



ZGRUPOWANIE

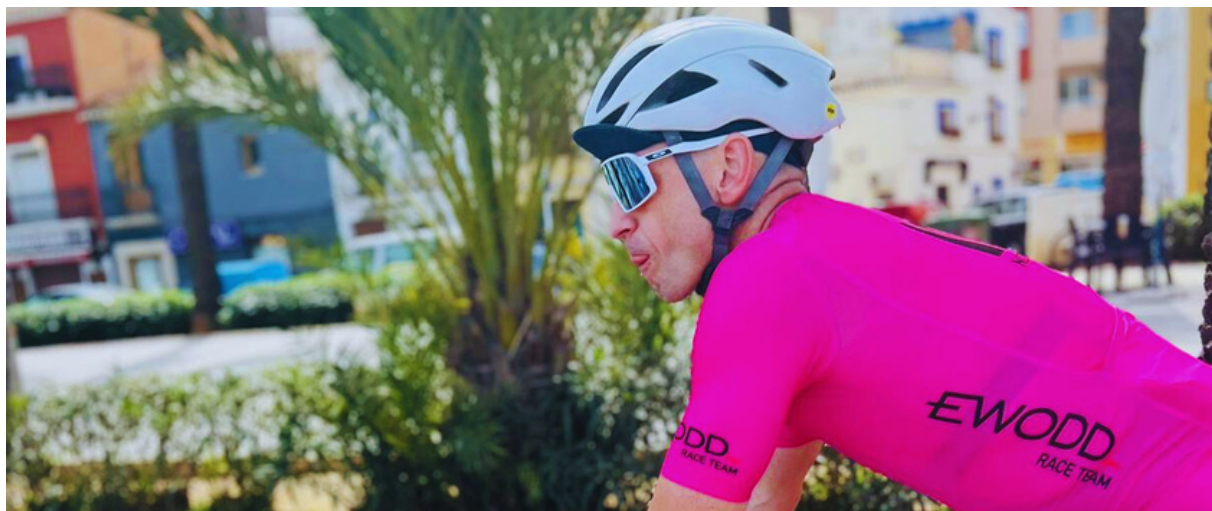
SZCZAWNICA

15-18.05.2023

4 DNI (ŚRODA-SOBOTA)

ORGANIZACJA WYJAZDU

1. Przyjeżdżasz samochodem do Szczawnicy we środę 15.05 po południu (doba hotelowa od 15:00). Krótki i dynamiczny trening już pierwszego dnia o 17:00.
2. Czwartek-piątek-sobota trenujemy po pięknych i wymagających trasach Beskidu Sądeckiego oraz Pienin, a także po stronie Słowackiej.
3. Sobota - powrót po treningu po południu (doba hotelowa do 11:00, ale mamy prysznic do dyspozycji)
4. Kończymy z uśmiechem na twarzy i mocą w nogach





RESORT & SPA
SZCZAWNICA
PARK



- <https://www.szczawnica-park.pl/>
- **Luksusowy hotel premium** w centrum Szczawnicy
- **Wyżywienie:** śniadanie + kolacja
- **Basen, sauna, jacuzzi w cenie**
- Klimatyzacja, balkon
- WiFi, telefon
- Sejf, minibar
- Biurko, TV
- **Jedzenie/izotoniki/woda na trening:** TAK. Batony + izotoniki + żele energetyczne 226ERS, banany, przekąski



RASO

COLTACCO

PERINIA

AVAIL

Nasze trasy:

Szczawnica 108km, 1500m przez Słowację

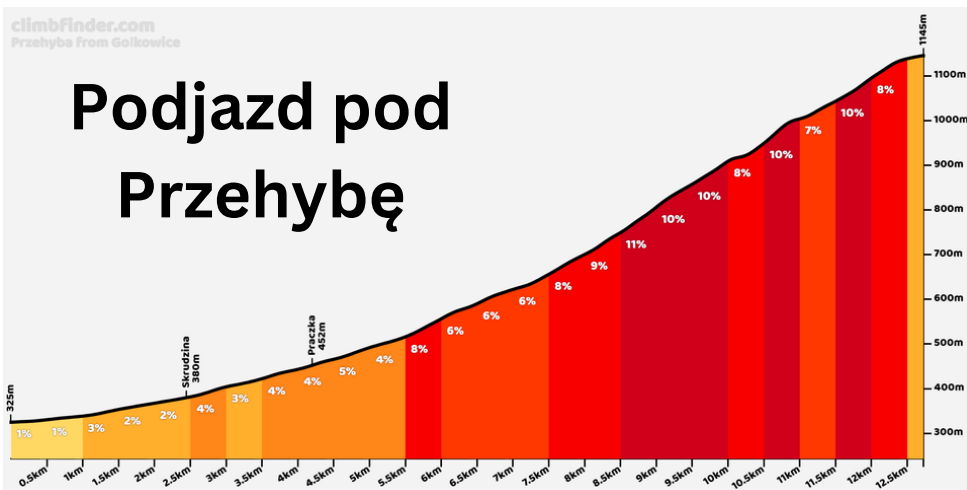
Szczawnica 75km, 920m Niedzica

Szczawnica 101km, 1500m Przehyba

JAK TRENUJEMY?

Szczawnica to nowa lokalizacja na mapie naszych zgrupowań. Kusi pięknymi widokami Pienin, dostępnością długich podjazdów oraz bliskim wyjazdem na Słowację. Po treningu można się zrelaksować w pobliskich parkach i na malowniczej starówce.

Podjazd pod Przehybę



Zasady jazdy:

- jeden z organizatorów jedzie w grupie (dzielimy się na 2 lub 3 grupy względem zaawansowania)
- auto zabezpieczające stoi na szczycie góry do ostatniego podjeżdżającego i w głównych punktach trasy
- prędkość na zjazdach dobieramy do własnych umiejętności, każdy odpowiada za siebie, choć wykupujemy jako organizator ubezpieczenie NNW





NIEZBĘDNIK

- **Średnia prędkość treningów:** 23-27km/h po górach i 30-33km/h po płaskim
- Jeśli będzie duża ilość uczestników, to dzielimy grupę na **2/3 poziomy zaawansowania**
- **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.
- **Wieczory:** opowieści o sezonie, snucie wizji i świętowanie sukcesów.
- **Pogoda:** ok. 15-25°C

OFERTA

- Nocleg i wyżywienie w hotelu Szczawnica Park Resort SPA w Szczawnicy *****
- Zorganizowane treningi grupowe
- **Opieka trenerska - UCI Coach Arkadiusz Kogut i Marcin Ziemianek + Wykłady/Konsultacje Treningowe**
- Wyżywienie: śniadanie, jedzenie/izotoniki na trening i po treningu, kolacja
- Zabezpieczenie treningów przez van serwisowy (koła zapasowe, akcesoria, pompka, narzędzie, jedzenie, picie, Twoje ciuchy)
- Profesjonalny fizjoterapeuta/osteopata dostępny na obozie
- Ubezpieczenie NNW

Jeśli jedziesz z nami po raz kolejny: zniżka -200 PLN

KOSZT - ZAWODNIK

a) Pokój 2-osobowy: 3000 PLN | **ze zniżką 2800 PLN**

b) Pokój 1-osobowy: 4000 PLN | **ze zniżką 3800 PLN**

OSOBA TOWARZYSZĄCA (nie jeżdżąca w grupie)

Koszt: 1900 PLN

Podane ceny są kwotami netto.





ORGANIZATORZY



**MARCIN
ZIEMIĄNEK**

M.ZIEMIANEK@RASOWEAR.COM

+48 727 918 807



**ARKADIUSZ
KOGUT**

AREK@WAY2CHAMP.COM

+48 609 378 517