Astrik treningstur 2020 – Spania

Sted : Spania, Marbella

Avreise : tirsdag 21 / torsdag 23 / lørdag 25 april

Hjemreise : tirsdag 28 april

Bosted : Marbella Hills Hotel & SPA - http://www.hotelspamarbellahills.com/

For påmelding:

Via Facebook – påmelding registrert når depositum er innbetalt på klubbkonto.
Depositum av kr 500 betales umiddelbart, resterende beløp ca. 1 mnd. før avreise.

Astrik kont nr: 3624.24.46555 – merk innbetaling med navn og depositum Spania.

Astrik vektlegger en sosial tur med godt treningsutbytte for alle.

Program

Torsdag 23: avreise kl. 20.30 fra Flesland, ankomst hotellet ca. kl. 02.

Fredag: frokost, skru sammen sykler og være klar til å sykle ca. kl. 11.

Lørdag – **søndag** - **mandag**: felles avgang kl. 09 – deler inn i grupper etter ønsket hastighet og lengde.

Tirsdag: felles avgang kl. 09. En litt kortere tur, tar ikke lunch men drikke stopp langs ruten. Felles lunch på hotellet kl. 14, etter det tid til å pakke sykkel, bade, sole seg før buss kommer ca. kl. 17.30. Fly hjem kl. 20, ankomst Flesland 23.50

Det offisielle Astrik programmet går torsdag-tirsdag, fra fredag vil vi lage turforslag.

Turen er lagt opp slik at det er noe for alle. Vi deler opp i grupper etter ønsket lengde og hastighet. Vanligvis kjører en hurtig gruppe ut først, den andre gruppen holder gjerne sammen hele eller deler av turen avhengig av hvor langt en ønsker å kjøre.

Dags etapper er på mellom 80 og 160 km i varierende terreng. Vi prøver å finne småveier som går gjennom landsbyer, landsbygden og gjerne over noen småfjell. Alle etapper har avkortningsmuligheter om treningsgrunnlaget ikke helt ble slikt som tenkt eller en bare ønsker en litt roligere dag.

For 2020 vil vi nok igjen besøke Ronda og El Chorro, bruker litt av de samme løypene som 2019 og noe nytt.

Det legges opp til at vi er på landeveien kl. 9, stopper for Cola/kaffe en gang eller to samt en god lunch ca. halveis på turen. Middag på hotellet ca. kl. 20.

Hotellet:

Astrik turgruppen velger samme hotell i 2020 som vi brukte i 2019. Marbella Hills

Fint hotell, god frokost og god middag som var buffet med litt forskjellig i 2019.

Hotellet har gode og store rom, SPA avdeling med mulighet for å få god massasje etter endt tur. Massasje anbefales på det sterkeste, enten 30 min på beina eller 60 min på hele kroppen. Vi vil når det nærmer seg avreise ta opp bestillinger på massasje.

Hotellet ligger for seg selv på en høyde over Ojen, ligger litt i «ingenmannsland». Nærmeste by er Ojen som er noen km unna, ellers er det ca 15 min å kjøre til Marbella.

Må da ta taxi: TAXI OJEN - 649 695 816 / 952 88 12 80

Hotellet

- 82 gjesterom er røykfrie
- Restaurant og bar/lounge
- Spa med full service (massage, sauna, jazzuci)
- Treningsrom
- Innendørs basseng
- Air conditioning
- Vask av klær

I tillegg organiserer Astrik:

Transport tur/retur Malaga flyplass og til hotellet

Frokost og middag alle dager (ikke middag avreisedag- blir da en større lunch)

Lunch avreise dag (tirsdag)

Gjennomgang om kvelden på «storskjerm» av ruter og med avkortningsvalg etc.

Du organiserer

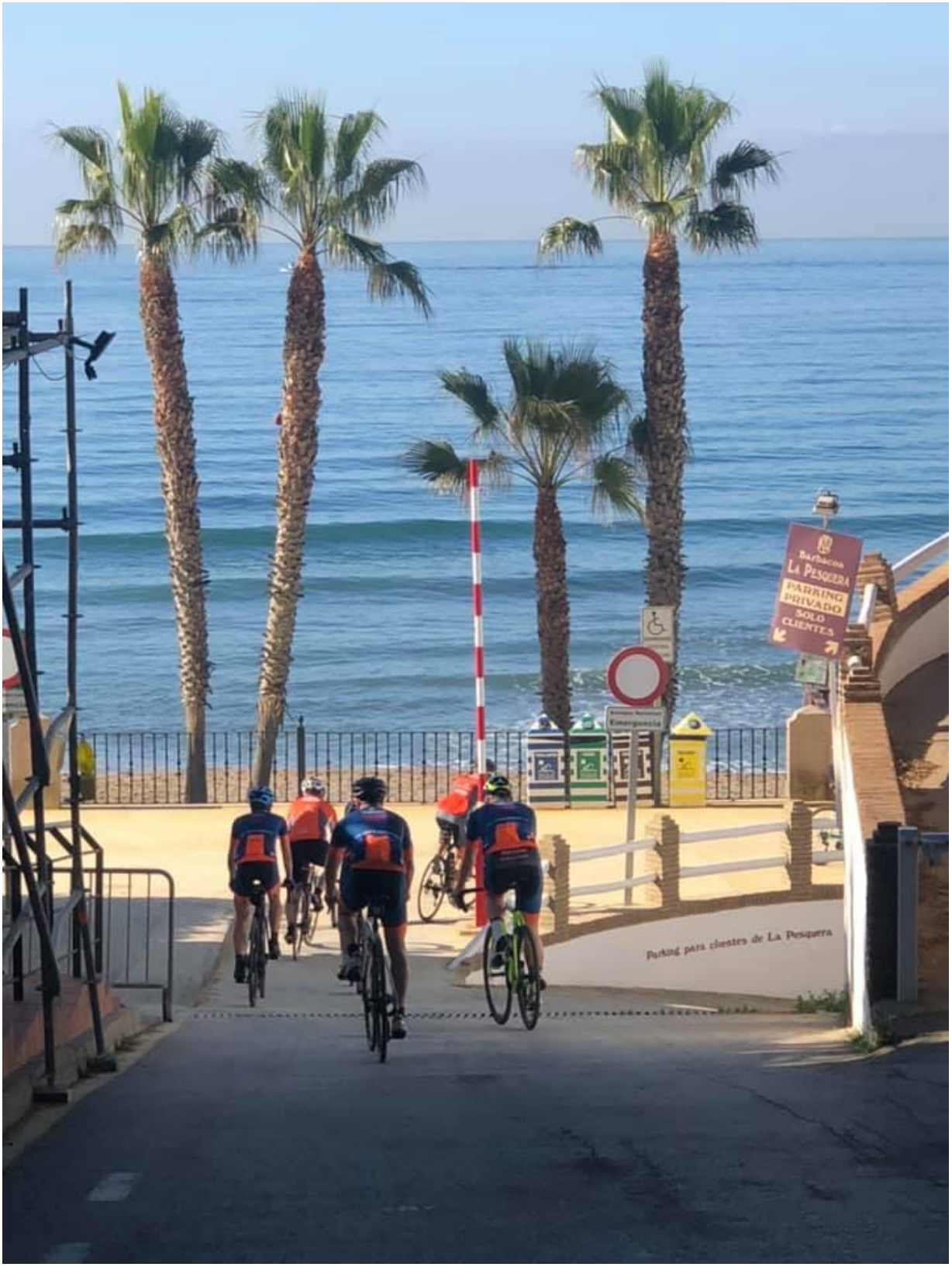
Flybilletter inkl. sykkel frakt / leie sykkel www.norwegian.no

Bilder fra turen 2019

Gode luncher

0,0
SENCILLAMENTE NATURAL
CERVEZA INTERNACIONAL
Coca-Cola

Det er alltid tid for bilde…. Hotellet sees oppe i åsen


La Pesquera
Parking privado
Solo clientes
Parking para clientes de La Pesquera

stamina
HEAD
ENERGY
jmn - plan & arkitektur a.s
ASTRIK

Priser:

Enkeltrom inkl frokost og middag: 60E pr natt

Dobbeltrom inkl frokost og middag: 76 E pr natt for 2 stk

Transport tur/retur flyplass i Spania: ca 40E

Lunch siste dag: 30E

Sen utsjekk: 0 E

Du bestiller fly

Pris fly ca. kr 2.000,-

Sykkel transport på fly: 2 x 500,-

Det er også mulig å leie sykkel i Marbella og få denne levert på hotellet

Det er flere utleie steder, et eks.

Verksted med god servcie

http://www.marbellarentabike.com/rentals/

Andre alternativer

https://www.rentaroadbikemarbella.com/

https://www.marbellabike.com/en/

Mvh

Arild og Tormod