

*Stage de perfectionnement
Gravel Bike à Gérone
Du 24 avril au 3 mai 2024*



Gravel Bike à GÉRONE

Dirigé par l'équipe ABcoachelite, vous aurez des spécialistes du Gravel bike. Vous désirez développer vos habiletés en vélo de gravel et dépasser vos limites afin de bien préparer votre saison? Notre équipe sera en mesure de vous aider à progresser jours après jours dans une ambiance gravel (agréable) et personnalisée.



Christian Gauvin



Julie Chasing



David Bérubé

Horaires de vol

Départ le 24 avril 2024:

De Montréal (YUL) à 20h15 - Arrivée à Barcelone (BCN) à 09h40

Retour le 3 mai 2024:

De Barcelone (BCN) à 13h00 - Arrivée à Montréal (YUL) à 15h25

Le Stage en quelques lignes

- Les déjeuners seront vers 8h00 afin d'être prêts pour le vélo vers 9h30. (50-90km en moyenne)
- Les dîners se prendront en collation sur la route. Chaque groupe sera autonome pour la gestion des dîners.
- Normalement nous devrions être de retour entre 14h00 et 16h00, selon les distances.
- Les groupes seront divisés en fonction du niveau des cyclistes.
- Des ateliers techniques seront préparés par les entraîneurs et vous aurez un feedback proactif de l'équipe.
- Nous vous proposerons aussi des ateliers théoriques afin de bien comprendre différents aspects du Gravel. Alimentation, gestion d'efforts, mécaniques, différencier les événements, etc.
- Notre but est de vous faire progresser tout au long du stage cycliste.

Perfectionnement Gravel bike Gérone

AB.
coach élite

TARIFS Tx. incluses

PARTICIPANTS

3325\$/ pers. occupation double

4095\$/ pers. occupation Simple

Chambres supérieures disponibles

ACCOMPAGNATEURS

2775\$/ pers. Occupation double

Dépôts de 500\$ lors de l'inscription

Balance payable 60 jours avant le départ



Inclus:

8 nuits à l'hôtel Ultonia au cœur du vieux Gérone

Vol direct aller-retour avec Air-Canada, Montréal-Barcelone.

8 Petits déjeuners inclus.

Transferts en autocar de l'aéroport à l'hôtel.

Supervision et encadrement par l'équipe ABcoachelite

Support d'un véhicule lors des longues sorties

1 Entraîneur par groupe de 6-8 cyclistes.

Ateliers technique et théorique sur le Gravel Bike

Non inclus:

Les frais de transport de vélo avec Air-Canada(100\$/vélo) aller-retour

Les assurances voyages

Possible de louer un vélo de bonne qualité pour 180 à 260 Euro

Frais de l'OPC (ficav) 0.35%



ABcoachelite



Pourquoi GÉRONE

Gérone devient au fil des années une destination recherchée tant pour son patrimoine que pour son offre sportive et en particulier pour le Gravel Bike. Cette ville est choisie par de nombreuses équipes professionnelles attirées par le charme du territoire, la qualité des infrastructures sportives, le parc d'hébergements et les services touristiques adaptés aux spécificités des cyclistes.

Ces dernières années, les Gravel Bike s'est beaucoup développé et cette région offre maintenant d'incroyables possibilités de circuit sur gravier autour de Gérone. Difficile de trouver une autre région avec une sélection aussi variée et unique de circuits Gravel parmi lesquels choisir.

INFORMATIONS

André Breton

andre@coachelitebreton.com

514-247-6256

INSCRIPTIONS :

Voyages Action

<https://urlz.fr/oaZB>

Détenteur d'un permis du Québec

