

¿BUSCAS UN RETO?

DOBLE O NADA

INTEGRAL CYCLING CONCEPT

ROBLES DE LACIANA (LEÓN)

FINES DE SEMANA DE ABRIL A SEPTIEMBRE

CICLISMO

CARRETERA

DOS ETAPAS

MÁS DE 300 KILÓMETROS

MONTAÑA ASTURLEONESA

**DIEZ PUERTOS DE MONTAÑA QUE NO PODRÁS
OLVIDAR**

+

**ALOJAMIENTO, COMIDAS,
AVITUALLAMIENTOS, ASISTENCIA
EN RUTA, MASAJES, INTERCOMUNICACIÓN
POR PINGANILLO, PLANIFICACIÓN, ROL PLAY...**

ÍNDICE

EL CONCEPTO.....	PAG 4
EN RUTA.....	PAG 5
PIE A TIERRA.....	PAG 6
AGENDA.....	PAG 7
LIBRO DE RUTA.....	PAG 8
NORMAS Y CONDICIONES.....	PAG 10
INSCRIPCIONES.....	PAG12
SERVICIOS INCLUIDOS.....	PAG 13
INFORMACIÓN Y CONTACTO.....	PAG 13
LOCALIZACIÓN.....	PAG 13

DOBLE O NADA. EL CONCEPTO

(INTEGRAL CYCLING CONCEPT)

DOBLE O NADA ES UN EVENTO CICLISTA INTEGRAL, FUNDAMENTADO EN EL DESARROLLO DE DOS ETAPAS EN LÍNEA CONSECUTIVAS EN MODALIDAD CARRETERA (CON MÁS DE 300 KILÓMETROS ACUMULADOS Y UN TOTAL DE HASTA DIEZ PUERTOS DE MONTAÑA) Y EN UNA RUTINA Y CONVIVENCIA INSPIRADAS EN LOS PATRONES IMPERANTES EN CUALQUIER CONCENTRACIÓN CICLISTA PROFESIONAL, TODO ELLO EN UN MARCO DE EXTRAORDINARIA BELLEZA NATURAL Y ÚNICO POR SUS CARACTERÍSTICAS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLISMO MÁS AMBICIOSO. DOBLE O NADA ES UN RETO DEPORTIVO Y VITAL MAYÚSCULO, PERO TAMBIÉN ES NATURALEZA, SALUD, CONVIVENCIA, GASTRONOMÍA Y TURISMO ACTIVO.

NO TE LO PIERDAS SI...

- TE CONSIDERAS CICLISTA Y TE GUSTAN LOS RETOS.
- TE ENCUENTRAS EN BUENA FORMA FÍSICA.
- TIENES EXPERIENCIA EN SALIDAS DE MÁS DE 150KM.
- NO TE ASUSTAN LOS PUERTOS DUROS.
- SABES RODAR EN GRUPO Y CON TRÁFICO ABIERTO.
- LLEGADO EL CASO, LA CLIMATOLOGÍA ADVERSA NO TE AMEDRENTA.

QUEDATE EN CASA Y SACA AL PERRO SI...

- LOS RETOS NO TE ESTIMULAN.
- TU FORMA FÍSICA NO ES LA IDÓNEA.
- NO SABES LO QUE ES PEDALEAR DURANTE 150KM.
- PREFIERES VER DE LEJOS LOS PUERTOS DUROS.
- LO DE RODAR EN GRUPO NO ES LO TUYO.
- A MENUDO EL AGUA O EL FRÍO TE DEJAN EN CASA.

- **RECORRIDO EXIGENTE**, DE ELEVADOS REQUERIMIENTOS FÍSICOS Y TÉCNICOS, CON DOS ETAPAS CONSECUTIVAS, MÁS DE 300 KILÓMETROS ACUMULADOS Y HASTA DIEZ PUERTOS DE MONTAÑA EN TOTAL (SIETE MÍNIMO)
- **ETAPAS NON STOP**, SIN PARADAS. AVITUALLAMIENTO SÓLIDO Y LÍQUIDO EN MARCHA. OLVIDATE DE LA CÁMARA DE FOTOS. CADA UNO CON SU RITMO, NADIE POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES, PERO TODOS CONCENTRADOS EN DAR PEDALES Y ALCANZAR UN RENDIMIENTO ÓPTIMO ENCIMA DE LA BICICLETA.
- **COCHE DE APOYO** CON LABOR DE AVITUALLAMIENTO SÓLIDO Y LÍQUIDO, ASISTENCIA MECÁNICA, GUARDARROPA, CONTROL DE PASO Y DIRECCIÓN TÉCNICA.
- **PINGANILLO** ¿QUIERES COMIDA? ¿NECESITAS ROPA?, ¿HAS PINCHADO?, ¿QUIERES SABER CUÁNTO QUEDA PARA CORONAR? ¡UTILIZA EL PINGANILLO! NOSOTROS LO HAREMOS PARA TRANSMITIR DIRECTRICES TÉCNICAS Y CUANTAS CONSIDERACIONES ESTIMEMOS OPORTUNAS.
- **ROL PLAY**. (OPCIONAL) SI ESCOGES ESTA OPCIÓN PERDERÁS TU LIBERTAD PERO GANARÁS EN MOTIVACIÓN: ¡EL PATRÓN DECIDE, TÚ OBEDECES!
DIVIDIREMOS AL GRUPO EN EQUIPOS, CADA UNO CON SU ESTRATEGIA, Y ASIGNAREMOS ROLES Y FUNCIONES A TODOS SUS INTEGRANTES EN VIRTUD DE SUS CUALIDADES Y DE LO QUE MÁS INTERESE AL CONJUNTO ¿TE TOCARÁ BAJAR AL COCHE A POR AGUA COMO BUEN GREGARIO?, ¿DEBERÁS GUARDARLE LAS ESPALDAS A TU LIDER EN LAS SUBIDAS EJERCIENDO DE PERFECTO LUGARTENIENTE?, ¿TRATARÁS DE SOLTAR DE RUEDA A TUS “RIVALES” DEMOSTRANDO CUMPLIR A LA PERFECCIÓN CON LA TAREA DE LIDER?, ¿ASUMIRÁS EL CONTROL Y EL RITMO DEL GRUPO EN EL LLANO PARA FAVORECER A TU EQUIPO?... ¡DESCÚBRELO, SERÁ DIVERTIDO!
- **EXTENDED PLAY**. CONTINÚA EL JUEGO. (OPCIONAL)
SI EN EL TRANSCURSO DE LAS ETAPAS CUMPLES CON EL ROL PLAY ASIGNADO Y DEMUESTRAS QUE TIENES FUERZAS SUFICIENTES, PODRÁS ALARGAR EL RECORRIDO Y DESCUBRIR EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE DOBLE O NADA: SUS PARAJES MÁS EXTRAORDINARIOS. LUGARES ESPECIALES, TANTO POR SU BELLEZA NATURAL, COMO POR SU MAGNÍFICO PERFIL CICLISTA, CON DOS PUERTOS DE PRIMERA EN LA ETAPA INAUGURAL AÑADIDOS A LOS TRES ORIGINALES, Y OTRO EN LA SEGUNDA, IGUALANDO A CINCO CON LA PRIMERA. ¡UNA PASADA! (LA DIRECCIÓN DE CARRERA AVISARÁ EN EL TRANSCURSO DE CADA ETAPA, KM 75 EN LA PRIMERA Y KM 120 EN LA SEGUNDA, DE LA POSIBILIDAD O NO DE ACCEDER AL EXTENDED PLAY, DANDO LAS INSTRUCCIONES OPORTUNAS EN CADA CASO)*
- **GRUPOS REDUCIDOS**, CON UNA PREVISIÓN DE **DIECIOCHO PARTICIPANTES** COMO MÁXIMO POR EVENTO (DOCE MÍNIMO)

* EXTENDED PLAY DÍA 1: **FINAL INÉDITO VUELTA CICLISTA A ESPAÑA 2011.**

PIE A TIERRA

- ALOJAMIENTO EN **HOTEL RURAL** CON TODOS LOS SERVICIOS, A SABER, HABITACIONES CON BAÑO COMPLETO INDEPENDIENTE, TELEVISIÓN, RESTAURACIÓN, SALAS COMUNES, PARKING PRIVADO, GARAJE Y ÁREA DE LAVADO PARA BICICLETAS... INSERTADO EN PLENA MONTAÑA, EN UN PEQUEÑO PUEBLO LEONÉS PRESIDIDO POR LA TRANQUILIDAD Y POR UN IMPRESIONANTE ENTORNO DE EXUBERANTE NATURALEZA.
- **MODO CONCENTRACIÓN**. SI CON EL MODO **ROL PLAY** SE TRATA DE SIMULAR LAS CONDICIONES TÁCTICAS Y LAS OBLIGACIONES DEL CICLISTA PROFESIONAL MÁS ALLA DEL SIMPLE HECHO DE PEDALEAR, CON EL MODO CONCENTRACIÓN PRETENDEMOS HACER REALIDAD ESE CONCEPTO DE CICLISMO INTEGRAL QUE DEFINE A DOBLE O NADA. TAMBIÉN CON EL PIE A TIERRA QUEREMOS SEGUIR RESPIRANDO Y VIVIENDO CICLISMO, SIMULANDO EN EL HOTEL UNA VERDADERA CONCENTRACIÓN CICLISTA, CON HABITACIONES DOBLES PARA COMPARTIR, DASAYUNOS Y CENAS EN COMÚN, CHARLAS TÉCNICAS Y TÁCTICAS, MASAJES ETC.
- **DIETA CICLISTA** Y GASTRONOMÍA "BRAÑERA". SIGUIENDO CON EL INTEGRAL CYCLING CONCEPT, LA DIETA ES, SIN LUGAR A DUDAS, UN ELEMENTO ESENCIAL DENTRO DE LA VIDA CICLISTA. POR ELLO, LA DIRECCIÓN DE DOBLE O NADA CONFIGURARÁ MENÚS ESPECIALMENTE DIRIGIDOS AL CICLISTA Y ENFOCADOS A OBTENER EL MÁXIMO PROVECHO DE LOS ALIMENTOS PARA EL DEPORTE. ADEMÁS, SE INCLUIRÁN EN LA DIETA PRODUCTOS TÍPICOS DE LA ZONA PERFECTAMENTE COMPATIBLES CON LA DIETA CICLISTA. EN DEFINITIVA, UNA DIETA BASADA EN LA CALIDAD DE LAS MATERIAS PRIMAS, ABUNDANCIA EN LA MESA E IDONEIDAD DE LOS ALIMENTOS PARA LA PRÁCTICA CICLISTA.
- **MASAJE RECUPERADOR**. JUNTO CON LA COMIDA Y EL SUEÑO, EL MASAJE ES EL TERCER FACTOR CLAVE EN LA RECUPERACIÓN DE UN CICLISTA DESPUÉS DE UN GRAN ESFUERZO Y EN VÍSPERA DE UN NUEVO DESGASTE. AL FINAL DE LA PRIMERA ETAPA Y DESPUÉS DE LA PERTINENTE DUCHA Y DEL PICNIC REPARADOR, LOS PARTICIPANTES DE DOBLE O NADA PODRÁN SOMETERSE A UN MASAJE RECUPERADOR EFECTUADO POR UN PROFESIONAL TITULADO QUE LES AYUDE A REPONERSE MEJOR Y AFRONTAR CON MAYORES GARANTÍAS EL ESFUERZO POSTERIOR (EL MASAJE FÍSICO PODRÁ SUSTITUIRSE POR ELECTROESTIMULACIÓN (COMPEX) EN FUNCIÓN DE LAS FECHAS
- **REUNIONES TÉCNICAS**. LAS FAMOSAS "CHARLAS TÉCNICAS". OTRO DE LOS ASPECTOS BÁSICOS EN LA VIDA DE UN CICLISTA PROFESIONAL. DESPUÉS DE LAS CENAS Y DESPUÉS DE LOS DESAYUNOS, ANTES DE COMENZAR A PEDALEAR LA DIRECCIÓN DEPORTIVA DE LA PRUEBA COMENTARÁ LOS ASPECTOS A TRATAR, DESDE UN ANÁLISIS PROFUNDO DEL RECORRIDO A REALIZAR, CONSEJOS PARA AFRONTARLO DE LA MEJOR FORMA POSIBLE, TÁCTICA Y ROL ASIGNADO A CADA PARTICIPANTE, HASTA EL ANÁLISIS DE LOS RENDIMIENTOS Y DEL CUMPLIMIENTO DE LA ESTRATEGIA.
- **MERCADILLO CICLISTA**. ¡NO QUERRÁS PERDÉRTELO! MATERIAL DE PRIMERA A PRECIOS DE OUTLET, ARTÍCULOS NOVEDOSOS Y DE VANGUARDIA QUE SÓLO PODRÁS ENCONTRAR AQUÍ, ROPA EXCLUSIVA, SEGUNDA MANO...

VIERNES

- RECEPCIÓN EN EL HOTEL A PARTIR DE LAS 19H, DONDE CADA PARTICIPANTE ENCONTRARÁ EN SU HABITACIÓN EL KIT DE BIENVENIDA QUE LE OFRECE DOBLE O NADA, CONSISTENTE EN UN LIBRO DE RUTA, REVISTA ESPECIALIZADA DEL MES, BEBIDA ISOTÓNICA Y ALGUNA QUE OTRA SORPRESA.
- 21.00H CENA.
- 22,15H. REUNIÓN TÉCNICA Y MERCADILLO CICLISTA

SÁBADO

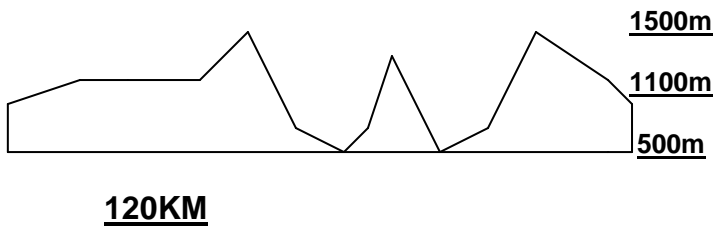
- 8.30H DESAYUNO
- 10.00H. ESTRATEGIAS Y REPASO DE MATERIAL
- 10.30H COMIENZO PRIMERA ETAPA
- AL REGRESO (ENTRE CUATRO Y SIETE HORAS DESPUÉS DE LA SALIDA EN FUNCIÓN DE LOS DIFERENTES RITMOS O DE LA CONSUMACIÓN DEL EXTENDED PLAY):
 - PICNIC REPARADOR
 - DUCHA Y MASAJE
 - MERCADILLO CICLISTA
- 21.00 CENA
- 22.15. CHARLA TÉCNICA

DOMINGO

- 8.30H. DESAYUNO.
- 10.00H. ESTRATEGIAS Y REPASO DE MATERIAL
- 10,30H COMIENZO SEGUNDA ETAPA.
- AL REGRESO:
 - PICNIC REPARADOR
 - DUCHA

LIBRO DE RUTA

PRIMERA ETAPA



- COMARCAS Y ZONAS DESTACADAS
 - COMARCA DE LACIANA (RESERVA DE LA BIOSFERA)
 - COMARCA DE BABIA (RESERVA DE LA BIOSFERA)
 - VENTANA Y TEVERGA (VALLES DEL OSO)
 - SOMIEDO (PARQUE NATURAL NACIONAL)

- LOS PUEBLOS
 - ROBLES, PIEDRAFITA DE BABIA, SAN EMILIANO, TEVERGA, LA RIERA, POLA DE SOMIEDO, PIEDRAFITA, ROBLES (+ EXTENDED PLAY)

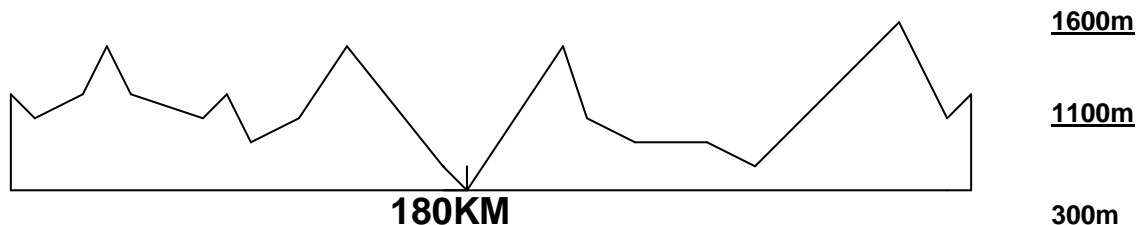
- LOS PUERTOS
 - PUERTO DE VENTANA: 2ª CATEGORÍA. 10KM AL 5%
 - PUERTO DE SAN LORENZO: 1ª CATEGORÍA. 9 KM AL 9%
 - PUERTO DE SOMIEDO: 1ª CATEGORÍA. 11KM AL 6,5%

 - EXTENDED PLAY A. 18KM AL 4%, 7 ÚLTIMOS AL 8%
 - EXTENDED PLAY B. 7KM AL 7%

TOTAL KILÓMETROS 120, 172 CON EXTENDED PLAY.

NOTA: PERFIL ETAPA SIN EXTENDED PLAY (120KM)

SEGUNDA ETAPA



- LAS COMARCAS Y ZONAS DESTACADAS
 - VALLE DE LACIANA (RESERVA DE LA BIOSFERA)
 - MUNIELLOS (PARQUE NATURAL NACIONAL)
 - IBIAS
 - FUENTES DEL NARCEA
 - ARBÁS - LEITARIEGOS

- LOS PUEBLOS
 - VILLABLINO. CABOALLES, CERREDO, DEGAÑA, SAN ANTOLÍN DE IBIAS, CANGAS DEL NARCEA, ROBLES DE LACIANA.

- LOS PUERTOS:
 - PUERTO DE LA COLLADA, TERCERA CATEGORÍA. 5KM AL 6%
 - PUERTO DEL CONNIO. PRIMERA CATEGORÍA. 12KM AL 5,5%
 - PUERTO DEL POZO DE LAS MUJERES MUERTAS. PRIMERA CATEGORÍA. 12KM AL 6%
 - PUERTO DE LEITARIEGOS. PRIMERA CATEGORÍA CON 22KM AL 4,5%
 - EXTENDED PLAY. 20KM AL 7%

TOTAL KILÓMETROS 180, 200 CON EXTENDED PLAY.

NOTA: PERFIL ETAPA SIN EXTENDED PLAY (180KM)

NORMAS Y CONDICIONES

- SERÁ REQUISITO INDISPENSABLE PARA PARTICIPAR EN EL EVENTO ESTAR EN POSESIÓN DE LA LICENCIA FEDERATIVA ANUAL Y SER MAYOR DE EDAD.
- EL CASCO SERÁ DE USO OBLIGATORIO DURANTE EL TRANCURSO DE LAS ETAPAS CICLISTAS
- LOS INSCRITOS DEBERÁN RESPETAR EN TODO MOMENTO LAS INSTRUCCIONES Y LOS REQUERIMIENTOS DE LA DIRECCIÓN DE DOBLE O NADA.
- TODOS LOS PARTICIPANTES SE CONSIDERAN EN EXCURSIÓN PERSONAL, DEBIENDO RESPETAR EN TODO MOMENTO LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN.
- LAS ETAPAS SE CELEBRARÁN CON TRÁFICO ABIERTO Y SIN NINGÚN TIPO DE CONTROL NI RESTRICCIÓN SOBRE EL MISMO.
- LOS PARTICIPANTES DEBERÁN MOSTRAR EN TODO MOMENTO LA DEBIDA PRUDENCIA, PRECAUCIÓN Y CONSIDERACIÓN CON LOS ELEMENTOS, ESPECIALMENTE CON EL TRÁFICO RODADO, POSIBLES ANIMALES EN LA CALZADA, FACTORES CLIMATOLÓGICOS ADVERSOS Y CONDICIONES DE LA VÍA, YA SEA FIRME IRREGULAR, MOJADO, O POSIBLES PLACAS DE HIELO.
- DOBLE O NADA ES UN EVENTO NO COMPETITIVO Y SIN CLASIFICACIÓN OFICIAL ALGUNA. LA ORGANIZACIÓN VINCULA LA PARTE DEPORTIVA DEL MISMO A LO QUE DEBE CONSIDERARSE COMO UN ENTRENAMIENTO DE CALIDAD PERO EN NINGUN MOMENTO SE ESTABLECEN PAUTAS DE COMPETICIÓN. LAS DISTINTAS MEDICIONES DE TIEMPO O CONTROLES DE PASO TIENEN ESTRICTA FINALIDAD LÚDICA E INFORMATIVA.
- LA ORGANIZACIÓN DEJA CLARO QUE DOBLE O NADA, EN SU VERTIENTE DEPORTIVA, ES UN EVENTO DE CONSIDERABLE DIFICULTAD FÍSICA Y TÉCNICA, DESTINADO POR ELLO A CICLISTAS AFICIONADOS EXPERIMENTADOS Y EN BUEN ESTADO FÍSICO.
- LA ASISTENCIA Y EL SOCORRO MUTUO ANTE POSIBLES ADVERSIDADES, YA SEAN CAIDAS, INDISPOSICIONES O AVERÍAS, ES OBLIGATORIA PARA TODOS Y CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES Y PARA LA PROPIA ORGANIZACIÓN, TENIENDO ÉSTAS, SI FUESEN NECESARIAS, PRIORIDAD ANTE CUALQUIER OTRO FACTOR, INCLUIDO EL DESARROLLO NORMAL DEL EVENTO PROGRAMADO POR LA ORGANIZACIÓN.
- LA ORGANIZACIÓN NO SE RESPONSABILIZA DE LOS POSIBLES PERCANCES Y / O ACCIDENTES QUE PUEDAN SUFRIR LOS PARTICIPANTES,
- TODOS LOS PARTICIPANTES DEBERÁN FIRMAR ANTES DE COMENZAR LA PRIMERA ETAPA CICLISTA UN DOCUMENTO EN EL QUE FIGURARÁN LAS NORMAS Y CONDICIONES EXPUESTAS EN ESTE EPÍGRAFE, EXPRESANDO EN EL MISMO SU PLENO CONOCIMIENTO Y CONFORMIDAD.
- SERÁ ACONSEJABLE QUE CADA CICLISTA LLEVE CONSIGO MATERIAL BÁSICO DE REPARACIÓN DE PINCHAZOS, TELÉFONO MOVIL Y DINERO EN EFECTIVO.

- TENIENDO EN CUENTA EL PERFIL Y LA LONGITUD DE LAS ETAPAS, LA ORGANIZACIÓN RECOMIENDA A LOS PARTICIPANTES QUE ESCOJAN CON PRUDENCIA LOS DESARROLLOS PARA SUS BICICLETAS, SIENDO ACONSEJABLE UN DESARROLLO MÍNIMO DE 39 / 25 PARA CICLISTAS DE GRAN NIVEL Y DESARROLLOS INFERIORES, CON EL 26 O 27 DE PIÑÓN O INCLUSO LA FAMOSA OPCIÓN COMPACT PARA EL RESTO DE CICLISTAS.
- ES ACONSEJABLE LA PROVISIÓN DE ROPA DE ABRIGO PARA LAS ETAPAS, TANTO ROPA CONTRA EL FRÍO COMO AQUELLA DESTINADA A PROTEGER DEL AGUA. SERÁ DE ESPECIAL IMPORTANCIA CHUBASQUERO, GUANTES Y CHAQUETILLA TÉRMICA.
- LA SUSPENSIÓN DE EVENTOS PODRÁ ACONTECER POR LAS SIGUIENTES CAUSAS:
 - **FACTORES CLIMATOLÓGICOS ADVERSOS.** SÓLO SE SUSPENDERÁ EL EVENTO CUANDO TENGAMOS ALERTAS DECRETADAS POR LA AEMET (HECHO ESTE QUE SE PODRÁ SABER CON CIERTA ANTELACIÓN, ENTRE 24 Y 48 HORAS ANTES DEL COMIENZO DEL EVENTO) O CUANDO LAS CODICIONES DE VISIBILIDAD, CALZADA, CORTES DE TRÁFICO, ETC, ACONSEJEN A CRITERIO DE LA ORGANIZACIÓN SUSPENDER O DAR POR CONCLUIDO EL DESARROLLO DEL PROGRAMA. QUEREMOS DEJAR CLARO QUE FACTORES COMO LA LLUVIA, EL VIENTO Y EL FRÍO NO SERÁN POR SI SOLOS, SALVO QUE VAYAN ACOMPAÑADOS DE ALERTA, MOTIVOS PARA SUSPENDER EL EVENTO.
 - **FUERZA MAYOR.** ANTE LA AUSENCIA POR ESTE MOTIVO DE LAS PERSONAS DE LA ORGANIZACIÓN FUNDAMENTALES PARA EL BUEN DESARROLLO DEL EVENTO, QUEDARÍA PLENAMENTE JUSTIFICADA LA SUSPENSIÓN DEL MISMO.
 - LA SUSPENSIÓN DEL EVENTO ANTES DE SU COMIENZO ACARREARÍA DIRECTAMENTE LA INMEDIATA DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE PAGADO POR CADA PARTICIPANTE, PROCEDIENDO LA ORGANIZACIÓN A SU DEVOLUCIÓN A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA BANCARIA A LA MISMA CUENTA DE ORIGEN.
 - LA SUSPENSIÓN DEL EVENTO UNA VEZ COMENZADO EL MISMO NO ACARREARÍA LA DEVOLUCIÓN COMPLETA DEL IMPORTE PAGADO POR EL PARTICIPANTE SINO LA PARTE CORRESPONDIENTE A LOS SERVICIOS QUE FINALMENTE NO SE UTILICEN.
- **PLAN B.** ANTE EVENTUALES CORTES DE TRÁFICO, YA SEA POR OBRAS U OTRO MOTIVO, FRENTE A POSIBLES INCONVENIENTES METEOROLÓGICOS (SOBRE TODO EN LA CIMA DE LOS PUERTOS), INCLUSO ANTE LA REPENTINA RECONSIDERACIÓN DEL RECORRIDO POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES, DOBLE O NADA HA DISEÑADO UN MALICIOSO PLAN B. A SABER, UNA RUTA ALTERNATIVA QUE, SENTIMOS COMUNICAR, NO SERÁ LIGHT O SENCILLA, COMO CABRÍA ESPERAR. MUY AL CONTRARIO, SE TRATA DE UNA ETAPA LARGA, DURA Y ROMPEPIERNAS, EVITANDO GRANDES PUERTOS Y ALTITUDES PERO SUPERANDO SUBIDAS EXIGENTES Y UN PERFIL DE DIENTES DE SIERRA.

FECHAS E INSCRIPCIONES

- FINES DE SEMANA DE ABRIL A SEPTIEMBRE, AMBOS INCLUIDOS.
- INSCRIPCIONES HASTA CIERRE DE GRUPOS (12 INSCRITOS MÍNIMO) FECHA LÍMITE MARTES ANTERIOR AL FIN DE SEMANA ELEGIDO.
- LA RESERVA DE PLAZA SE REALIZARÁ A TRAVÉS DE CORREO ELECTRÓNICO O TELÉFONO Y SE CONVERTIRÁ EN INSCRIPCIÓN UNA VEZ CONFIRMADA LA DISPONIBILIDAD DE FECHA Y EFECTUADO EL PAGO PERTINENTE A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA BANCARIA.
- LOS EVENTOS SÓLO SE REALIZARÁN SI SE COMPLETA EL MÍNIMO DE INSCRITOS (12) EN EL SUPUESTO DE QUE LOS GRUPOS QUEDEN INCOMPLETOS Y EL EVENTO SE ANULE, LOS PAGOS SERÁN REVERTIDOS DE MANERA INMEDIATA AL MISMO NÚMERO DE CUENTA DE ORIGEN.
 - MAIL: fjavid@hotmai.com
 - TEL: 620327674
 - NÚMERO DE CUENTA: 0075 0225 85 0700320794 (INDICANDO NOMBRE Y FECHA DE RESERVA)
- TARIFA:
 - 180 EUROS POR PERSONA Y FIN DE SEMANA PARA GRUPOS DE 15 INSCRITOS. *
 - 190 EUROS PARA GRUPOS DE 12 A 14 INSCRITOS. *
 - 170 EUROS PARA GRUPOS DE 16 A 18 INSCRITOS. *

* IVA NO INCLUIDO
- CONSULTAR PROMOCIONES ESPECIALES.

LOS PASOS PARA INSCRIBIRTE

1. ELIGE EL FIN DE SEMANA QUE MÁS TE INTERESE Y CONSULTA SU DISPONIBILIDAD (TELÉFONO O MAIL) TAMBIÉN PUEDES BUSCAR GRUPOS ABIERTOS Y APUNTARTE EN ALGUNO DE ELLOS CON EL FIN DE COMPLETAR EL MÍNIMO DE INSCRITOS EXIGIDO Y ASEGURARTE LA PARTICIPACIÓN.
2. UNA VEZ CONFIRMADA LA EXISTENCIA DE PLAZAS LIBRES FORMULA TU RESERVA A TRAVÉS DE CORREO ELECTRÓNICO. LA MISMA SE MANTENDRÁ POR UN PLAZO DE 48H.
3. REALIZA LA TRANSFERENCIA BANCARIA EN EL NÚMERO DE CUENTA INDICADO. UNA VEZ VERIFICADA LA MISMA, RECIBIRÁS UN CORREO ELECTRÓNICO CONFIRMANDO EL PAGO Y VALIDANDO LA INSCRIPCIÓN.

SERVICIOS INCLUIDOS

- PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS ETAPAS
- GUÍA O ACOMPAÑANTE CICLISTA (DIRECTOR DE RUTA) Y COCHE DE APOYO PERMANENTE EN AMBAS ETAPAS.
- AVITUALLAMIENTO SÓLIDO Y LÍQUIDO.
- KIT DE BIENVENIDA CON ALIMENTOS, SOUVENIRS CICLISTAS Y LIBRO DE RUTA
- PICNIC MERIENDA AL CONCLUIR CADA ETAPA,
- MASAJE RECUPERADOR
- REUNIONES Y CHARLAS TÉCNICAS
- CENAS DE VIERNES Y SÁBADO Y DESAYUNOS DE SÁBADO Y DOMINGO,
- ORGANIZACIÓN DE MERCADILLO CICLISTA
- ALOJAMIENTO NOCHE DE VIERNES Y SÁBADO EN HOTEL RURAL.

INFORMACIÓN Y CONTACTO

- Teléfono: 620327674
- Mail: fjavid@hotmail.com

LOCALIZACIÓN

- **HOTEL Y PUNTO DE PARTIDA:** ROBLES DE LACIANA, COMARACA DE LACIANA, AYUNTAMIENTO DE VILLABLINO. LEÓN.
- DESDE MADRID, 422KM, POR LA A6 HASTA PONFERRADA Y POR LA CL 621 Y CL623 HASTA VILLABLINO Y ROBLES.
- DESDE PONFERRADA 70 KM
- DESDE LEÓN 90KM
- DESDE OVIEDO 95KM

