

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## INBICI TRAINING CAMP COSTA BLANCA – GIORNO 3

· Wednesday, February 16th, 2022

Il sole e il clima mediterraneo ci ha baciato anche oggi; una manna dal cielo vista la differenza di meteo tra qui e l'Italia nelle scorse ore dove, soprattutto al nord, è caduta la neve a bassa quota. Essere qui ci sta dando anche un senso di privilegio, insomma.



Al terzo giorno, pronti e via per il consueto giro in bicicletta mattutino per i nostri tre gruppi di pedalatori, che oggi hanno scelto di percorrere le strade verso sud-ovest, a differenza dei giorni precedenti in cui si è andati in direzione Calp e poi all'interno. La zona di Finestrat è considerata come la collina di Benidorm, in posizione panoramica e con vista magnifica sul mare e la Skyline cittadina, prescelta anche da alcuni corridori professionisti che hanno scelto di vivere qui quando si trovano lontano dalle corse. La fortuna nel trovarsi da queste parti è quella di trovare strade

dall'asfalto perfetto e senza traffico, inoltre il rispetto nei confronti del ciclista c'è ed è una cultura che raramente si può trovare altrove. Tutti fattori più o meno importanti che portano persone da ogni parte del mondo a scegliere la Costa Blanca come meta ideale per le vacanze in bicicletta.



Il gruppo degli escursionisti a piedi ha invece visitato il centro storico di Altea, caratterizzato dalle sue case bianche e situato su una collina in posizione panoramica sull'omonimo golfo tra L'Albir e Calpe. Il mare ed il cielo erano così limpidi da rendere ogni fotografia scattata un momento romantico della propria vita. Prima di raggiungere a piedi la chiesa di Altea, posta sulla sommità della collina, siamo passati dal mercato cittadino per gustarci i churros. Poi in cima, un panorama stupendo davanti ai nostri occhi, che arrivava fino a vedere i grattacieli di Benidorm.



Lasciata Altea, con il pulmino ci siamo recati al castello di Guadalest, posto in cima ad una rupe dominante la valle del fiume omonimo il quale passa nel lago artificiale sottostante. Il Castello di San Josè risale al secolo XI ed è una vera perla da visitare, contornato da casette con negozi e piccoli musei e collegato attraverso un percorso obbligatorio alla Casa Orduña, che conserva l'arredamento tipico medievale, con quadri e mobili esposti. Dalla torre il panorama verso il mare è indescrivibile e vale il prezzo già comunque economico del biglietto (costa solo 4 € a persona).



Al ritorno in hotel la seduta di biomeccanica con Raffaele Illiano è stata importante per conoscere un modo utile per la corretta posizione in sella. Le conoscenze del mezzo sono fondamentali, così come l'essere stato professionista per numerosi anni ed è consigliato un consulto, soprattutto se ci sono da fare correzioni importanti da poter pedalare nel miglior modo possibile.



La serata è proseguita infine con la presentazione degli integratori dell'azienda spagnola Santa Madre, dedicati sia al ciclista che allo sportivo in generale. Distribuiti in Italia da Beltrami TSA, questi prodotti favoriscono il consumo di carboidrati prima, durante o dopo lo sforzo fisico e sono disponibili in gel, barrette e caramelle con un prezzo che varia dai 3,50 ai 4 € cadauno.



Siamo ormai al giro di boa, ci attende il mercoledì con nuove avventure ed emozioni che siamo lieti di condividere con voi anche nei prossimi giorni.

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

This entry was posted on Wednesday, February 16th, 2022 at 12:21 am and is filed under [G News](#), [News](#), [TURISMO](#)

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.