

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

INBICI TRAINING CAMP COSTA BLANCA – GIORNO 1

· Sunday, February 13th, 2022

Il sole è appena sorto e la mattinata inaugurale del nostro trainingcamp in terra spagnola sta per iniziare. Sono le 7:30 quando suona la sveglia e di lì a poco è ora di fare colazione nel ristorante dell'Albir Playa Hotel & Spa. Qualcuno è già pronto in divisa da ciclista, chi solo per la foto ufficiale e chi per la prima uscita in bici; è un gruppo numeroso, superiore alle 70 unità e che verrà suddiviso in più plotoncini.



ieri sera abbiamo avuto la calorosa accoglienza dopo il nostro volo durato circa due ore dall'Italia alla Spagna, l'immediata cena dopo le 20 e la presentazione del Trainingcamp con il programma settimanale e il Welcome Pack donato ad ognuno dei partecipanti grazie al supporto degli sponsor tecnici. Hicari ci ha realizzato lo speciale kit per questa settimana spagnola, Beltrami TSA ha

messo a disposizione nuovi integratori sportivi, infine Magnetic Days ci presenterà nei prossimi giorni le sue novità.

Ci sono tre percorsi da affrontare, il corto di circa 72 chilometri, il medio di 80 ed il lungo di 90 km circa. Chi non pedala ha l'opportunità di salire al Faro di Albir a piedi per una bellissima escursione. Questa mattina il vento era inizialmente leggero, per alzarsi col passare del tempo: in bicicletta si è pedalato bene, la temperatura gradevole e mite della Costa Blanca ha dato ancora più motivazione ai partecipanti del Trainingcamp di InBici, organizzato da Sara e Maurizio, i "boss" del gruppo editoriale, che hanno lavorato ininterrottamente per offrirci il miglior servizio possibile e che ringraziamo con enorme affetto.



Noi siamo qui: Albir è una piccola cittadina alle porte di Benidorm, una delle località più importanti di Spagna dal punto di vista turistico e del divertimento. Racchiusa in un golfo spettacolare tra la collina del faro e la cittadina di Calpe con il suo "Peñon", uno sperone di roccia a picco sul mare. La foto di gruppo ufficiale prima della partenza dei nostri ciclisti da il via al Trainingcamp, su percorsi che scollinano in vetta alle salite tra costa ed entroterra, di cui alcune sono anche piuttosto impegnative per chi non è allenato o ha pochi chilometri nelle gambe.



Il periodo da dicembre a febbraio porta qui moltissimi professionisti in ritiro, uomini e donne che preparano proprio su queste strade l'inizio della nuova stagione. Ci sono molte squadre femminili per la Vuelta Valenciana appena conclusa, e per la Setmana Valenciana che partirà venerdì prossimo. Proprio per questo oggi i nostri gruppi hanno avuto modo di incrociare qualche campione durante il loro giro inaugurale passando per Altea, una vera e propria perla della Costa Blanca.



La gita al Faro di Albir è fortemente raccomandata e per nulla impegnativa, svolgendosi su un sentiero interamente asfaltato e riservato esclusivamente ai pedoni dalle 10 del mattino, porta ad ammirare uno dei punti panoramici di assoluta bellezza naturale. E' domenica e molte famiglie percorrono il tragitto che copre un dislivello in salita di circa cento metri in meno di tre chilometri che parte dalla spiaggia di Albir e che arriva al Faro, situato all'interno del Parco della Serra Gelada. La vista da lassù è incantevole, e se si è fortunati si possono ammirare delfini che nuotano nelle acque sottostanti. Il paesaggio sotto di noi è totalmente selvaggio ed incontaminato.



Nel primo pomeriggio c'è il pranzo seguito da una pausa caffè al bar dell'albergo: l'hotel ci offre la possibilità di un ingresso gratuito nella sua SPA durante l'intera settimana, la Bike Room per il deposito bici, una ampia sala dove si svolgono i briefing, gli eventi e le lezioni di stretching, infine da lunedì è anche possibile effettuare il servizio massaggi a richiesta e su appuntamento. Con l'ex corridore professionista Raffaele Illiano il partecipante può richiedere un servizio di biomeccanica, in modo da poter correggere la propria posizione in sella. La prima lezione si è svolta grazie a Manuela Bugli, che qui al Trainingcamp fa anche da guida nel percorso medio in bicicletta ed ha un passato importante nelle Granfondo. Bisogna dire che la lezione inaugurale ha avuto un importante riscontro grazie alla partecipazione di molti di noi.



Nei prossimi giorni, in compagnia dei nostri meccanici e degli sponsor tecnici, sono in programma ulteriori eventi di notevole interesse: nel frattempo sono già pronti i percorsi della seconda giornata: il corto di 69 km copre un dislivello di 1200 metri, il medio di 79 km arriva a 1332 metri, mentre il lungo supera la distanza di cento chilometri ed i 2000 metri di dislivello, toccando anche la quota altimetrica massima di mille metri sul livello del mare.

Il primo giorno sta per concludersi, ma siamo solamente all'inizio. Seguiteci nei prossimi giorni

per nuovi racconti dalle strade della Costa Blanca e dall'InBici Trainingcamp.

A cura di Andrea Giorgini Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Sunday, February 13th, 2022 at 8:21 pm and is filed under [G News](#), [News](#), [Top News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.