

TRAINING CAMP

PEDALEA Y DISFRUTA CON:

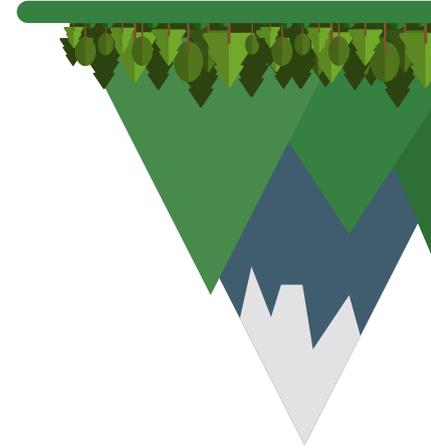
YAGO ALCALDE
EDUARDO TALAVERA
JORGE BLASCO



30 DE SEPTIEMBRE, 1Y2 DE OCTUBRE

HOTEL TINAS DE PECHÓN

TRAINING CAMP



Nuestra idea de Training Camp busca llevar a la máxima expresión el disfrute del ciclismo tal y como lo entendemos nosotros. Como un deporte social, cultural y competitivo.

Social. Porque el ciclismo se disfruta mucho más en compañía.

Cultural. Porque el ciclismo es viaje y el viaje es cultura y conocimiento.

Competitivo. Porque medirse con uno mismo y con los demás, en la búsqueda de la mejora personal, es parte de su esencia.

En el Hotel Tinas de Pechón, con los Picos de Europa como referencia permanente, con la compañía de otros apasionados del ciclismo y con la guía y apoyo de vuestros entrenadores, queremos que disfrutéis como nunca del autentico placer del ciclismo. Que solo tengáis que preocuparos de pedalear, comer, beber y de grabar en vuestro recuerdo cada momento del Training Camp.

Te ofrecemos recorridos que reten tus sentidos y tus emociones, que se adapten a tu nivel con diferentes alternativas y con un vehículo de apoyo para darte confianza y seguridad.

Ven a disfrutar con nosotros de la pasión por el ciclismo.

*Yago Alcalde
Eduardo Talavera
Jorge Blasco*



226ERS



EDUARDO TALAVERA
Entrenamiento en ciclismo

TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



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 de Eduardo Talavera

- 20:00 a 21:30

- 22:00 a 22:45

Cena

Briefing



226ERS



TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



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



226ERS



EDUARDO TALAVERA
Entrenamiento en ciclismo

TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

VIERNES OPCIÓN A

La primera etapa de este Training Camp se realizará fundamentalmente por 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 puerto del día, La Robellada, que nos servirá de toma de contacto antes del gran puerto de la jornada, La Caballar.

Como se puede observar en el perfil, el grueso de la etapa se concentra entre el kilómetro 50 y el 90. Tras La Caballar, que se sube y se baja por la misma vertiente, transcurriremos por un terreno ligeramente descendente en paralelo al río Cares, que posteriormente se unirá al río Deva y nos llevará en "volandas" hasta la localidad de origen, Pechón.

146km y 2800m

Powered by  Cronoescalada.com



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

[Descargar aquí](#)



226ERS



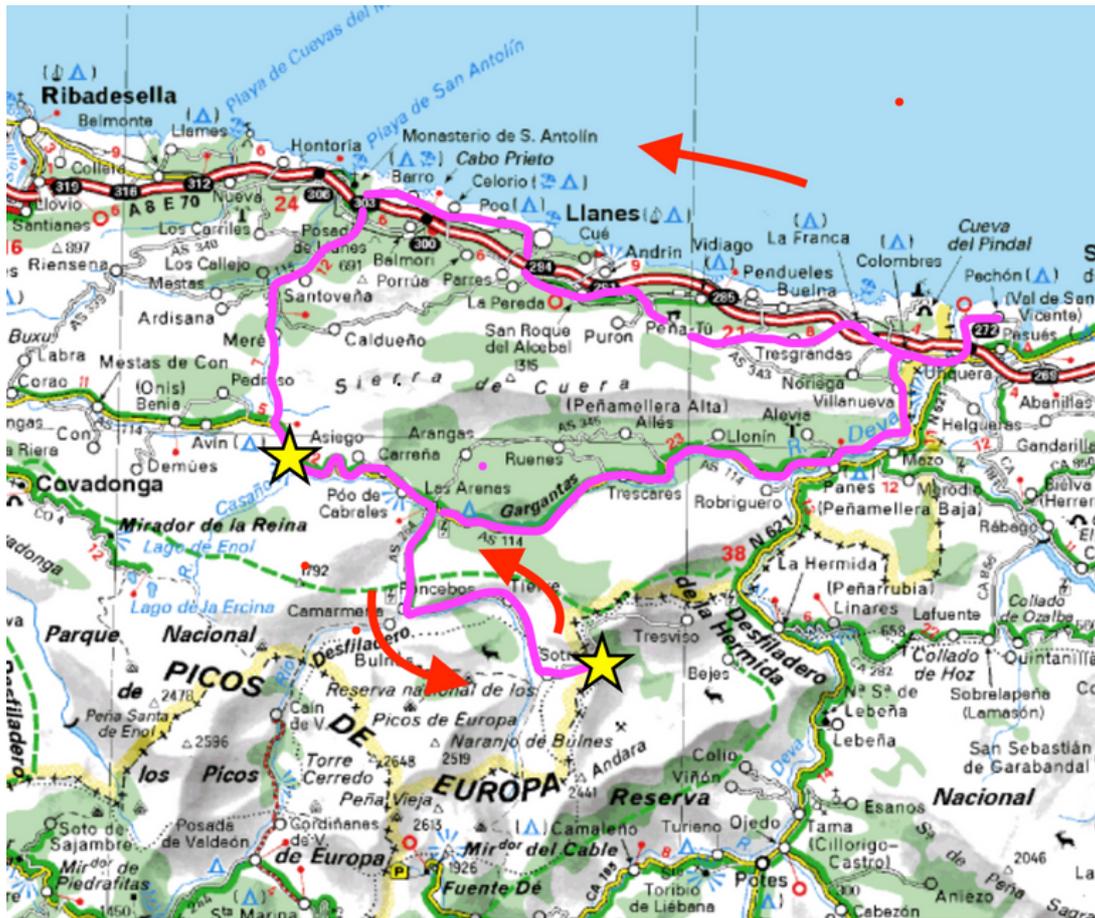
TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

VIERNES OPCIÓN A

Mapa



RUTAS

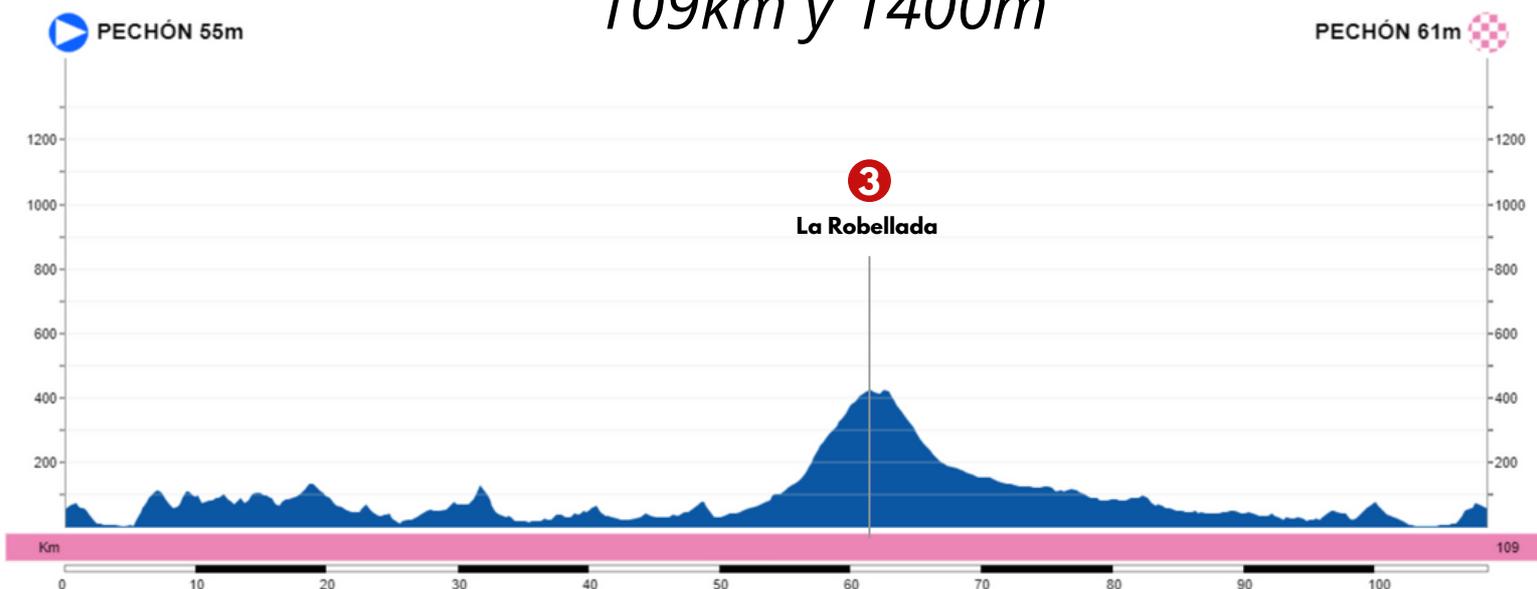
VIERNES OPCIÓN B

La alternativa B será común durante todo el recorrido exceptuando la ascensión a La Caballar, que al subirse y bajarse por la misma vertiente, aquellos ciclistas que lo decidan, pueden optar por saltársela o en algún caso, ascender hasta que el grupo A se cruce con ellos en su descenso.

Tu eliges que alternativa quieres seguir para este primer día de Campus.

109km y 1400m

Powered by  Cronoescalada.com



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



226ERS



TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



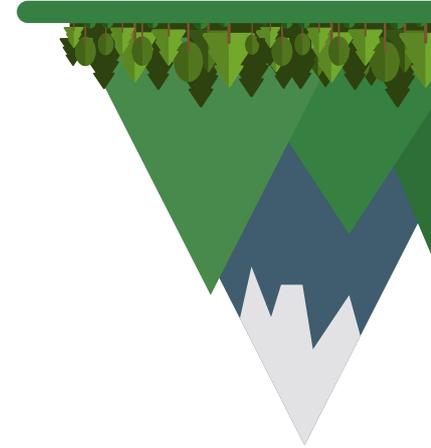
RUTAS

VIERNES OPCIÓN B

Mapa



ALTOS



LA ROBELLADA

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

SOTRES + LA CABALLAR (A)

12,8Km 7,9% 1000m Consultar segmento [aquí](#)



226ERS



TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

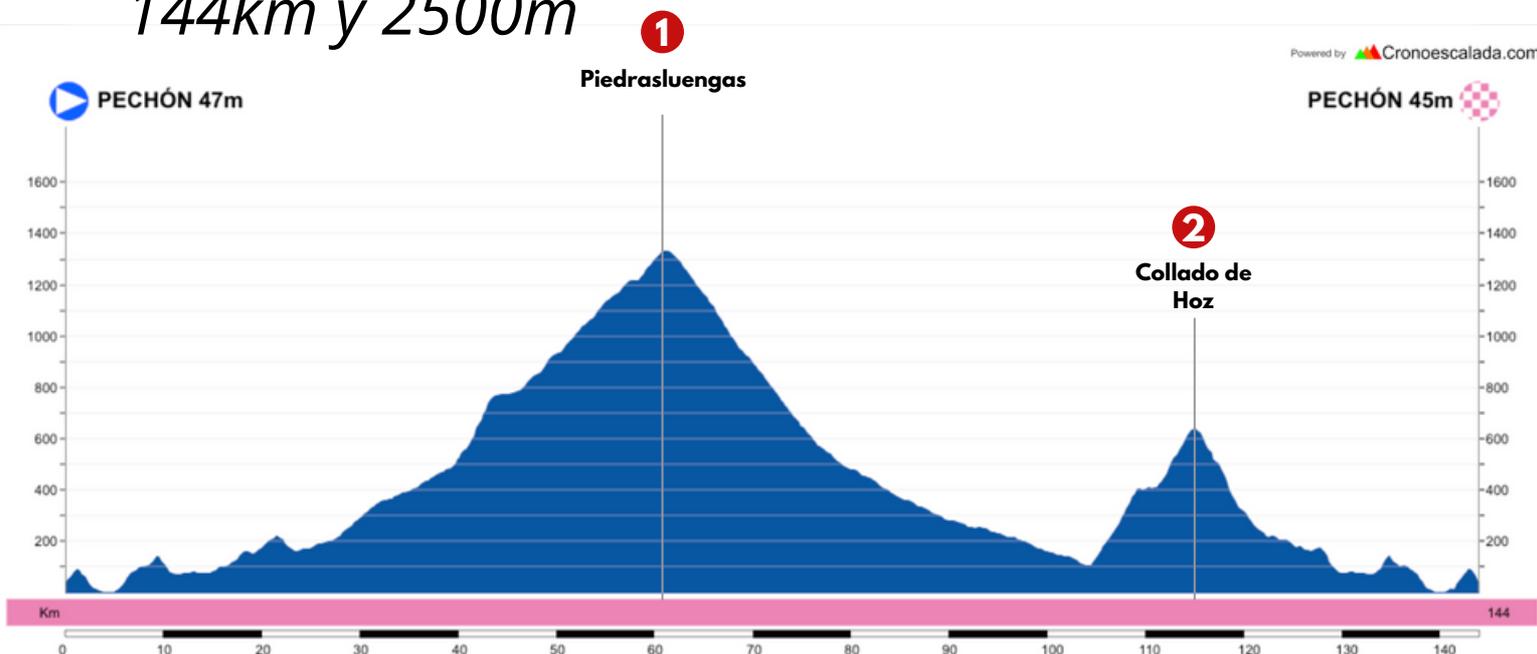
SÁBADO OPCIÓN A

La segunda etapa de este campus saldrá siguiendo el Río Nansa, el cual nos acompañará durante los primeros 48 kilómetros. El coloso del día será Piedrasluengas, cuya larga ascensión comienza en el kilómetro 23, en la localidad de Puenteansa. En mitad de la ascensión, sobre el kilómetro 41, nos encontraremos con la zona más dura para superar la presa del embalse de la Cohilla. Serán 2,5kms al 8%, no siendo grandes pendientes, en la tónica general de este puerto bastante largo pero tendido.

Con 57Kms de ruta, y después de un breve tramo de bajada, llegaremos al cruce hacia Potes. Para terminar de coronar Piedrasluengas tendremos que seguir ascendiendo un par de km que luego desharemos. Pero el mirador de la cima bien merece el pequeño esfuerzo.

Tras disfrutar de las vistas, un largo descenso de unos 43Kms que nos dejará a pie de la segunda ascensión del día, el Collado de Hoz. Este "pequeño" pero "matón" puerto de 10Kms será la puntilla final de esta segunda jornada de ciclismo.

144km y 2500m



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

[Descargar aquí](#)

226ERS®



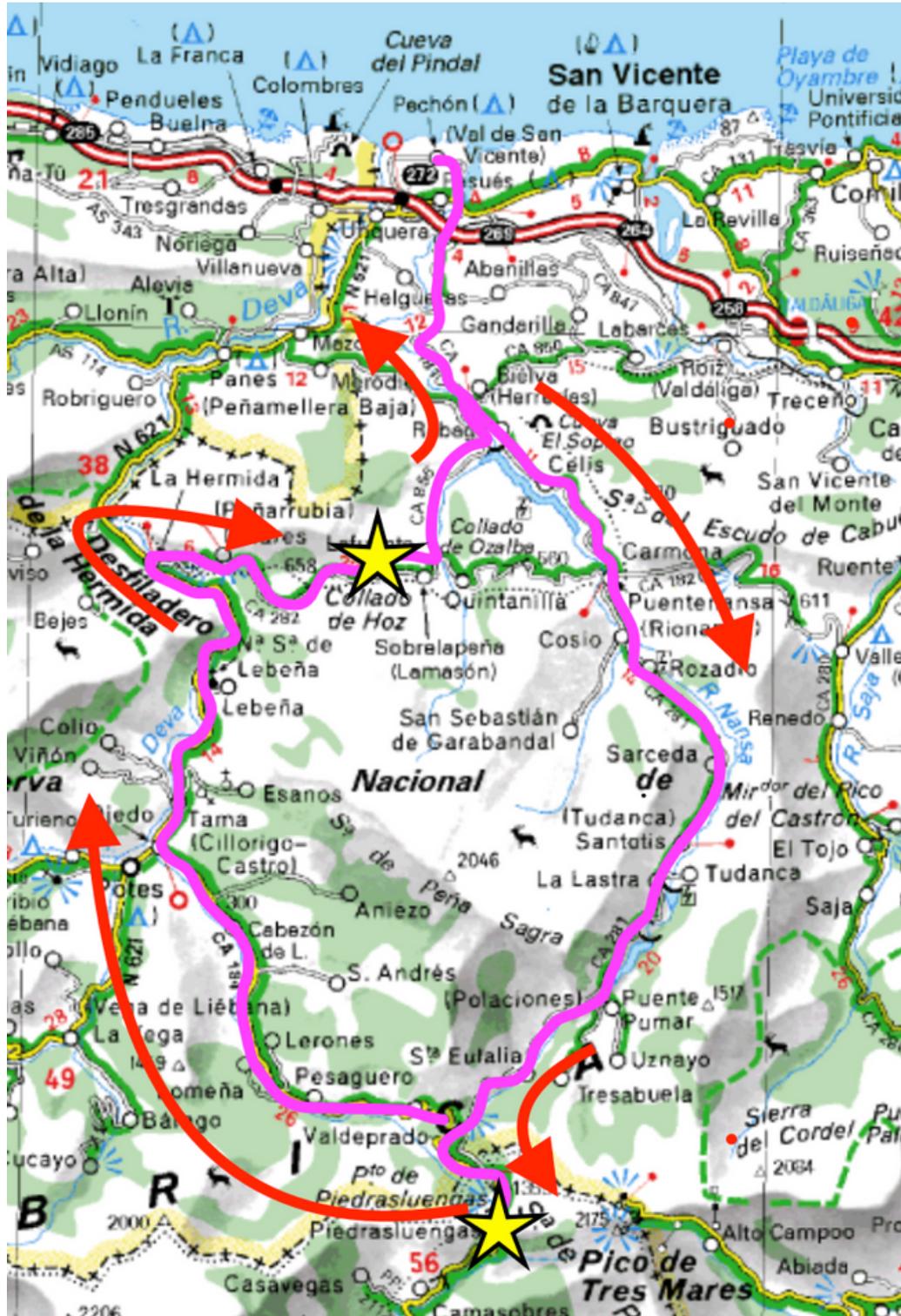
TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

SABADO OPCIÓN A

Mapa

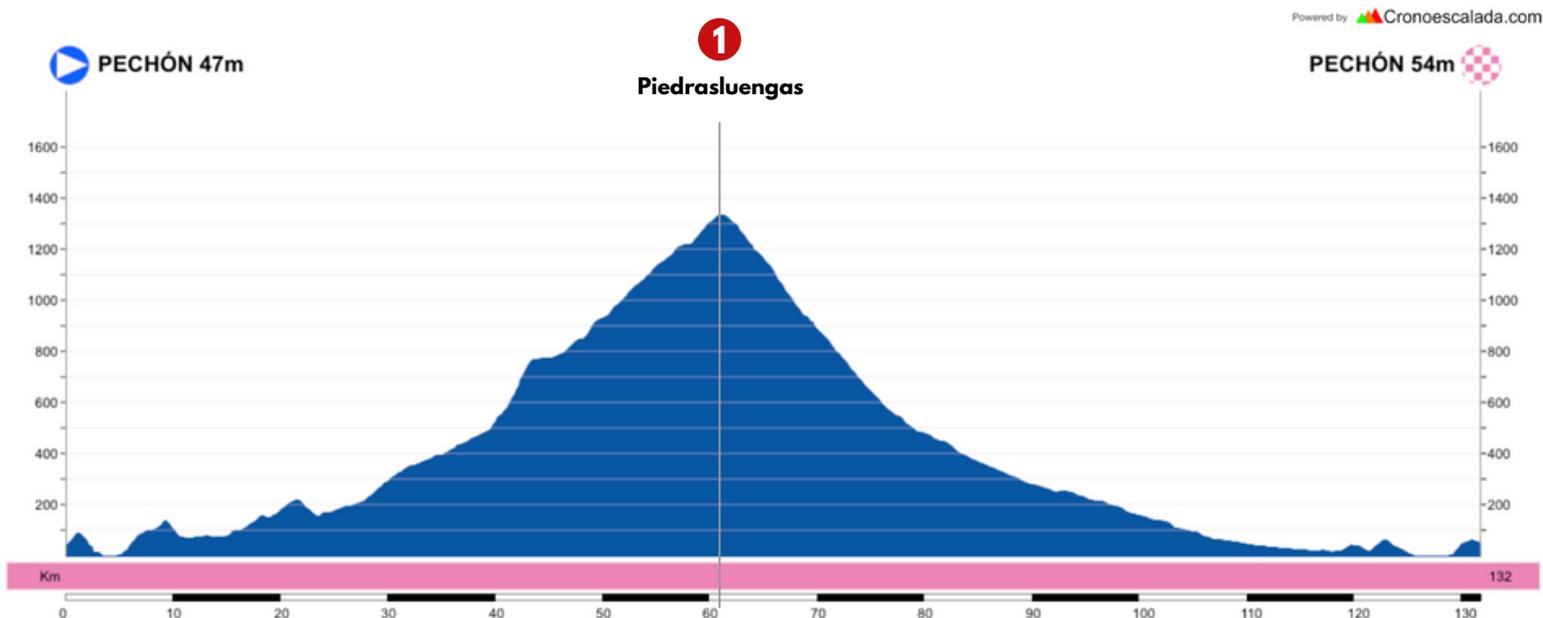


RUTAS

SÁBADO OPCIÓN B

La opción B coincidirá con la opción A hasta pie del segundo puerto, lugar en el que los ciclistas que no quieran seguir subiendo podrán saltarse ese Collado de Hoz y seguir su camino hacia el hotel por las localidades de Panes y Unquera.

132km y 1800m



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

[Descargar aquí](#)



226ERS



TINAS PECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

SABADO OPCIÓN B

Mapa



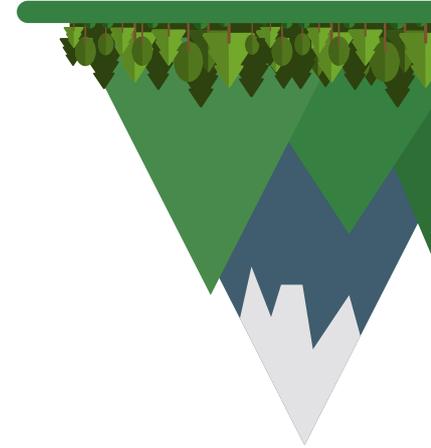
226ERS



TINAS PECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



ALTOS



PIEDRASLUENGAS

37,6Km 3,1% 1180m Consultar segmento [aquí](#)

COLLADO DE HOZ (A)

10,3Km 5,4% 556m Consultar segmento [aquí](#)



226ERS



TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

DOMINGO OPCIÓN A

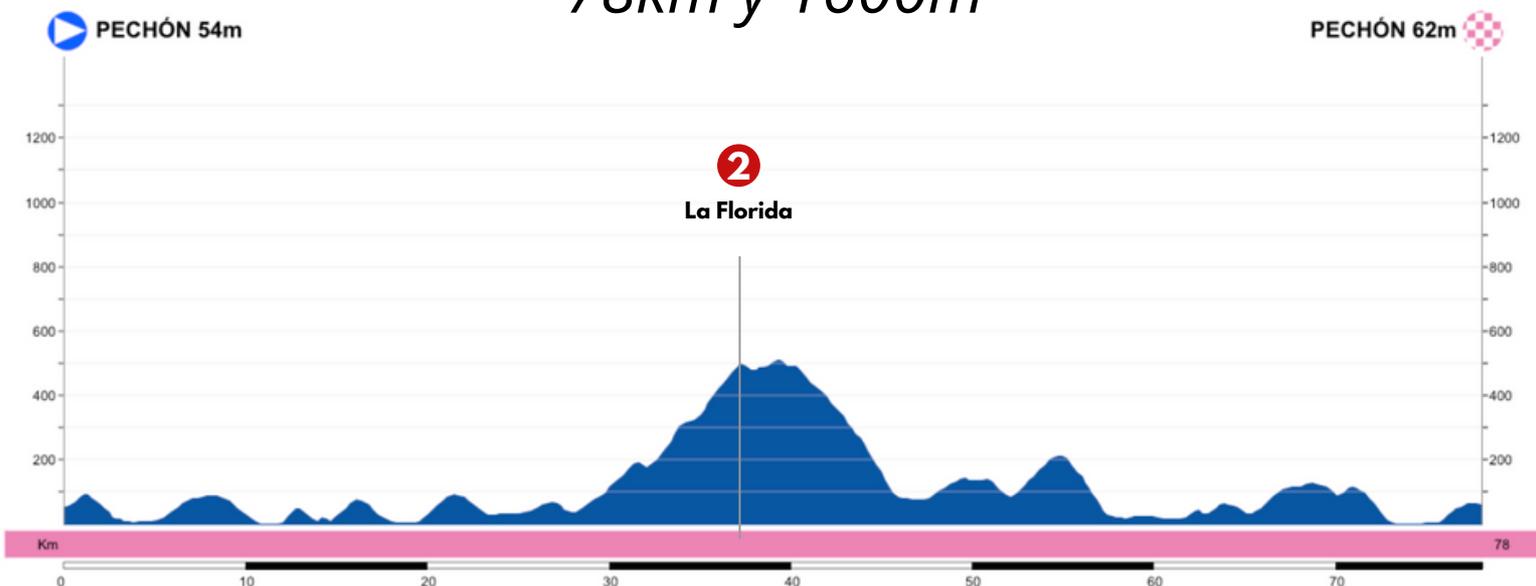
La última etapa nos llevará por la costa cántabra, pasando por San Vicente de la Barquera y las bellas playas de Gerra y Oyambre. Antes de llegar a la localidad de Comillas abandonaremos la costa para dirigirnos hacia el interior y afrontar el alto de La Florida, única ascensión de entidad del día.

Al final de dicha ascensión, y tras un breve descenso, nos desviaremos para llegar a la entrada de las famosas cuevas del Soplao. En su extenso parking tendremos unas hermosas vistas de los Picos de Europa, a poco que el tiempo nos respete.

Esta última jornada la planteamos como un día más sencillo y corto, para poder llegar todos pronto al hotel y no demorar en exceso el viaje de vuelta a casa.

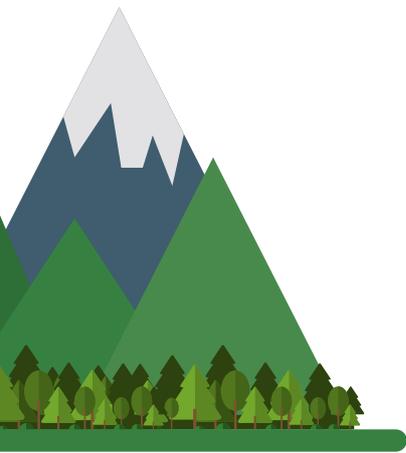
78km y 1600m

Powered by  Cronoescalada.com



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

[Descargar aquí](#)



226ERS



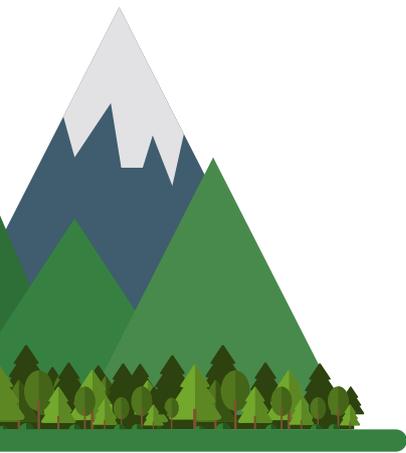
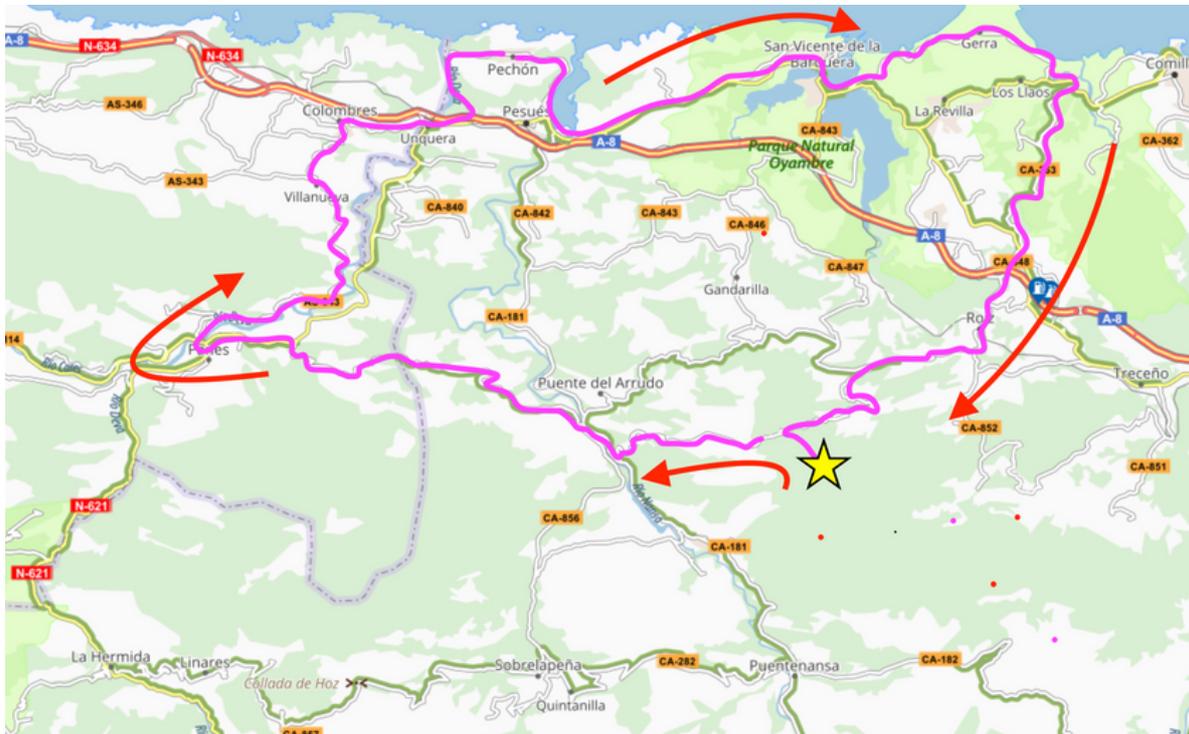
TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

DOMINGO OPCIÓN A

Mapa



226ERS

EDUARDO TALAVERA
Entrenamiento en ciclismo

TINAS PECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS

C&R

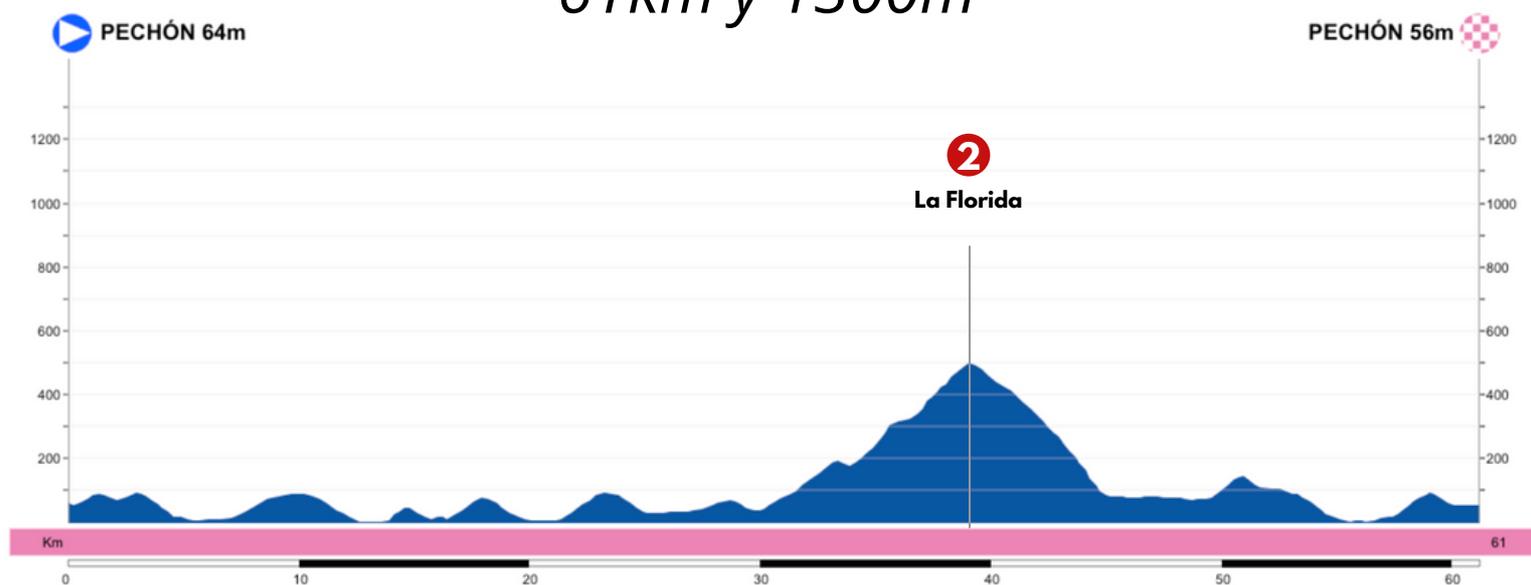
RUTAS

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 hacia la localidad de Camijanes saltándose el bucle final que realizará el grupo B por la localidad de Panes.

61km y 1300m

Powered by  Cronoescalada.com



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

[Descargar aquí](#)



226ERS



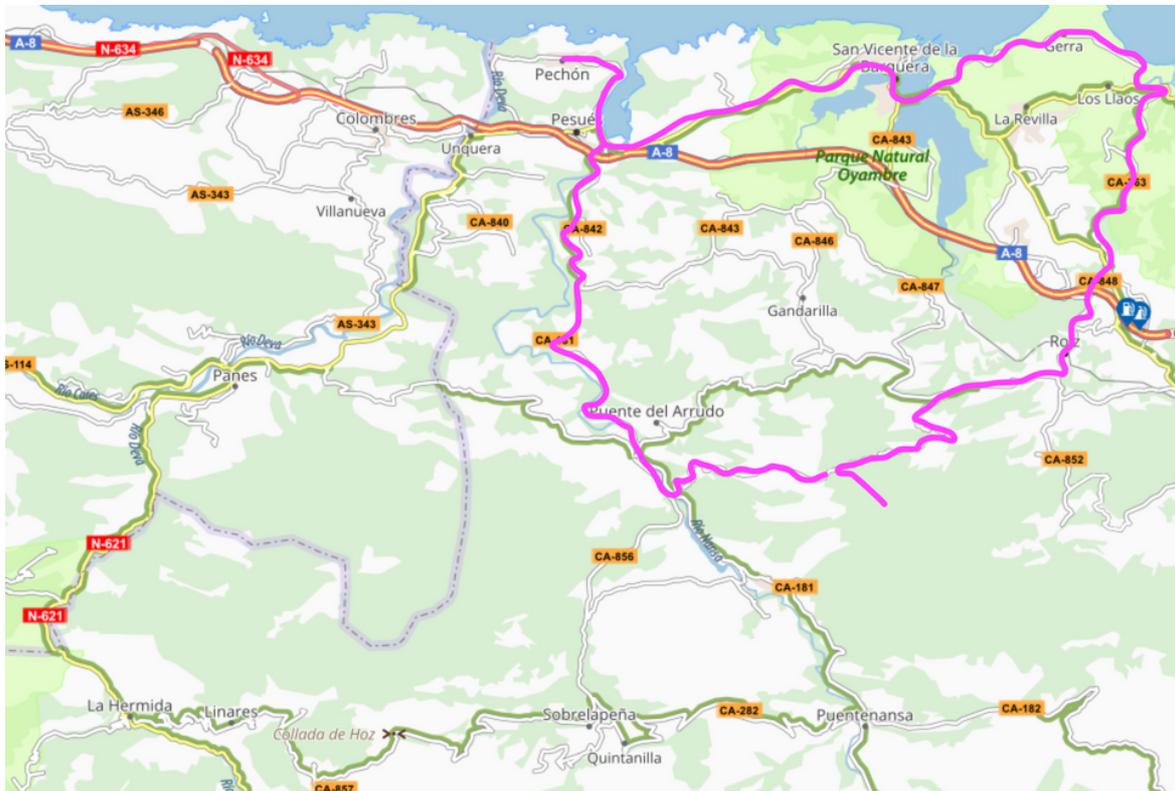
TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



RUTAS

DOMINGO OPCIÓN B

Mapa



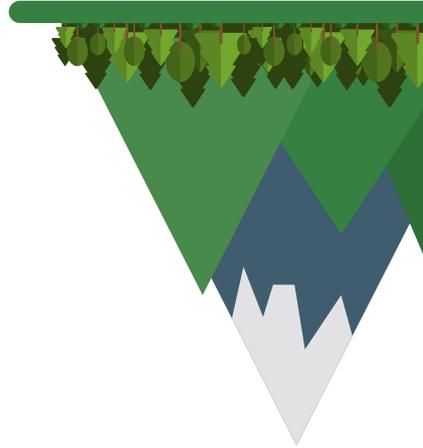
226ERS



TINAS PECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



ALTOS



LA FLORIDA

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



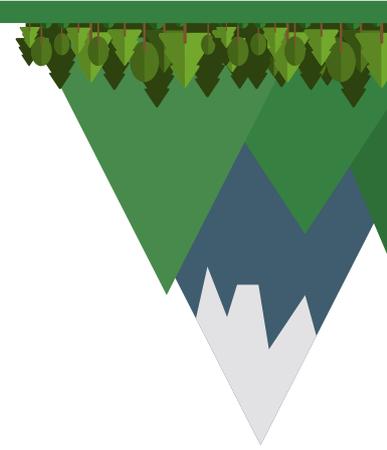
226ERS



TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



EN RUTA



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. Las carreteras de esta zona tienen poco arcén, pero al mismo tiempo son poco transitadas. Durante las rutas 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. 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 del picnic del hotel, pero se podrá realizar alguna parada extra para recargar agua o coger lo que se necesite de la furgoneta. Seremos lo más flexible posible en la asistencia y organización de los grupos para que todo el mundo disfrute de cada jornada.

En cada ascensión se dará libertad a los participantes para que cada uno marque su ritmo y se reagrupándonos en la cima.



226ERS



EDUARDO TALAVERA
Entrenamiento en ciclismo

TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



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 acabo a escasos minutos en coche de Pechón. Te dejamos el enlace directo para que tu mismo puedas echarle un vistazo.

ENTORNO DE PECHÓN



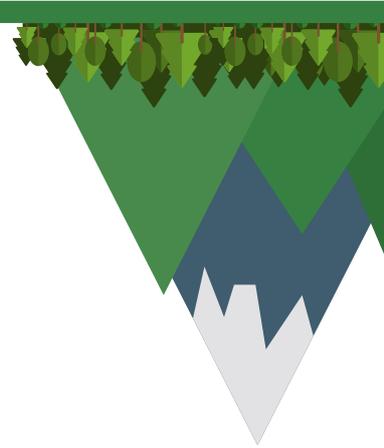
226ERS



TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



COLABORACIONES



226ERS

Proveedor oficial de nutrición deportiva en el campus.



FLYZBIKES

Proveedor oficial de material de repuesto en los campus.



RESERVAS Y PRECIOS

El precio incluye:

- Estancia del 30 de septiembre al 2 de octubre (3 noches).
- Régimen de pensión completa.
- Lugar para dejar las bicicletas.
- 3 rutas guiadas.
- 2 charlas formativas.
- Furgoneta de asistencia.
- Picnic a mitad de ruta.

| | |
|--|------------------|
| Habitación doble | 435€/pers |
| Habitación individual | 525€/pers |
| Acompañante (Hab. doble y desayuno) | 162€/pers |

Las reservas se realizarán directamente con el Hotel a través del correo info@tinaspéchon.com o al teléfono +34 942 71 73 36. Si quieres ir con acompañantes o niños que no participen en el Campus, puedes consultarles directamente los precios.



226ERS



EDUARDO TALAVERA
Entrenamiento en ciclismo

TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS



NOTA IMPORTANTE

Los coordinadores de estos 3 días de ciclismo, Jorge Blasco Marina, Eduardo Talavera y Yago Alcalde, Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenadores profesionales de ciclismo, no se hacen responsables de los accidentes que puedan ocurrir durante las salidas en bicicleta. Este dossier es solo una propuesta para facilitar la experiencia ciclista en la zona.

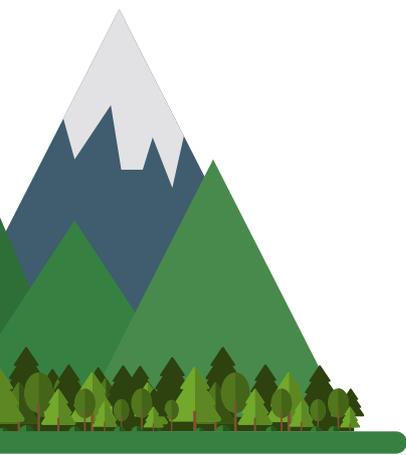
Nuestra labor consiste en informar de los servicios que el hotel está dispuesto a proporcionarnos, proponer e informar sobre las rutas, acompañar a los que las quieran realizar en grupo, tener listo un vehículo de apoyo y asistencia y dar dos charlas técnicas sobre ciclismo y entrenamiento.

El vehículo de apoyo seguirá la ruta recomendada y podrá ser usado para llevar los objetos personales durante la ruta o para abandonarla en cualquier momento y volver al hotel.

Ninguno de los participantes está sujeto a ninguna disciplina de grupo y participará libremente en las actividades y rutas propuestas por los coordinadores. Los cuales se comprometen a realizar todas las rutas marcadas en los horarios previstos, junto con el vehículo de apoyo. Al igual que las charlas técnicas por las tardes. Pero ninguno de los participantes está obligado a participar en ninguna de ellas.

La reserva de las habitaciones se harán directamente con el hotel (info@tinaspetchon.com) que será el responsable de proporcionar el alojamiento y la manutención durante estos 3 días de ciclismo.

Queremos que sea un fin de semana largo entre amigos que amamos el ciclismo, disfrutando de nuestra afición como lo podríamos hacer un fin de semana cualquiera, pero en un entorno privilegiado, con una gran compañía y con el consejo y acompañamiento de tres entrenadores profesionales deseosos de transmitir su conocimiento y experiencia.



226ERS



EDUARDO TALAVERA
Entrenamiento en ciclismo

TINASPECHÓN
HOTEL APARTAMENTOS

