

Sportief - weekprogramma

Tijdens uw verblijf kunt u op ma-di-do-vr onder begeleiding van een JdR groepsleider mooie fietstochten maken.

Het fietsen onder begeleiding heeft veel voordelen, het is gezellig, u fietst de mooiste routes op doorgaans rustige wegen en bij een pechgeval kunt u snel weer verder. Voor vertrek wordt de route met de groep doorgenomen.

Sportief:

Voor de sportieve fietser zijn er vanuit onze standplaats Playa de Palma volop mogelijkheden Routes met een lengte van 100 tot 120 km gaan over de vlakke tot licht geaccidenteerde zuidoost kust, het glooiende binnenland en de bergachtige westkust. Mocht u kiezen om onder begeleiding van een Nederlands sprekende groepsleider te fietsen (zonder bijbetaling) dan vindt u hierbij één van onze weekprogramma's. Deze programma's wijzigen wekelijks, wij kijken bijvoorbeeld of gasten al eerder zijn geweest en passen daarop de routes zoveel mogelijk aan.

Er wordt altijd gekozen voor een rustige opbouw en verder in de week wordt er meer geklommen.

We fietsen overwegend in groepsverband maar onderweg is er natuurlijk gelegenheid om stukken op eigen tempo of met een aantal van de groep te fietsen. De gemiddelde snelheid varieert van 24 tot 28 km per uur.

Weekprogramma:

Maandag: Via de zuidoostkust en het glooiende binnenland fietsen we naar de plaats Petra. Na de koffiestop (55km) gaan we via de plaats Sineu (natuurlijk fietsen we hier een rondje over de wielerved) terug via het binnenland. Totaal 105 km. Hoogtemeters ca 800. Noot, ondanks de "vlakke"rit moet flink doorgetrapt worden om een gemiddelde van 28 km per uur te fietsen.

Dinsdag: Vandaag de eerste kennismaking met de bergen. Via de plaats Bunyola fietsen we naar de top van de Orient (ca 7 km klimmen) en na een tussenstop in Lloseta rijden we via de wijnvelden terug naar Playa de Palma. Hoogtemeters ca 1050.

Woensdag: Neemt u vandaag een rustdag of gaat u fietsen? Wanneer u kiest om te gaan fietsen dan kunt u wellicht met

Frank van wielercafé La Terraza het bekende La Terraza rondje fietsen (ca 80 km). Hij fietst regelmatig deze mooie tocht door het binnenland. Bent u in voorbereiding voor een Cyclo of wilt u klimkilometers dan is de Puig Major (135 km) met eventueel Sa Calobra (10 km a 8%) een aanrader.

Donderdag: Vandaag staat er een rit gepland van 104 km waarvan maar liefst 22 klimkilometers. (5 tot 8% stijgingspercentage) U fietst oa over de Soller en in het fraaie bergdorp Fornalutx is de koffiestop.

Vrijdag: Voor veel fietsers de koninginnerit. De fraaie westkust die op en af gaat. Via plaatsen zoals Esporles en Andratx gaan we terug via Calvi en de Col sa Creu die vanaf de top een fraai uitzicht geeft op de stad Palma.

Afhankelijk van de groepssterkte kan in overleg de route, de snelheid en het aantal kilometers aangepast worden.

Een aantal reacties van onze gasten;

Rob, Het feit dat de routes s' ochtends worden doorgesproken vind ik prettig maar belangrijker voor mij is dat deze ook "onderhandelbaar" is. Wil de groep wat extra of een gedeelte van de groep dan gaat het allemaal vanzelfsprekend.

Jacques, Af en toe er lekker inknallen dat vind ik nu leuk. Elke dag is er deze mogelijkheid en onze groepsleider Alain legde ook het bij lopers bekende systeem slepen uit. "Als je bij vrij rijden aankomt op de afgesproken plaats keer dan terug en sluit weer aan bij de laatste van de groep". Op deze manier heb ik elke dag wat extra trainingskilometers kunnen fietsen. Voor mij een prima aanpak.

Raoul, mijn conditie was door een griepje verre van optimaal maar door in de groep te fietsen is het me allemaal gelukt. Het feit dat de groepsleider (Roger) altijd bij de laatste fietser blijft tijdens het vrij rijden en klimmen vond ik een prettige gedachte.