



De Toerist Biking MTB Benicasim v2019

De Toerist Biking – Mountainbike Benicasim v2019

5 fietsdagen:

- Met begeleiding of op gps: “Blue” parcours
- Enkel op GPS: “Red” parcours
- “Blue” benaming
= lichtblauwe lijn op kaart
= Basislus
- “Red” benaming
= lichtblauwe lijn + extensies in doorschijnend rood op kaart
= Langere lus

GPS Instellingen!

- Afslagbegeleiding “UIT”
- Zet vast op weg “UIT”

Koersopties	
Afslagbegeleiding	<input type="checkbox"/>
Koersfout-waarschuwingen	<input type="checkbox"/>
Trendline™ pop. routing.	<input checked="" type="checkbox"/>
Routemodus Mountainbiken	
Berekeningswijze Minimale afstand	
Zet vast op weg Uit	

Elke tocht bestaat uit 2 tracks waardoor er geen lijn kruisingen zijn (Heenrit & Terugrit)

Deel 1 stopt altijd aan een café of eetgelegenheid

Legende track benaming

Voorbeeld tracknaam: “**BLUE 1.1 SANT JOAN 57 1100**”

- **BLUE**: Aanduiding niveau (BLUE = basis; RED = langere versie)
- **1**: Ritnummer of dagnummer (van 1 tem 5)
- **1**: Heen of terugrit (1 = heenrit; 2 = terugrit)
- **SANT JOAN**: Stad of streek waar de tocht naartoe gaat
- **57** = aantal totaal kilometers van de dagtocht
= Deel 1 + Deel 2 (Heen + terugrit)
- **1100** = positieve hoogtemeters van de dagtocht
= Deel 1 + Deel 2 (Heen + terugrit)

Hoogtemeters zijn berekend via www.gpsies.com
(in realiteit meestal beetje minder)

Alle tracks vind je op: <https://www.gpsies.com/mapFolder.do?id=124908>

Maak nieuw		
	BLUE 1.1 SANT JOAN 5 26.3 km	2:37:35
	BLUE 1.2 SANT JOAN 5 30.5 km	3:02:42
	BLUE 2.1 EL BARTOLO 39.8 km	35:53:37
	BLUE 2.2 EL BARTOLO 10.4 km	1164:09:47
	BLUE 3.1 CABANES 70 1 35.1 km	3:30:06
	BLUE 3.2 CABANES 70 1 35.2 km	3:30:44

Overzicht ritten

Opgelet:

Rit 1 “SANT JOAN” kan alleen in het weekend gereden worden!

➤ Rit 1: **Sant Joan**

BLUE 57km 1100hm / RED 65km 1330hm

➤ Rit 2: **El Bartolo**

BLUE 50km 1100hm/ RED 63km 1450hm

➤ Rit 3: **Cabanes**

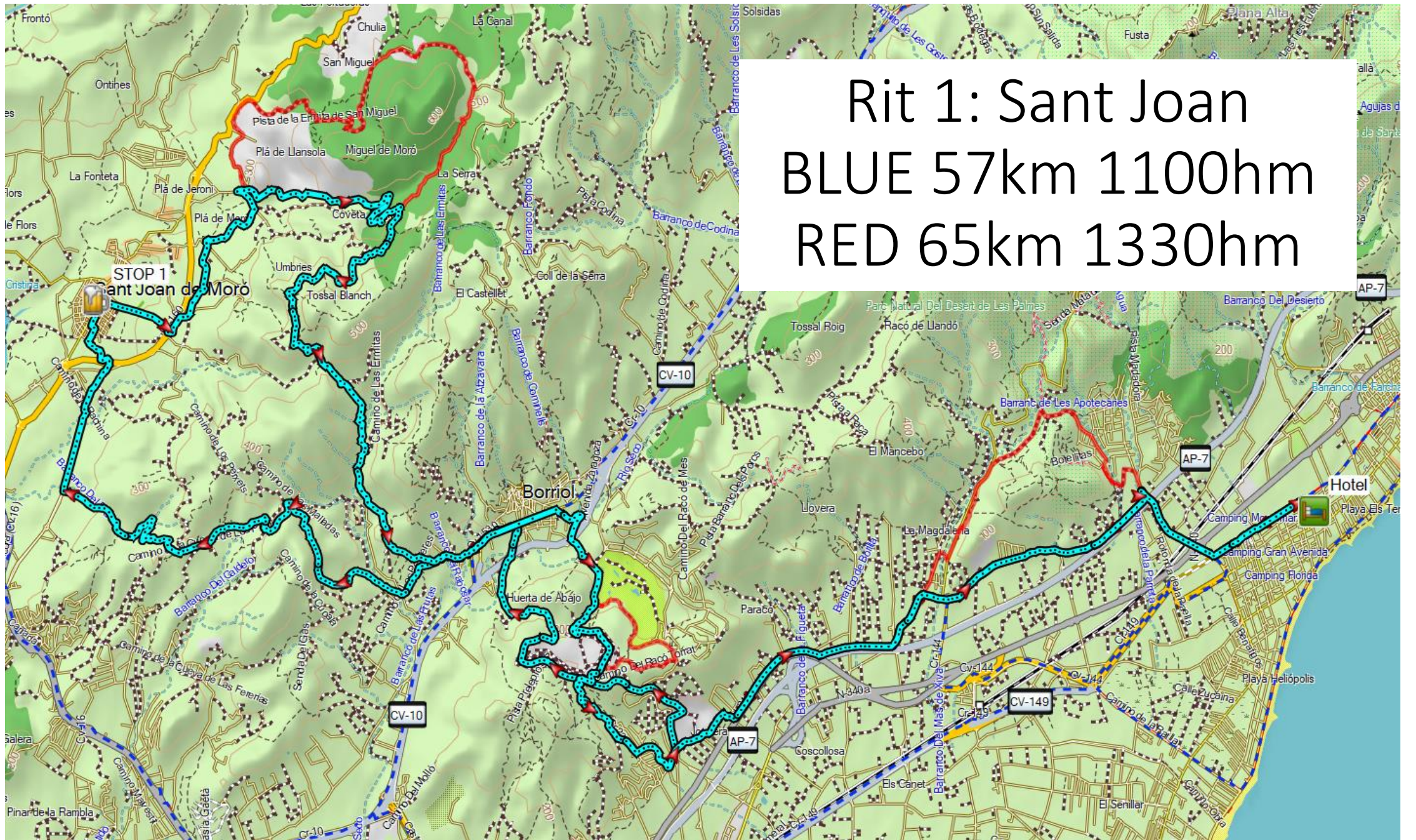
BLUE 70km 1150hm/ RED 80km 1350hm

➤ Rit 4: **Borriol**

BLUE 58km 1100hm/ RED 76km 1660hm

➤ Rit 5: **Desierto**

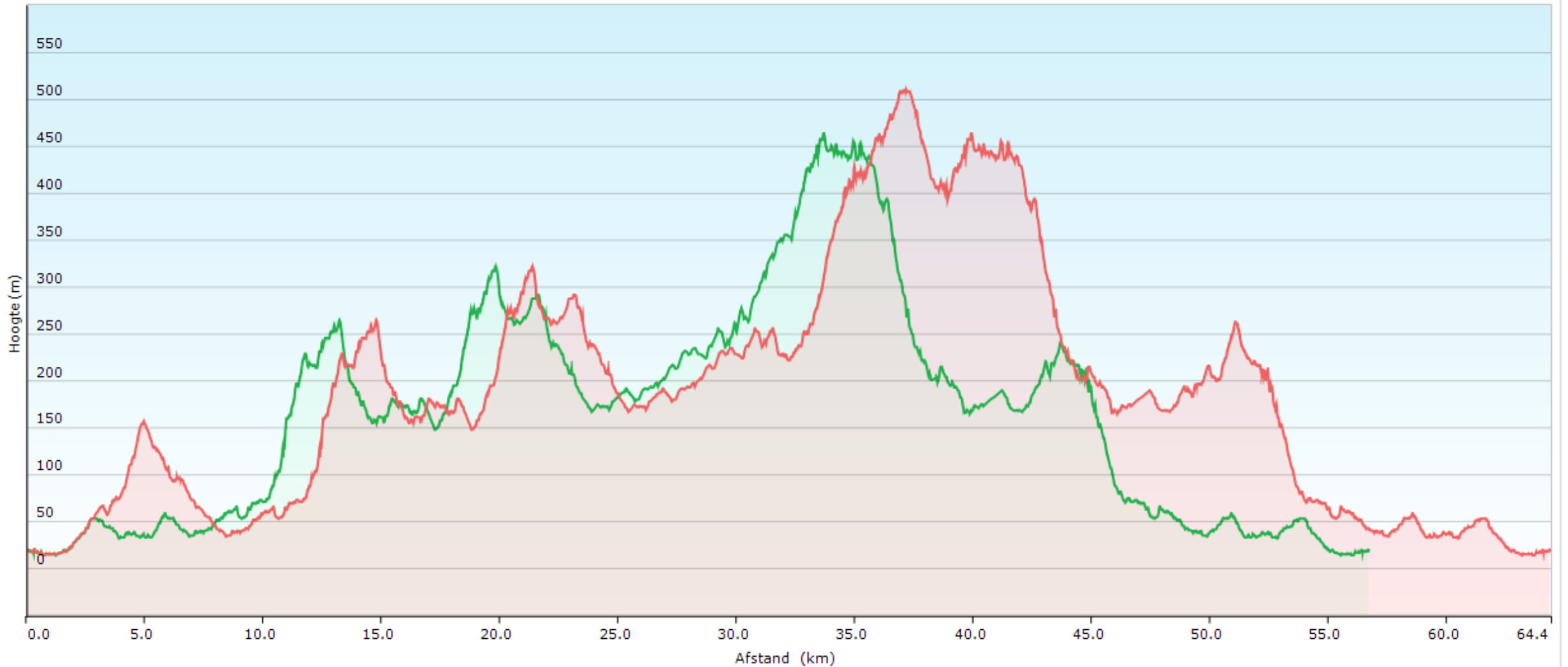
BLUE 38km 1050hm/ RED 51km 1500hm

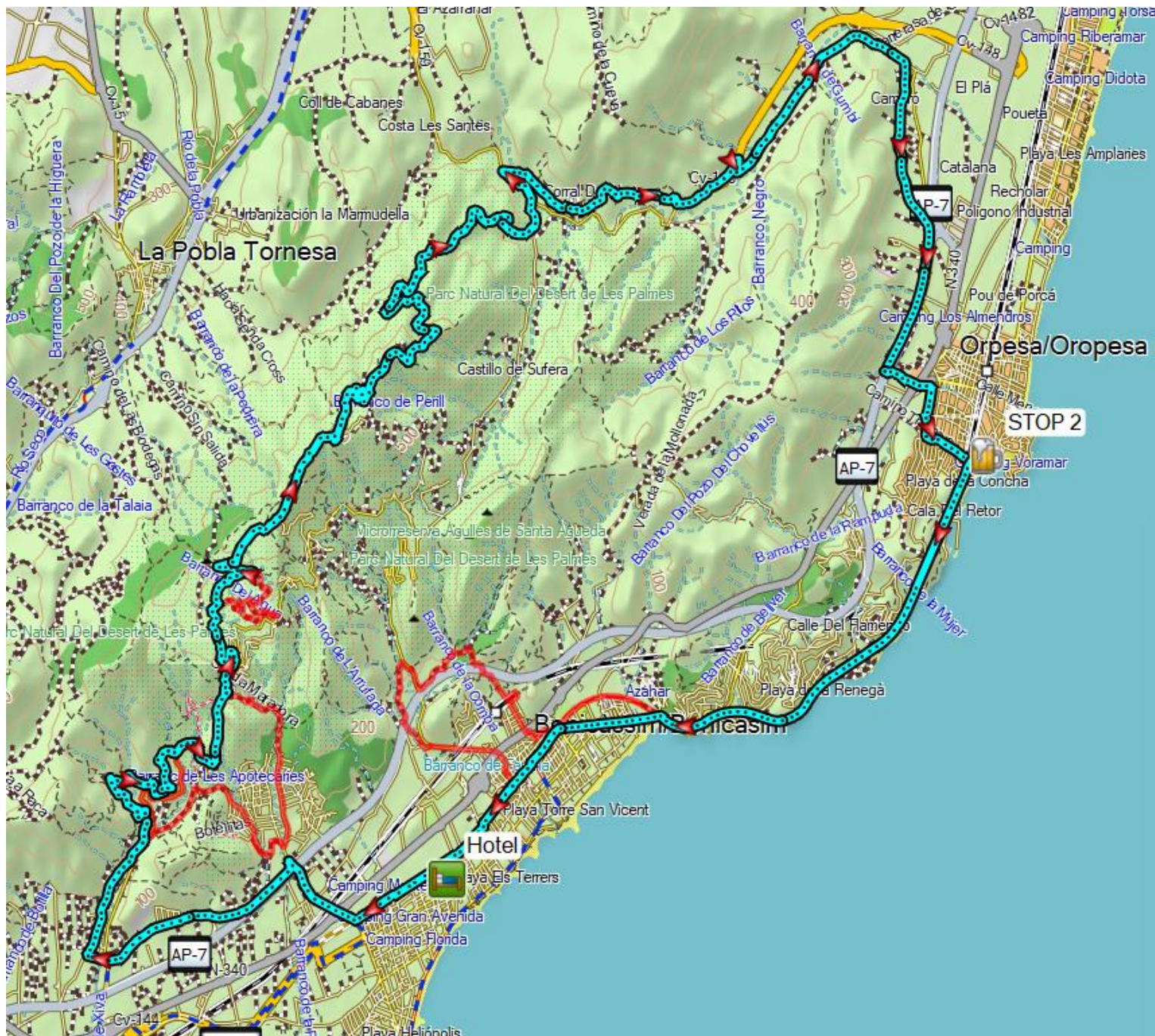


Rit 1: Sant Joan
BLUE 57km 1100hm
RED 65km 1330hm

Rit 1: Sant Joan

BLUE 57km 1100hm / RED 65km 1330hm

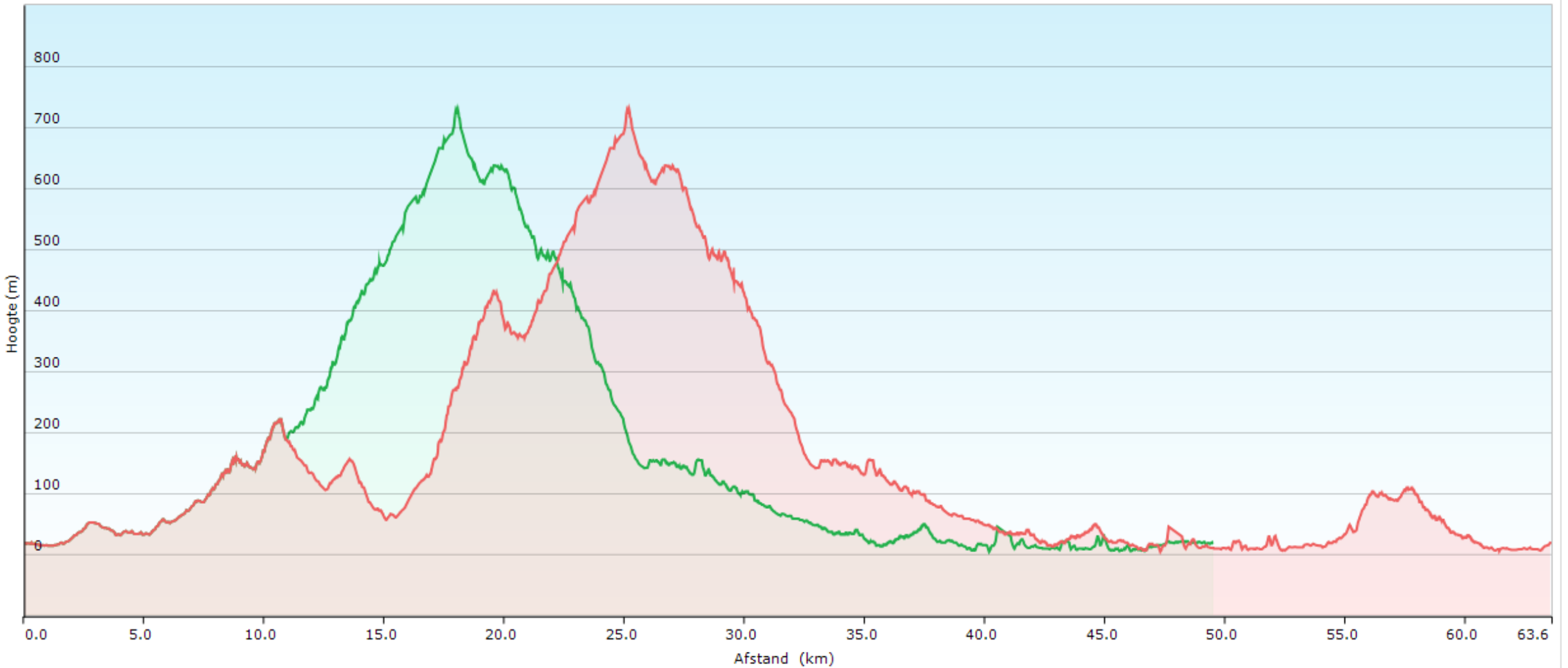


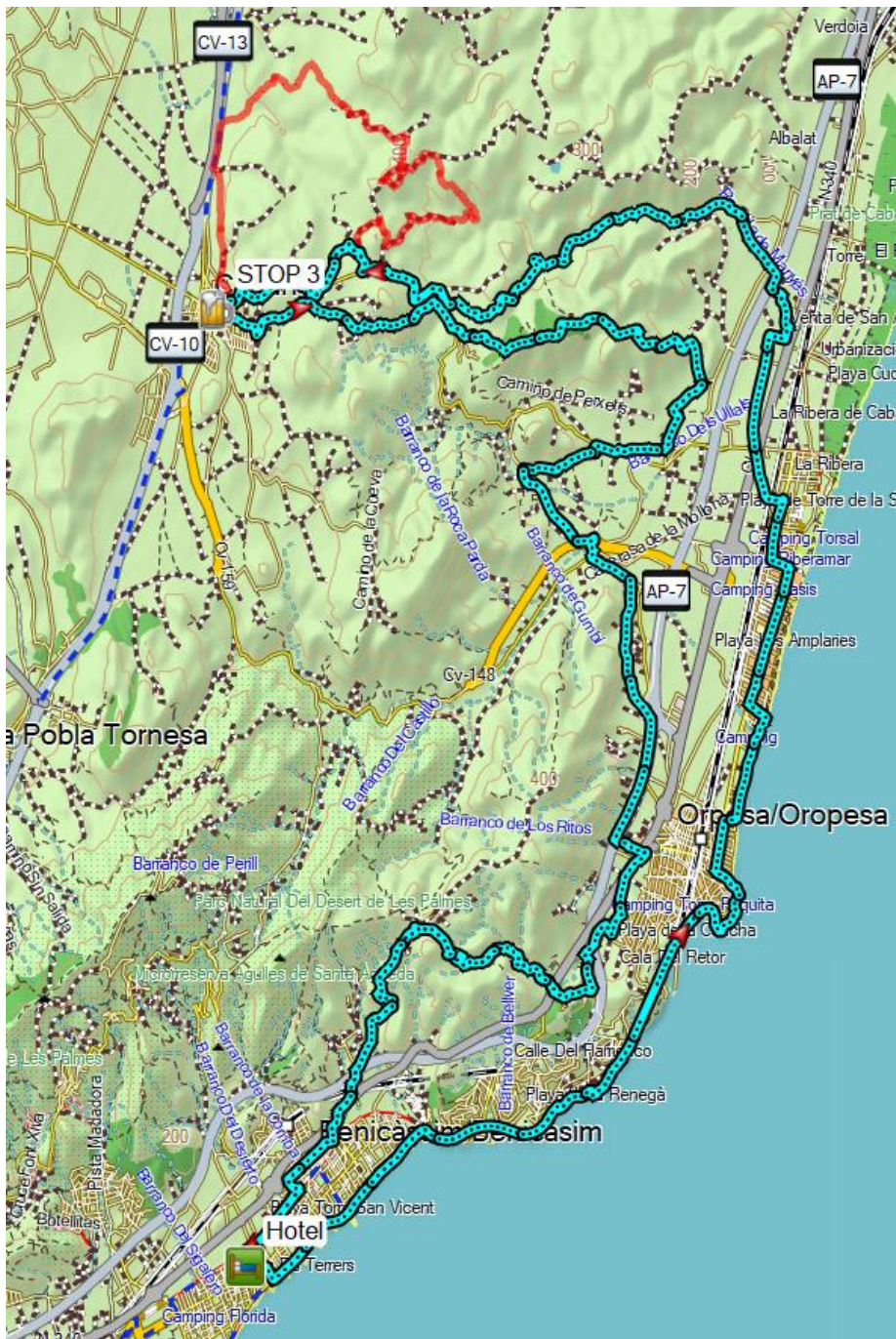


Rit 2: El Bartolo
BLUE 50km 1100hm
RED 63km 1450hm

Rit 2: El Bartolo

BLUE 50km 1100hm / RED 63km 1450hm

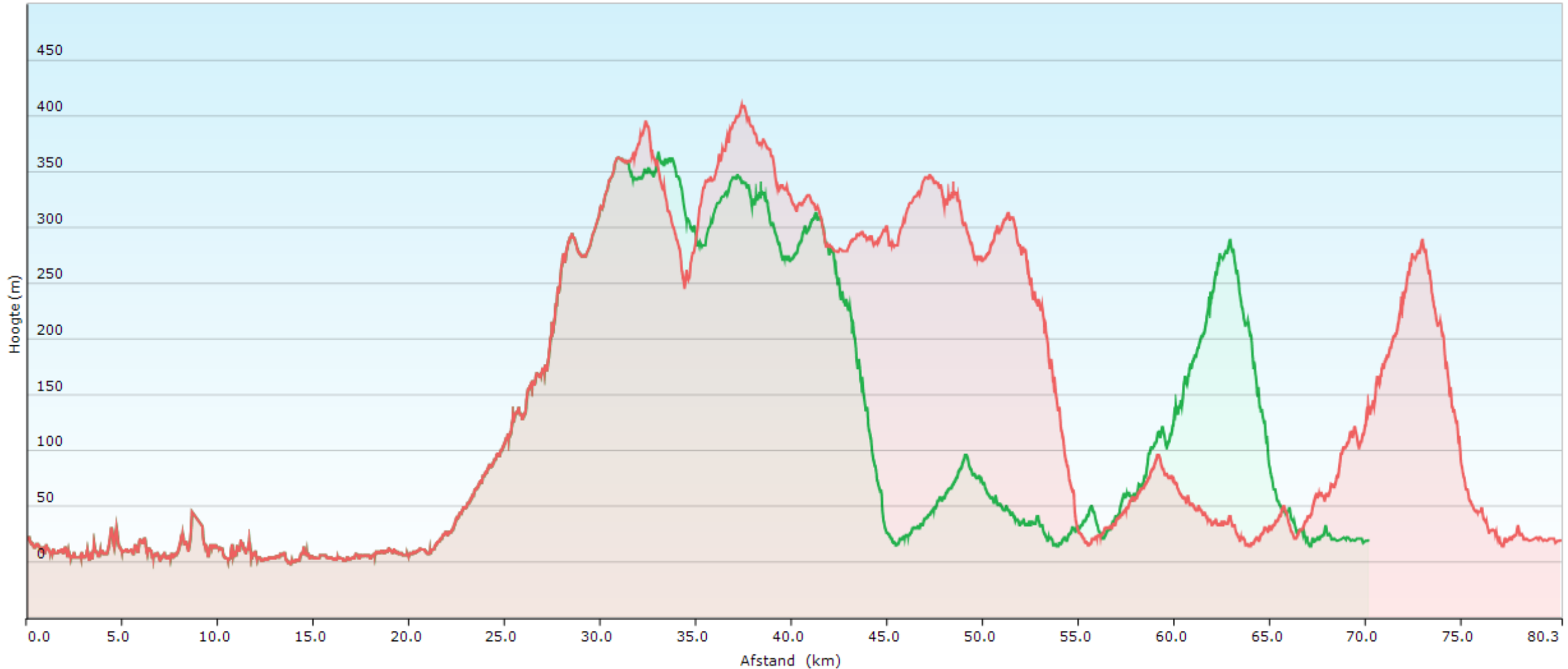


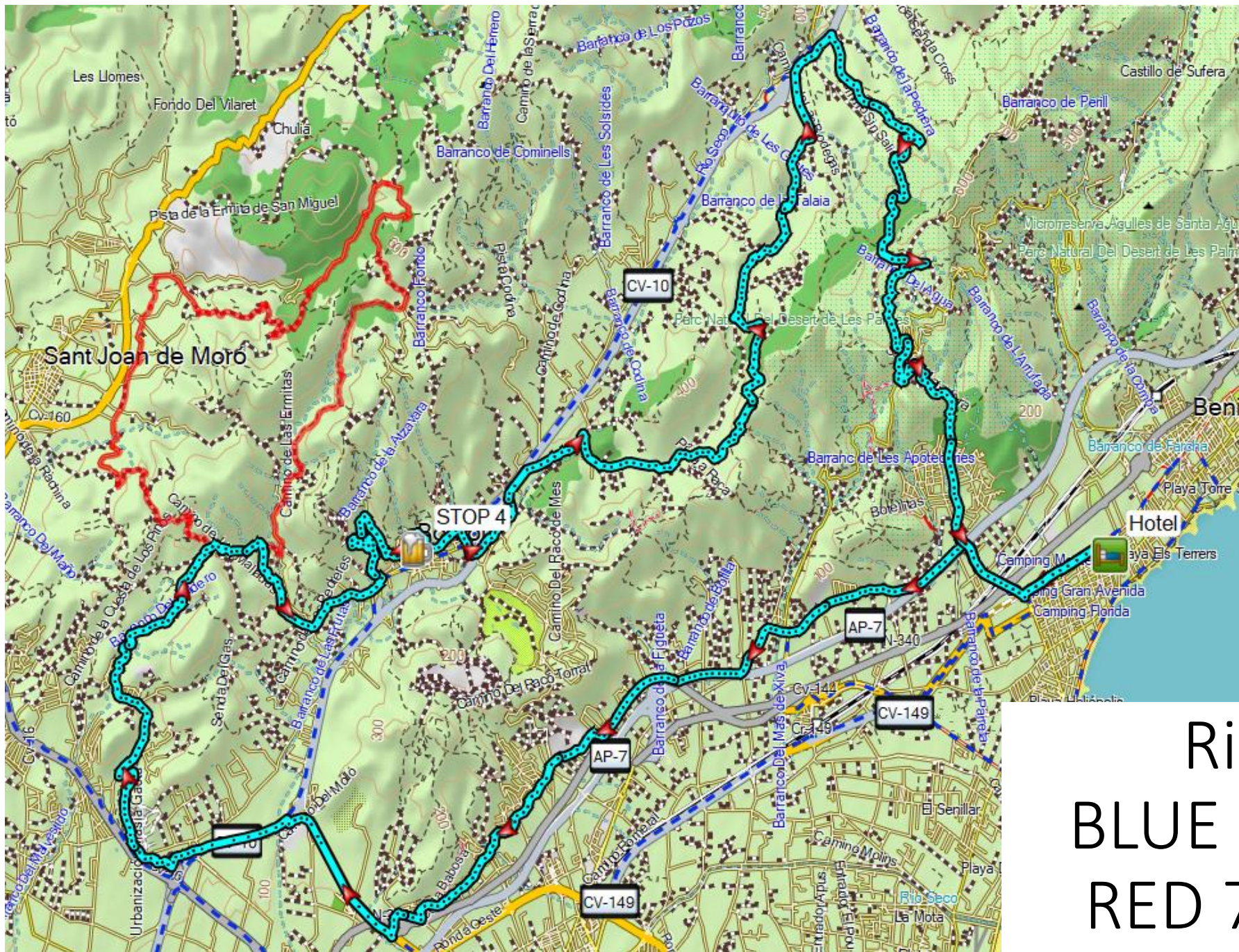


Rit 3: Cabanes
BLUE 70km 1150hm
RED 80km 1350hm

Rit 3: Cabanes

BLUE 70km 1150hm / RED 80km 1350hm



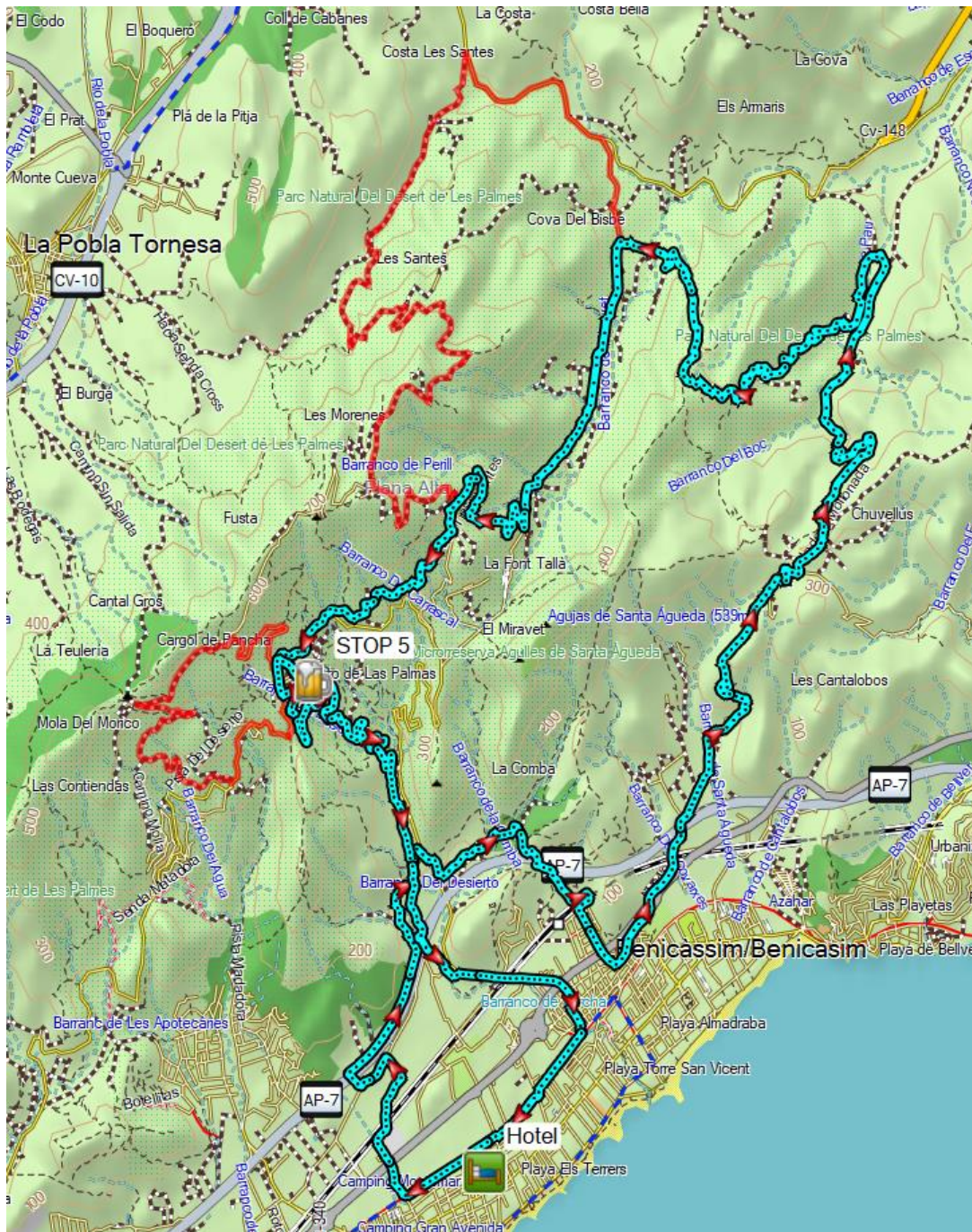


Rit 4: Borriol
BLUE 58km 1100hm
RED 76km 1660hm

Rit 4: Borriol

BLUE 58km 1100hm/ RED 76km 1660hm

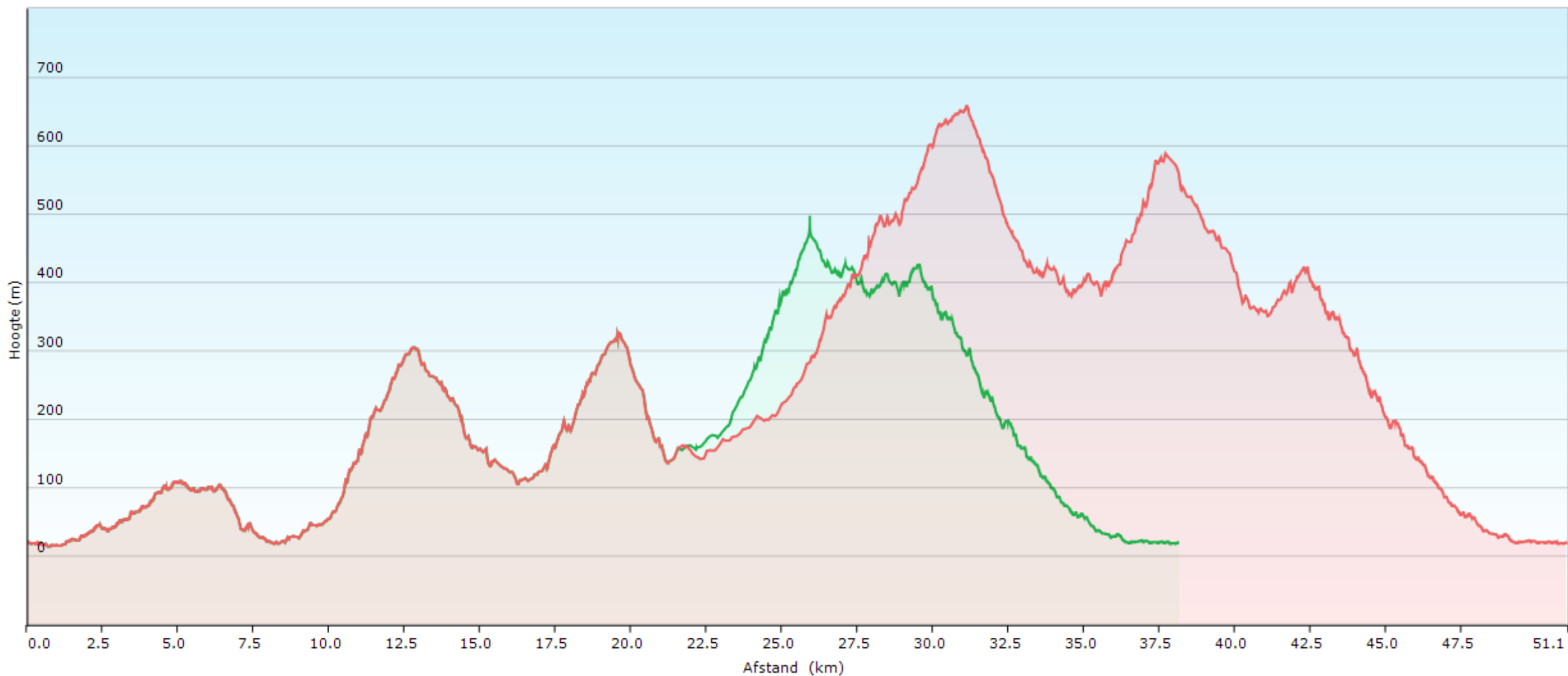




Rit 5: Desierto
BLUE 38km 1050hm
RED 51km 1500hm

Rit 5: Desierto

BLUE 38km 1050hm/ RED 51km 1500hm



Security:

- Telefoonnummers begeleiders staan op kaartje
- Meenemen: ID kaart + EU verzekeringskaartje + telefoonkaartje
- **Noodnummer Spanje: 112** (laat mogelijk een Spanjaard bellen)
- Coördinaten doorgeven: vanuit GPS of via App (bvb iOS: "GPS to SMS")
- Verwittig de begeleider wanneer je de groep verlaat
- TAXI Benicasim: José Tàrrega Socarrades +34 964 30 05 98
- TAXI Castellon: Radio Taxi +34 964 23 74 74



Ziekenhuis Castellon de la Plana:

Hospital Rey Don Jaime

Carrer Santa Maria Rosa Molas 25

12004 Castelló de la Plana

+34 964 72 60 00

Hotel Intur Orange:

Av. Gimeno Tomas 9

12560 Benicàssim

+34 964 39 44 00

Tips & tricks

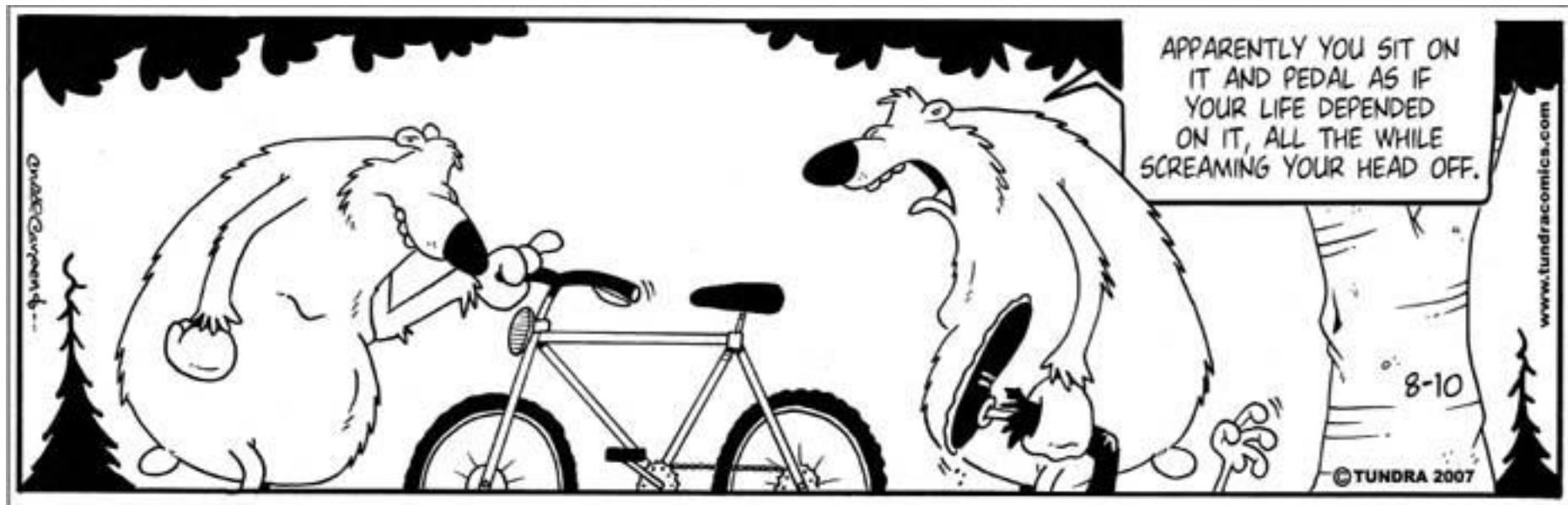
Bike

Voordeel indien:

- Fully
- Dropper post
- Brede banden met sterkte flanken & tubeless
- Lagere bandendruk
- 29er
- Breed stuur

Neem mee:

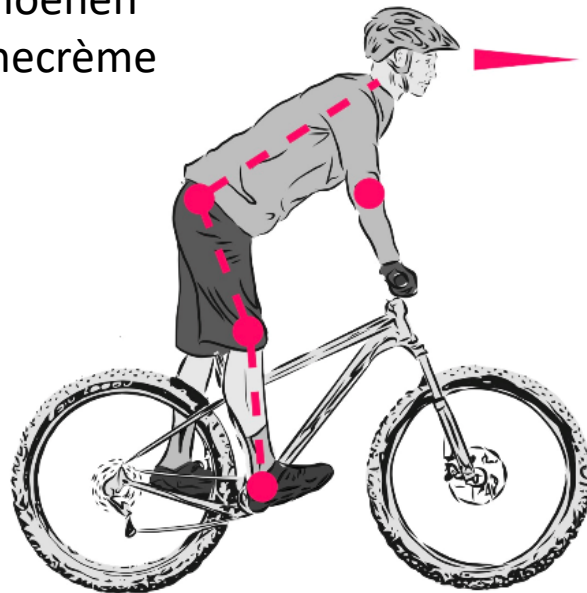
- Binnenbanden / plakkers / pomp / kettingslot / remblokken / werktuool / ...



Tips & tricks

Biker

- Meerdere dagen achter elkaar fietsen op niet vertrouwd terrein:
 - Getemporeerd rijden, heel de dag tijd
 - Bij vermoeidheid meer stuur en inschattingsfouten
- Voldoende eten en drinken
- Technisch:
 - Waar je naar kijkt rijd je automatisch naar toe
 - Basishouding aannemen en van hieruit anticiperen
 - Remmen met 1 (max 2) vingers => voldoende stuur grip met andere vingers
 - Bij twijfel afstappen: geen prijzen aan de finish, het is vakantie
- Bescherming:
 - Helm & handschoenen
 - Windvest / zonnecrème



BASISHOUDING:

KIJK VOORUIT

RUG RECHT

ELLEBOGEN GEBOGEN EN NAAR BUITEN

STUUR LOSJES IN DE HANDEN

MIDDELPUNT BOVEN JE ZADEL

BENEN LICHT GEBOGEN

PEDALEN HORIZONTAAL

HAKKEN OMLAAG