

## LA EXTREMA 2023 : 11ª Ruta cicloturista norte de Extremadura

11ª edición de esta ruta cicloturista **por etapas y NO competitiva** a través de los espectaculares valles del norte de Extremadura.

Fecha: **Del 30 de agosto al 3 de septiembre** en el balneario Valle del Jerte (Cáceres).

Consta de 4 etapas circulares recorriendo cada día una comarca diferente: **Sierra de Béjar, La Vera, el Ambroz y el Valle del Jerte.**

Ascendemos los puertos míticos de la zona: **La Covatilla, puerto de Honduras, Piornal, Tornavacas, La Garganta, Cabezabellosa, etc,...**





En este documento podrás encontrar información detallada del viaje:

Consta de 5 días, 4 noches, 4 etapas: 500kms / 15 puertos / 10000 metros desnivel acumulado.

**FECHA DE INICIO:** 30 de agosto (A partir de 14h. en balneario valle del Jerte).

**Presentación del evento a 20h. y cena primera noche a 21h.**

Fecha de inicio de la ruta: 31 de agosto – Etapa 1.

Fecha fin de la ruta: 3 de septiembre – Etapa 4.

**FECHA FINALIZACIÓN:** 3 de septiembre a 14h aprox, ducha en balneario y comida de despedida.

#### **TARIFAS:**

- **495€** - ciclistas: 5% descuento para repetidores de LaExtrema y grupos desde 4 personas.
- **350€** - acompañantes: Incluye rutas senderistas paralelas a los ciclistas.

**NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES:** 50.

Toda la información en: <https://www.laextrema.es>

#### **QUE INCLUYE LA TARIFA**

- 4 etapas cicloturistas: Del 31 de agosto al 3 de septiembre.
- 4 noches (Noches del 30, 31 de agosto, 1, y 2 de septiembre) en Hotel Balneario valle del Jerte 4\*\*\*\* estrellas en habitación compartida y media pensión: Cena + Desayuno.
- Media hora diaria de sesión termal.
- Píscolabis y posibilidad de ducha tras última etapa.
- Avituallamiento en ruta cada día: Consta de refrescos, hidratos, frutas, embutidos, frutos secos, dulces, productos y bebidas energéticas y alguna sorpresa local.
- Furgonetas de apoyo y guías en bicicleta con seguimiento logístico y mecánico.
- Tracks de la ruta (Es obligatorio llevar algún dispositivo GPS para las etapas)
- Servicio fotográfico profesional.
- Maillot del evento.

#### **SERVICIOS OPCIONALES NO INCLUIDOS EN LA TARIFA**

- Habitación de uso individual: **120€**
- Masaje al final de cada etapa (tarifa a consultar).
- Alquiler bicicletas Bianchi 11 velocidades Ultegra Carbono: **150€** para toda la ruta.

#### **QUE NO ESTA INCLUIDO EN LA TARIFA**

- Actividades y productos del baneario fuera de lo contratado (Incluido servicio minibar).
- Los recambios o material ciclista que nos solicites (cámaras, cubiertas, cables). Si alquilas tu bicicleta con nosotros, nos encargamos de que esté a punto todos los días.
- Seguro de viaje y accidentes (obligatorio). Si no dispones de este tipo de seguro, podrás contratarlo con nosotros por un coste de **25€**.

## ETAPAS

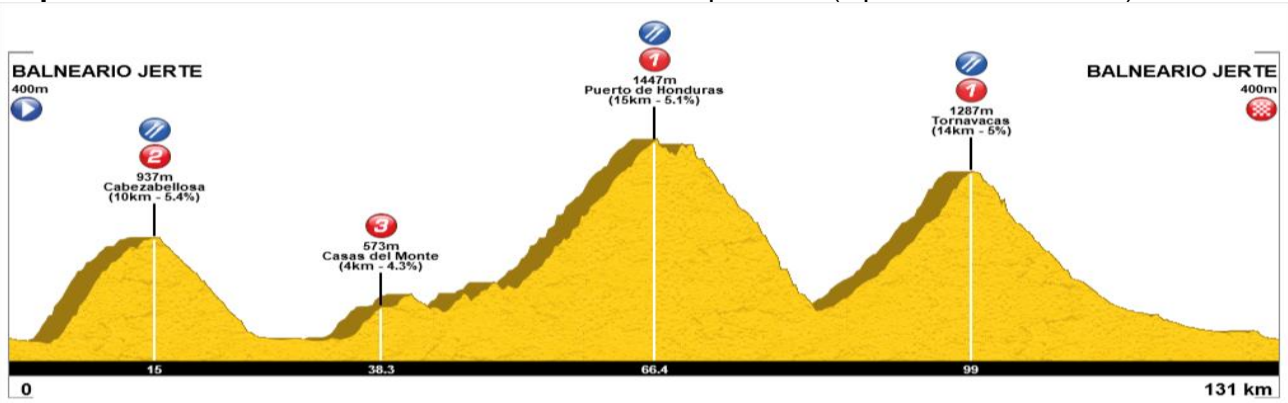
**Etapa 1: Sierra de Béjar → 143 + 20 = 163Kms / 3500m. pos. (Opcional: La Covatilla, Tremedal).**



**Etapa 2: La Vera → 92 + 25 = 117Kms / 2400m. positivos (Opcional: Guijo Sta. Bárbara).**



**Etapa 3: El Ambroz → 100 + 30 = 130Kms / 2700m. positivos (Opcional: Tornavacas).**



**Etapa 4: Valle del Jerte → 75 + 13 = 88Kms / 1700m. positivos (Opcional: Cabrero).**



## **PREGUNTAS FRECUENTES**

### **¿Es LAEXTREMA una carrera?**

NO, es una ruta cicloturista por etapas sin tiempos ni clasificación, cada ciclista podrá ir a su ritmo.

### **¿Qué nivel hay que tener para hacer LaExtrema?**

LaExtrema es una ruta exigente con bastante desnivel, pero en cada etapa ofrecemos puertos opcionales y siempre existe la opción de subirse a nuestros vehículos de apoyo. Si estás mínimamente en forma, seguro que no tendrás problemas. Haremos **grupos de nivel** para que puedas adaptarte al que más te convenga y no tengas que rodar solo.

### **¿Es posible perderse?**

La organización aportará por cada etapa un mapa, track de la ruta y teléfonos de contacto en caso de emergencia. A su vez, habrá guías y furgoneta de apoyo cerrando al último grupo. A su vez, es recomendable que todos los participantes dispongan de dispositivo GPS para seguir la ruta.

### **¿Tengo que llevar comida?**

No, todo está incluido en la tarifa de LaExtrema. Los desayunos y las cenas están incluidos en el hotel, y en los avituallamientos llevaremos todo lo necesario en cada etapa: agua, coca cola, bebida isotónica, geles energéticos, barritas, café, fruta fresca, frutos secos, dulce, pasta cocinada en el día, bocadillos, dulces, etc.

### **¿Qué ocurre si tengo una avería?**

Llevamos mecánico de apoyo, en todo caso, si hubiese una avería más grave, tenemos taller colaborador en Plasencia, y bicicletas de sustitución para dejarte. Nadie se quedará sin LaExtrema por una avería.

### **¿Cómo se realiza el pago?**

Cuando realices la inscripción te ofreceremos la posibilidad de pagar mediante transferencia bancaria o con tarjeta de crédito.

### **¿Como es un día en LaExtrema?**

El desayuno es generalmente a 7h-7h30'.

La salida de las etapas es a partir de 9h.

Dispondremos de 2/3 zonas de avituallamiento durante cada etapa.

Las etapas suelen acabar a 15h-16h.

A partir de 20h30' podrá disfrutar de la cena y estar preparado para la próxima etapa.

