

Groepen indeling & Rittenschema wielerstages 2011/2012 - Mojacar

Groep 1

- Goede tot zeer goede getrainde wielertoerist die minimaal 5000km per jaar fiets & wedstrijddrenners
- Fietst aan gemiddelde snelheden van 26,5 à 28,5 km/h
- 5 ritten tussen de 100 en 150 km + 1 recuperatie rit van +/- 2h + 1 rit van +/- 2h op vertrek/aankomstdag (afhankelijk van vliegtuig uren)
- Totaal aantal kilometers : +/- 750 à 800
- Totaal aantal positieve hoogtemeters : +/- 9.000 à 10.000
- Aanpassingen steeds mogelijk naargelang weersomstandigheden & niveau van de groepen
- Individuele trainingsprogramma's zijn steeds mogelijk na de ritten of extra trainingskilometers
- De stijgingspercentages zijn een gemiddelde per afstand, tijdens de beklimmingen zijn hogere stijgingspercentages mogelijk (max tot 15%)
- Dagelijks worden bovenstaande ritten in detail besproken adv het roadbook
- Elke groep beschikt over een volgwagen met technische ondersteuning, reservewielen, bevoorrading en EHBO kit

Groep 2

- Goede getrainde wielertoerist die minimaal 3000km per jaar fiets
- Fietst aan gemiddelde snelheden van 23,5 à 26,5 km/h
- 5 ritten tussen de 100 en 150 km + 1 recuperatie rit van +/- 2h + 1 rit van +/- 2h op vertrek/aankomstdag (afhankelijk van vliegtuig uren)
- Totaal aantal kilometers : +/- 670
- Totaal aantal positieve hoogtemeters : +/- 8.635
- Aanpassingen steeds mogelijk naargelang weersomstandigheden & niveau van de groepen
- De stijgingspercentages zijn een gemiddelde per afstand, tijdens de beklimmingen zijn hogere stijgingspercentages mogelijk (max tot 15%)
- Dagelijks worden bovenstaande ritten in detail besproken adv het roadbook
- Afhankelijk van het groepsniveau wordt de afstand van rit 3 & rit 5 aangepast
- Elke groep beschikt over een volgwagen met technische ondersteuning, reservewielen, bevoorrading en EHBO kit

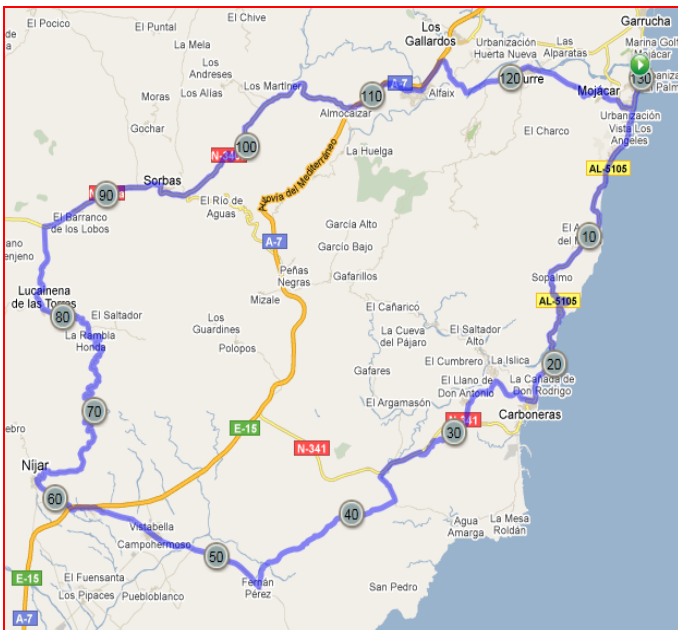
Groep 3

- Tijdens de Krokus & Paasvakantie wordt telkens een groep 3 gevormd met eigen begeleider en eigen aangepast programma aan het groepsniveau
- De wielertoerist die een stage aan vakantie wil koppelen en op eigen tempé de ritten wil afwerken
- Buiten de schoolvakanties is de vorming van Groep 3 steeds mogelijk. De ritten worden dan afgewerkt via kaart of GPS.
- Er wordt een noodnummer voorzien voor ophaling door assistentiewagen bij ernstige technische en/of fysieke problemen

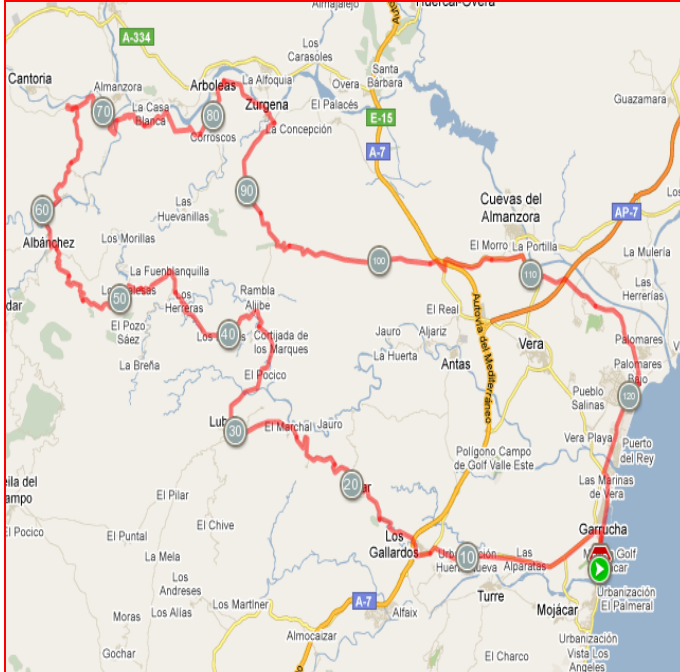
Rit : 100 km -- 890 hm -- hoogste punt +/- 265m



Rit : 130 km -- 1.660 hm -- hoogste punt +/- 605m



Rit : 132 km -- 2.025 hm -- hoogste punt +/- 615m

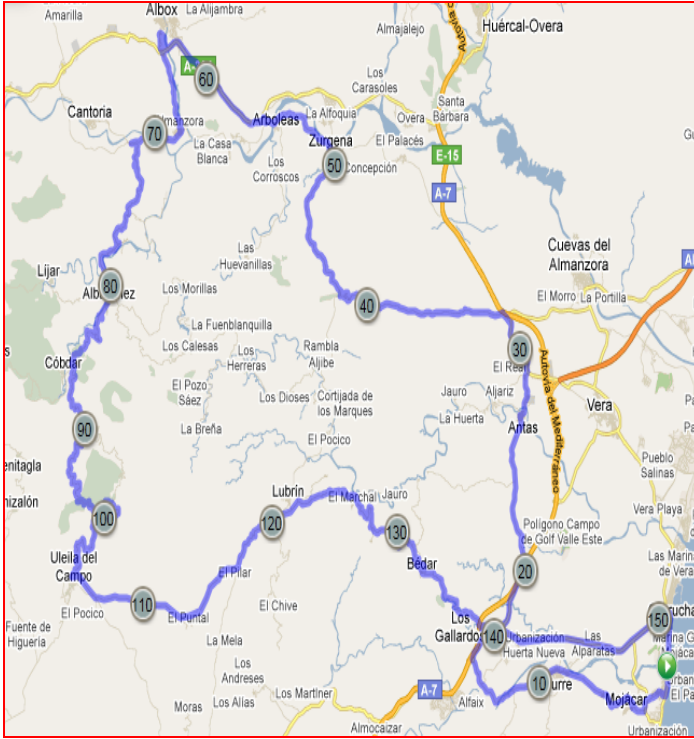


3

Rit : 50 of 80 km -- 250hm of 675 hm -- hoogste punt +/- 75m (recuperatie rit)



Rit : 155 km -- 2.280 hm -- hoogste punt +/- 1077m



Rit : 105 km -- 1.530 hm -- hoogste punt +/- 410m



Rit : 75 km -- 960 hm -- hoogste punt +/- 160m

