

SZOSOWY OBÓZ KOLARSKI

TENERYFA 2027

16-23.01.2027

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 15. listopada
- brak zwrotu w przypadku rezygnacji po 15. grudnia



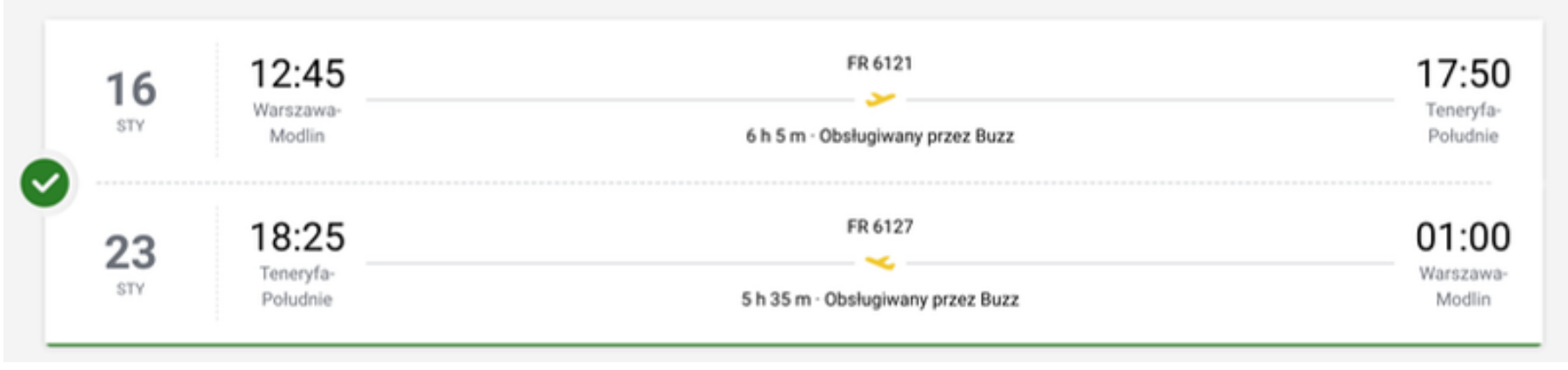




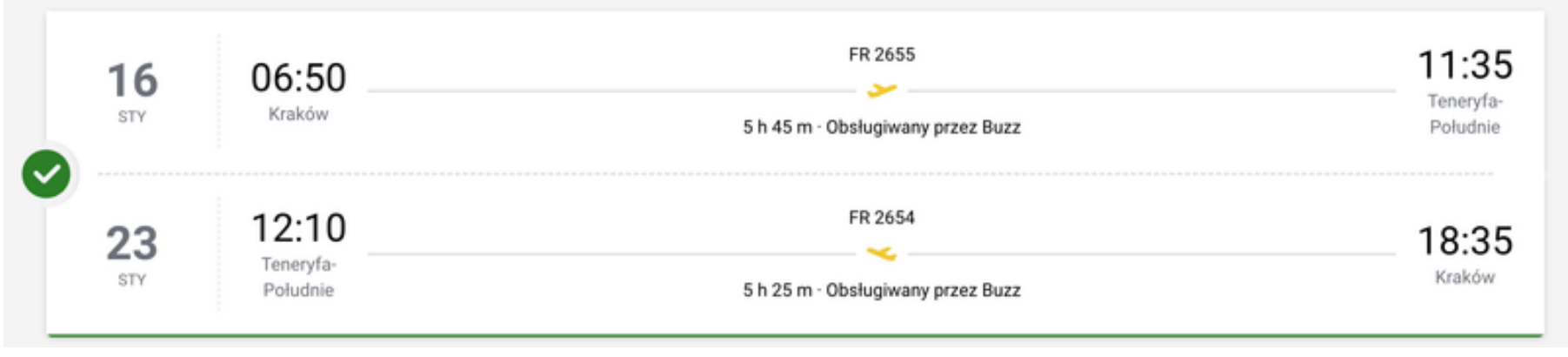
OBSŁUGIWANE LOTY

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





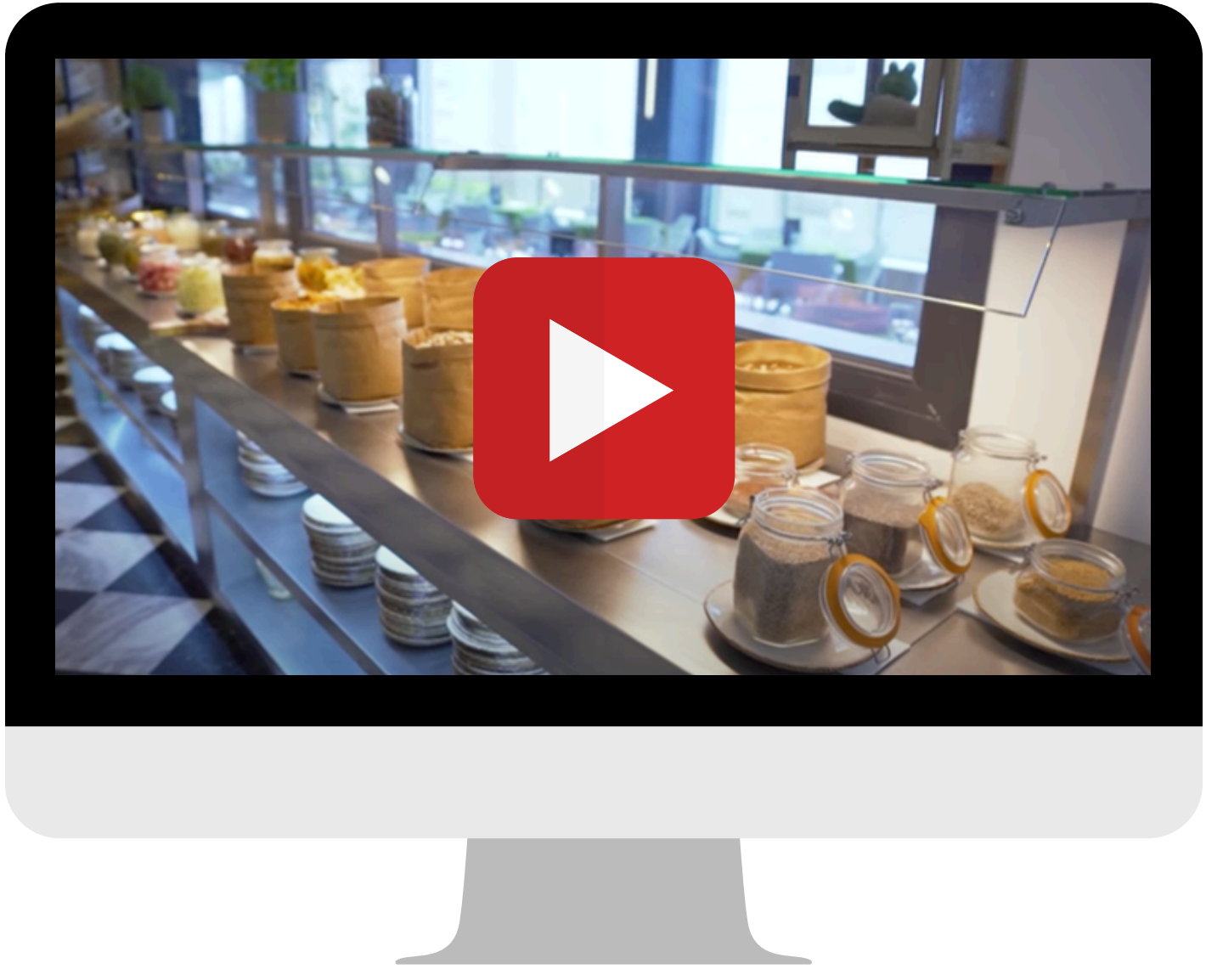


HOTEL I WYŻYWIENIE

suitopía
Sol y Mar Suites Hotel ••••

- **Hotel Grand Muthu Golf Plaza Hotel & Spa** *****
- 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





TRENINGI

Teneryfa to nie jest kolejna zimowa miejscówka. To wulkan, na którym peleton World Tour buduje formę na cały sezon. Drogi wokół krateru są zajęte przez ludzi, których w marcu oglądasz w telewizji. Ty jedziesz tymi samymi zakrętami.

Tutaj nie ma "podjazdu". Tu jest podjazd trwający 2-3 godziny. Wjeżdżasz z poziomu morza, mijasz kolejno banany, sosny kanaryjskie, morze chmur pod sobą i lądujesz w krajobrazie, w którym NASA testowała łaziki marsjańskie.

Na południu wyspy w styczniu jest 20-23°C i średnio półtora dnia deszczowego w miesiącu, więc krótkie bibsy i kolarska opalenizna są w cenie.





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 **Grand Muthu Golf Plaza Hotel & Spa *****
- 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: +450 euro
- Osoba towarzysząca (bez treningów): 950 euro

CENA NIE UWZGLĘDNIA:

Bilet lotniczy + transport roweru (lub wypożyczenie)



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.




BIKE
TREK

ORGANIZATORZY

MARCIN ZIEMIANEK

M: M.ZIEMIANEK@RASOWEAR.COM

T: +48 727 918 807



ARKADIUSZ KOGUT

M: AREK@WAY2CHAMP.COM

T: +48 609 378 517