SZOSOWY OBÓZ KOLARSKI

CALPE 2025

22-29.03.2025

ORGANIZACJA

Zapraszamy do stałej miejscówki na naszej mapie zgrupowań! Zapraszamy do najlepszego hotelu w mieście, z którego będziemy wyjeżdżali na wymagające górzyste trasy i delektowali się jazdą w krótkich spodenkach.

Warunki tego zgrupowania będą następujące:

- Wyjazd odbędzie się przy minimalnej liczbie 15 uczestników. Zaliczka - 500 euro do 20. stycznia (zwrot w razie braku zgrupowania)
- brak zwrotu w przypadku rezygnacji po 28. lutego

OBSŁUGIWANE LOTY

WAŻNA INFORMACJA:
W cenie zgrupowania są zawarte **transfery z lotniska i z powrotem wyłącznie na loty poniżej**. Jeśli chcesz przylecieć innym lotem, wówczas przyjedziemy po Ciebie za dodatkową opłatą jeśli będzie taka możliwość. Jeśli nie, to transport taksówką do hotelu na własną rękę. Jeśli godziny przylotu lub wylotu pokrywają się z innym transferem, to możesz skorzystać z naszego transportu (lub poczekać na lotnisku na ten transport).

WARSZAWA - CHOPINA

22 MAR	10:25 Warszawa-Chopina	FR 6108	3 h 35 m	14:00 Alicante
29 MAR	06:15 Alicante	FR 6072	3 h 25 m	09:40 Warszawa-Chopina

KRAKÓW

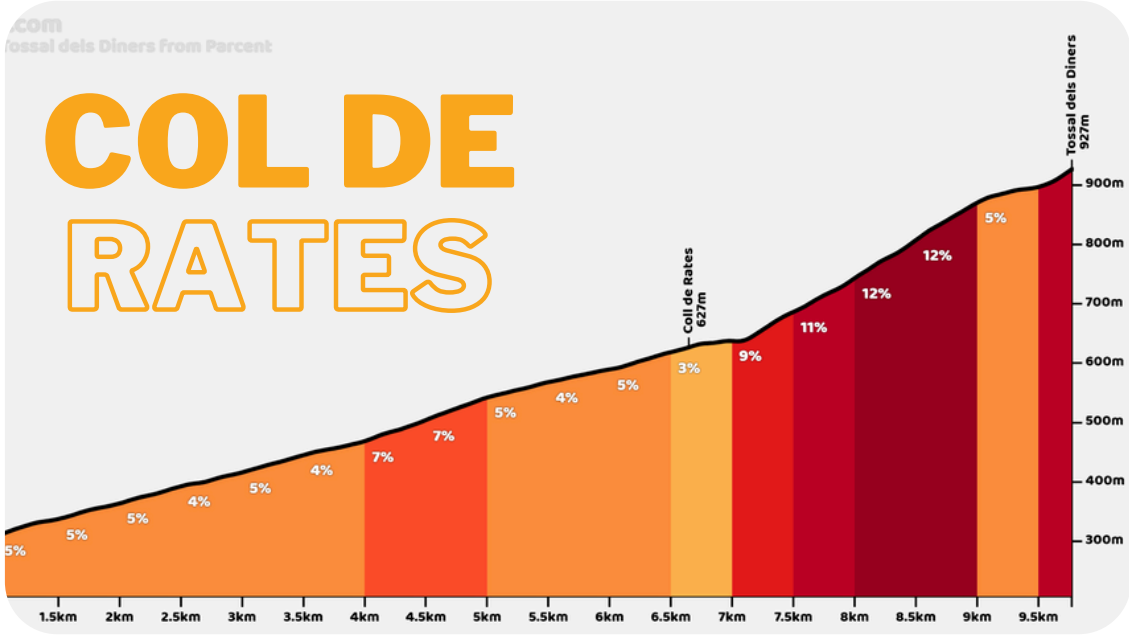
22 MAR	09:45 Kraków	FR 6355	3 h 20 m	13:05 Alicante
29 MAR	06:05 Alicante	FR 6356	3 h 15 m	09:20 Kraków

POZNAŃ

22 MAR	21:20 Poznań	FR 2544	3 h 25 m	00:45 Alicante
29 MAR	17:40 Alicante	FR 2543	3 h 15 m	20:55 Poznań

WROCŁAW

22 MAR	17:55 Wrocław	FR 9882	3 h 15 m · Obsługiwany przez Buzz	21:10 Alicante
29 MAR	21:45 Alicante	FR 9883	3 h 5 m · Obsługiwany przez Buzz	00:50 Wrocław



HOTEL I WYŻYWIENIE

suitopia
Sol y Mar Suites Hotel ••••

- **Ekskluzywny Hotel Suitopia Calpe** ****
- Odwiedzany również przez grupy World Tour: Lotto Soudal, Deceunick Quick Step, Groupama FDj, Astana, Direct Energy
- Powierzchnia pokoju 75m2
- Posiłki: śniadanie + kolacja
- Klimatyzacja, balkon
- WiFi, telefon
- Sejf, minibar
- Basen kryty i odkryty
- Biurko, TV
- Żele i batony / napoje izotoniczne / woda na treningu - 226ers i SIS
- banany, słodkie i słone przekąski, cola

ZOBACZ HOTEL

ZOBACZ NASZ OBÓZ

PRZYKŁADOWE TRENINGI

Calpe 72km, 1500m Col de Rates | 72.2 km Road Cycling Route on Strava

Calpe 72km, 1500m Col de Rates is a 72.2 km Road Cycling Route created by 🚴 Arek Kogut (Way2Champ.pl...

Strava

Calpe 136km 2413 | 136.6 km Mixed Terrain Cycling Route on Strava

Calpe 136km 2413 is a 136.6 km Mixed Terrain Cycling Route created by Marcin Ziemianek RASO on December ...

Strava

TRENINGI

Calpe to kultowa kolarska miejscówka, wykorzystywana do robienia nogi zarówno przez żądnych watów amatorów jak i spragnionych zwycięstw w World Tour Prosów.

Ponad 300 dni słonecznych w roku gwarantuje krótkie bibsy i kolarską opaleniznę. Piwo (bezalkoholowe!) jeszcze nigdy nie smakowało tak dobrze!

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 lub 3 peletony względem poziomu zaawansowania.

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.
- **Konsultacje** indywidualne z trenerem Arkiem Kogutem
- **Pogoda**: ok. 20-28*C, większość treningów na krótko
- **Lokalne atrakcje**: dorada z ogniska, lokalne wina, bulwar nadmorski, kluby nocne, marina, skała Calpe

POZIOM ZAAWANSOWANIA

W zależności od liczby osób przewidujemy podział na grupy zaawansowania.

Grupa romantyczna 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. 23-26km/h w terenie górskim i 28-33km/h po płaskim/pagórkowatym. Każda grupa będzie miała przypisany samochód techniczny ze wsparciem.

W razie potrzeby grupę zaawansowaną dzielimy na dwie części.

SPRAWDŹ REALNE TRENINGI Z OBOZU

Sprawdź jak wyglądały nasze treningi podczas ostatniego obozu na moim profilu na Strava:

Sprawdź treningi

OFERTA

- Zakwaterowanie w 2-osobowych pokojach **** (każdy pokój 75m2)
- Zorganizowane treningi grupowe
- Opieka trenerska + indywidualne konsultacje treningowe - UCI Arkadiusz Kogut
- Tematyczna koszulka kolarska Raso o wartości 370 PLN - 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

KOSZTY:

- Kolarz: 1450 euro
- Pokój 1-osobowy: +350 euro
- Transport roweru w 1 kartonie/walizce z Polski (Kraków, WWA): + 250 euro
- Osoba towarzysząca (bez treningów): 750 euro

CENA NIE UWZGLĘDNIA:

Bilet lotniczy

Kolejne kroki:

1. **Zapisz się poprzez formularz**
2. **Czekaj na kontakt indywidualny**

Zapisz się

UWAGA: Ilość miejsc ograniczona.
Liczy się kolejność zapisów.

3M
Raso

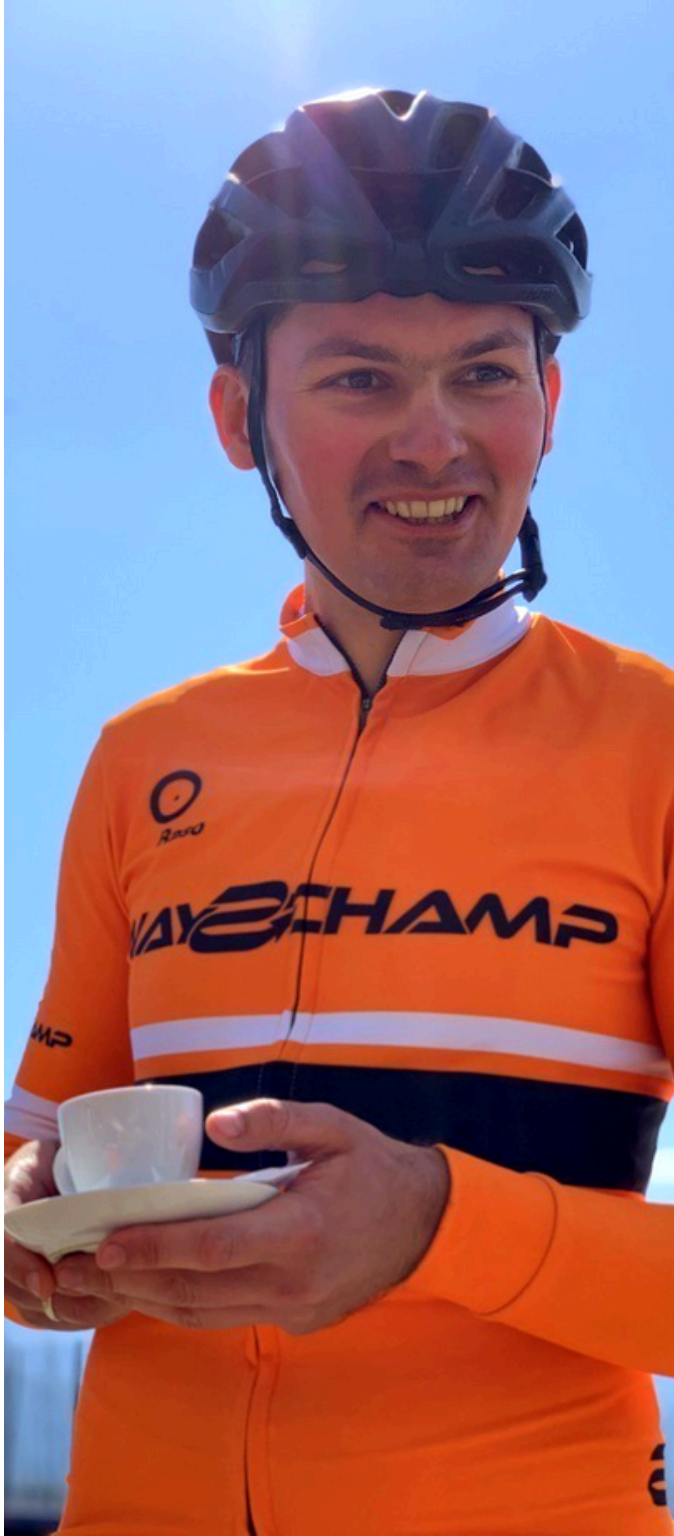
środek ciężkości kolarza – zawsze zjeżdżaj
na klamkach hamulców.
Nie zaciskaj kurczowo dłoni na kierownicy, ale miej je zrelaksowane.
pośladki na sam tył siodełka, abyś jak najbardziej "wyłożył" się na ro
Postaraj się obniżyć i wyprostować plecy, tak aby opór aerodynamicz
Twojej sylwetki był jak najniższy.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

STAN DACH
Team

Raso
WAY2CHAMP

VANIRYSEL

KASK


CHAMP

Restaurant dalt dés Coll
PROHIBIDO EL PASO
Raso
CYCLING CAMP
AQUARIUS
226ERS

ORGANIZATORZY

MARCIN ZIEMIANEK

M: M.ZIEMIANEK@RASOWEAR.COM

T: +48 727 918 807

ARKADIUSZ KOGUT

M: AREK@WAY2CHAMP.COM

T: +48 609 378 517