

## ABLAUF

## PLAN

## PLAN

### TAG 1 DÍA/DAY

Ankunft, Briefing, Spinning, gesundes Abendessen

Llegada, reunión informativa, spinning, cena saludable

Arrival, briefing, spinning, healthy dinner

### TAG 2 DÍA/DAY

Tour, Abfahrt mit Bike ab Hotel, Core Training, gesundes Abendessen

↔ ca. 45 km / ca. 1.600 hm

Ruta, salida en bici del hotel, Core Training, cena saludable

↔ aprox. 45 km / aprox. 1.600 m

Tour, departure with bike starting at the hotel, Core Training, healthy dinner

↔ approx. 45 km / approx. 1.600 m

### TAG 3 DÍA/DAY

Tour im Nordwesten, Shuttle zum Ausgangspunkt, Spa, kalorienreiches Abendessen

↔ ca. 50 km / ca. 2.000 hm

Ruta al noroeste, traslado al punto de partida, spa, cena calorías

↔ aprox. 50 km / aprox. 2.000 m

Northwest tour, shuttle to starting point, spa, high calorie dinner

↔ approx. 50 km / approx. 2.000 m

### TAG 4 DÍA/DAY

Pausentag

día de descanso

Break day

### TAG 5 DÍA/DAY

Power-Tag: Intervall-Training

Día Power: Entrenamiento a intervalos

Power-Day: Interval Training

### TAG 6 DÍA/DAY

Tour, Shuttle zum Ausgangspunkt, gesundes Abendessen

↔ ca. 70 km / ca. 2.000 hm

Ruta, traslado al punto de partida, cena saludable

↔ aprox. 70 km / aprox. 2.000 m

Tour, shuttle to the starting point, healthy dinner

↔ approx. 70 km / aprox. 2.000 m

### TAG 7 DÍA/DAY

Shuttle nach Los Llanos de Aridane, Etappe: Roque de los Muchachos

↔ ca. 40 km / ca. 2.500 hm

Ruta desde Los Llanos de Aridane, traslado al punto de partida, Etapa: Roque de los Muchachos

↔ aprox. 40 km / aprox. 2.500 m

Tour starting in Los Llanos de Aridane, shuttle to the starting point, Stage: Roque de los Muchachos

↔ approx. 40 km / aprox. 2.500 m

### TAG 8 DÍA/DAY

Abreise

Partida

Departure



# MOUNTAIN RIDE

— LA PALMA —



## PREIS PRECIO/ PRICE

**999,00 € FEB./MÄR.**  
944,39 € APR.  
Inklusive: Halbpension Hotel  
Tourenguide + Shuttle  
Lunchpack

**999,00 € FEB./MAR.**  
944,39 € ABR.  
Inclusive: media pensión hotel  
Guía y transfer  
Lunchpack

**999,00 € FEB./MAR.**  
944,39 € APR.  
Inclusive: Hotel, half-board  
Tourguide + Shuttle  
Lunchpack

## OPTION OPCIÓN/ OPTION

Prof. Biomechanik-Studie, realisiert durch Podologe Javier Salinero:  
*Normalpreis: 150€*  
*Limitiertes Angebot für die ersten 9, bei Fest-Buchung:*

**99 €**

Estudio biomecanica profesional, realizado por podólogo Javier Salinero: *precio regular 150€*  
*Oferta plazas limitadas a 9 quien compra directo:*

**99 €**

Professional biomechanical study, by podiatrist Javier Salinero: *regular price 150€*  
*Offer limited to the first 9 direct purchases:*

**99 €**



## OPTION HOTEL

OPCIÓN HOTEL/  
OPTION HOTEL

Rabatt 3. Person ..... **25 %**  
Gegen Zuzahlung:  
Einzelzimmer (pro Pers.) .. **21 €/Tag**  
Vollpension ..... **11 €/Tag**  
All inclusive ..... **15 €/Tag**

Descuento 3ª persona ..... **25 %**  
Suplemento:  
DUI (p.p.) ..... **21 €/día**  
Pensión completa ..... **11 €/día**  
Todo incluido ..... **15 €/día**

Discount 3<sup>rd</sup> person ..... **25 %**  
Extra charge:  
Single room ..... **21 €/day**  
Full board ..... **11 €/day**  
All inclusive ..... **15 €/day**

**Reservierung**  
direkt über MountainRide La Palma

**Reserva**  
directamente a través de  
MountainRide La Palma

**Reservation**  
directly via MountainRide La Palma