

## Sport Special

Efter mer än 20 år på Costa Brava har vi specialiserat oss på resor till detta galna, vilda nordöstra hörn av Spanien.

Det galna som i Dalis, Miro's och Picassos karnevalsliknande konst och Gaudis häpnadsväckande arkitektur

Det vilda som i naturens dramatiska växlingar av klippor, raviner, sandstränder och böljande kullar.

Till detta vilda landskap arrangerar vi nu sportresor av alla de slag.

Gäller det cykling på vindlande vägar i natursköna trakter, gäller det utmaning i spännande maratonlopp världen över eller gäller det avkoppling på grönskande golfbanor...

...ja då är det oss ni ska kontakta  
välkommen till BF Travel/Buss Specials  
Sport Special



### Cykelresor med buss, flyg och båt till spännade miljöer.

Nu utökar vi vårt utbud av sportresor. Vi introducerar cykelresor. Att cykla är befriande. Njut av naturens alla under, dess dofter och härliga vyer.

Upplev en fantastisk vecka med vår cykelguide Sergi Boix Esteve, professionell cyklist i spanska Katalonien sedan många år. Tag chansen att cykla med Sergi i hans egna hemtrakter



### Racer på spanska landsvägar

Här kombinerar vi en storslagen regions kultur & natur med riktigt bra träningsrundor. Tack vare att vi transporterar oss med buss till start och slutpunkt av dagsetapperna så kan vi på en vecka erbjuda fantastisk cykling i olika miljöer

### Mountainbike på Costa Brava

De höga "vilda" bergen runt vårt boende erbjuder enorma möjligheter till en variationsrik och häftig vecka på Mountainbike. Vår infödda cykelguide Sergi har de senaste 10 åren flitigt tävlat som professionell och kan området bättre än någon.

## Med racer på spanska landsvägar

Upplev en fantastisk vecka med Sergi Boix Esteva, professionell cyklist i spanska Katalonien sedan många år. Det är ett nöje att följa Sergi i hans hemtrakter. Han har dagligen i mer än 10 år kört träningspass i den vackra Gironaprovinsen i norra Katalonien.

avresor 12/3, 2/4, 16/4, 1/10

9 dgr buss 4495:- 8 dgr flyg 6495:- resa, transport av cykel samt \*\*\*\* Hotell med halv



Här cyklar man upp bland bergen i Pyrenéerna, längs Costa Bravas vilda kust eller genom Ampurias vackra flacka, lätt böljande landskap. Här cyklar man bland medeltida byar, vinrankor, solrosfält och de på våren så vackert blommande mandelträden.

Självklart kan Sergi de mest lämpade vägarna för maximal träning, med kulturella inslag och gles biltrafik. Katalonien är känt för sin gastronomi med fantastiska restauranger där mat ifrån havet och bergen ofta kombineras.

De bästa restaurangerna ligger oftast på landsbygden och vi har valt att förlägga dagens start och mål vid någon av dem. Vi avslutar dagens runda med en god middag.

För att få variation i både träning och upplevelser så transporteras vi varje dag med buss till start och mål. Här följer ett kortfattat program.

**Ni kan välja distanser, oftast mellan 50-120 km. Passen kan väljas som enklare eller tuffare. Vi skräddarsyr även program för grupper.**

**Dag 1** Dagens etapp utgår från Playa de Aro på Costa Brava. Härifrån tar vi oss till det historiska slättlandet Baix Emporda. En härlig etapp väntar oss med sköna vyer, lite trafik och drickstopp i någon av de fantastiska medeltidsbyarna Pals eller Peratallada.

**Dag 2** Denna dag är förlagd till allt Emporda där vi även upplever några av de vackra byarna som Emporda är så berömt för. Dagens rutt går från Castello de Empuries på slättlandet upp över Pyrenéernas utlöpare till halvön Cabo de Creus.

På slingrande vägar med en makalös utsikt över Emporda och det blå Medelhavet tar vi oss i riktning mot den franska gränsen vid Port Bou.

Vi passerar den pittoreska fiksebyn Port de la Selva innan vi än en gång slingrar oss upp för ett berg mot det välkända benediktinklostret St Pere de Rodes. Väl där har vi en ganska enkel resa mot dagens slutmål.

**Dag 3** Inte långt ifrån provinshuvudstaden Girona har vi Playa de Lestany där vi utgår från sjön Banolas och kör via ett flertal fina byar genom den vackra naturen. Detta är ett område där vandringar, mountainbiketävlingar och spanska cykellopp ofta går av stapeln.

**Dag 4** Naturreservatet Montseny ligger nära kusten och har en varierande natur och växtlighet. Här blir det växlande flack- och bergscyckling.

Här kommer man nära det katalanska hjärtat och vid drickstoppen märker man att man nu lämnat den välbesökta medelhavskusten och kommit allt närmre den riktigt äkta och genuina landsbygden.

**Dag 5** En ny dag på låglandet Baix Emporda med en ny rutt via bl a det gamla romerska ruinsamhället Empuries. Vi passerar även några av de fantastiska pärlorna på den vackraste delen av den vilda kusten Costa Brava.

**Dag 6** Sergi kallade detta pass "la Reina" Drottningasset. Idag startar vi vid den vackra byn Besalu vid foten av de väldiga Pyrenéerna. Här börjar nu en stigning där vi som högst kommer att vara uppe på 2000 m höjd.

Landskapet, den friska luften, vyerna och frihetskänslan är sådana saker som gör att man får extra krafter att klara detta "drottningpass".



# Mountainbikesesor till Costa Brava - Barcelona

Tag chansen att cykla mountainbike med en professionell cyklist i hans egna hemtrakter.  
avresa 9/4

9 dgr, buss 4495:-, 8 dgr flyg 6495:-resa, transport av cykel samt \*\*\*\* Hotel med halvpr

Costa Brava, den vilda kusten, har fått sitt namn efter de vilda höga bergen och klipporna utmed kusten som sträcker sig från Pyrenéernas utlöpare vid franska gränsen ner till Blanes ca 6 mil norr om Barcelona.

I området mellan Playa de Aro och Lloret de Mar har Sergi Boix Esteva tränat och tävlat i över 10 år. Sergi och några av hans tävling/träningskompisar känner till dessa berg utan och innan.

Han tar oss ut på utmanande rundor på mellan 30-60 km, allt beroende på cyklisternas svårighetsgrad och nivå. De vackra vyerna och stora utmaningarna avlöser varandra.



Vi bor i Lloret de Mar

Fram till 1960-talet var Lloret de Mar en liten lugn fiskeby på Costa Brava, där livet gick sin gilla gång. Så kom turistboomen med buller och bång och soltörstande nordbor invaderade kusten. Stora moderna och komfortabla hotell växte upp som svampar ur jorden och restauranger, diskotek och shoppingcentra följde snabbt efter.

Idag är orten den största längs kusten. I norra delen av Lloret ligger Fenals, som är en lite lugnare och lyxigare stadsdel. Här bor vi på Hotel Fenals Garden.

\*\*\*\*Hotel Fenals Garden

Hotel Fenals är känt för sina rymliga komfortabla och ljudisolerade rum med bl a satellit-tv och radio-kanal, hårtork och strykjärn. På hotellet har man dans de flesta kvällar och baren är en trevlig samlingsplats.

Vidare finns en pool, jacuzzi, bastu och gym samt en mycket trevlig restaurang med god mat (gym, jacuzzi, kylskåp samt tillgång till kassaskåp till extra kostnad). Hotel Fenals Garden har som policy att inte ta emot grupper med skolungdomar eller idrottslag. Till centrum av Lloret de Mar är det ca 500 m och till stranden 300.

Det är 6 km från Blanes till Lloret de Mar och det går täta bussturer däremellan. Från Blanes går pendeltåg till Barcelona en gång i halvtimmen

