

Rocacorba

Gérone





C'est par le prisme de la mer Méditerranée que l'on aborde souvent la Catalogne. On y loue son soleil omniprésent et sa douceur de vivre en hiver et au début printemps. Ses images, que l'on imagine ou que l'on garde en mémoire, sont teintées de lumières, de rochers tombant dans la mer ou de plages de sable léchées par le va et vient de vagues paisibles. Toutes ces images existent, c'est vrai et elles méritent toujours le coup d'œil.

Mais que savons-nous du reste, des terres intérieures adossées aux Pyrénées ?

Que savons nous vraiment des montagnes plus hautes qui voient la mer de plus loin, des montées plus longues, des pentes plus abruptes, des forêts moins arides, des champs plus verts ?

Que savons nous vraiment des routes oubliées des touristes... ?

A l'ouest de de Gérone, Rocacorba est la montagne emblématique de cette autre Catalogne que l'on vous propose de découvrir ensemble.



L'encadrement

Fred Meerpoel

« *L'esthétique, c'est le début de la technique* »

Vous faire découvrir les plus beaux endroits par les détours les plus inattendus et vous proposer d'y passer en vous montrant sous vos plus beaux atours. Il *observe* votre *position*, votre *coup de pédale*, votre *respiration*, votre allure, votre *technique*... et comprend qui vous êtes. Toutes vos questions trouveront une réponse... même celles que vous ne vous posez pas.



Olivier Dulaurent

« *Force, grandeur et capacité d'analyse* »

Il saura mieux que quiconque vous proposer le *tempo* qui convient. Votre *rythme* sera le sien. L'*analyse* est sa *force*, la connaissance du *corps* son cheval de bataille. Que boire, que manger, que faire pour mieux faire, pour mieux être... Il aura toujours une attention personnalisée et un conseil pertinent et précis. Toutes vos questions trouveront une réponse... même celles que vous ne vous posez pas.



Sur ce séjour, nous ne prévoyons pas de voiture d'assistance sur les sorties les plus courtes. Sur les sorties longues, nous laisserons un véhicule au milieu du parcours afin de pouvoir nous ravitailler, récupérer ou nous délester de matériel.



Notre stage sur 6 jours

- **Jour 1**, petite sortie de mise en jambes pour faire passer la route juste à votre arrivée (1h30 à 2h) 40km / 550 m
- **Jour 2**, tour de la Serra de Portelles et de Serra de Finestres 110 km / 1500 m
- **Jour 3**, Pla de l'Estany 100 km / 1250 m
- **Jour 4**, Rocacorba 50 km / 1000 m
- **Jour 5**, Lac de Panta de Susqueda et Sant Hilari Sacalm 150 km / 2350 m
- **Jour 6**, Santuari de la Mare de Déu del Mont 90 km / 1700 m





Hébergements, lieu de vie et restauration

Lors de ce séjour, nous vous proposons 3 lieux d'hébergement dans lesquels vous pourrez disposer de chambres individuelles, doubles ou triples.

CAN CASADEVALL DE MIÀNIGUES sera le coeur de vie du séjour. C'est là où nous mangerons tous ensemble, discuterons de choses et d'autres, de vélo, de la vie... C'est là où Olivier et Fred dormiront ainsi qu'une partie de nos convives. Il s'agit d'une magnifique villa, authentique maison familiale en pierre, au coeur du village de Miànigues et à seulement 5 minutes de Banyoles. Un lieu idéal où nous pourrions profiter ensemble du calme et de la quiétude des alentours. Cette maison est composée d'une grande salle à manger, d'un salon avec des canapés, d'une grande et lumineuse salle de télévision et de 7 chambres et 5 salles de bain.

ROCACORBA CYCLING sera l'autre lieu d'hébergement dans une demeure du 17^{ème} siècle rénovée en 2018. Un univers et une hôtellerie haut de gamme entièrement dédiée au vélo. C'est l'endroit idéal pour ceux qui souhaitent profiter d'un côté de l'ambiance conviviale du séjour et retrouver, de l'autre côté, dès qu'ils le souhaitent, le calme et leur intimité. Rocacorba Cycling est situé à 200 m à vol d'oiseau de Can Casasevall de Miànigues, à 3 ou 4 minutes à vélo.

L'HOTEL L'AST est la troisième possibilité de logement pour le séjour. Il s'agit d'un hôtel 2 étoiles, simple, très bien tenu, situé à 100 m de la rive du Lac de Banyolès et à 1,2 km de Can Casasevall de Miànigues, soit 5 minutes à vélo ou en voiture. Ce sera également l'endroit parfait pour ceux qui souhaitent retrouver calme et intimité après une journée de vélo.

Chaque jour, matin et soir, nous proposons de vous véhiculer entre ces différents lieux d'hébergement.

Restauration

Vous êtes en pension complète. Côté repas, la cuisine sera assurée par Fred et Olivier (ils adorent ça et franchement c'est bon) et tous ceux qui voudront mettre la main à la pâte. Pour les autres c'est apéro. L'ambiance sera familiale et conviviale.



Localisation

CAN CASADEVALL DE MIÀNIGUES

Plaça de l'Església 10 - 17834 Miànegues, Porqueres (Pla de l'Estany)

<https://goo.gl/maps/uWXqgmsHEX7sz6wc8>

ROCACORBA CYCLING

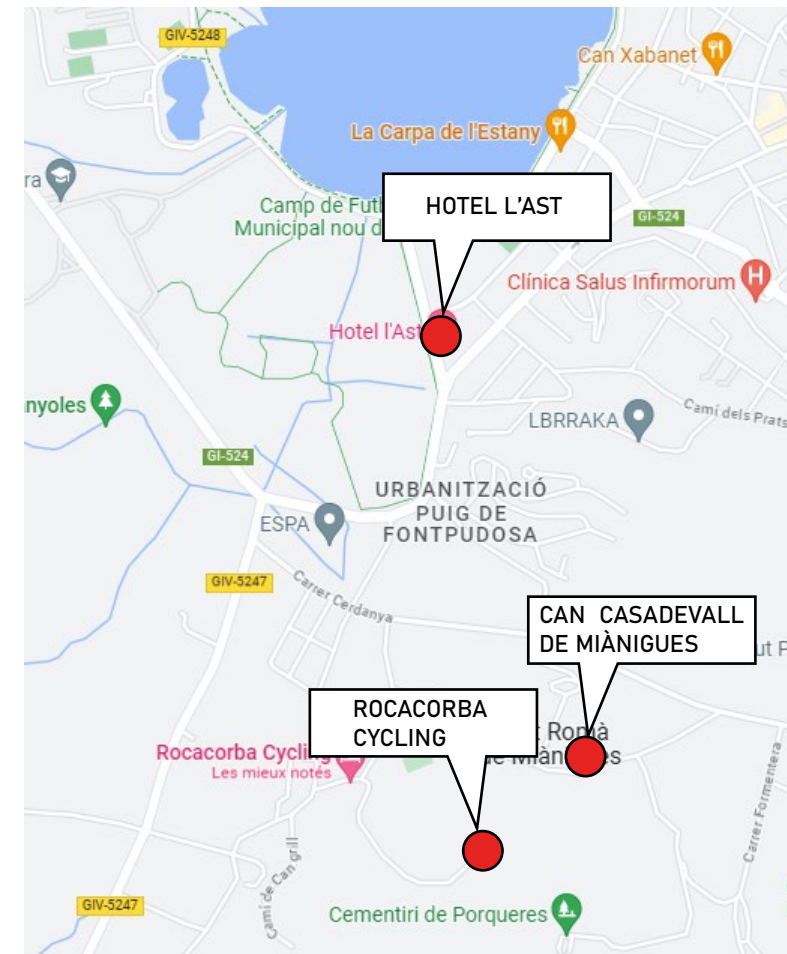
Can Campolier, 17834 Porqueres, Girona, Espagne

<https://maps.app.goo.gl/9Ugr8aWsA3D3y2Ma8>

HÔTEL L'AST

Ap, Passeig Dalmau, 63, 17820 Banyoles, Girona, Espagne

<https://maps.app.goo.gl/bxiHG8BMca23rLv29>



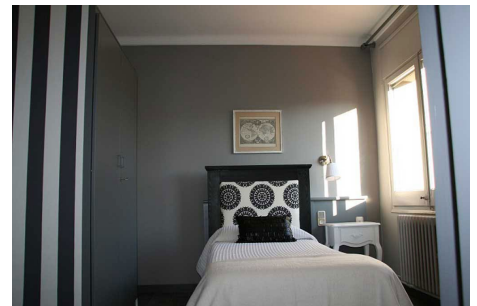
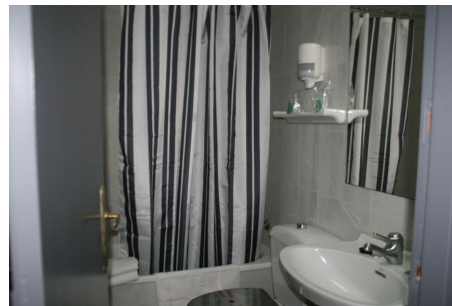
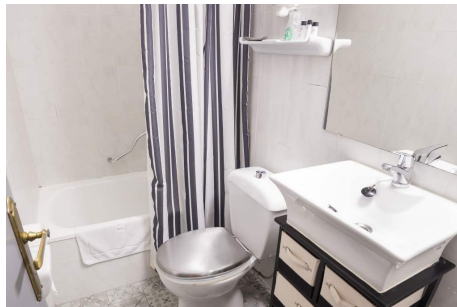
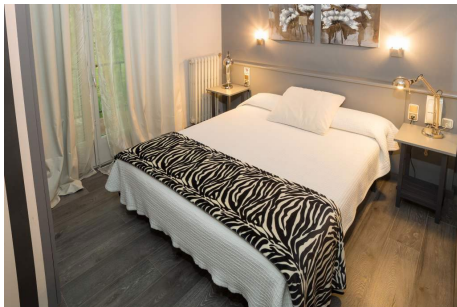
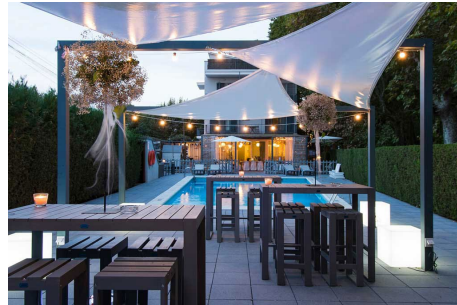
CAN CASADEVALL DE MIÀNIGUES



ROCACORBA CYCLING



HÔTEL L'AST





Tarifs

à **CAN CASADEVALL DE MIÀNIGUES** : 720 € par cycliste, 410 € par accompagnant

à **ROCACORBA CYCLING** : 1230 € par cycliste, 920 € par accompagnant (en chambre individuelle)
930 € par cycliste, 620 € par accompagnant (en chambre double)

à **ROCACORBA CYCLING (en suite Blue Room et The Orchard Room)** :
1630 € par cycliste, 1320 € par accompagnant (en chambre individuelle)
1080 € par cycliste, 770 € par accompagnant (en chambre double)

à **L'HÔTEL L'AST** : 990 € par cycliste, 680 € par accompagnant (en chambre individuelle)
820 € par cycliste, 510 € par accompagnant (en chambre double)

Le séjour comprend :

- 6 nuitées
- Le coaching avec présence de coachs diplômés d'Etat à vélo
- Des discussions sur l'entraînement, la diététique sportive, la vie, etc...
- Des ravitaillements adaptés
- L'assistance et conseils mécaniques
- La pension complète avec des repas adaptés à la pratique du cyclisme
- 550 km de plaisir à vélo





Les Rouleurs de Mécaniques
14 allée des Platanes
59117 Wervicq-Sud, France

Fred Meerpoel
+33 6 70 79 58 34

lesrouleursdemecaniques@gmail.com
www.lesrouleursdemecaniques.fr

