ALMUÑÉCAR

CAMP

16-23.03.2024

Salamanca
Madrid
Castellón
de la Plana
Toledo
Valencia
Spain
dajoz
Benidorm
Alicante
Córdoba
Murcia
Seville
Almería
ALMUNECAR
Gibraltar
Alboran Sea
PHOTO GOOGLE MAPS

7 DNI
600 KM
10 000M PRZEWYŻSZEŃ
PODZIAŁ NA GRUPY

Marzec to tradycyjny okres szlifowania nogi. Na nasze przygotowania wybraliśmy Almuñécar, w którym gościliśmy już dwukrotnie. Zalety tego miejsca? Cieplej niż w Calpe, dobre asfalty, piękne widoki na wybrzeżu, długie podjazdy 10-20km. Idealne na wiosenne szlifowanie nogi w niezapomnianej atmosferze!

KRAKÓW (WYLOT 15.03 - DOPŁATA 150 EURO LUB 16.03)

15 MAR	18:35 Kraków	FR 2589	3 h 45 m	22:20 Malaga

16 MAR	21:05 Kraków	FR 2589	3 h 45 m	00:50 Malaga
23 MAR	17:00 Malaga	FR 2588	3 h 40 m	20:40 Kraków

WARSZAWA

16 MAR	16:15 Warszawa-Modlin	FR 4060	4 h 5 m · Obsługiwany przez Buzz	20:20 Malaga
23 MAR	20:55 Malaga	FR 4059	3 h 50 m · Obsługiwany przez Buzz	00:45 Warszawa-Modlin

GDAŃSK

16 MAR	14:30 Gdańsk	FR 9918	4 h 5 m · Obsługiwany przez Buzz	18:35 Malaga
23 MAR	19:20 Malaga	FR 9917	4 h 5 m · Obsługiwany przez Buzz	23:25 Gdańsk

WROCŁAW

16 MAR	15:30 Wrocław	FR 2582	3 h 40 m · Obsługiwany przez Buzz	19:10 Malaga
23 MAR	19:45 Malaga	FR 2581	3 h 40 m · Obsługiwany przez Buzz	23:25 Wrocław

kup bilet

Treningi z obozu

Almunecar final ride

Udało się cało i zdrowo przeprowadzić zgrupowanie w tych dziwnych...

strava.com

Almunecar #4

Arek K rode 123.5 km on Mar 10, 2021.

Strava

Almunecar #5 z Tomkiem Marczyńskim i ekipą

Arek K rode 78.7 km on Mar 11, 2021.

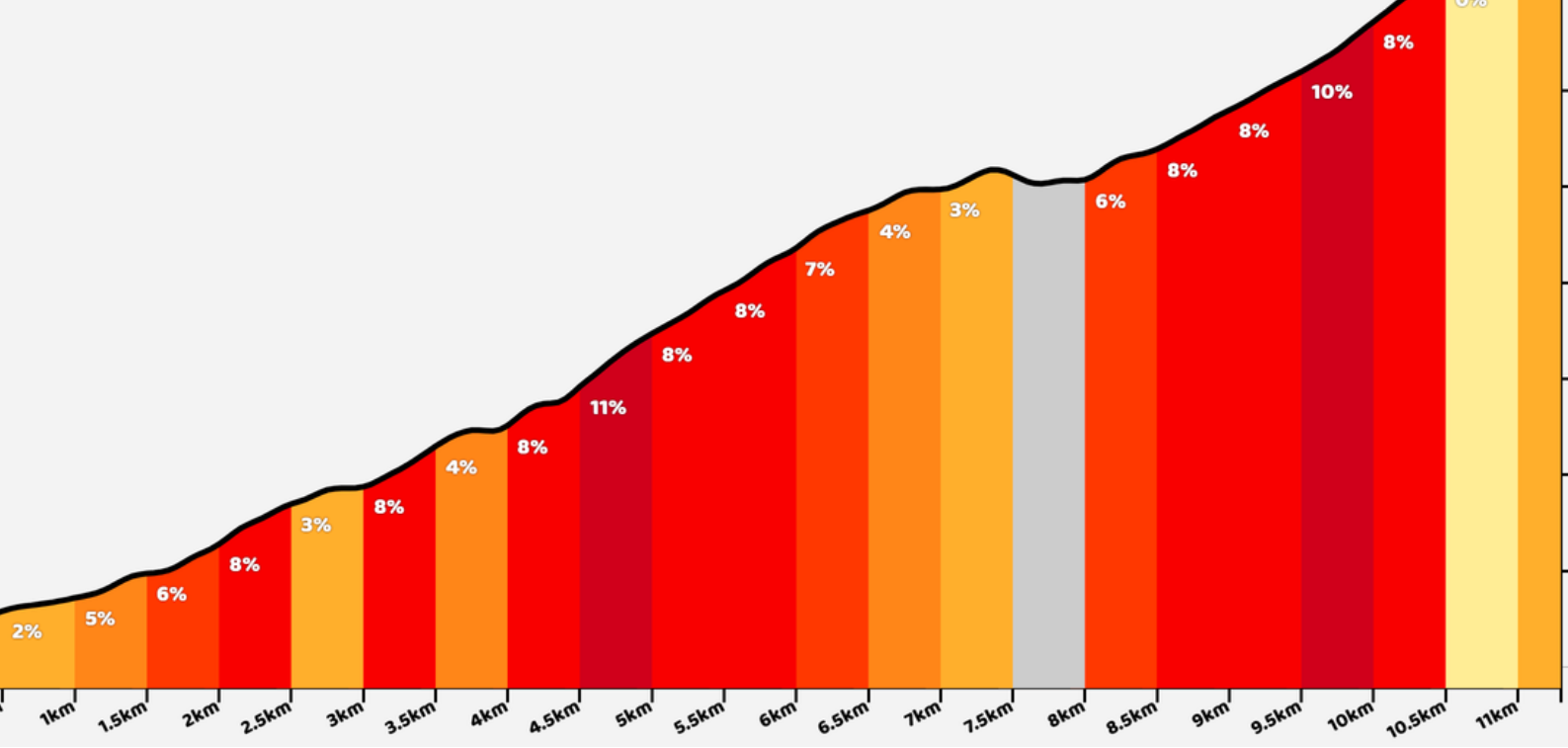
strava.com

Almunecar #2 gonitwa

Arek K rode 81.2 km on Mar 7, 2021.

Strava

SŁYNNE PODJAZDY: PUERTO DE LA CABRA, 26KM / 5%



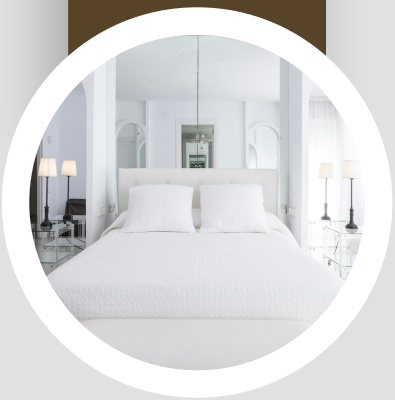
SŁYNNE PODJAZDY: LOS CASTILLEJOS FROM NERJA - 11,3 KM / 6,2%

Way2Champ Presents

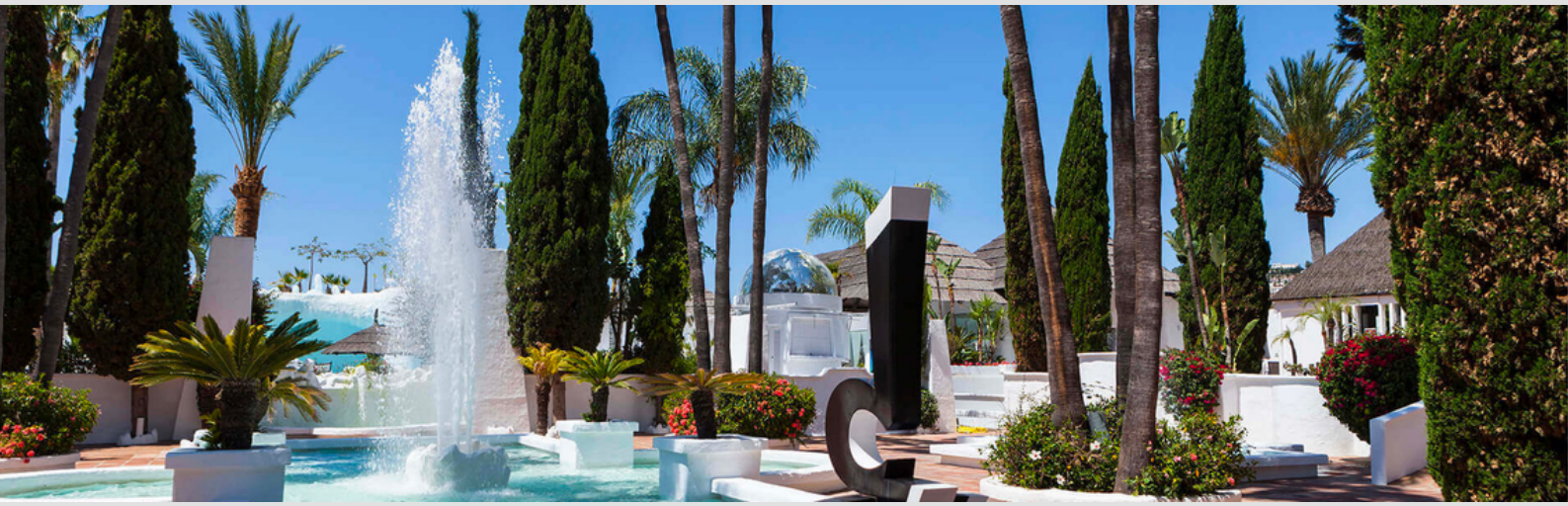
Majorka 2023 video

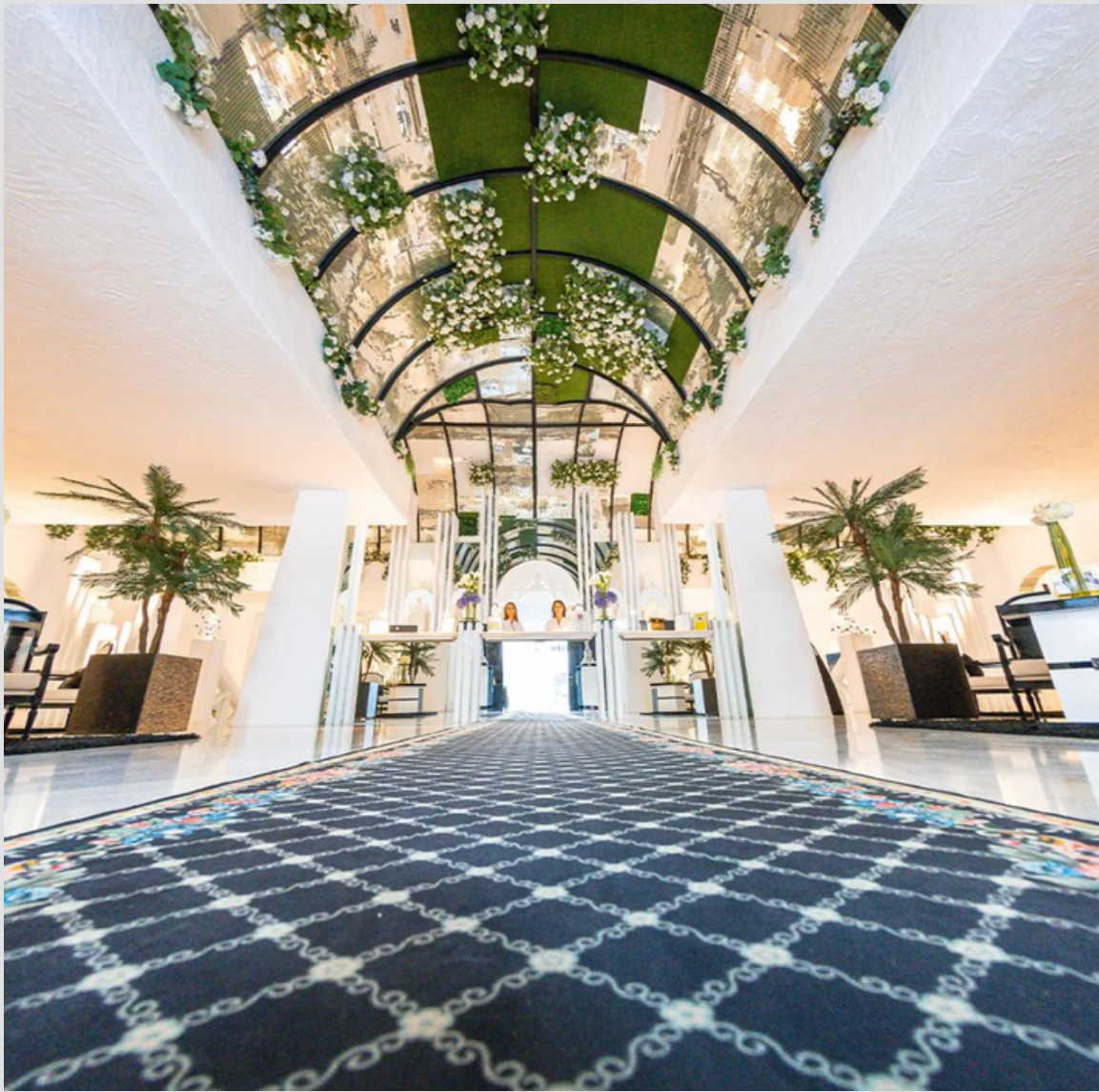
HOTEL

El Hotel Suites
Albayzin del Mar
****



- **El Hotel Suites Albayzin del Mar ****
- 300m od plaży
- **Wyżywienie**: śniadanie + kolacja
- Klimatyzacja, balkon
- WiFi, telefon
- Sejf, minibar
- Baseny, jaccuzzi
- Biurko, TV
- **Jedzenie/izotoniki/woda na trening**: TAK. Batony + izotoniki 226ers, banany, przekąski słodkie i słone, woda, cola





organizacja

- **Grupa średnio-zaawansowana** jeździ ze średnią prędkością ok. 18-22km/h w terenie górskim i 25-29km/h po płaskim. Dystanse będą takie same dla całej grupy jak u zaawansowanych, ale indywidualnie można sobie skrócić jeśli zajdzie potrzeba.
- **Grupa zaawansowana** to poziom ok. 3,5W/kg i więcej na FTP, jeździ ze średnią prędkością ok. 25-28km/h w terenie górskim i 28-32km/h po płaskim/pagórkowatym.
- Przewidujemy również **grupę romantyczną** o dystansach 50-80km w tempie romantycznym.
- **Samochód**: na każdym treningu, w środku Twoje akcesoria, jedzenie i picie na trening/ubrania na zjazdy.
- **Tempo pod górę**: każdy swoje, czekamy na górze. Jeśli ktoś ma ochotę, zjeżdża i podjeżdża po wielokroć.
- **Coffee break**: na każdym treningu.
- Pogoda: ok. 20-28*C, większość lub wszystkie treningi na krótko
- Lokalne atrakcje: świeże owoce morza, lokalne wina, bulwar nadmorski, kluby nocne, marina, latarnia morska Faro

oferta

- Zakwaterowanie w hotelu Albayzin del Mar położonym nad Costa Tropical ****
- Zorganizowane **treningi** grupowe
- **Opieka** trenerska - UCI Coach Arkadiusz Kogut
- **Wykłady** szkoleniowe
- Tematyczna **koszulka kolarska Raso biała hiszpańska** o wartości 370 PLN - pamiątka z obozu
- Wyżywienie: **śniadanie, jedzenie/izotoniki na trening i po treningu, kolacja**
- Zabezpieczenie treningów przez **auto serwisowe** (narzędzia, rzeczy osobiste, jedzenie, picie)
- **Ubezpieczenie** NNW
- **Odbiór** z lotniska i wyjazd na lotnisko

Jedziesz kolejny raz? Zniżka -100 EUR

KOSZT:

- Kolarz: 1350 euro
- Pokój 1-osobowy: +250 euro
- Transport roweru samochodem: +250 euro łącznie w dwie strony
- Osoba towarzysząca (bez treningów): 650 euro

Cena nie zawiera:

Bilet lotniczy

BIKE *Time*

ZAREZERWUJ TERAZ

HJC
BIKE

V·A·M
FACTOR
FACTOR

Raso
Raso
MAVIC
MAVIC

BIKE *Time*

ZAREZERWUJ TERAZ