ZGRUPOWANIE

DOLOMITY

27.07-03.08.2024

ORGANIZACJA

Zapraszamy do nowej miejscówki na naszej mapie zgrupowań! Mityczne Dolomity i Sellaronda wręcz błagają o odwiedzenie górskich asfaltów i podziwianie górskich pejzaży.

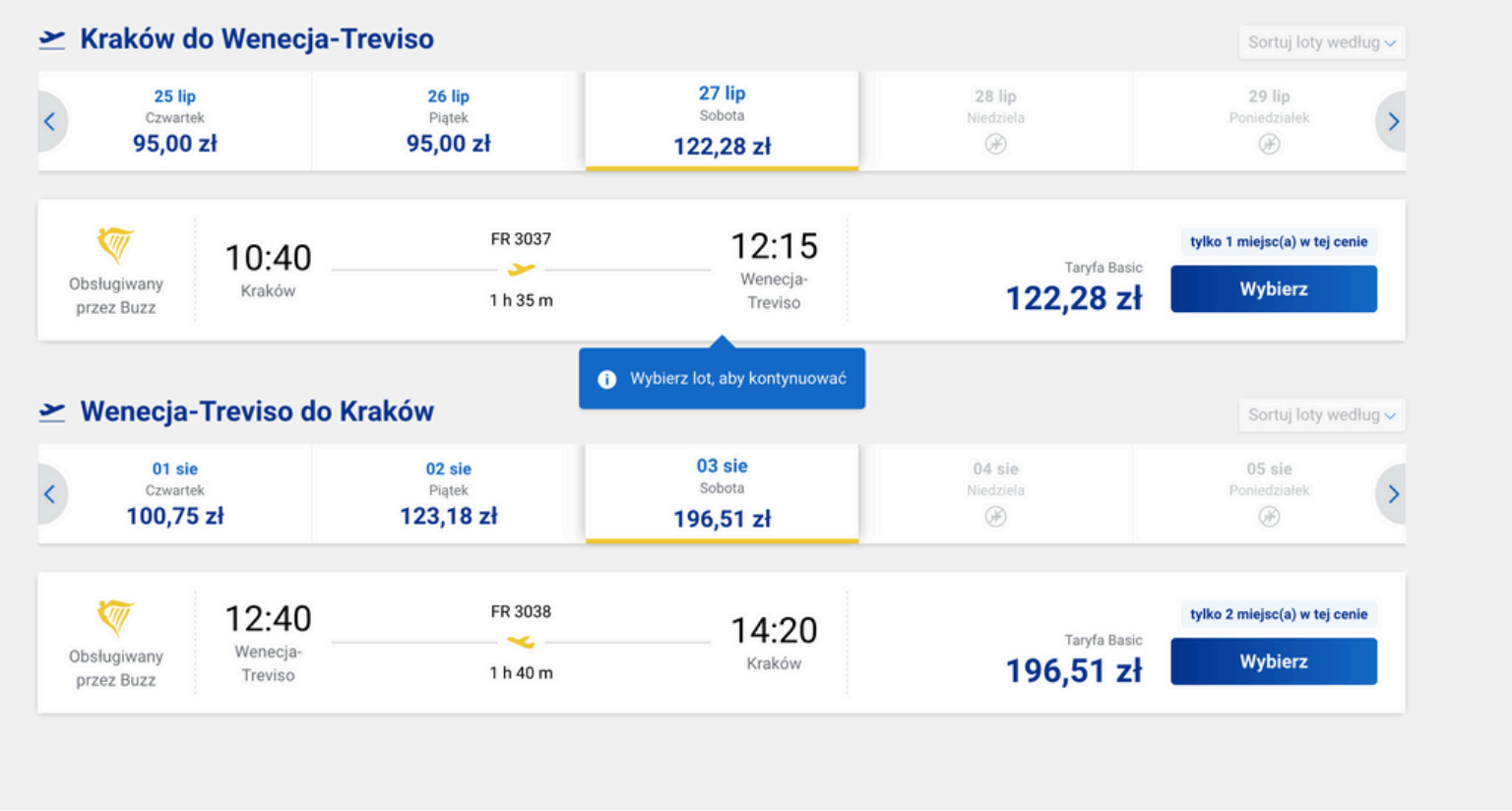
Warunki tego zgrupowania będą następujące:

1. Wyjazd odbędzie się przy minimalnej liczbie 20 uczestników.
2. Zaliczka - 500 euro do 15. czerwca (zwrot w razie braku zgrupowania; brak zwrotu w przypadku rezygnacji po 15. lipca)

TERMIN I TRANSPORT KRAKÓW

Termin wyjazdu: sobota-sobota 7 dni, 27.07-03.08.2024
Treningi: 6, planowane ok. 600km, ok. 12 000m w pionie

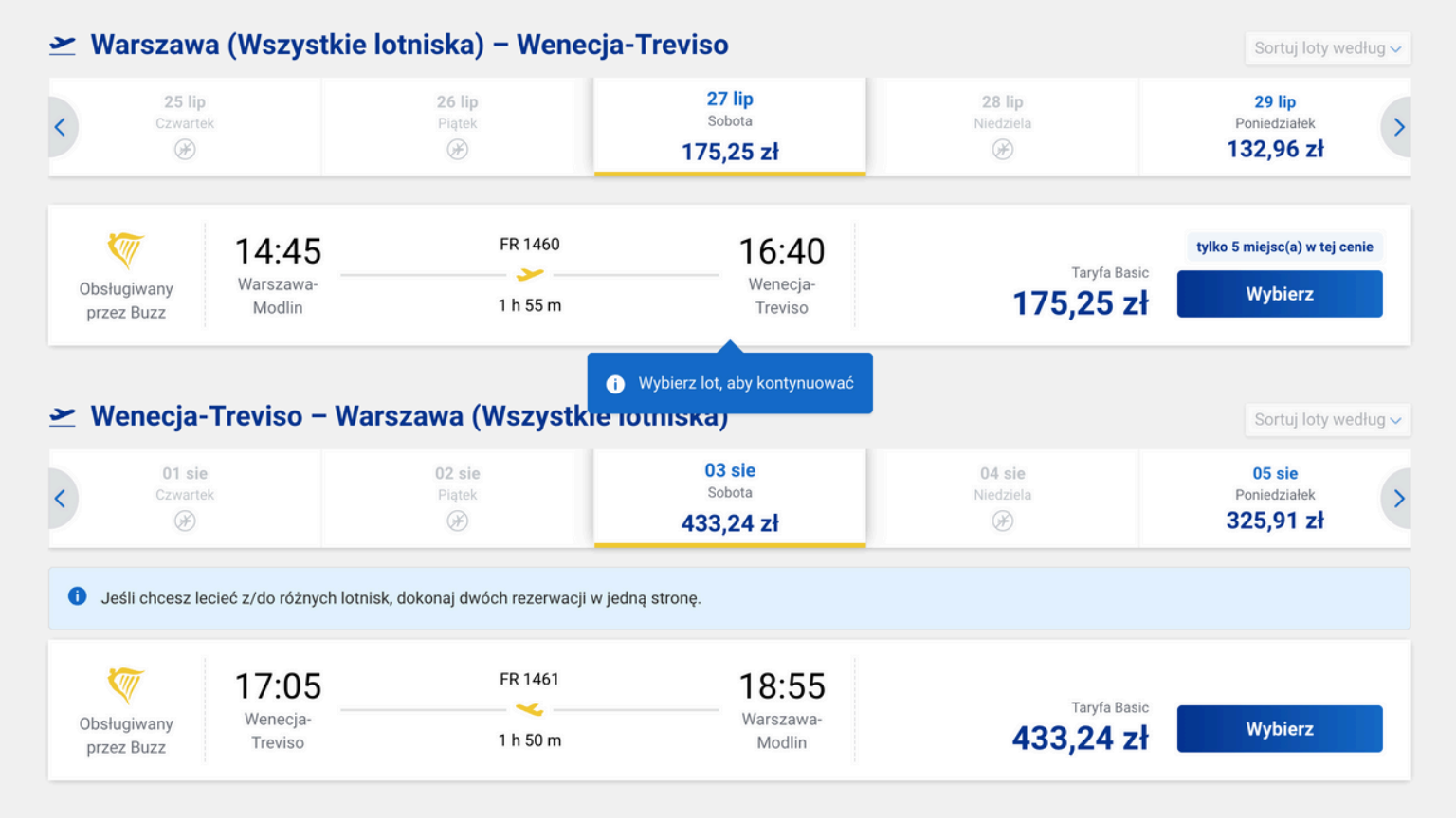
Tansport z/na lotnisko zagwarantowany dla poniższych lotów, rowery transportujemy vanem i dostarczamy z powrotem do Polski ok. 4 dni przed i po

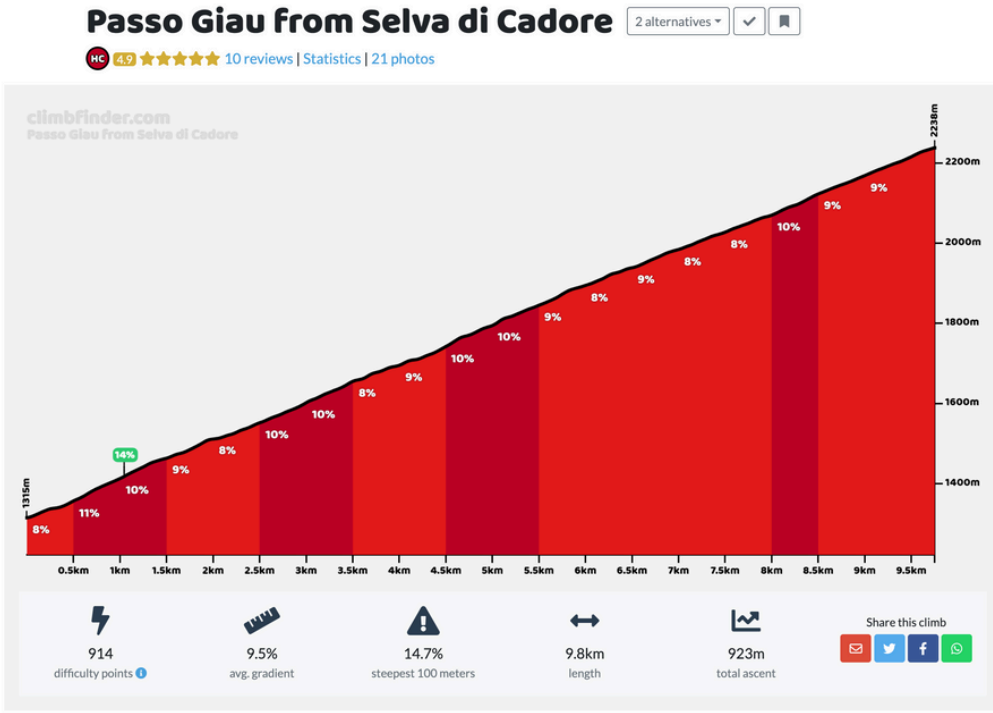


TERMIN I TRANSPORT WARSZAWA

Termin wyjazdu: sobota-sobota 7 dni, 27.07-03.08.2024
Treningi: 6, planowane ok. 600km, ok. 12 000m w pionie

Tansport z/na lotnisko zagwarantowany dla poniższych lotów, rowery transportujemy vanem i dostarczamy z powrotem do Polski ok. 4 dni przed i po





HOTEL I WYŻYWIENIE

- **Active Alm Hotel Moena ****
- **Lokalizacja: dolina Val di Fassa, 18km od Sellaronda**
- **Pokoje 1- i 2-osobowe**
- **Wyżywienie**: śniadanie + obiadokolacja
- Klimatyzacja, balkon
- WiFi, telefon
- Sejf, minibar
- Basen zewnętrzny
- Biurko, TV
- **Jedzenie/izotoniki/woda na trening**: TAK. Batony + żele + izotoniki, banany, przekąski słodkie i słone

ZOBACZ NASZE CAMPY

PRZYKŁADOWE TRASY

Dolomity Sellaronda - 90km, 2340m | 90.1 km Cycling Route on Strava

Dolomity Sellaronda - 90km, 2340m is a 90.1 km Cycling Route. Discover this route and more at...

Strava

Dolomity - 90km, 2200m Valgardena | 89.4 km Cycling Route on Strava

Dolomity - 90km, 2200m Valgardena is a 89.4 km Cycling Route. Discover this route and more at...

Strava

CHARAKTER TRENINGÓW

Dolomity to kultowa kolarska miejscówka, przepiękne góry i majestetyczne podjazdy szosowe. Przełom lipca i sierpnia to wg tubylców i prognoz pogody najlepszy możliwy termin na jazdę w tym miejscu.

Jeśli jesteś w stanie pokonać 80-100km samotnie ze średnią prędkością ok. 23-29km/h to spokojnie poradzisz sobie na zgrupowaniu. Plan zakłada cykle 2-3 dni jazdy i dzień regeneracyjny. Przy grupie powyżej 25 osób dzielimy się na 2 peletony względem poziomu zaawansowania.

Każdy podjeżdża pod górę w swoim tempie, a na górze czekamy wraz z samochodem technicznym na ostatniego kolarza.

NIEZBĘDNIK

- **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 minionym i nadchodzącym, snucie wizji i świętowanie sukcesów.
- **Pogoda**: ok. 20-28*C, większość treningów na krótko
- **Lokalne atrakcje**: Jezioro Carezza (Lago di Carezza), lokalne restauracje, klimat włoskiego miasteczka w Alpach

PODZIAŁ NA GRUPY

W zależności od liczby osób przewidujemy podział na grupy zaawansowania.

Grupa mniej zaawansowana jeździ ze średnią prędkością ok. 18-22km/h w terenie górskim i 25-29km/h po płaskim. Dystanse będą nieco krótsze dla całej grupy, ale indywidualnie można sobie wydłużyć po zakończeniu głównego treningu.

Grupa zaawansowana to poziom ok. 3,5W/kg i więcej na FTP, jeździ ze średnią prędkością ok. 23-25km/h w terenie górskim i 28-33km/h po płaskim/pagórkowatym.

Każda grupa będzie miała przypisany samochód techniczny ze wsparciem.

NOWOŚCI 2024

1. **Wykłady szkoleniowe** na temat treningu, odżywiania, analiza tras.
2. **Podział na grupy zaawansowani**
3. **Odprawa wieczorna** - przebieg trasy, lokalizacja samochodów, podział na grupy, godziny wyjazdu
4. **Koszulka kolarska Raso** dedykowana na wyjazd - specjalny i unikatowy design w Dolomity.

OFERTA

- Zakwaterowanie w 2-osobowych **pokojach ****
- Zorganizowane **treningi** grupowe
- **Opieka** trenerska - UCI Coach Arkadiusz Kogut
- **Wykłady** szkoleniowe lub konsultacje 1:1
- Tematyczna **koszulka kolarska Raso** - pamiątka z obozu
- Wyżywienie: **śniadanie, jedzenie/izotoniki na trening i po treningu, kolacja**
- Zabezpieczenie treningów przez **van serwisowy** (narzędzia, rzeczy osobiste, jedzenie, picie)
- **Ubezpieczenie** NNW
- **Odbiór** z lotniska i wyjazd na lotnisko

Jedziesz kolejny raz? Zniżka -100 EUR

KOSZT:

- Kolarz: 1450 euro
- Pokój 1-osobowy: +350 euro
- Transport roweru w 1 kartonie/walizce z Polski (Kraków, WWA): + 250 euro
- Osoba towarzysząca (bez treningów): 950 euro

Cena nie zawiera:
Bilet lotniczy

WYPEŁNIJ FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Formularz zgłoszeniowy

Aby zapisać się na obóz:

1. Wypełnij formularz
2. Kup bilet lotniczy (obecnie są niskie ceny)

ZOBACZ OPINIE UCZESTNIKÓW

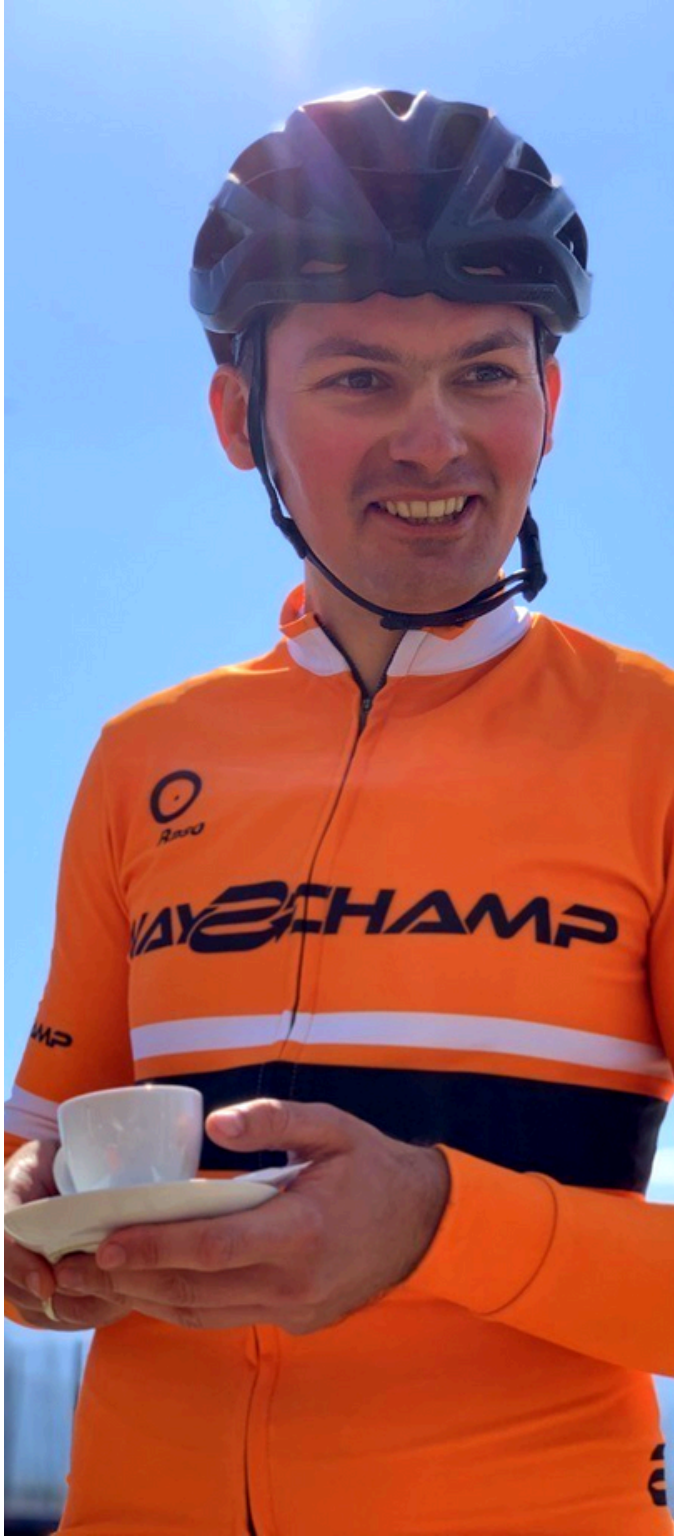
3M
Raso

środek ciężkości kolarza – zawsze zjeżdżaj
na klamkach hamulców.
Nie zaciskaj kurczowo dłoni na kierownicy, ale miej je zrelaksowane.
pośladki na sam tył siodełka, abyś jak najbardziej "wyłożył" się na ro
Postaraj się obniżyć i wyprostować plecy, tak aby opór aerodynamicz
Twojej sylwetki był jak najniższy.
Trzymaj głowę na tyle wyprostowaną, abyś mógł kontrolować wzroki
szosę przed Tobą – tak daleko jak to możliwe.

Raso
WAY2CHAMP

VANIRYSEL

GIANT


HAMP

CATALY
RECYCLI
WAY

ORGANIZATORZY

MARCIN ZIEMIANEK

M.ZIEMIANEK@RASOWEAR.COM

+48 727 918 807

ARKADIUSZ KOGUT

AREK@WAY2CHAMP.COM

+48 609 378 517