



Lago di Ledro(Włochy)

12.09-19.09

Tydzień treningów po pięknych, włoskich przełęczach
oraz możliwość startu w MŚ MASERTS TRENTO (dla
zakwalifikowanych)

kontakt@powerofscience.pl tel.536225567

LAGO DI LEDRO

Podłużnie ciągnące się Jezioro Ledro, to "ładniejszy sąsiad" jeziora Garda.

Turkusowe jezioro, otoczone jest wysokimi, zielonymi górami. Położone w północnych Włoszech, w Trydencie, ledwie rzut beretem od zjawiskowych Dolomitów Brenta, stanowi prawdziwą gratkę dla miłośników górskich jezior. Jezioro to serce doliny o tej samej nazwie, położonej na wysokości około 655 m.n.p.m. **Obwód akwenu wynosi 10 kilometrów**, a wzniesienia, góry, cyple i półwyspy zapewniają podczas wędrówki wokół niego wciąż zmieniający się krajobrazu. Jezioro Ledro jest źródłem rzeki Ponale, wzdłuż której ciągnie się jeden z najpopularniejszych szlaków pieszo-rowerowych o tej samej nazwie. Wody niewielkiego jeziora zasilają elektrownię w Riva del Garda. **Ledro uznawane jest także za jedno z najczystszych włoskich jezior.**







Jak jeździmy?

Podczas wyjazdu zawsze czekamy po podjazdach i zjazdach na całą grupę, w międzyczasie robimy przerwę na kawę lub na jedzenie. Na podjazdach każdy jedzie według uznania i formy sportowej. W płaskim terenie jeździmy całą grupą.

W każdym dniu treningowym jest opcja krótszej i dłuższej trasy. Grupa jest dzielona na dwie wersje. Przed każdym treningiem uczestnicy dostają "tracka" na Stravie, którego mogą wgrać do swojego komputerka rowerowego.

Dystans: Trasy od 50 do 150km, teren górski

Grupy treningowe:

SZOSOWA: zaawansowany i średniozaawansowany amator

Coffee break: na każdym treningu nie spieszymy się, więc w trakcie treningu robimy 1-2 przerwy na kawę, ciastko i uzupełnienie napojów.



Trasy

1. TREMZALO



49km



1213m



2. MONTE BALDO



112km



2577 m



3. PUNTA VELENO



101 km



1880 m



4. MONTE VELO- MONTE FAE



114km



3355 m



5. MONTE BONDONE - LE VIOTE- CANDRAI (Po Trasie MŚ MASTERS)



134km



3613m





UCI Gran Fondo World Championships

Jeśli zakwalifikowałeś/aś się na Mistrzostwa Świata Gran Fondo w Trento i chcesz jechać z nami to oczywiście zapewniamy transfery, logistykę startu oraz bufety na zawodach w dniach 15.09 (time trial) oraz 18.09 (start wspólny).

Jeśli nie startujesz, możesz zobaczyć tę wielką imprezę z bliska oraz kibicować kolarzom i reprezentantom Polski na trasie!

[LINK DO STRONY WYŚCIGU](#)







CENA WYJAZDU

2800zł (7 nocy)

- osoba towarzysząca (nie trenująca) **minus 500zł**
- uczestnik z transportem własnym **2300zł**

Cena zawiera:

- Zakwaterowanie w domu/apartamentach w sypialni 2-osobowej
- Transport busem (wyjazd: Bielsko Biała)
- Transport roweru i bagażu
- Dostęp do busa w razie awarii/wypadku na trasie
- Pakiet suplementów(IZO + Batony)
- Wspólne treningi grupowe
- Opieka trenerska
- Ubezpieczenie NNW OC

Cena nie zawiera:

- wyżywienia

Opcjonalnie :

- Dopłata do pokoju 1-osobowego 700zł
- Opieka i logistyka dla uczestników MŚ Trento - 200zł (Time trial) 300zł(start wspólny)





Zasady rezerwacji ,zaliczki i rezygnacji.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu potwierdzenia dostępności miejsc.

Rezerwacją miejsca na wyjazd jest wpłata zaliczki **1000zł** na konto firmowe:

Nr konta:

98 1870 1045 2078 1067 2362 0001

Nest Bank

Power of Science

Kustronia 12, 43-300 Bielsko Biała

Tytułem: **Imię i Nazwisko**

Przy rezygnacji do dnia 30.08 50% zaliczki podlega zwrotowi

Przy rezygnacji po dniu 30.08 całość zaliczki nie podlega zwrotowi

www.powerofscience.pl kontakt@powerofscience.pl tel. 536225567





Praktyczne informacje

Pogoda: ok. 15-25°C , ubrania letnie/jesienne. Pogoda może być zmienna. Przed samym wyjazdem będziemy wiedzieli czego możemy się spodziewać.

Przełożenie w rowerach: Zalecamy kasetę 30-34 zęby, w zależności od wytrenowania. Mniejsza tarcza w korbie : 34z lub 36z

Wyjazd: Zbiórka i wyjazd 11.09 z Bielska Białej, ul. Kustronia 12 w godzinach wieczornych.

Powrót: 19.02 , max. godzina 12:00





ZAKWATEROWANIE

Dom w Molina di Ledro składający się z kilku apartamentów, 700m od jeziora. Apartamenty wyposażone w kuchnie. W pobliżu supermarket i bar/pizzeria.





Lago di Ledro





DO ZOBACZENIA!

www.powerofscience.pl kontakt@powerofscience.pl tel. 536225567