



Preambolo: Questo programma serve per essere letto e per risparmiare delle domande in futuro. Il 15/10, prima di salire sull'aereo, verrà effettuato una piccolo verifica. :-) :-) :-)

## Volta Ciclista a Catalunya by Matteoni .....

### Tossa de Mar - 15 ottobre al 22 ottobre 2022

Marzo 2019 Alcudia -Mallorca.....Ottobre 2021 Altea – Costa Blanca .....Marzo 2022 Altea – Costa Blanca.....**OTTOBRE 2022 Tossa de Mar – Catalunya**

Una settimana di puro ciclodivertimento sulle strade spagnole di asfalto perfetto, in sella alle **nostre** biciclette, per esplorare un pezzettino di terra iberica meravigliosa.....la CATALUNYA.

E ora .....via con le svolte a destra. (i nuovi capiranno poi)

#### Da portare:

**Per il viaggio:** Documento (carta d'identità o passaporto che mi avete indicato) non scaduto. Mi raccomando, controllate una volta in più perché senza non si sale sull'aereo, ne so qualcosa !!Tessera sanitaria valida

#### **Vestiti da tempo libero:**

Casual. In Costa Brava sarà ancora caldo, ma portate comunque qualcosa di più pesante per la sera. Scarpe comode. Costume da bagno

#### **Per il ciclista:**

Abbigliamento estivo, intimo, manicotti, guanti corti, mantellina smanicata e lunga ,sottocasco, casco, occhiali, scarpe, calzini, 2 borracce (o una grande), computerino, luci (fronte e retro), pompa, camere d'aria di scorta, bombolette. Qualche copertone portiamo noi.

Quanti cambi ? A decisione vostra, dipende se volte lavare o no.

Per i "Matteonici" : cercate di indossare sempre la nostra divisa !! Fa più scena, anche sulle foto.

**Altro:** soldi, carta di credito, eventuali medicinali, cellulare, carica cellulare

### Info utili:

**Azioni preliminari Covid19:** per il momento nulla. Portate una mascherina FFP 2 per l'aereo e forse per l'autobus (ma non credo). Se ci sono delle variazioni vi avvisi su whatsapp

**Trasporto Bici e Valigie:** Ho noleggiato un furgone a passo lungo e quindi portiamo su le nostre biciclette e valigie. Parto già giovedì sera e passo a prendere Walter in Liguria.

Per le Bici: non serve smontare la ruota anteriore. Portate una coperta vecchia come protezione, poi i cartoni abbiamo noi. Mettete il nome sulla bici !!!!

Vi faremo firmare un foglio (in italiano, spagnolo e francese) dove ci autorizzate di portare la vostra bicicletta (così se ci fermano non ci arrestano 😊) e dove ci liberate di ogni responsabilità. Noi presteremo la massima attenzione, sia nel caricare le bici, sia alla guida. In tutte le nostre gite non è mai successo nulla e sarà così anche questa volta.

Al vostro arrivo sabato troverete le vostre bici già pronte nel bike-room.

Valigie: una valigia di al massimo 20 kg a testa (basta e avanza)

**Transfer al Aeroporto Bologna:** con le nostre macchine. Abbiamo il nostro pulmino, nostro Citroen, la macchina di Filippo e di Alberto (quindi siamo a posto).

**Parcheggio Bologna:** sono prenotato tutti i parcheggi al "Garage Triumvirato", vicino all'aeroporto. Tutto compreso nel prezzo. Gli autisti vi "scaricheranno" nella rotonda davanti all'aeroporto per poi andare al parcheggio e tornare in aeroporto con la navetta.

**Volo :** Ryanair

Orari: 15/10 Bologna 06:40 - Barcellona 08:25 FR 9369

22/10 Barcellona 15:30 – Bologna 17:10 FR 9366

Bagaglio: soltanto un bagaglio a mano con le seguenti misure: 40 cm x 20 cm x 25 cm (piccola borsa o zaino)

Non si possono portare liquidi !! Niente forbicine o lime ecc .

I biglietti consegniamo in aeroporto. Abbiamo i posti prenotati vicini in aereo.

**Transfer dall'aeroporto di Alicante all'hotel:** il pullman è già prenotato e vi aspetterà d'avanti all'aeroporto. tempo di percorrenza circa 1 ora e 20 minuti

**Numeri:** +39 3338155402 Ole  
+39 3333245444 Morena  
112 numero unico di emergenza  
061 ambulanza  
062 Guardia Civil

**Clima:** Per una vacanza al sole sulla Costa Brava in [Spagna](#), il periodo migliore va da maggio a ottobre. In questo periodo si ha una temperatura calda e le precipitazioni sono scarse. La temperatura media più alta sulla Costa Brava è di 27°C a agosto e la più bassa è di 12°C a gennaio. La temperatura media dell'acqua è compresa tra 14°C e 27°C

**Hotel:** Hotel Golden Bahía de Tossa & Spa\* \* \* \*s

Av. Puerto Rico, 29, 17320 Tossa de Mar, Girona, Spagna

[www.goldenhoteles.com/costa-brava/bahia-tossa-spa/](http://www.goldenhoteles.com/costa-brava/bahia-tossa-spa/)

Abbiamo la mezza pensione, quindi colazione e cena (tutto a buffet). Nella cena è compreso l'acqua. Consiglio di portare un lucchetto per la bici nel bike-room

**Spagnolo per ciclisti:** sempre dritto = siempre recta

Destra = derecho      sinistra = izquierda

Beviamo una birra = tomamos una cerveza

Con queste 4 cose si arriva da per tutto 😊

**Cronometraggio:** Il ormai consolidato sistema "cip & ciop - Crono per vincenti"

**Per poter partecipare alla Vuelta Costa Blanca sono assolutamente da rispettare i seguenti punti:**

- **Indossare sempre il casco**
- **Montare luci fronte e retro**
- **Montare il numero di gita sul manubrio**
- **Montare il cip**
- **Rispettare l'ambiente !!**
- **Rispettare il codice stradale**
- **Essere sempre di buon umore**

**aggiungerei: non si parla ne di politica, ne di covid :-) :-)**

**Percorsi:**

La Costa Brava dispone di una rete stradale ottima e con un manto stradale in condizioni ottime. Solo sulla costa troveremo un po' di traffico, poi su molte strade saremo soli e abbandonati. C'è un grande rispetto per i ciclisti, quindi non vi meravigliate se qualche automobilista starà dietro di noi per un po' di tempo (senza suonare) finché non può passare in sicurezza. Portate sempre 2 boracce !!!!

Ho cercato di fare dei percorsi fattibili per tutti e di non esagerare, ne con i km, ne con il dislivello.

Ho anche inserito tre percorsi medi, ma non so se pi serviranno, vedremo. Non è una gara e sono percorsi fattibili per tutti. Abbiamo sempre una giornata intera a disposizione e quindi la fretta non ci serve.

Saremo in 20 a pedalare, quindi moltissimi. Possiamo stare anche in doppia fila (i spagnoli capiscono), ma dov'è stretto stiamo sempre in fila indiana. Faremo delle pause caffè e la pausa pranzo. Una piccola raccomandazione: se ci facciamo un piccolo panino in hotel, sicuramente non ci dice niente nessuno, ma se cominciamo a portare via 3 panini a testa.....non è il massimo. C'è un supermercato nelle vicinanze e quindi se la sera prima facciamo un salto e li prendiamo li è meglio.

Per ogni percorso troverete sempre il codice di openrunner e andando sul sito [www.openrunner.com](http://www.openrunner.com) , inserendo nella ricerca il codice potete visionare e scaricare il percorso. In alternativa potete anche semplicemente cliccare sul link indicato sotto il percorso.

In discesa non tagliate le curve e fatte sempre in modo che per ultimi rimanete in due, mai da soli. Se l'ultimo è da solo e fora o ancora peggio cade, i primi si rendono conto alla fine della discesa e risalire poi diventa difficile. Quindi alla fine del gruppo sempre in copia. Le salite ognuno le può fare al suo passo, poi in cima si aspetta o meglio ancora, il primo scende per portare su l'ultimo. Se in salita arrivate a un bivio e

non siete sicuro dove si va ....aspettate. In pianura non andate in “fuga” , perché rischiate di sbagliare strada.

Quando siamo in gruppo in pianura e il ritmo è troppo elevato (non credo che succederà) non staccatevi senza dire nulla, urlate “cala” e si va un po' più piano.

Siamo in vacanza e ci siamo per divertirvi.

E ora.....catena a destra e menareeeee 😊 😊

Buone pedalate a tutti e .... Grazie per esserci

## Programma

Giovedì 13/10/22 : dalle ore 15:00 fino alle ore 18:00 portate le vostre biciclette (con nome) e valigie (con nome) in negozio. Ricordatevi una coperta vecchia (o nuova 😊 ) per la bici.

Solo chi assolutamente non può rispettare questi orari può portare il tutto già la mattina (se no incasiniamo il negozio).

Ore 21:00 circa partenza del furgone verso la Costa Brava

Sabato 15/10/22 : Ritrovo da Cicli Matteoni alle ore 03:20 in punto

Sistemazione nelle macchine – partenza ore 03:25

Arrivo all'aeroporto di Bologna verso le ore 04:40. Scarichiamo i passeggeri nella rotonda grande d'avanti all'aeroporto. Gli autisti vanno a consegnare le auto al garage, i passeggeri aspettano sul primo piano davanti all'entrata controllo sicurezza.

I posti auto sono già prenotati, ma da pagare in loco, i soldi ha la Morena.

Partenza volo ore 06:40. Arrivo Barcellona 08:25

09:30 transfer in pullman all'hotel.

Arrivo in Hotel verso le 11:00 . Sistemazione nelle camere.

13:00 partenza per il primo giro.

Percorso: Prologo

unico 52 km 706 mt di dislivello

openrunner: 15468537 <https://www.openrunner.com/route-details/15468537>

Cerchiamo di sciogliere un po' le gambe. Andiamo in direzione Sud fino a Malgrat de Mar e torniamo indietro sulla costa. Pausa caffè sul lungomare di Blanes o Lloret de Mar.

Ore 19:30 Cena

Ore 21:00 : consegna maglia ufficiale e briefing

Domenica 16/10/22: Ore 08:00 colazione

Ore 09:30 partenza giro !!! Indosseremo tutti la divisa nuova !!!!!

Percorsi: Tossa – Dom. 16/10

medio 65 km 889 mt dislivello

openrunner: 15478844 <https://www.openrunner.com/route-details/15478844>

lungo 98 km 1297 mt dislivello

openrunner: 15468773 <https://www.openrunner.com/route-details/15468773>

Ore 19:30 Cena

Ore 21:00 briefing

Lunedì 17/10/22: Ore 08:00 colazione

Ore 09:30 partenza giro

Percorsi: Tossa – Lun. 17/10

unico : 89 km 1101 mt dislivello

openrunner: 15469226 <https://www.openrunner.com/route-details/15469226>

Ore 19:30 Cena

Ore 21:00 briefing

Martedì 18/10/22: Ore 08:00 colazione

Ore 09:00 partenza giro

Percorsi: Tossa – Mar. 18/10 Tappa Regina I

medio: 76 km 941 mt dislivello

openrunner: 15478665 <https://www.openrunner.com/route-details/15478665>

lungo: 117 km 1763 mt dislivello

openrunner: 15472354 <https://www.openrunner.com/route-details/15472354>

Ore 19:30 Cena

Ore 21:00 briefing

Mercoledì 19/10/22: Giorno di riposo (per modo di dire)

Gita a Barcellona

Ore 07:45 colazione

Ore 09:10 partenza Autobus da Tossa de Mar

Ore 10:30 arrivo stazione autobus Nord (molto centrale, a circa 1km dalla Sagrada famiglia e anche dalle Ramblas) . Barcellona si gira abbastanza bene a piedi, ma mettete comunque scarpe comode.

Pranzo a Barcellona

Ore 18:15 partenza autobus dalla stazione Nord Barcellona

Ore 19:35 arrivo a Tossa de Mar

Ore 20:15 Cena

Ore 21:45 briefing

Giovedì 20/10/22: Ore 08:00 colazione

Ore 09:00 partenza giro

Percorsi: Tossa Giov. 20/10 Tappa Regina II

medio: 72 km 898 mt dislivello

openrunner: 15478789 <https://www.openrunner.com/route-details/15478789>

lungo: 119 km 1578 mt dislivello

openrunner: 15472621 <https://www.openrunner.com/route-details/15472621>

Ore 19:30 Cena

Ore 21:00 briefing

Venerdì 21/10/22: Ore 08:00 colazione

Ore 09:30 partenza giro

Percorsi: Tossa – Ven. 21/10

unico: 84 km 1393 mt dislivello

openrunner: 15472489 <https://www.openrunner.com/route-details/15472489>

Ore 19:30 Cena

Ore 21:00 briefing

Sabato 22/03/22: Ore 08:30 colazione

Ore 09:30 caricamento delle bici e valigie sul furgone

Ore 11:00 circa partenza furgone

Ore 11:30 partenza per il transfer in aeroporto

Ore 15:30 volo per Bologna

Ore 17:10 arrivo aeroporto Bologna

Gli autisti vanno a recuperare i mezzi al parcheggio e tornano all'aeroporto per fare salire i passeggeri (sempre alla rotonda grande)

Ore 19:15 circa arrivo al negozio

Ognuno rientra a casa

Domenica 23/10/22: Ore 16:00 ritrovo al negozio Cicli Matteoni per ritiro bici e valigie

FINE