

TRAINING CAMP

CAMPUS ORGANIZADO POR:
GATX

CON LA COLABORACIÓN DE:
CICLISMO Y RENDIMIENTO

3 NOCHES, 3 ETAPAS, 2 CHARLAS Y TODO INCLUIDO

22, 23 Y 24 ABRIL

DENIA MARRIOTT LA SELLA GOLF RESORT & SPA 5*

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 “Las claves de una gestión eficiente y eficaz del ritmo”, por Jorge Blasco.

- 20:00 a 21:30

Cena

- 22:00 a 22:45

Briefing

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 "Análisis de datos del ritmo cada ciclista", por Edu Talavera y 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

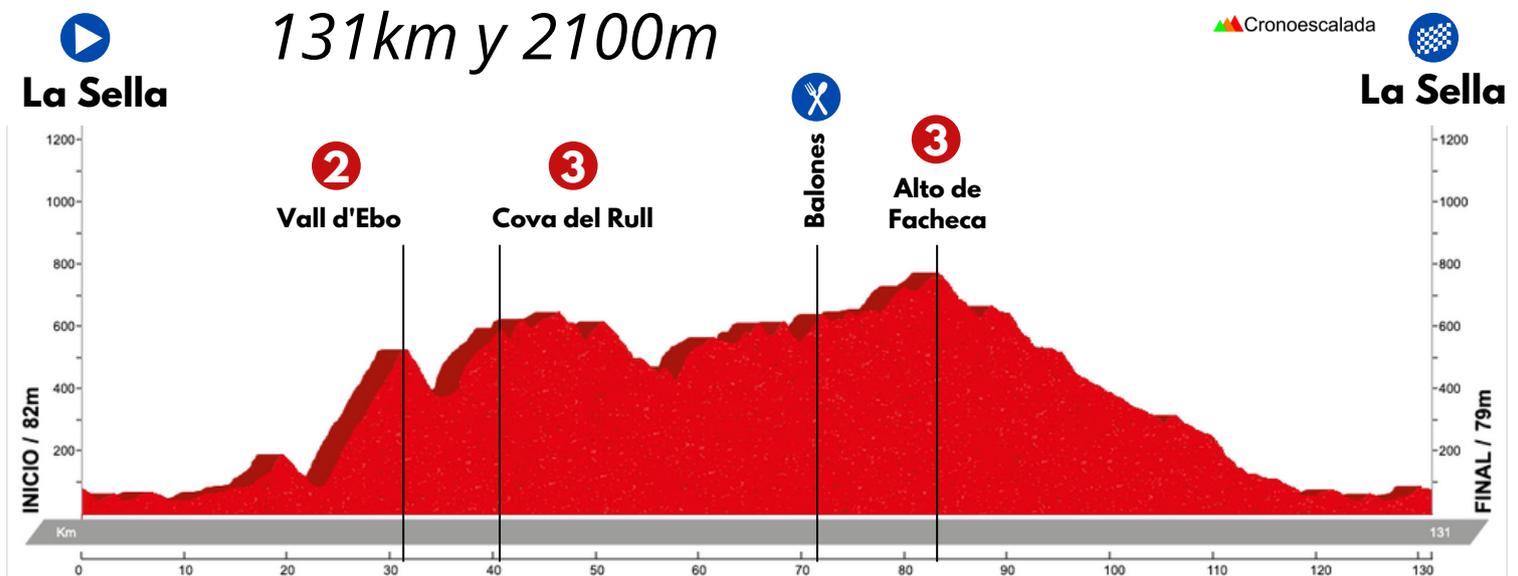
VIERNES

La primera etapa de este campus saldrá por las carreteras secundarias que rodean La Sella hasta el pueblo de Pedreguer. Hasta aquí, el recorrido coincidirá tanto a la ida como a la vuelta. Pero a la ida nos desviaremos para ascender una pequeña tachuela que nos dejará en el pueblo de Sagra. Tras la corta bajada en dirección Pego, afrontaremos la primera y más dura ascensión del día, el alto de Vall d'Ebo. La subida a este puerto será una buena oportunidad para aquellos ciclistas que quieran medirse y todo un deleite para los que quieran subir disfrutando del paisaje.

Una vez disfrutadas las vistas y tras el reagrupamiento pertinente, descenderemos para empezar otra ligera subida, Cova del Rull, que nos dejará en un terreno rompepiernas donde rodaremos la mayor parte del recorrido.

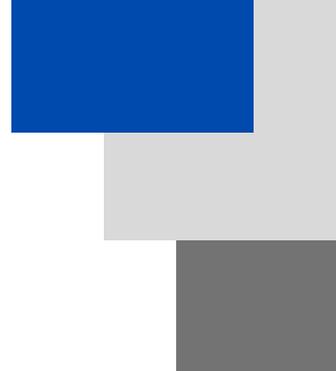
Cuando hayamos completado los primeros 70km, antes de entrar en la localidad de Balones, tendremos el principal avituallamiento del día.

Con las pilas cargadas, ascenderemos al Alto de Facheca, última subida del día y desde la cual afrontaremos un largo descenso y terreno favorable hasta llegar de nuevo a La Sella.



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

ALTOS



VALL D'EBO

7,9Km 5,6% 440m Consultar segmento [aquí](#)

COVA DEL RULL

5Km 4,5% 220m Consultar segmento [aquí](#)

ALTO DE FACHECA

2Km 3,4% 70m Consultar segmento [aquí](#)

RUTAS

SÁBADO

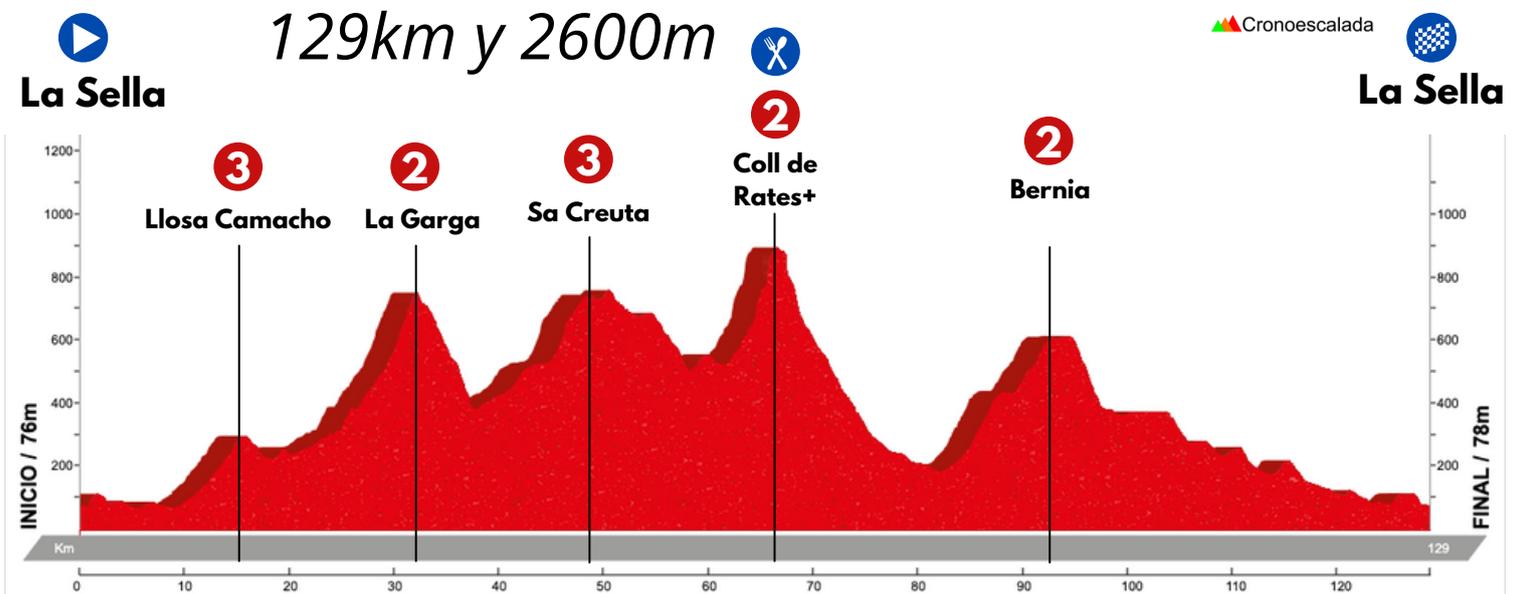
La segunda etapa, la etapa reina de este campus, saldrá nuevamente por carreteras secundarias, alrededor de La Sella. Tras pasar por la localidad de Pedreguer dará comienzo el primer repecho del día, el alto de Llosa Camacho. Después del orto descenso y falso llano pasando por Murla afrontaremos la primera gran ascensión del día, el alto de La Garga.

Tras un sinuoso descenso con firme en regular estado y pendientes fuertes, en el que habrá que extremar las precauciones, comenzaremos un terreno ligeramente ascendente que nos llevará hasta la localidad de Castell de Castells, donde comienza la parte más exigente del Port de Sa Creuta. Una vez coronada esta ascensión tendremos un terreno de toboganes antes de la rápida, pero corta, bajada hasta el desvío a Tárben, donde giraremos a la izquierda para seguir en bajada hasta el inicio de la cara suave del Coll de Rates, donde estará el avituallamiento de la jornada.

Desde este punto, los que quieran exprimirse más, tendrán la oportunidad de completar el extra de 3km hasta al Observatorio del Coll de Rates. El KOM es de Campenaerts para el que lo pelee.

Tras el avituallamiento, descenso de Rates y atajo por carreteras de clásicas belgas hasta la localidad de Xaló.

En este punto, quien quiera, podrá saltarse el último puerto del día, Bernia, e ir directo al hotel, para finalizar con 100km y 2000m de desnivel en las piernas. Para el resto, faltará la subida a Bernia y su largo descenso con vistas al mar. Para terminar, un terreno favorable pero con algunos repechos, hasta el hotel.



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

[Descargar aquí](#)

Opción B

ALTOS

LLOSA CAMACHO

5,9Km 4% 235m Consultar segmento [aquí](#)

COLL DE LA GARGA

9,9Km 6,1% 610m Consultar segmento [aquí](#)

SA CREUTA

6Km 4,1% 244m Consultar segmento [aquí](#)

COLL DE RATES+

4,9Km 7,6% 370m Consultar segmento [aquí](#)

BERNIA

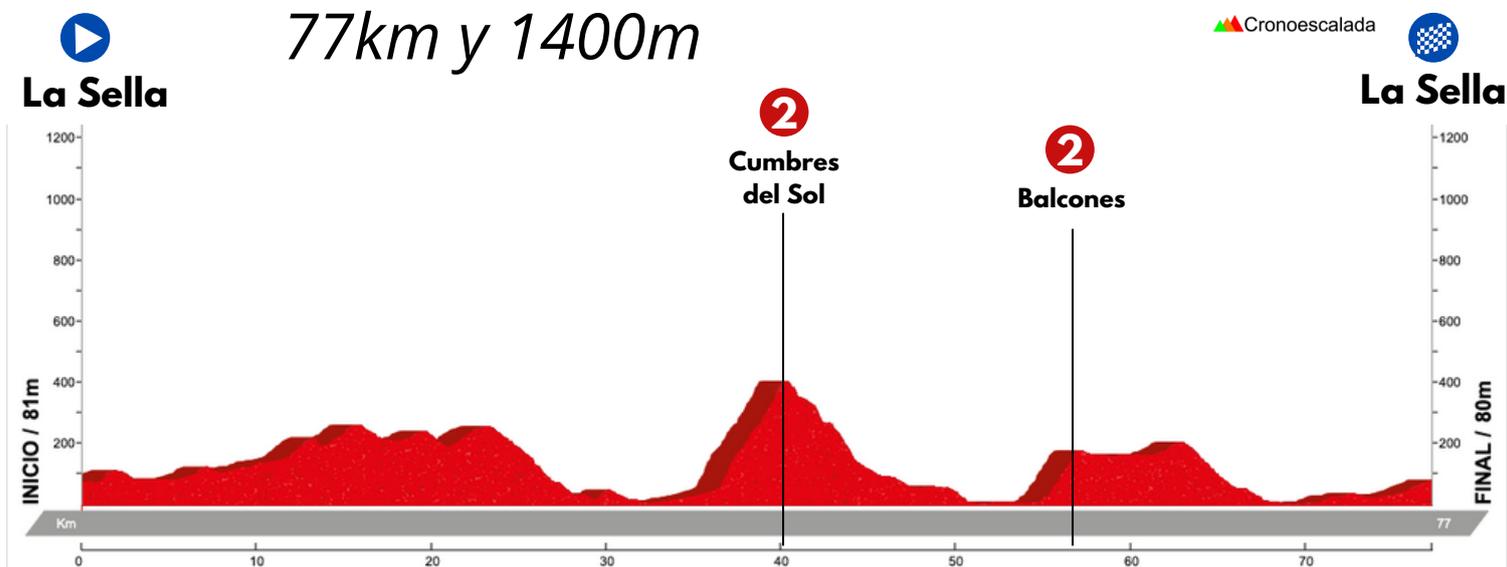
10,8Km 3,9% 428m Consultar segmento [aquí](#)

RUTAS

DOMINGO

La última etapa transcurrirá de inicio por la zona del interior para volver disfrutando de los paisajes costeros. Comenzaremos por un terreno ligeramente ascendente hacia la localidad de Benissa. Poco después de pasar este pueblo afrontaremos un descenso de 5km que nos llevará a la costa. Una vez aquí, rodaremos por una carretera con poco arcén que nos llevará hasta la localidad de Moraira, lugar donde ya podremos ver las rampas que nos esperan en la primera ascensión del día, y final de etapa en distintas ediciones de La Vuelta, Cumbres del Sol. Una vez reagrupados y después de tomarnos un respiro para disfrutar de las vistas, nos dirigiremos hacia Jávea para ascender entre urbanizaciones a otro de los miradores del día, el Cabo de San Antonio. Llegados a este punto ya solo nos quedará descender el Montgó y recorrer sus faldas hasta llegar de nuevo al hotel.

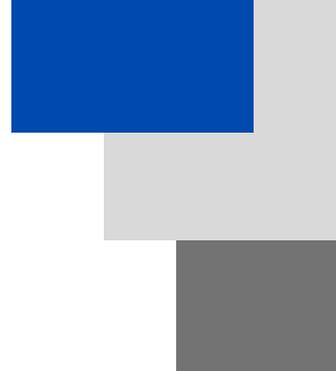
Tanto la subida a Cumbres del Sol, como los Balcones de Jávea, se pueden evitar. Cumbres del Sol en dos momentos, primero saltándose toda la subida y luego evitando la parte final, de ida y vuelta a las antenas y al mirador. Los Balcones, subida corta pero de fuerte pendiente, se puede evitar por la carretera principal del Montgó. Mismo desnivel pero más larga.



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

[Descargar aquí](#)

ALTOS



CUMBRES DEL SOL

3,7Km 9,6% 354m Consultar segmento [aquí](#)

BALCONES

2,1Km 8,3% 173m Consultar segmento [aquí](#)



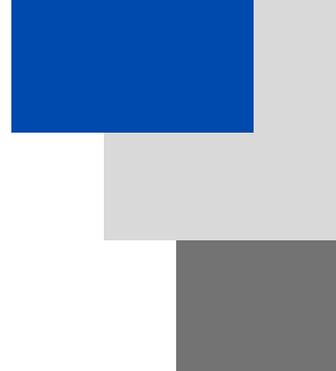
COMENTARIOS

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. 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, reagrupar o coger lo que se necesite de la furgoneta.

En algunas etapas se valorará hacer dos grupos por nivel y que el grupo que vaya más tranquilo salga con 30min de adelanto con respecto al grupo principal para asegurar que todos lleguemos sin prisas y juntos al avituallamiento.

Hay que destacar que la furgoneta está al servicio de todos los participantes que la deseen utilizar, ya sea para terminar el recorrido cuando se desee o para adelantar algún tramo montado en ella.

COLABORACIONES



226ERS

Proveedor oficial de la nutrición deportiva del campus.

FLYZBIKES

Proveedor oficial de material de repuesto y asistencia del campus.