

PEDALEA Y DISFRUTA CON:

YAGO ALCALDE  
EDUARDO TALAVERA  
JORGE BLASCO

# LEVANTE

# TRAINING CAMP

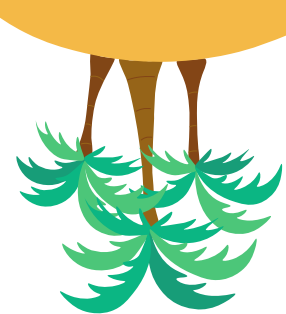
Calpe



18, 19, 20 Y 21 DE MAYO

HOTEL DIAMANTE BEACH SPA \*\*\*\*S

# 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.

El Hotel Diamante Beach Spa, un hotel referencia en el mundo del ciclismo y hotel oficial de la Costa Blanca Bike Race, será el encargado de alojarnos en unos de los enclaves por excelencia del pelotón profesional, Calpe. 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**



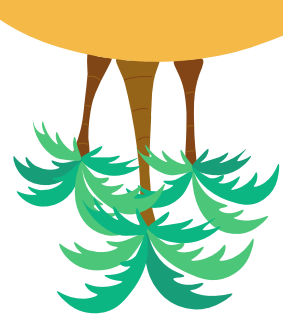
EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# 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

Etapas 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**



EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# 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

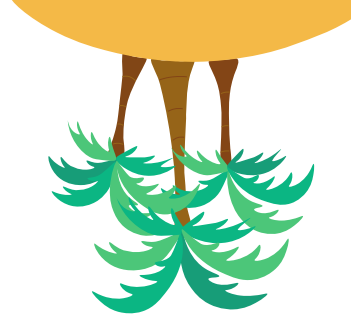
Cena  
Briefing

# 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



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# RUTAS

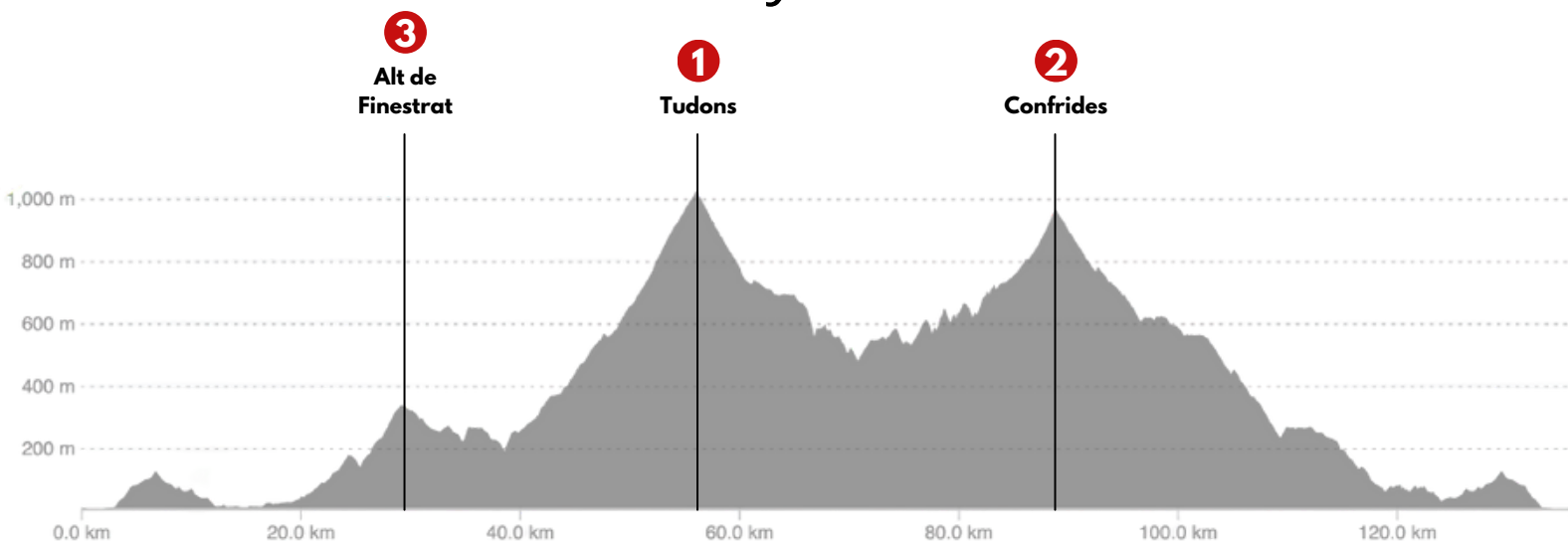


## VIERNES ETAPA 1

La primera etapa de este Training Camp saldrá dirección Altea por la carretera nacional, posiblemente la peor carretera por la que circularemos durante estos días. Tras pasar estos primeros 20km en los que tendremos que extremar las precauciones, nos adentraremos en los hermosos parajes de la sierra de Aitana para ascender la primera tachuela del día, el Alt de Finestrat.

Tras este pequeño aperitivo llegará el plato fuerte, uno de los puertos más conocidos de la zona, Tudons. Este puerto es uno de los más transitados por equipos y ciclistas profesionales que se alojan en la costa levantina gracias a su longitud y pendiente constante, lo que facilita la realización de series y test de rendimiento. Al coronar este gran coloso, nos iremos hacia un terreno descendente con ligeros "sube y baja" donde realizaremos la parada de la jornada. Después de coger fuerzas afrontaremos el último escollo del día, el puerto de Confrides. Una vez coronado ya nos esperará un largo terreno favorable hasta volver a la carretera nacional que nos dejará en la puerta del hotel.

136km y 2550m



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

[Descargar aquí](#)



**226ERS**



EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo

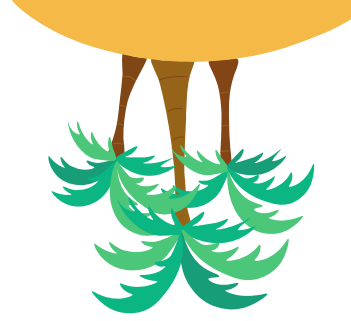


DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre



C&R

# RUTAS



## VIERNES ETAPA 1

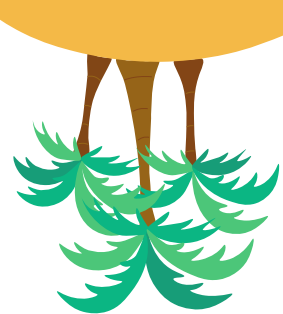
### Mapa



**226ERS**



# ALTOS



## ALT DE FINESTRAT

3,9Km 5,1% 218m Consultar segmento [aquí](#)

## TUDONS

15,3Km 4,8% 745m Consultar segmento [aquí](#)

## CONFRIDES

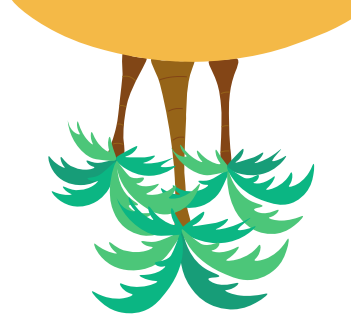
5,44Km 4,8% 460m Consultar segmento [aquí](#)



**226ERS**



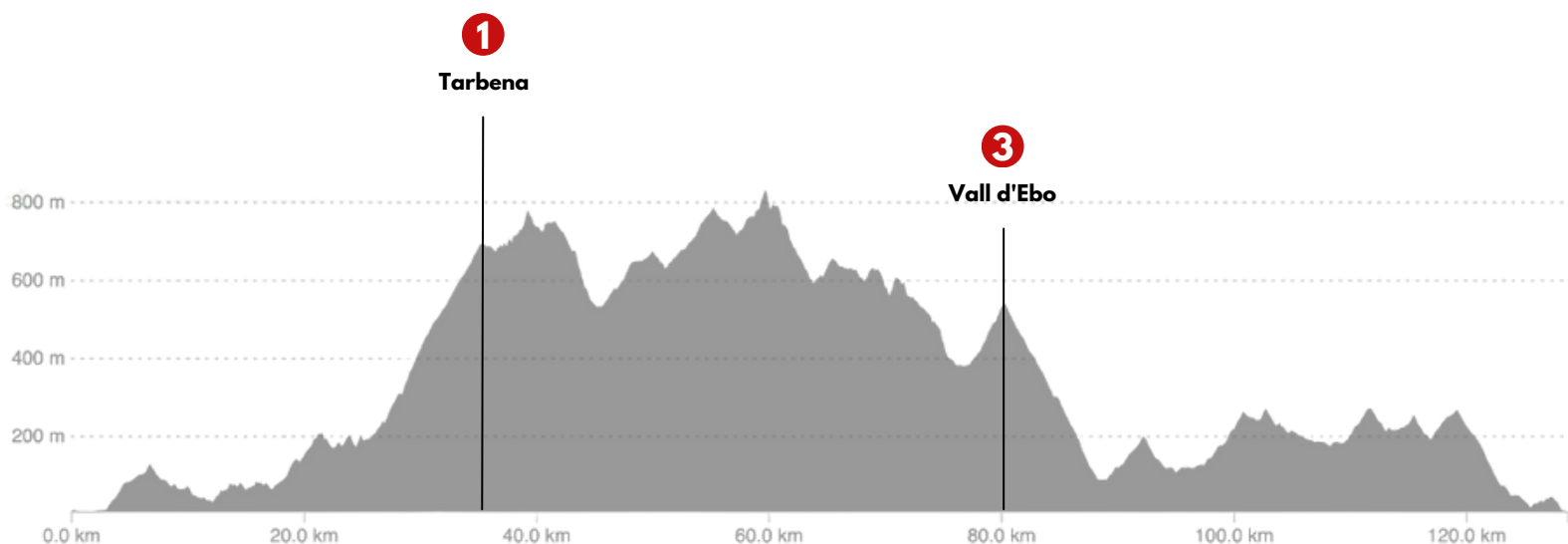
# RUTAS



## SÁBADO ETAPA 2

En la segunda etapa de este campus nos dirigiremos nuevamente hacia el sur, pero esta vez nos desviaremos mucho antes hacia Callosa de Sarriá, una localidad donde iniciaremos la subida principal del día, el puerto de Tárben. Esta ruta nos llevará a través de una zona montañosa difícil de transitar, con subidas y bajadas, hasta llegar al punto de avituallamiento antes de afrontar la última subida destacada del día, Vall d'Ebo, que se ascenderá por su vertiente más corta. Una vez coronado este puerto, todavía nos quedará un terreno complicado de 50 km donde nuestras piernas sentirán la fatiga acumulada a lo largo del día, ya que tendremos que superar pequeñas cotas hasta llegar a la última a tan solo 9 km del hotel.

*129km y 2450m*



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

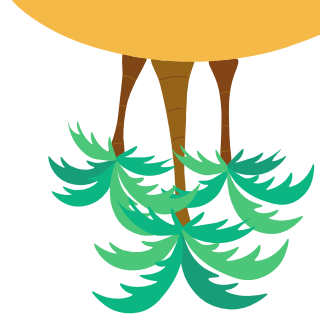


**226ERS**





# RUTAS



## SÁBADO ETAPA 2

### Mapa



**226ERS®**



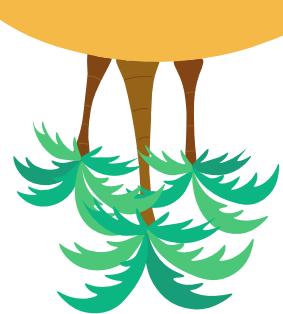
**EDUARDO TALAVERA**  
Entrenamiento en ciclismo



**DIAMANTE BEACH**  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# ALTOS



## TARBENA

8,9Km 5,3% 488m Consultar segmento [aquí](#)

## VALL D'EBO

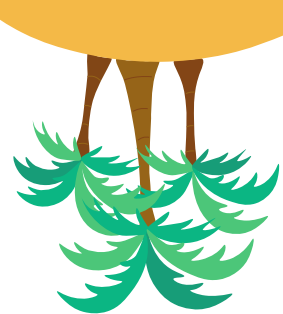
3,3Km 4,9% 247m Consultar segmento [aquí](#)



**226ERS**



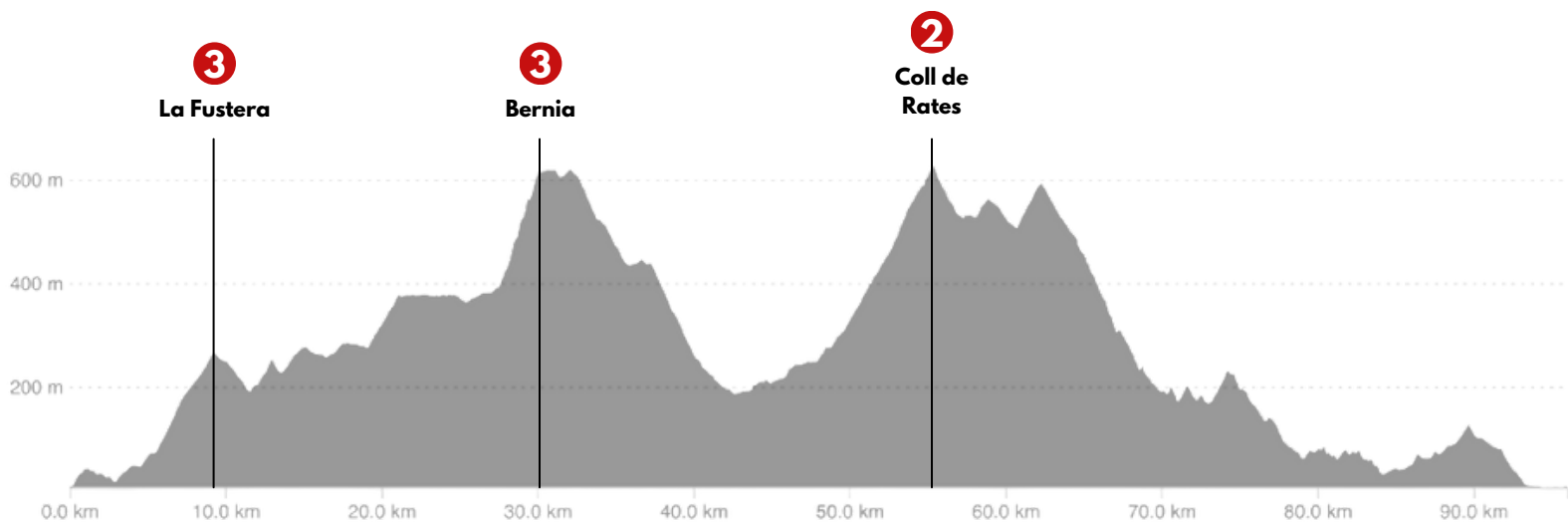
# RUTAS



## DOMINGO ETAPA 3

La última etapa, la tercera etapa más larga hasta la fecha de los 6 campus que llevamos realizados, saldrá dirección norte, hacia la localidad de Benissa. Antes de llegar a este pueblo ya habremos ascendido un pequeño puerto de apenas 4km, la Fustera. A partir de aquí nos encontraremos con un terreno ondulado y una carretera espectacular a media ladera que nos dejará a las faldas de la Sierra de Bernia para ascender esos últimos duros kilómetros que nos llevarán hasta la cima. Tras un largo descenso nos daremos de bruces con el puerto del día, el Coll de Rates, uno de los más icónicos de la zona donde nos apretaremos por última vez en este campus levantino. Tras este puerto, disfrutaremos de un terreno quebrado pero favorable donde podremos rodar en grupo hasta llegar de nuevo al hotel para despedirnos de esta bonita experiencia.

96km y 1700m



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



**226ERS**



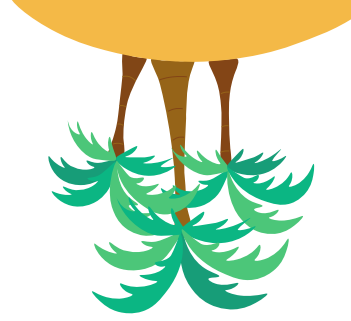
EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# RUTAS



## DOMINGO ETAPA 3

### Mapa



**226ERS**



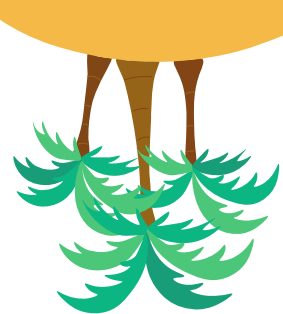
EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# ALTOS



## LA FUSTERA

4Km 4,9% 197m Consultar segmento [aquí](#)

## BERNIA

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

## COLL DE RATES

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



**226ERS**



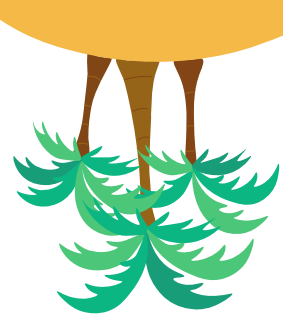
EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# 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

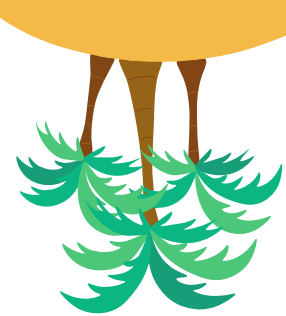


DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



C&R

# PARA ACOMPañANTES



El entorno de Calpe es conocido por su potencial veraniego, pero en primavera ofrece una amplia oferta de actividades como la ascensión al Peñón de Ifach a escasos minutos del hotel

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 durante la estancia. Te dejamos el enlace directo para que tu mismo puedas echarle un vistazo.

## PROPUESTAS EN EL HOTEL



**226ERS**



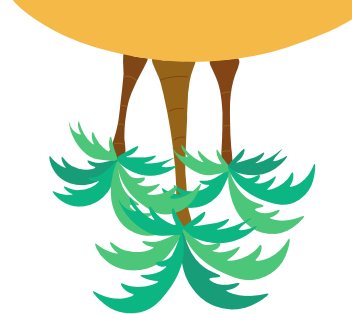
EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# COLABORACIONES



## 226ERS

Proveedor oficial de nutrición deportiva  
en el campus.

## 226ERS®



## 226ERS®



EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



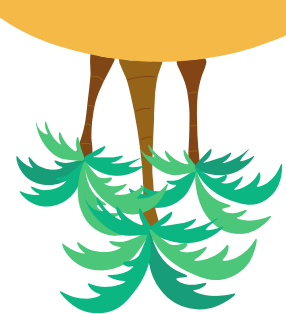
DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



C&R



# RESERVAS Y PRECIOS



El precio incluye:

- Estancia del 18 al 21 de mayo (3 noches).
- Régimen de pensión completa.
- Box para dejar las bicicletas.
- 3 rutas guiadas.
- 2 charlas formativas.
- Furgoneta de asistencia.
- Picnic a mitad de ruta.
- Spa diario

<b>Habitación doble (2 ciclistas)</b>	<b>360€/ ciclista</b>	<b>720€/ hab.</b>
<b>Habitación individual (1 ciclista)</b>	<b>420€/ ciclista</b>	<b>420€/ hab.</b>
<b>Habitación doble +Acompañante (No ciclista)</b>	<b>+180€/ pers.</b>	<b>540€/ hab.</b>

\*Las reservas se realizan por habitación.

Si no tienes compañero@ para compartir alojamiento o tienes alguna duda, consulta con nosotros +34 613237491 o [info@ciclismoyrendimiento.com](mailto:info@ciclismoyrendimiento.com)

Reservas: 965832618 (de 10 a 18h de Lunes a Viernes)  
email : [reservas@ar-hotels.com](mailto:reservas@ar-hotels.com)



**226ERS**



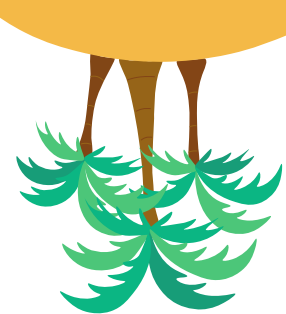
EDUARDO TALAVERA  
Entrenamiento en ciclismo



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*



# 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 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



DIAMANTE BEACH  
Spa Hotel & Convention Centre  
\*\*\*\*\*

