



Antes de subirse a la bicicleta para hacer kilómetros es aconsejable ponerse un poco en forma. / Before regularly heading out on long bike rides, it's advisable to get into shape a bit.

Llegar en bicicleta hasta el monasterio de Lluc es también un excelente recorrido y el descenso forma parte de la competición Ironman, cuya salida se inicia en Alcudia el mes de mayo. El recorrido en bici desde Lluc y hacia el pueblo de Pollença es un hermoso descenso y, si lo haces al atardecer, la sensación de la luz será mágica.

El ciclismo es muy similar a la navegación a vela: eliges un rumbo y luego depende de ti y de la máquina llegar al destino final. Es una experiencia muy liberadora y resulta muy satisfactorio llegar por tu propio esfuerzo. Hay dos sensaciones sobre una bicicleta: las maldiciones y gritos que sueltas cuando estás tratando de ascender por una zona de montaña y el gozo y euforia absolutos que sientes cuando descienes por el otro lado.

COMPETICIONES DE CICLISMO DE CARRETERA EN MALLORCA

Las carreras ciclistas de 167 y 312 km, la Vuelta de Mallorca, la contrareloj de Sa Calobra y el desafío de Playa de Palma.

OTROS GRANDES ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS EN MALLORCA

Tenemos los triatlones Ironman 70.3 y Full Ironman, además de numerosos triatlones y duatlones olímpicos, la ultra maratón y la maratón de Palma junto con la competición de natación Masters Open. Todos estos eventos son reconocidos y la gente vuela desde todas las partes del mundo para competir. Para alguien a quien simplemente le entusiasma salir por los alrededores y hacer ejercicio, tenemos algunos de los mejores recorridos para hacer barranquismo, escalada en roca, senderismo y todo lo que se te ocurra entre lo mencionado.

Si te atrae la idea de estar al aire libre y realizar deporte o actividades de aventura, te puedo garantizar que además te enamorarás de esta isla balear.

Biking is quite similar to sailing: you pick a course and it's you and the machine to get to the final destination. It's a very liberating experience and so satisfying to arrive as a result of your own hard work. There are two feelings on a bike - the cursing and shouting of grinding up a hill and then utter elation as you descend the other side.

ROAD BIKING EVENTS IN MALLORCA

The 167 and 312 km events, the Vuelta de Mallorca, the Sa Calobra time trial and the Playa de Palma challenge.

OTHER BIG SPORTING EVENTS IN MALLORCA

We have the 70.3 Ironman and full Ironman triatlons, along with numerous Olympic triatlons and duatlons, the ultra-marathon and the Palma marathon along, with the Masters open water swim competition. All these events are renowned and people fly from all over the world to compete. For someone keen to simply get out and about and exercise, we have some of the best canyoning here on the island, as well as rock climbing, hiking and everything else in between.

If being outdoors and getting sporty or adventurous is attractive to you, then I can guarantee you will also fall in love with this Balearic Island.



KATIE HANDYSIDE
Personal Training and Nutrition