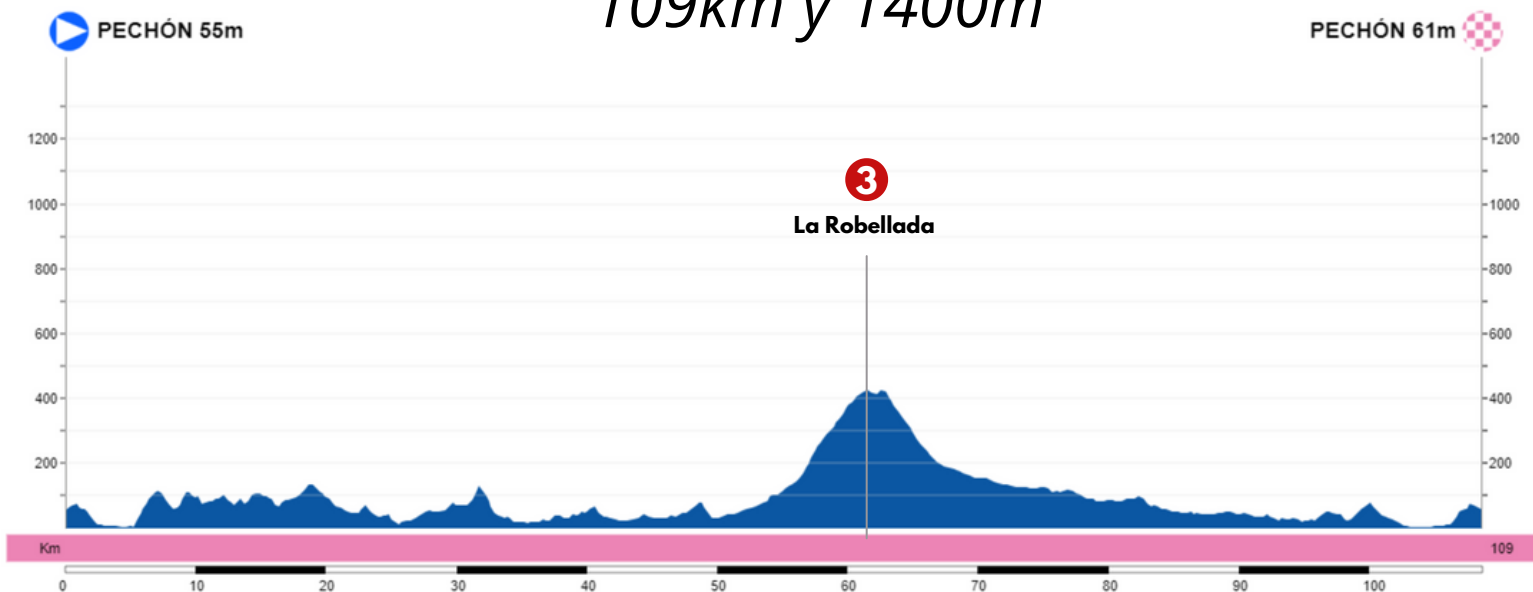
VIERNES OPCIÓN B

La alternativa B será común hasta la altura de Llanes, momento en el que se dividirá el grupo. Este grupo B rodeará la Tornería para evitar esta dura ascensión y se dirigirá por un terreno más llano hasta las faldas de la Robellada. Tras coronar la única ascensión notable de esta jornada compartirán carretera de descenso con la opción A hasta Arenas de Cabrales, cruce donde el grupo B continuará recto para de nuevo, rodear la última ascensión que sí se subirá en la opción B.

Será en la localidad de Niserías donde volverán a juntarse los recorridos y serán comunes hasta la llegada a Pechón.

109km y 1400m

Powered by  Cronoescalada.com



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

[Descargar aquí](#)

ALTOS

LA TORNERÍA (A)

4,1Km 8,9% 367m Consultar segmento [aquí](#)

LA ROBELLADA

6,4Km 4,8% 308m Consultar segmento [aquí](#)

ARENAS-ARANGAS (A)

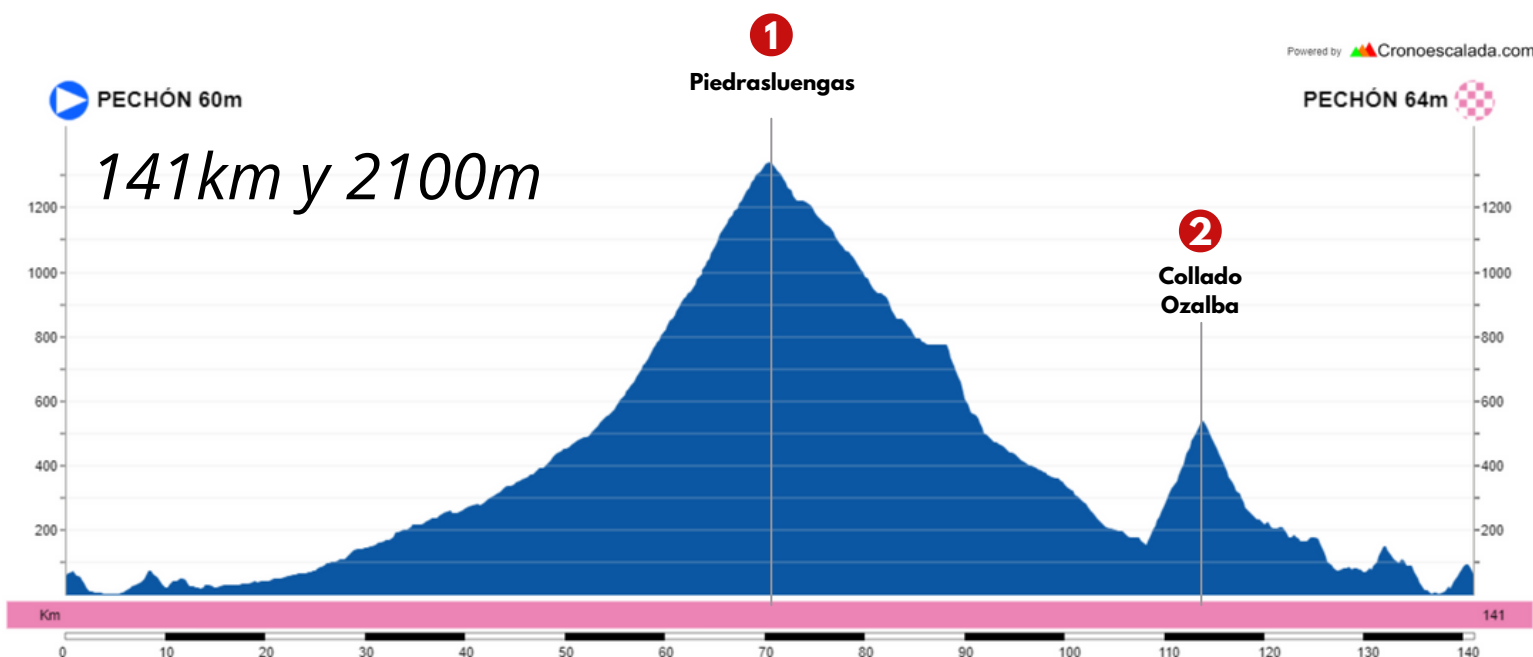
4,4Km 4,7% 208m Consultar segmento [aquí](#)

RUTAS

SÁBADO OPCIÓN A

La segunda etapa de este campus saldrá por la carretera contigua al Río Deva, el cual nos acompañará durante los 40 primeros kilómetros de la ruta. Tras separarnos de este río, en la localidad de Ojeda, dará comienzo el segmento de ascensión al gran coloso del día, el puerto de Piedrasluengas. Si bien el segmento solo cuantifica los "últimos" 29Km, no hay que despreciar los casi 20Km de ascensión, algo más tendida, que ya llevaremos en nuestras piernas. Como es lógico, en una ascensión de esta magnitud, cada ciclista subirá a su ritmo y se agrupará en cumbre. Pero antes de coronar nos encontraremos lo que será un salvavidas para muchos. Los últimos 3Km de subida se hacen de subida y bajada por el mismo sitio, es decir, que el cruce en el que nos desviamos para continuar la ruta se encuentra a 3Km de la cima. Con casi 26Km de ascenso al llegar al cruce, serás libre de decidir si quieres completar esos últimos 3Km o prefieres quedarte antes.

Tras la coronación de esta gran subida afrontaremos un largo descenso de unos 38Km que nos dejará a pie de la segunda ascensión del día, el Collado Ozalba. Este "pequeño" puerto de 5,6Km será la puntilla final de esta etapa a la que podemos considerar "la Reina del campus".



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 La Hermida, localidad en la que el grupo B dejará la carretera que continúa hacia Piedrasluengas para ascender el Collado de Hoz, puerto de 7,5Km.

Tras coronar este alto, realizarán un descenso que les dejará al comienzo de la segunda ascensión, el Collado de Ozalba, cuyo puerto realizará también el grupo A pero en sentido contrario. Será después del descenso, en el Puente el Arrudo, donde volverán a coincidir de nuevo las dos rutas hasta Pechón.



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

[Descargar aquí](#)

ALTOS

PIEDRASLUENGAS (A)

28,9Km 3,7% 1059m Consultar segmento [aquí](#)

COLLADO DE HOZ (B)

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

COLLADO OZALBA (A)

5,6Km 7,1% 402m Consultar segmento [aquí](#)

COLLADO OZALBA (B)

4,4Km 6,4% 280m Consultar segmento [aquí](#)

RUTAS

DOMINGO OPCIÓN A

La última etapa transcurrirá de inicio por la zona cántabra pegada a la costa y pasando por pueblos como San Vicente de la Barquera. Antes de llegar a la localidad de Comillas nos iremos hacia el interior para afrontar el alto de La Florida, primera de las dos ascensiones del día.


Tras el descenso que nos llevará hasta el Río Nansa, empezaremos a ascender el Collado de la Hoz a la inversa de como lo subieron el grupo B en la jornada anterior.

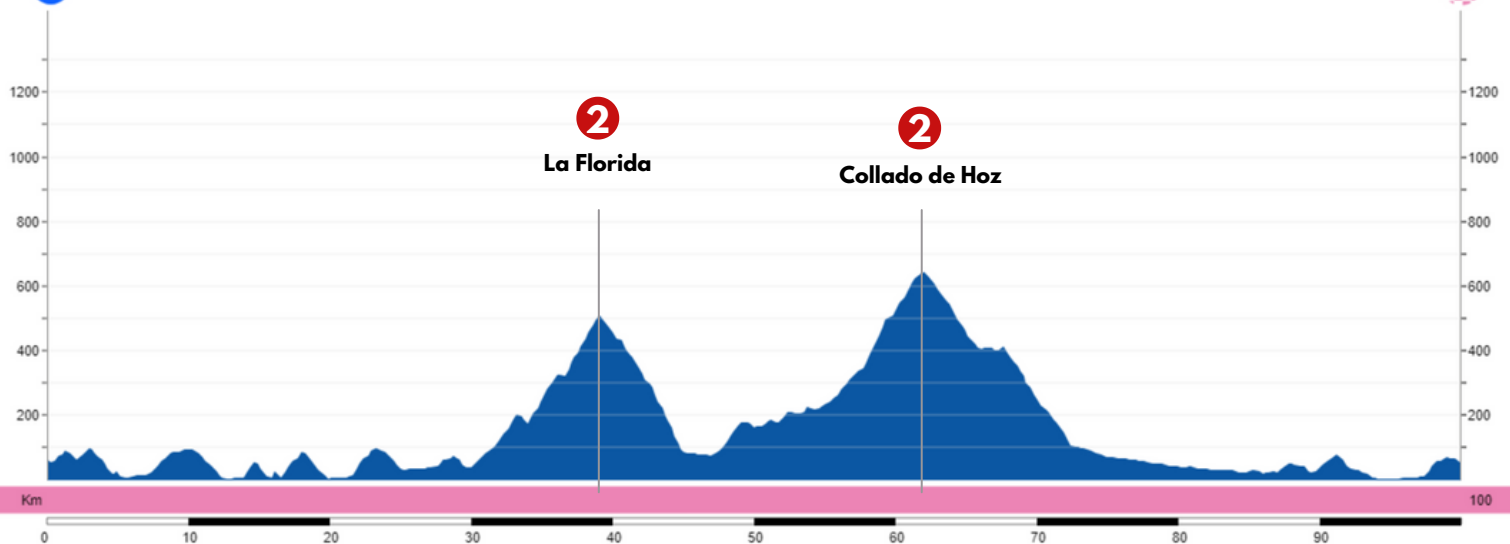
Una vez coronado este puerto, nos quedarán menos de 40Km para dar por concluido este campus en territorio astur-cántabro.

100km y 1800m

Powered by  Cronoescalada.com

 PECHÓN 64m

PECHÓN 56m 



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

[Descargar aquí](#)

RUTAS

DOMINGO OPCIÓN B

La opción B de la última etapa, tomará el mismo inicio que el grupo A hasta el alto de La Florida. Una vez coronado el puerto y tras el descenso, se desviará hasta la localidad de Panes saltándose el Collado de la Hoz y será ahí, donde se volverá a reunificar con el recorrido A.



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

[Descargar aquí](#)

ALTOS

LA FLORIDA

9Km 5,2% 470m Consultar segmento [aquí](#)

COLLADO DE HOZ (A)

7,4Km 5,7% 417m Consultar segmento [aquí](#)

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.

PARA ACOMPañANTES

El entorno que rodea la localidad de Pechón es un paraje natural con infinidad de actividades y lugares de visita más allá de la bicicleta. Los participantes que deseen ir con acompañante no ciclista podrán ir a montar tranquilos.

Los acompañantes podrán disfrutar de las distintas playas situadas escasos minutos del hotel o realizar senderismo por las inmediaciones de la localidad. Además de estas dos actividades principales, el hotel nos propone una amplia variedad de actividades para llevar a cabo a escasos minutos en coche de Pechón. Te dejamos el enlace directo para que tu mismo puedas echarle un vistazo.

ENTORNO DE PECHÓN

COLABORACIONES

FLYZBIKES

Proveedor oficial de material de repuesto en los campus.

