

---

InBici

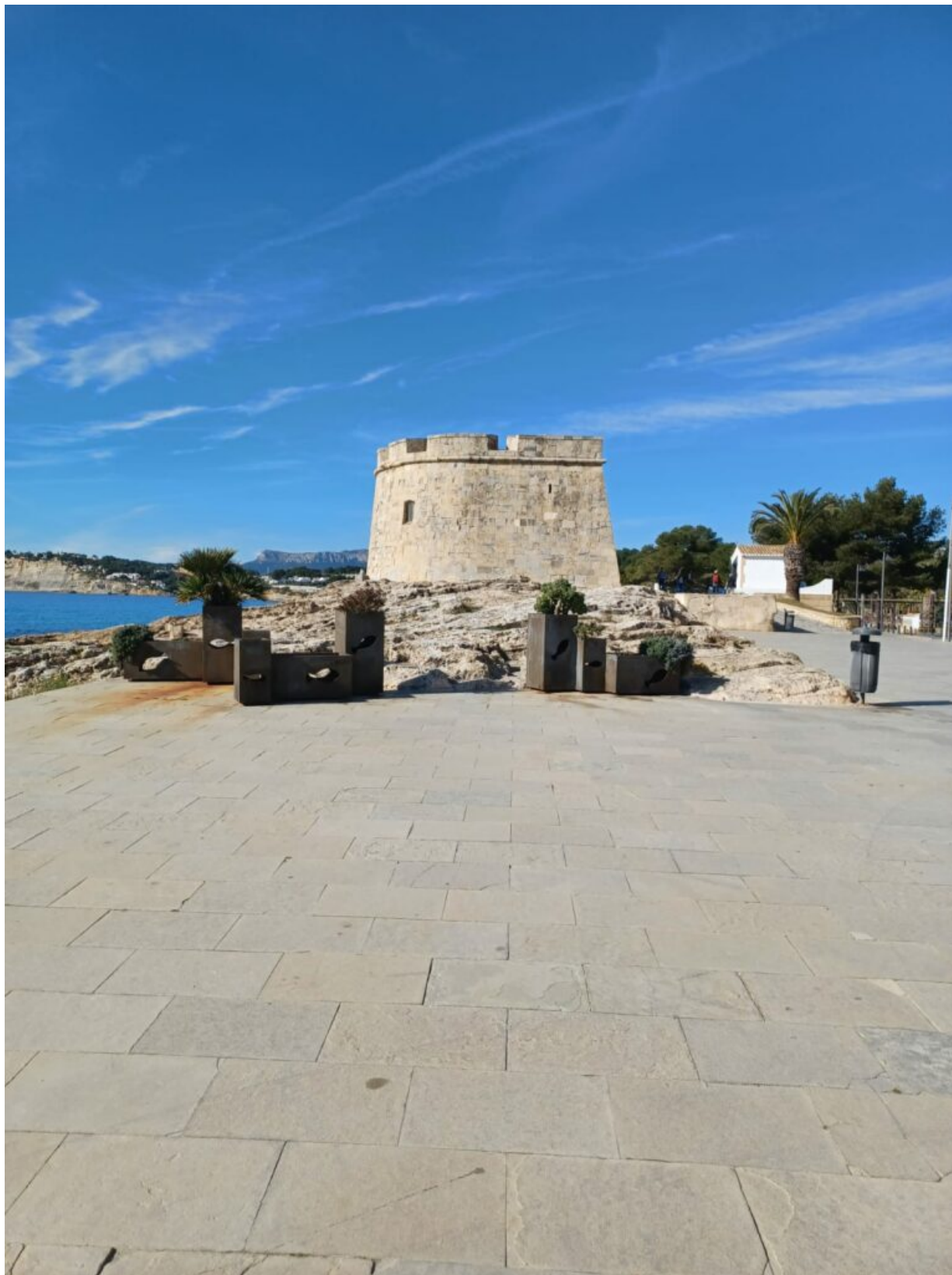
# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## **INBICI TRAINING CAMP COSTA BLANCA – GIORNO 4**

· Thursday, February 17th, 2022

Siamo al giro di boa della nostra settimana spagnola, che continua a regalare piacevoli sorprese e momenti di grande benessere, il momento perfetto per staccare e rilassarsi respirando aria nuova, mite e molto gradevole.



Le strade della zona in cui ci troviamo, al mattino sono frequentate da gruppi di ciclisti, semplici amatori che vanno per conto proprio (come il sottoscritto), o in squadre, affiancati a volte dai teams professionistici. In questi giorni le rappresentative elite femminili si trovano qui a preparare la Settimana Valenciana, che partirà giovedì a Gandia e venerdì avremo modo di vedere ad Alteia la partenza della seconda tappa. Anche la “truppa” di ciclisti al Trainingcamp di Inbici Magazine stanno continuamente avendo contatti diretti con loro pedalando le stesse strade sia sul lungomare che all’interno verso il Coll des Rates, scelto dai corridori per svolgere i lavori più specifici.



Moraira è stata invece la destinazione per chi non ha pedalato al mattino; è una cittadina che si trova oltre Calpe in direzione Valencia, caratterizzata da un pittoresco lungomare ricco di locali, negozi e bar ed una fortezza risalente al secolo XVIII. Il Faro di Albir è stato scelto invece da un piccolo gruppetto come destinazione pomeridiana approfittando delle caldissime temperature, tornando appena in tempo per la lezione di stretching, seguita dalla presentazione di Magnetic Days curata dal Dott. Luca Bianchini e da Raffaele Illiano, ex corridore professionista ed ora consulente biomeccanico.



Altri invece hanno scelto di andare a rilassarsi nella SPA dell'Albir Playa Hotel oppure sottoporsi ad una seduta di massaggi in collaborazione con Carlos Cortes, professionista del settore e da diversi anni al servizio di atleti e squadre internazionali tra cui la Bardiani – CSF – Faizanè con cui ha lavorato nei giorni scorsi durante la strasferta in Turchia.

Per il giovedì sono previsti itinerari in bici simili a quelli effettuati martedì, passando da Benidorm e da Finestrat in senso opposto.

---

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

This entry was posted on Thursday, February 17th, 2022 at 1:58 am and is filed under [G News](#), [News](#), [Top 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.