

ASTRIK TRENINGSSUR MALAGA 2018

Sted : Spania, Malaga (El Morche)

Avreise : tirsdag 24 / torsdag 26 / lørdag 28 april

Hjemreise : tirsdag 1 mai

Bosted : hotell Santa Rosa - <http://www.hoteles-santarosa.com/en/>



Det er flere muligheter for avreise, det offisielle Astrik programmet går imidlertid lørdag-tirsdag.

Program

Lørdag 28 : avreise kl 06.00 fra Flesland, ankomst hotellet ca kl 12.

Felles lunch for alle (også de som har reist ned før)

Felles avgang kl 14, retur hotellet ca kl 19, middag kl 20

Søndag : felles avgang kl 09 – deler inn i grupper etter ønsket hastighet og lengde

Mandag = søndag

Tirsdag : felles avgang kl 09. En litt kortere tur, tar ikke lunch men drikke stopp langs ruten. Felles lunch på hotellet kl 13, etter det tid til å pakke sykkel, bade , sole seg før buss kommer kl 17. Fly hjem kl 20, ankomst Flesland 23.50

I tillegg organiserer Astrik

- Reise tur/retur flyplass og til hotellet i El Morche (reise tirsdag eller torsdag = direkte oppgjør med sjåfør, reise lørdag = betales inn på forhånd. Retur tirsdag betales også inn i forkant av alle)
- Frokost og middag alle dager (ikke middag avreisedag)
- Lunch ankomst dag (lørdag) og avreise dag (tirsdag)
- Gjennomgang på storskjerm av ruter og med avkortningsvalg etc.
- Søndag blir det felles middag på El Figon i nabobyen Torrox (gjøres opp av hver enkelt på restauranten)



- Barberque i hagen som festmiddag siste kveld
- Sen utsjekk for alle rom slik at vi får utnyttet siste dag.

Du organiserer

- Flybilletter inkl sykkel frakt / leie sykkel
- www.norwegian.no
- <http://www.bicisyeyo.com/>
- Komme deg til Flesland, tidsnok, med pass og alle sykkeldeler.

Hva får du

- Vondt i beina og baken, garantert selv om du velger «pub runden» på dag 3...
 - Solbrent om du ikke smører deg
 - Trimmet latter musklene
 - God mat i godt selskap
 - Eggerøre til frokost (om du er kjapp.... eller veldig treg...)
-
- Vi legger opp dags etapper som skal passe alle, på alle dager er det mulig å kjøre lang eller kort rute. Vi deler inn i grupper, passer på hverandre og sørger for at vi kommer trygt hjem.
 - Vi drar ut samlet fra hotellet kl 09, blir på sykkelen stort sett hele dagen, stopper for en cola og kaffe, har en bedre lunch og mulig en is eller øl på tampen.

Nyhet : kom hjem og slapp av i bassenget i hagen.



Priser i kr

- Fly – betales av hver enkelt (ca 2000 + sykkel koffert på 2x400)
- Hotell enkeltrom pr natt inkl middag – 45E
- Hotell dobbeltrom pr natt inkl middag – 35E
- Sen utsjekk – 10E
- Lunch lørdag og tirsdag – 24E (legges til på alle)
- Transport (ca) – 40E
- Fest middag – 22E
- Felles kostnader – bananer, olje, wiper, litt reservedeler etc – 10E

Ca priser uten fly:

Kost tirsdag-tirsdag enkeltrom / dobbeltrom – kr 3920 / 3220

Kost torsdag-tirsdag enkeltrom / dobbeltrom – kr 3060 / 2560

Kost lørdag-tirsdag enkeltrom / dobbeltrom – kr 2220 / 1920

Depositum på kr 500 betales ved påmelding, resterende ca 14 dager før avreise.

Utfordringer – Strava segment

Torrox- Competa-Torrox, 43 km : <https://www.strava.com/segments/15430700>

Torrox – Competa, 18,5 km bakketempo: <https://www.strava.com/segments/9191812>

Torrox – Nerja , 14.7 km tempo : <https://www.strava.com/segments/12450411>

Torrox 11,9 km bakketempo : <https://www.strava.com/segments/13130652>

Torrox : små kuppert : <https://www.strava.com/segments/9031310>

Villanueva-Velez Malaga : <https://www.strava.com/segments/13107138>

Velez Malaga – Competa : <https://www.strava.com/segments/11662208>

Kort historikk over Astrik turer

- 2011 – Helgetur til Voss og Vikafjellet
- 2012 – Danmark. Start Giro d'Italia
- 2013 – Nice. Syklet i 3 land, Frankrike, Monaco og Italia
- 2014 – Spania, Torremolinos.
- 2015 – Spania, Malaga – El Morche
- 2016 – Spania, Malaga – El Morche
- 2017 – Spania, Malaga – El Morche
- 2018 – Spania, Malaga – El Morche
- 2019 – ?

























Mvh

Arild og Tormod