



Tilbud IF Frøy

Bli med Aslak og Mikkel på
Provence-tur

13.-17. april 2013

Bli en bedre syklist!

- Start sesongen med 4 dager på landeveien i kremen av Frankrike
- Lære å trene riktig, mengde-intensivitet-sykelteknikk (sittestilling-sykeltrakk)
- Kosthold/inntak av næring og væske.
- Lær å skru på sykkelen som en proff!
- Alt dette i fantastiske omgivelser i Provence og Côte d'azur

**Pris pr. person
NOK 6.900,-**

Påmelding

**Kontakt oss på:
Maxpulse AS
tlf: 23194410
eller send mail til
post@maxpulse.no**



Bli med Aslak og Mikkel på **Provence-tur** 13.-17. april 2013

Program

Dag 1

Ankomst Nice
Ankomst Frejus
(Lunsj inkl.)
Sykkelfix og kort tur
Middag samlet

Dag 2

Sykkeldag. Vi sykler litt bakker på veien til San Tropez (60 km)
Lunsj i San Tropez
Vi sykler rolig kystveien tilbake til Frejus. (35 km)
Middag på egenhånd

Dag 3

Sykkeldag. Nå klatrer vi litt mer. Vi skal opp til Grasse, over til Tourettes og tilbake til Frejus (112 km)
For de som ønsker en litt lettere tur sykler vi rett opp til Callian og Tourettes. (70 km)
Vi spiser lunsj i Callian
Middag samlet

Dag 4

Sykkeldag. Denne dagen planlegger vi etter hvordan dere ønsker det.
Vi ser litt på form og lyst.

En mulighet er en rolig tur kystveien opp til Cannes og tilbake (80 km)
Eller for de som ønsker en skikkelig tur hvor vi trækker oss over 800 moh og opp til innsjøen Lac de Sainte Croix som ligger ved inngangen til nasjonalparken. (Ca. 140 km)

Lunsj på egenhånd siden vi ikke helt vet hvem som blir med på hva.

17:00 Avreise Frejus



Hotellet:

Kjempefint leilighets-
hotell som ligger i Frejus
– 45 minutter fra
flyplassen i Nice.

Se hotell her:

www.pierreetvacances.com/fr-fr/location-hiver-port-frejus-hermes_FJL-H_fp?hc=FJL12&duree=7&dated=2013-01-05



Påmelding

Kontakt oss på:
Maxpulse AS
tlf: 23194410
eller send mail til
post@maxpulse.no

Ta kontakt med oss hvis du lurer på noe