



WOCHENPROGRAMM TOUREN «STRASSE» PROGRAMME DE SEMAINE « VÉLO DE COURSE »

Durchschnittsgeschwindigkeit pro Gruppe: 19 < > 30 km/h
vitesse moyenne par groupe: 19 < > 30 km/h

TAG JOUR	AKTIVITÄT ACTIVITÉ	HÖHENMETER DÉNIVELÉ (EN MÈTRE)	DISTANZ DISTANCE
Sonntag <i>dimanche</i>	Santa Pellaia / Estanyol Genuss / plaisir: Bell – Lloc	1295 / 1527 1154	106 / 125 km 64 km
Montag <i>lundi</i>	Les Serres / Madremanya Genuss / plaisir: Sant Gregor / Col de Ganga	1210 / 1580 1138 / 988	138 / 133 km 85 / 75 km
Dienstag <i>mardi</i>	Ruhetag / Tour auf eigene Faust, Option: Besuch Barcelona mit Bus <i>jour de repos ou entraînement individuel, option: visite de la ville de Barcelone en bus</i>		
Mittwoch <i>mercredi</i>	Sa Riera / M.B. Angels Genuss / plaisir: Llacde Cigne	1810 / 1620 720	140 / 118 km 72 km
Donnerstag <i>jeudi</i>	Romanya Genuss / plaisir: San Grau / Romanya	1245 720 / 136	73 km 50 / 73 km
Freitag – Königsetappen <i>vendredi</i>	St.Hilari / Touro de l'Home Genuss / Plaisir: Santa Pellaia / Brunyola	1960 / 2450 1446 / 1354	165 / 174 km 104 / 102 km
Samstag <i>samedi</i>	Ruhetag / Tour auf eigene Faust <i>jour de repos ou entraînement individuel</i>		

Begleitfahrzeug / Option Verlad / Lunch
véhicule d'accompagnement / lunch de midi