



Thömus

Semaine d'entraînement Thömus

Du samedi 13.04 au samedi 20.04.2019

Accompagnez Thömu Binggeli avec la Thömus Bike Academy et l'équipe de Holiday on Bike en Toscane. Une semaine d'entraînement et de gastronomie avec sorties guidées en VTT ou vélo de course vous est proposée en collaboration avec Thömus. C'est l'occasion rêvée d'améliorer votre condition physique, de vous entraîner pour la course de 24 heures et de bénéficier de précieux conseils en matière d'entraînement, d'alimentation, de connaissances du matériel, etc. En plus des sorties avec guide d'une demi-journée et d'une journée complète, le programme comprend les plaisirs de la table. Après l'effort, vous pourrez reposer vos jambes fatiguées sur une magnifique plage de sable ou, au coucher du soleil, prendre l'apéro sur la terrasse du resort Reka Golfo del Sole. La semaine se termine en beauté par la visite d'un domaine viticole avec dégustation et repas du soir.

Pour que vous n'ayez à vous soucier de rien pendant cette semaine, les trajets aller-retour avec Marti Car sont compris dans le prix.

- Vendredi soir : Départ avec Marti Car depuis la localité d'embarquement choisie, trajet de nuit
Samedi : Arrivée vers 8.00 heures, arrivée en véhicule privé jusqu'à 14.00 heures. Petite sortie dans l'après-midi, réunion de bienvenue et d'information sur la semaine d'entraînement avec le souper
- Dimanche – jeudi : Sorties guidées d'une demi-journée ou d'une journée complète avec Bike Academy et l'équipe de Holiday on Bike
- Vendredi : Sortie guidée d'une demi-journée, clôture de la semaine sur le domaine viticole avec dégustation et repas du soir.
- Samedi : Départ à 10.00 heures avec Marti Car ou voyage en véhicule privé



Vous choisissez l'hébergement qui vous convient :

Chambre double (aussi à usage individuel)

Les chambres d'hôtel se trouvent dans le bâtiment principal ou dans la Dépendance du parc. Elles disposent toutes d'une douche/WC, téléphone, TV, safe, climatisation/chauffage, frigo, balcon ou terrasse. Ces chambres sont fraîchement rénovées.

Appartements de vacances – rénovés

Ces appartements se trouvent dans des maisons mitoyennes de un ou deux étages, au cœur d'un vaste parc et pinède, sans vue mer. Ils sont tous équipés d'une petite cuisine avec vitrocéram et lave-vaisselle, douche/WC, téléphone, TV, safe et balcon avec mobilier. Aménagement moderne, meubles de qualité, climatisation, wifi. Lits faits à l'arrivée compris.

Appartements de vacances – modernisés

Ces appartements se trouvent dans des maisons mitoyennes de un ou deux étages, au cœur d'un vaste parc et pinède, sans vue mer. Ils ont tous un équipement fonctionnel avec une petite cuisine avec cuisinière à gaz, douche/WC, téléphone, TV, safe, chauffage électrique et balcon avec mobilier. Ils seront modernisés et meublés à neuf en hiver 2018/2019.

Bungalows au bord de la mer

Tous les bungalows ont été rénovés. Ils se trouvent sur une dune qui s'étend sur un kilomètre, au cœur d'une pinède à l'ombre généreuse. Les bungalows disposent d'une petite cuisine avec lave-vaisselle, douche/WC, téléphone, TV, safe, climatisation froid/chaud, WLAN gratuit et terrasse couverte avec mobilier et vue sur la mer.

Personne seule – attribution des appartements sur place

L'hébergement proposé est un appartement modernisé de 3 pièces pour 4 personnes. Décidée sur place et communiquée lors de l'arrivée des participants au Golfo del Sole, l'attribution se fait de manière aléatoire, femmes et hommes séparés.



Trajets aller-retour en car :

Notre partenaire cariste Marti Voyages veille à vous offrir des trajets sûrs et confortables. Vous pourrez ainsi profiter d'un voyage sans stress et vos vélos seront transportés dans une remorque spécialement prévue à cet effet. Le voyage en car est compris dans le prix (sauf transport du vélo: CHF 25.00 par trajet).

Horaires des prises en charge:

Aller 12.04.2019 trajet de nuit

20.15 heures Kallnach
 20.30 heures Lyss
 21.00 heures Berne
 21.45 heures Zurich*
 21.45 heures Olten
 22.45 heures Lucerne

Retour 20.04.2019

21.15 heures
 21.00 heures
 20.30 heures
 19.30 heures
 19.25 heures
 18.30 heures

07.30 heures Follonica

10.00 heures

*car navette

Inclus dans l'offre :

- Aller et retour en car
- Hébergement choisi avec petit déjeuner
- 6 x souper de 3 plats au Golfo del Sole
- 1 souper avec dégustation au domaine viticole
- Soirée de bienvenue et d'information
- Encadrement par des guides vélo professionnels et la Thömus Bike Academy
- 6 sorties avec guide d'une ou d'une demi-journée, 1 petite sortie le samedi
- Support technique avec atelier vélo, bike-shop avec matériel d'usage (gommes de frein, chambres à air, pneus, etc.)
- Local à vélos verrouillable
- Bidon de 0.75 l
- Maillot de cycliste
- Nettoyage de fin de séjour



Non inclus :

- Location de vélo
- Boissons pendant les soupers
- Lunches et en-cas pendant les sorties
- Transport du vélo dans le car
- Taxe de séjour
- Frais accessoires individuels
- Frais d'annulation, de panne et de rapatriement CHF 45.- par personne
- Frais de dossier de CHF 50.- par hébergement

Liste des effets à emporter

- Vélo, s'il n'est pas loué via Reka
- Chaussures vélo
- Lunettes de sport (conseillées)
- Vêtements pour le vélo (également en vente au shop Thömus, au Golfo del Sole)
- Gants vélo (conseillés)
- Médicaments

