

SZOSOWY OBÓZ KOLARSKI

CALPE 2027

10-17.04.2027

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:

- Zaliczka - 500 euro do 20. stycznia
- brak zwrotu w przypadku rezygnacji po 15. marca



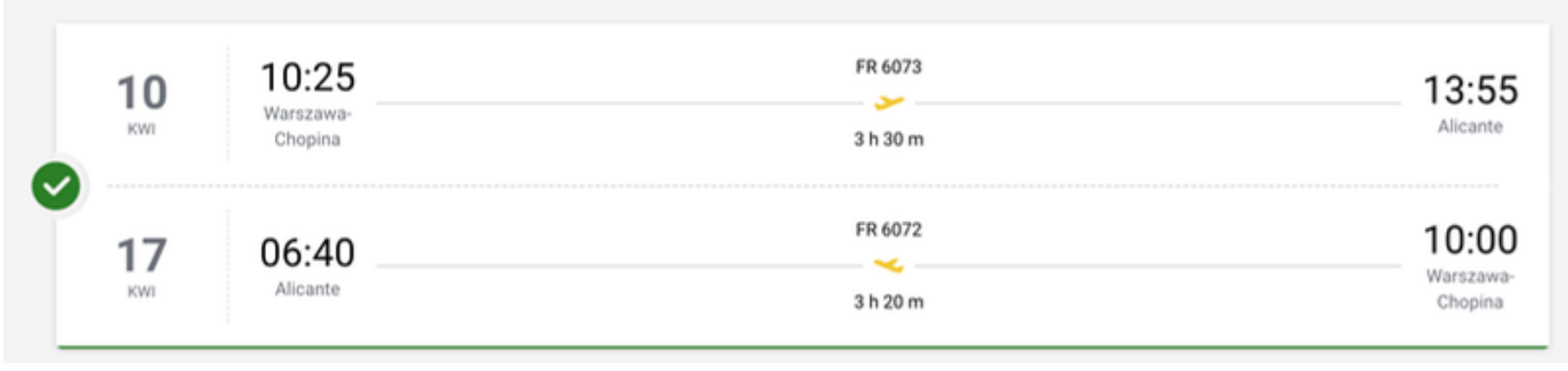




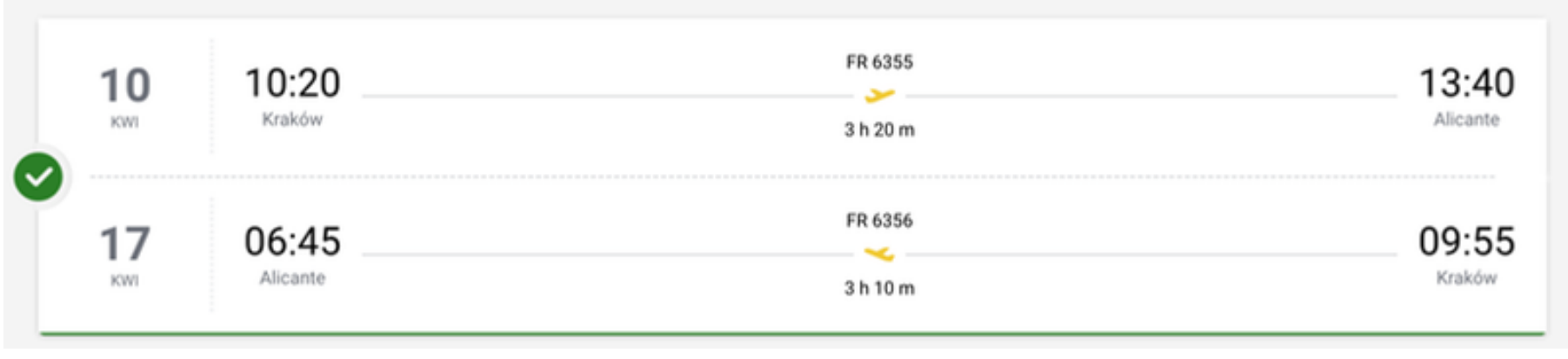
OBSŁUGIWANE LOTY

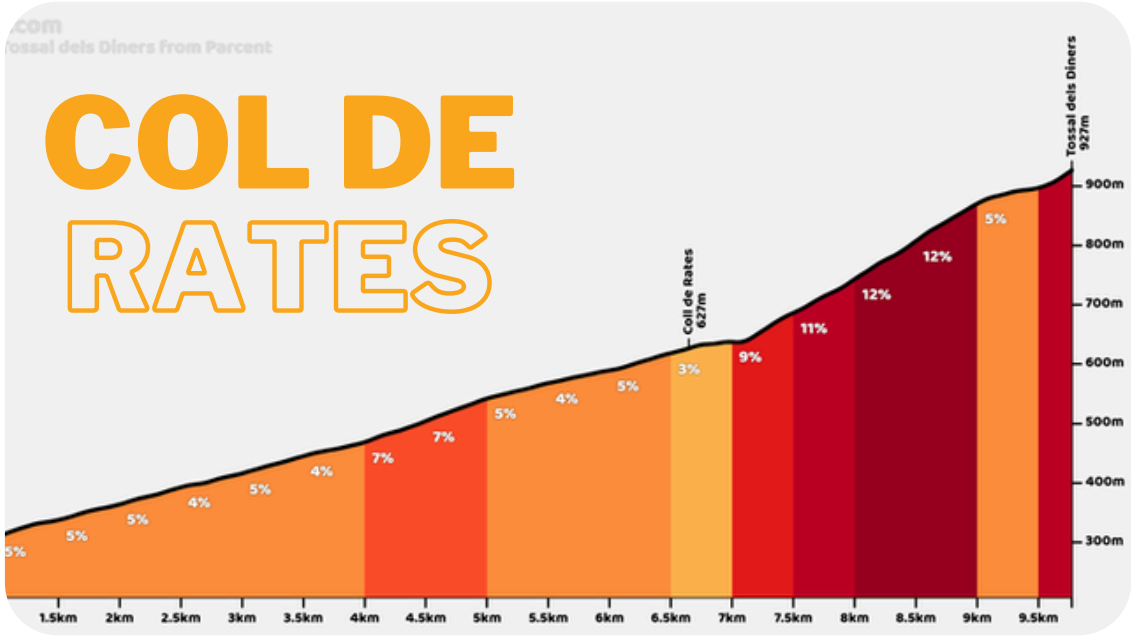
WAŻNA INFORMACJA:
W cenie zgrupowania są zawarte **transfery z lotniska i z powrotem wyłącznie na loty poniżej**. Jeśli chcesz przylecieć innym lotem, wówczas przyjedziemy po Ciebie za dodatkową opłatą jeśli będzie taka możliwość. Jeśli nie, to transport taksówką do hotelu na własną rękę. Jeśli godziny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

WARSZAWA - CHOPINA



KRAKÓW







HOTEL I WYŻYWIENIE

suitopía
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
- Do plaży 5min spacerem
- 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

PRZYKŁADOWE TRENINGI



Calpe Camp #3 Tudons

View Arek Kogut Way2Champ's Ride on March 24, 2025

Strava

STRAVA™



Morning Ride

View Arek Kogut Way2Champ's Ride on March 29, 2025

Strava

STRAVA™



Calpe last training romantyczny 😎

View Arek Kogut Way2Champ's Ride on March 28, 2025

Strava

STRAVA™



Calpe Camp #5 Val d'Ebo

View Arek Kogut Way2Champ's Ride on March 27, 2025

Strava

STRAVA™



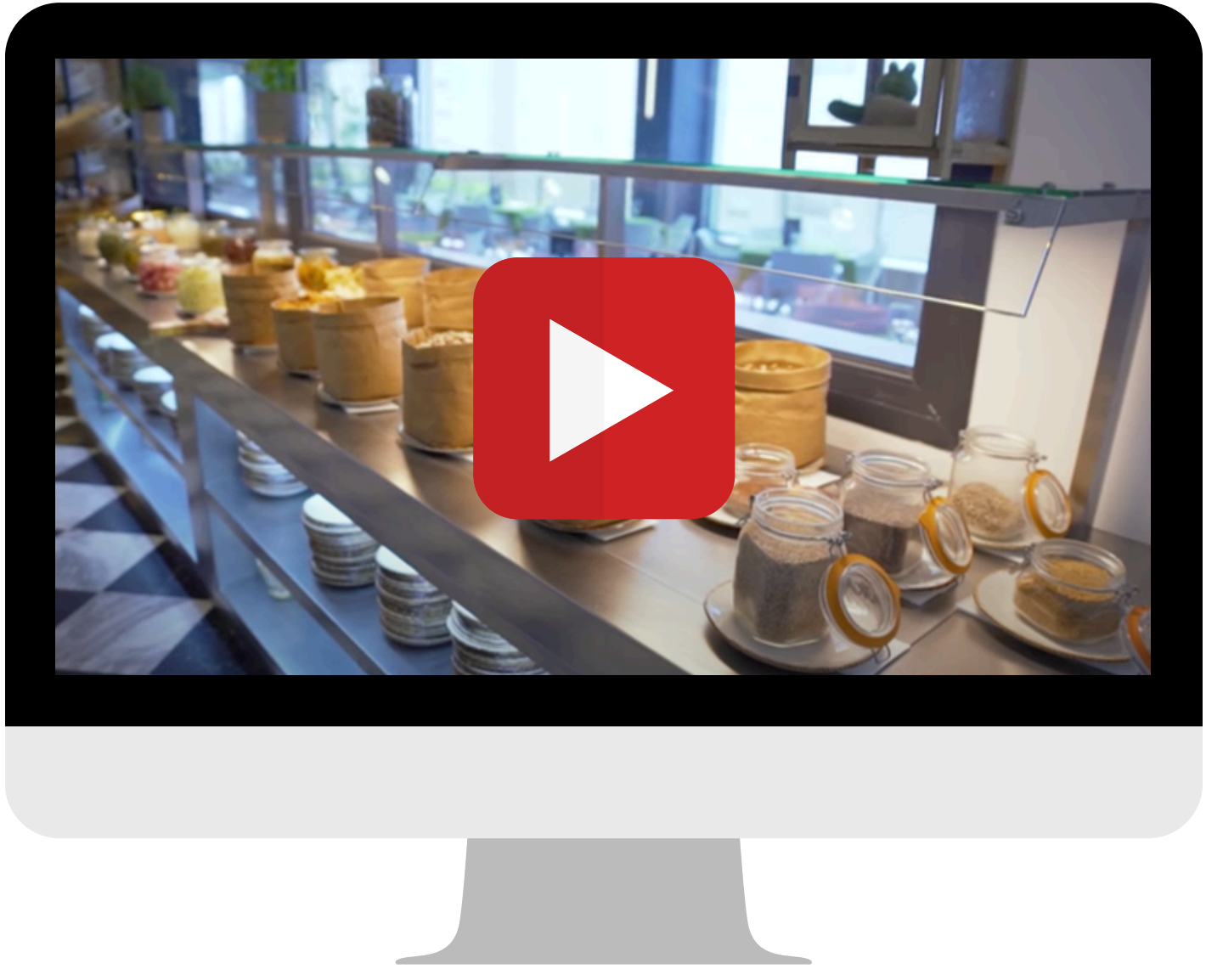
Calpe Camp #4 Confrides

View Arek Kogut Way2Champ's

Strava

STRAVA™

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.
- **Wykłady szkoleniowe** z trenerem Arkiem Kogutem: trening, regeneracja, żywienie, mindset
- **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 obozu na moim profilu na Strava (Arek Kogut):

Sprawdź treningi







OFERTA

- Zakwaterowanie w **Estimar Suitopia Calpe ****
- Zorganizowane **treningi grupowe**
- **Opieka trenerska** - UCI Arkadiusz Kogut
- **Wykłady treningowe**: regeneracja, trening, dieta, mindset
- 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

KOSZTY:

- Kolarz: 1600 euro
- Pokój 1-osobowy: +500 euro
- Transport roweru w 1 kartonie/walizce z Polski (Kraków, WWA): + 250 euro
- Osoba towarzysząca (bez treningów): 950 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.







środek ciężkości kolarza – zawsze [illegible]
na klamkach hamulców.

Nie zaciskaj kurczowo dłoni na kierownicy, ale miej je zrelaksowane.
pośladki na sam tył siodełka, abyś jak najbardziej "wyłożył" się na r

Postaraj się obniżyć i wyprostować plecy, tak aby opór aerodynamicz
Twojej sylwetki był jak najniższy.

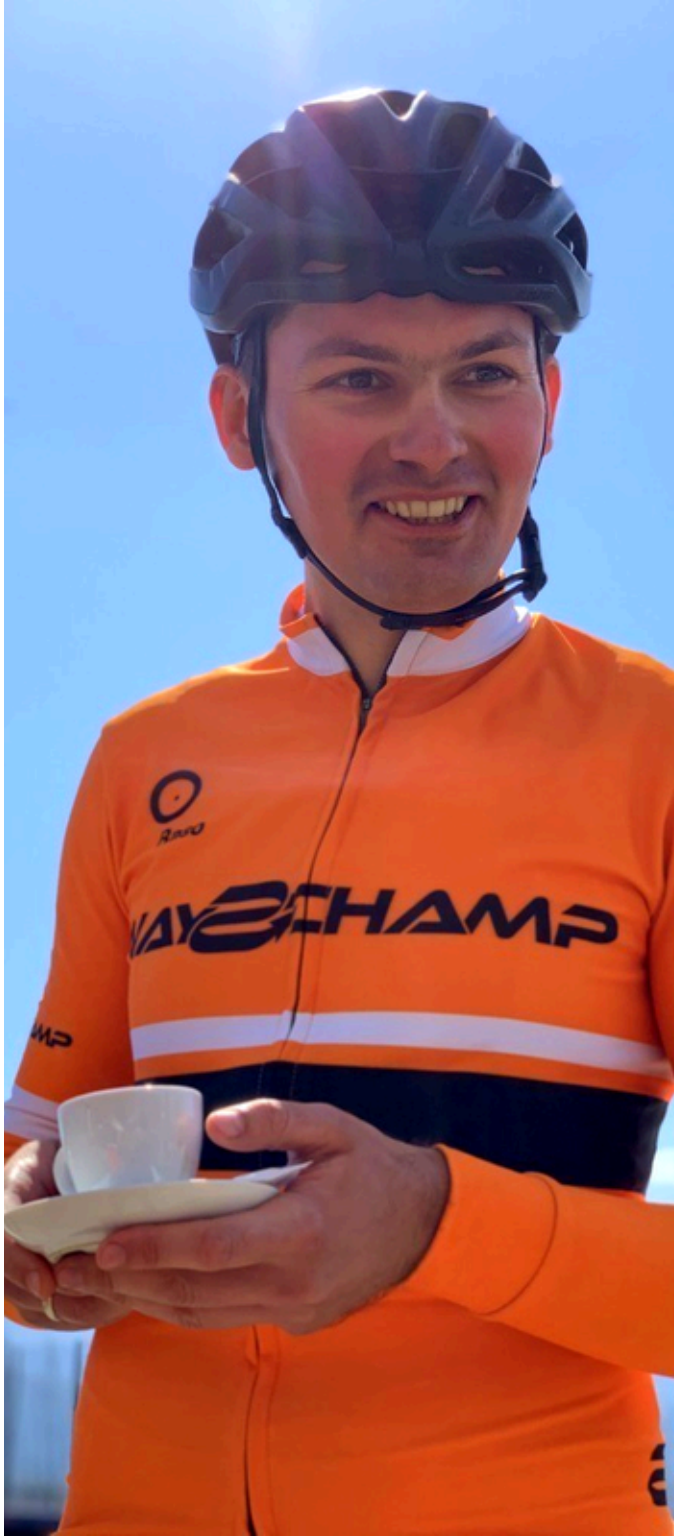
Trzymaj głowę na tyle wyprostowaną, abyś mógł kontrolować wzrok
szosę przed Tobą – tak daleko jak to możliwe.




STAN DACH


WAYCHAMP


VANIRYSEL


CHAMP


Restaurant dall dés Coll

ORGANIZATORZY

MARCIN ZIEMIANEK

M: M.ZIEMIANEK@RASOWEAR.COM

T: +48 727 918 807



ARKADIUSZ KOGUT

M: AREK@WAY2CHAMP.COM

T: +48 609 378 517