

Fuerteventura januar/februar 2012:

Pris i alt:

Fly + Hotel m. helvpension	13226 kr.
Leje af racer cykler 2 stk.	1784 kr.
Overvægts betaling 30 Euro	223 kr.
Køb Restaurant, Supermarked, Lufthavn	1660 kr.

Pris i alt 16893 kr.

Cykling i alt:

Antal km i alt = 297

Højde meter = 4675

Cykel: Giant TCR Composite

Træning pr/dag:

Mandag d. 30-1-2012:

Cykling, Playitas – Gran Tarajal – Juangopar – FV512 – FV511 – Tesejerague – FV2 – FV520 – Playitas.

43 km, 435 højdemeter.

Vandretur/løbetur ved Playitas 1:10 timer 175 højdemeter.

Tirsdag d. 31-1-2012:

Cykling, Playitas – FV520 – FV2 – FV511 – FV56 – FV618 – Cardon – FV605 – Fayagua – Pajara – Tuineje – Playitas.

64,1 km, 1040 højdemeter.

Onsdag d. 1-2-2012:

½ times havsvømning med våddragt om formiddagen.

Ved 11-tiden cykling til fyret. 16,5 km, 765 højdemeter.

Eftermiddag 5 km løbetur, 60 højdemeter.

Torsdag d. 2-2-2012:

Playitas – Tuineje – Pajara – Betancuria – Antigua – Tiscamanita – Tuineje – Playitas.

81 km, 1180 højdemeter.

Fredag d. 3-2-2012:

46,3 km, 625 højdemeter.

Eftermiddag svømning 1 time.

Lørdag d. 4-2-2012:

Playitas – FV520 – FV2 – FV511 – Tesejerague – FV512 – FV4 – Gran Tarajal(havnen) – Playitas.

45,9 km, 455 højdemeter.