



SZOSOWY OBÓZ KOLARSKI

SARDYNIA 2025

4-11.10.2025

SŁONECZNA SARDYNIA

Zapraszamy na kończące sezon zgrupowanie kolarskie na słonecznej Sardynii - prawdziwym raju dla szosowców z każdym poziomem doświadczenia.

Nasze kolarskie serce będzie biło we wschodniej części wyspy, w urokliwej miejscowości Santa Maria Navarrese.

Ta perełka wschodniego wybrzeża to prawdziwy skarb dla kolarzy! Z jednej strony otulona lazurowym morzem, z drugiej osłonięta majestatycznymi górami Gennargentu - stanowi idealną bazę wypadową na trasy o zróżnicowanym profilu.

Stąd w kilka minut dotrzesz na legendarną trasę SS125 Orientale Sarda, która wije się wzdłuż wybrzeża niczym wstążka przyklejona do skalistych klifów.

Twoje nogi poczują prawdziwą rozkosz na gładkich asfaltach prowadzących do ukrytych zatoczek i malowniczych wiosek jak Baunei czy Dorgali. A kiedy zapragniesz wyzwań, czekają na Ciebie spektakularne podjazdy na przełęcz Genna Silana (kat. 2, 12km, 5,8%) - miejsce, gdzie nawet doświadczeni kolarze muszą znaleźć swój rytm.

Zapraszamy serdecznie do dołączenia do naszej kolarskiej rodziny! Ilość miejsc ograniczona, ale Twoje wspomnienia i forma zbudowana na sardyńskich drogach - nieograniczone!

Warunki tego zgrupowania będą następujące:

- Zaliczka - 500 euro do 31. sierpnia
- Brak zwrotu w przypadku rezygnacji po 20. września



OBSŁUGIWANE LOTY

WAŻNA INFORMACJA:

W cenie zgrupowania są zawarte **transfery z lotniska i z powrotem wyłącznie na loty poniżej (w dwie strony na lotnisko jedzie się 5-6h)**. 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).

KRAKÓW

✓	04 PAŹ	11:30 Kraków	FR 4426  2 h 25 m · Obsługiwany przez Buzz	13:55 Cagliari
	11 PAŹ	14:20 Cagliari	FR 4425  2 h 25 m · Obsługiwany przez Buzz	16:45 Kraków

POZNAŃ

✓	04 PAŹ	20:10 Poznań	FR 7220  2 h 35 m · Obsługiwany przez Malta Air	22:45 Cagliari
	11 PAŹ	17:15 Cagliari	FR 7221  2 h 30 m · Obsługiwany przez Malta Air	19:45 Poznań

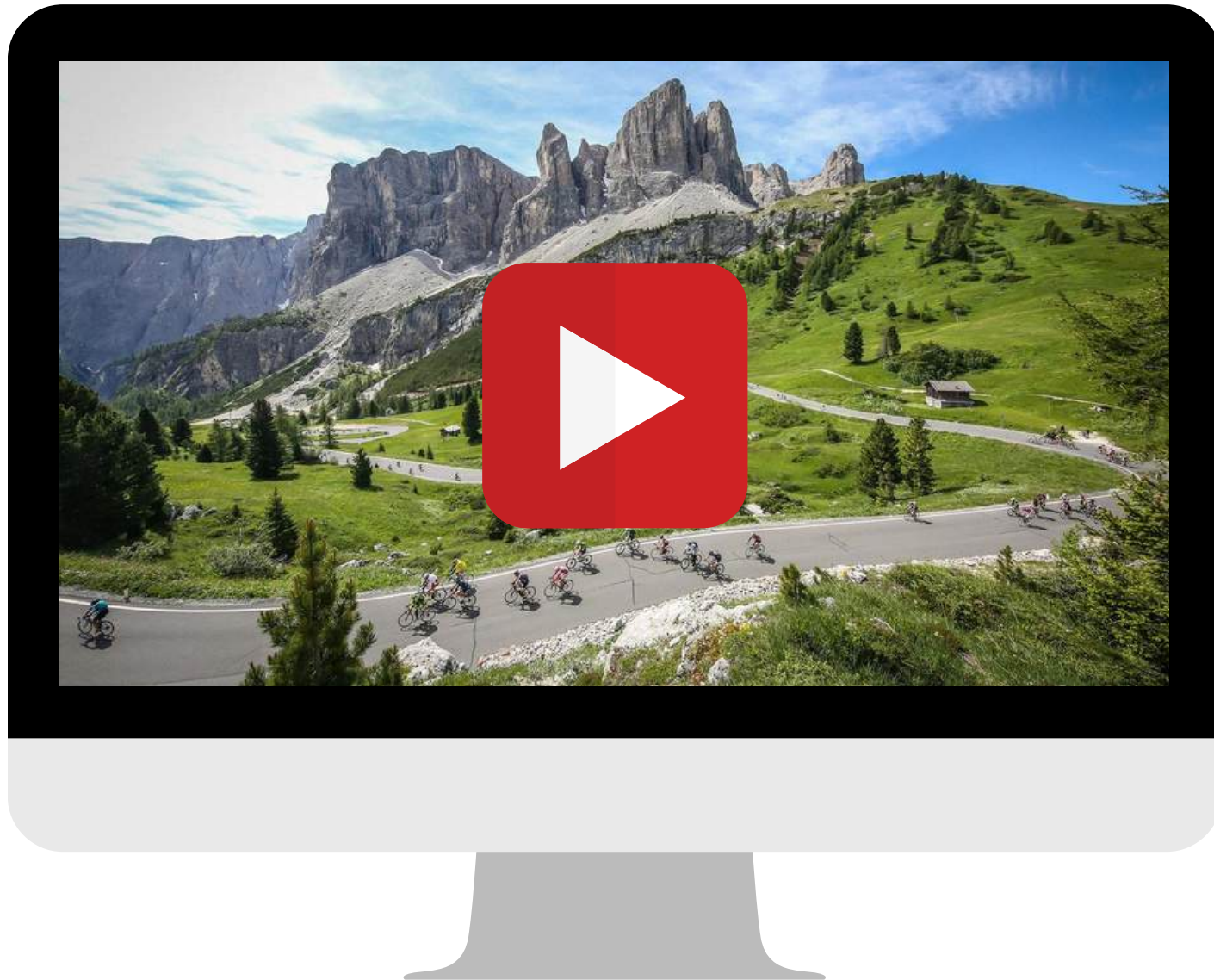


HOTEL I WYŻYWIENIE



- Wyjątkowy ośrodek Marina Torre Navarrese Resort ****
- Posiłki: śniadanie + kolacja
- Klimatyzacja, balkon
- WiFi, telefon
- Sejf, minibar
- Basen odkryty
- Biurko, TV
- Żele i batony / napoje izotoniczne / woda na treningu - 226ers i SIS
- banany, słodkie i słone przekąski, cola

ZOBACZ NASZ CAMP



PRZYKŁADOWE TRASY



Sardinia 84km, 940m | 83.8 km Cycling Route on Strava

Sardinia 84km, 940m is a 83.8 km Cycling Route. Discover this route and more at Strava. Visit today!



[Link do trasy](#)



Sardinia 103km, 1926m | 103.6 km Cycling Route on Strava

Sardinia 103km, 1926m is a 103.6 km Cycling Route. Discover this route and more at Strava. Visit today!



[Link do trasy](#)



Sardinia 108km, 1838m | 107.7 km Cycling Route on Strava

Sardinia 108km, 1838m is a 107.7 km Cycling Route. Discover this route and more at Strava. Visit today!



[Link do trasy](#)

SARDYNIA I PARK NARODOWY GENNARGENTU

Malownicze wschodnie wybrzeże z bazą w Santa Maria Navarese oferuje wszystko, czego potrzebujesz - gładki asfalt, różnorodne profile tras i widoki, które napędzają nogi lepiej niż najlepsze żele energetyczne.

Te urocze nadmorskie miasteczka to idealne punkty na espresso i chwilę oddechu. Nawet zawodowcy wiedzą, kiedy zwolnić i docenić lazurowe morze towarzyszące każdemu pedałowowi!

Jeśli jesteś w stanie pokonać górskie trasy z prędkością średnią 20-24 km/h, to spokojnie odnajdziesz się na naszym zgrupowaniu. Nasz plan zgrupowania? Intensywne 2-3 dni jazdy, potem dzień regeneracji na plażach lub w cieniu drzew oliwnych. Jak dobrze zaplanowany trening - wysiłek i odpoczynek w idealnych proporcjach.





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 podejżdża 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. 15-28°C, większość treningów na krótko, ale trzeba pamiętać że są też góry >1000m n.p.m.
- **Lokalne atrakcje:** sardyńskie przysmaki jak culurgiones (pierogi z ziemniakami i miętą), malloreddus (sardyńskie gnocchi). Lokalne Cannonau (czerwone wino z potężną dawką antyoksydantów), skaliste plaże Cala Goloritze i Cala Mariolu, kanion Gola Su Gorropu, starodawne nurago - kamienne wieże sprzed 3500 lat, styl życia wolniejszy niż jazda w pierwszej strefie tętna - idealny, by naładować mentalny akumulator! 🌞🏛️



POZIOM ZAAWANSOWANIA

W zależności od liczby osób przewidujemy podział na grupy zaawansowania.

Grupa romantyczna jeździ ze średnią prędkością ok. 17-20km/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. 3,2W/kg i więcej na FTP, jeździ ze średnią prędkością ok. 21-25km/h w terenie górskim i 28-32km/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 obozu na moim
profilu na Strava:

Sprawdź treningi



OFERTA

- Zakwaterowanie w 2-osobowych pokojach ****
- Zorganizowane treningi grupowe
- Opieka trenerska + indywidualne konsultacje treningowe - UCI Arkadiusz Kogut
- Koszulka kolarska Raso o wartości 389 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, Stary Sącz): + 200 euro
- Osoba towarzysząca (bez treningów): 850 euro

CENA NIE UWZGLĘDNI:

Bilet lotniczy



Kolejne kroki:

1. Zapisz się poprzez formularz
2. Czekać na kontakt indywidualny

Zapisz się



**UWAGA: Ilość miejsc ograniczona.
Liczy się kolejność zapisów.**







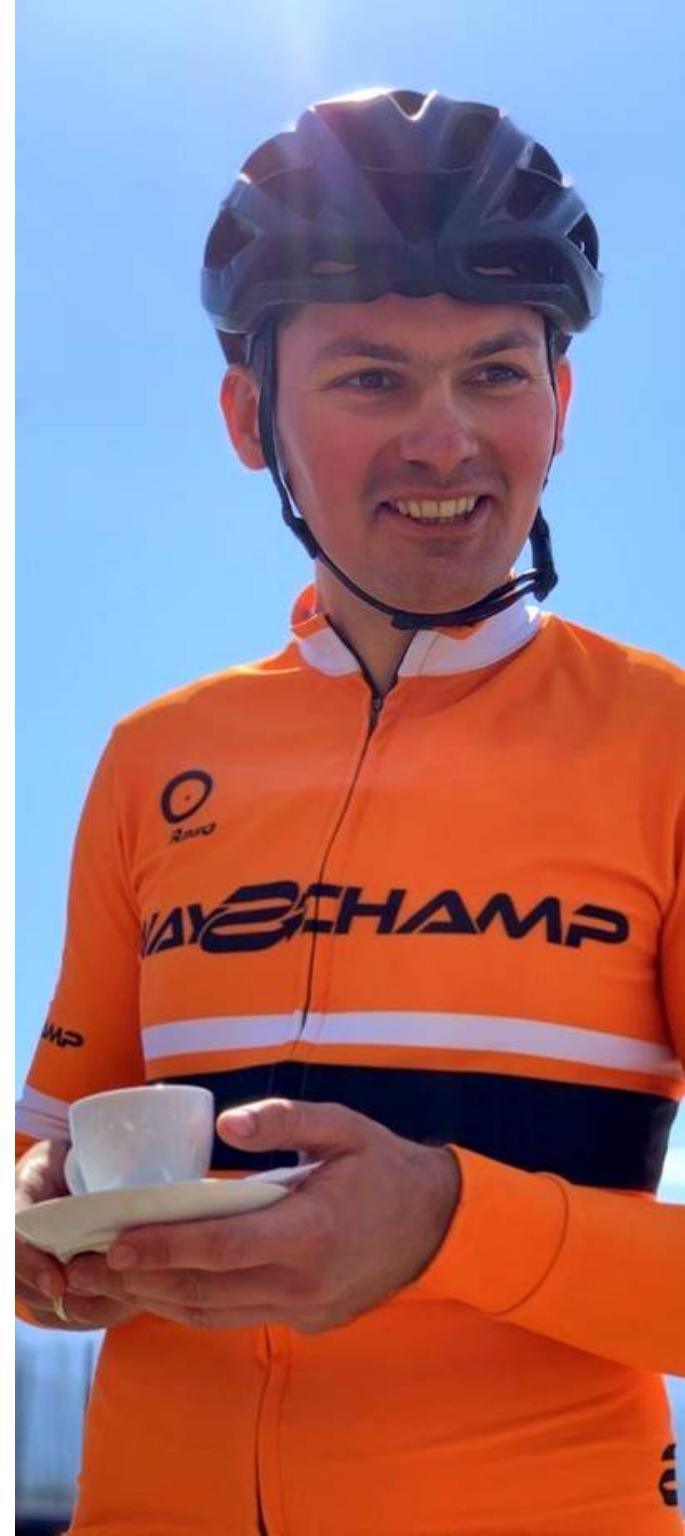














Restaurant dall des Coll

PROHIBIDA EL PASO

ZARAS 77ERS

ZARAS 77ERS

ZARAS 77ERS

AQUARIUS

ORGANIZATORZY



**MARCIN
ZIEMIĄNEK**

M: M.ZIEMIĄNEK@RASOWEAR.COM

T: +48 727 918 807



**ARKADIUSZ
KOGUT**

M: AREK@WAY2CHAMP.COM

T: +48 609 378 517