

Tours Guidés Tossa de Mar

Les groupes sont échelonnés selon la vitesse moyenne.

Exemple de répartition des groupes:

Vitesse moyenne: 19 - 21 km/h

Longueur des tours: env. 60 - 90 kilomètres par jour

Vos priorités sont le mouvement et rouler en groupe. Les arrêts photos ne doivent pas manquer à l'appel.

Vitesse moyenne: 21 - 23 km/h

Longueur des tours: env. 75 - 120 kilomètres par jour

Vous roulez régulièrement et souhaitez aussi bien profiter du paysage qu'augmenter votre potentiel physique lors de vos sorties à vélo.

Vitesse moyenne: 22 - 24 km/h

Longueur des tours: env. 75 - 130 kilomètres par jour

Vous roulez régulièrement et cherchez aussi à relever quelques défis personnels.

Vitesse moyenne: 24 - 26 km/h

Longueur des tours: env. 75 - 150 kilomètres par jour

Vous avez déjà réalisé un certain nombre de kilomètres et êtes aussi à même de prendre la relève en tête du peloton.

Vitesse moyenne: > 27 km/h

Longueur des tours: env. 75 - 180 kilomètres par jour

Vous êtes ici pour vous entraîner et préparer votre saison de manière idéale.

Exigences et profil des itinéraires dans la région de Tossa de Mar

Notre recommandation: afin que vous soyez à même de profiter pleinement des parcours vélo de la région de Tossa de Mar, vous devriez être à même de tenir une moyenne de 19 km/h dans du terrain vallonné. Le profil est très diversifié. La route côtière longue de 22 kilomètres accuse une dénivellation d'environ 400 m. A l'intérieur du pays, nous avons accès à des parcours plus plat. Les ascensions sont plutôt douces et bien adaptées à la préparation physique du début de saison.

Nous débutons notre semaine le dimanche avec un tour en guise d'échauffement. L'étape reine (la plus longue étape) a normalement lieu le mercredi. Aucun tour n'est organisé les mardis et les samedis. Toute modification demeure en tout temps réservée.

Selon le nombre de cyclistes, les groupes peuvent être fusionnés. Le cas échéant, toujours au profit de la vitesse moyenne inférieure.

Il vous est possible de changer de groupe au cours du tour, ou de jour en jour. La devise est : mieux vaut débuter gentiment et changer de groupe pour un niveau supérieur.

La vitesse du groupe s'adapte toujours au cycliste le moins véloce.

Votre guide vous offre les prestations suivantes:

- Explication du tour du jour
- Trucs et astuces pour rouler en groupe et rouler de manière sécuritaire
- Astuces techniques (rouler dans l'aspiration, changement de vitesses, descentes et virages)
- Aide lors de pannes techniques
- Diriger et maintenir la cohésion du groupe