



POS BIKE CAMP
JAFI SPORT

Teneryfa

2024

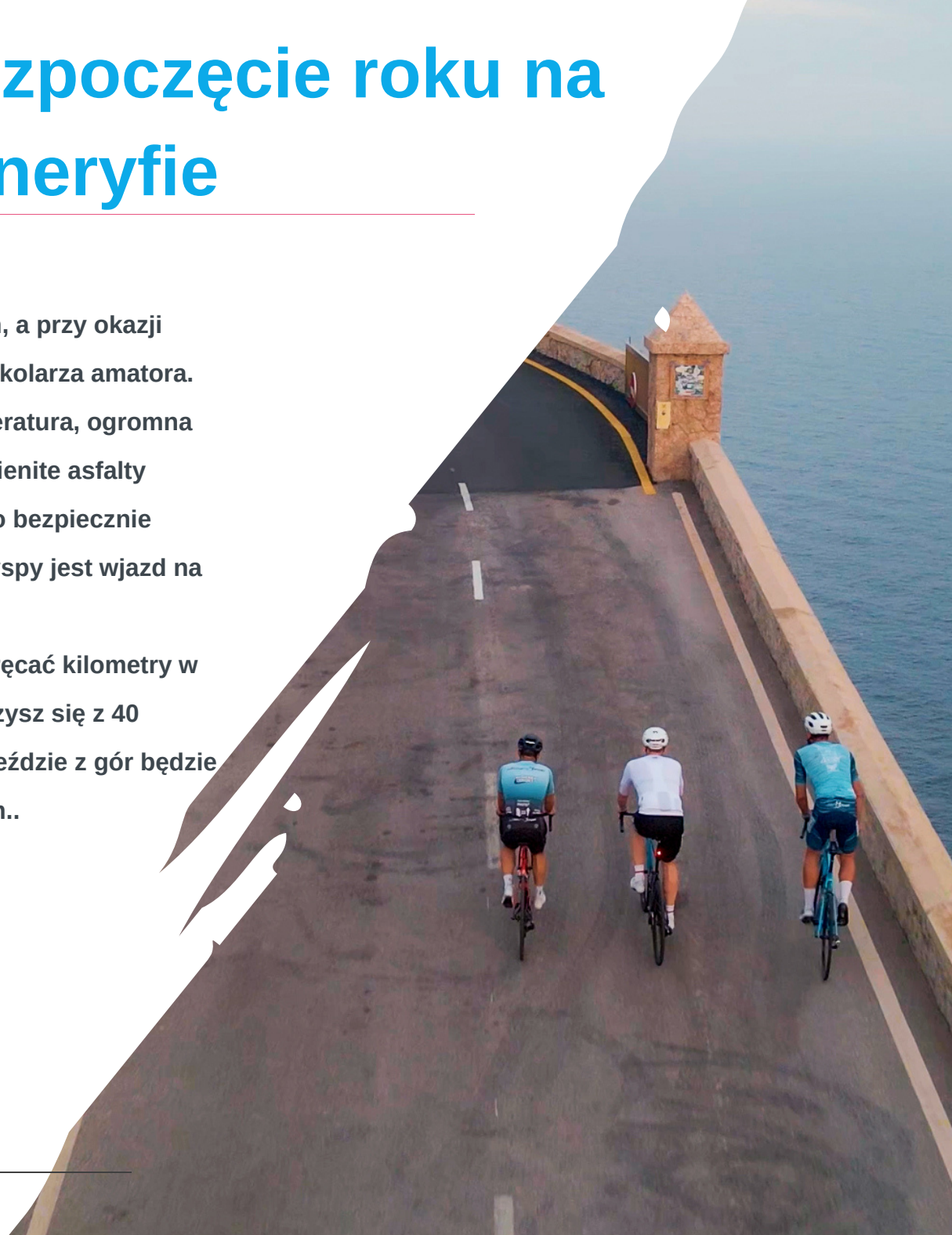
14-25.01

14-21.01

Rozpoczęcie roku na Teneryfie

Teneryfa. Największa z Wysp Kanaryjskich, a przy okazji najlepsza pod względem treningowym dla kolarza amatora. Panująca tu praktycznie niezmienna temperatura, ogromna ilość słonecznych dni w ciągu roku, wyśmienite asfalty poprowadzone przez piękne góry i bardzo bezpiecznie jeżdżący kierowcy. Największą atrakcją wyspy jest wjazd na słynny wulkan Teide.

Razem z nami idealnie rozpoczniesz rok kręcić kilometry w słońcu, z dużą ilością przewyżnień. Zmierzysz się z 40 kilometrowym podjazdem na Teide a po zjeździe z gór będzie można wykąpać się w Oceanie Atlantyckim..



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 komputera rowerowego.

Dystans: Trasy od 50 do 150km, teren górski

Grupy treningowe:

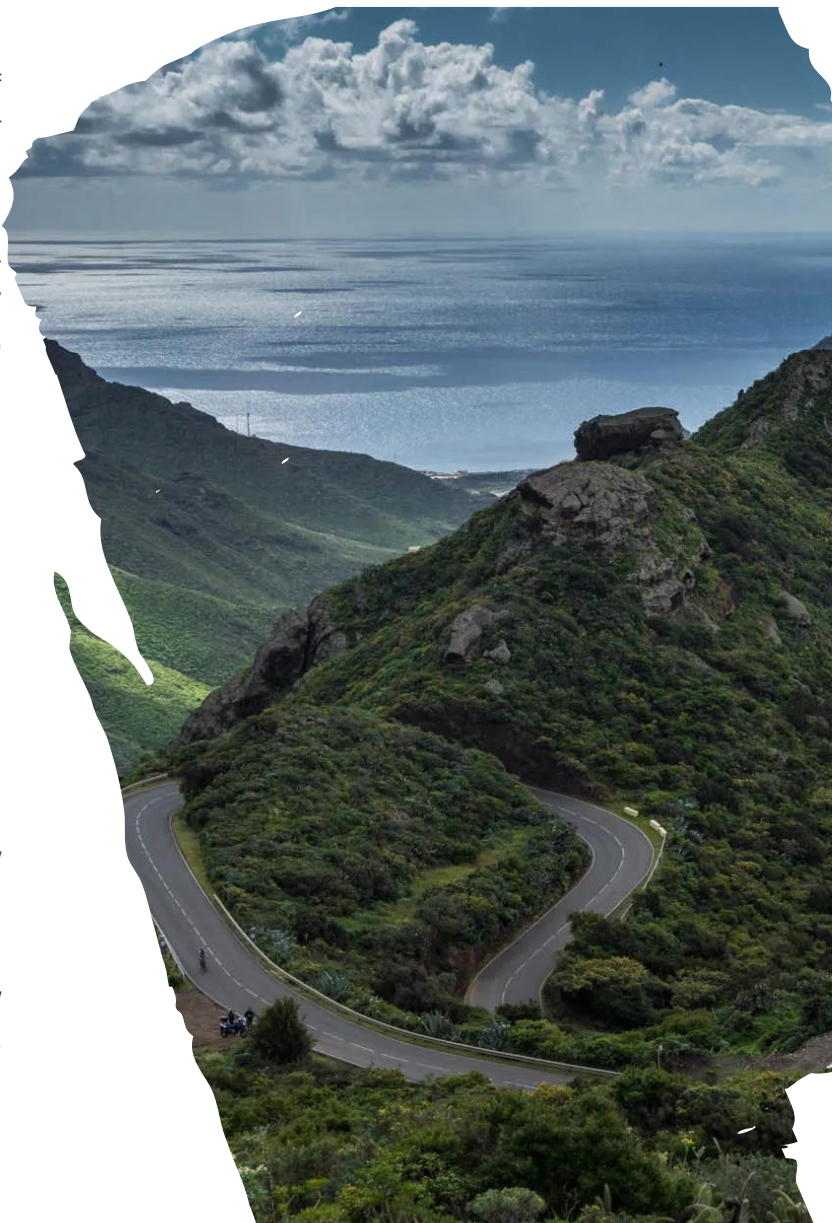
SZOSOWA: średniozaawansowana/zaawansowana. Wymagania treningowe

Systematyczny trening w tygodniach poprzedzających wyjazd.

FTP minimum 3W/kg

Tempo pod górę: dostosowane do możliwości grupy . Dwie grupy w zależności od poziomu sportowego.

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



CENA WYJAZDU

3900zł 7nocy

osoba towarzysząca lub POS 3100

4900zł 11 nocy

osoba towarzysząca lub POS 4300zł

Cena zawiera

- Zakwaterowanie w hotelu 4 gwiazdkowym ze śniadaniami i obiadokolacjami(W formie bufetu) w **pokoju 2osobowym(Junior suite)**
- Dostęp do SPA
- Transporty lotniskowe na Teneryfie
- Wspólne treningi grupowe
- Zaplanowane trasy GPX
- Opieka trenerska
- Ubezpieczenie na wyjazd rowerowy NNW ,OC, KL , ubezpieczenie bagażu/roweru(do 10 tyś)

Cena nie zawiera:

- Biletów lotniczych
- transportu/wypożyczenia rowerów
- opłaty klimatycznej w hotelu

Opcjonalnie

- **pokój jednoosobowy:**
+ 820zł(7dni) +1300zł(11dni)
- **pokój z widokiem na morze**
+400zł(osoba,7 dni) +640zł(os,11dni)



Zasady rezerwacji

ZAPISY 7 dni

ZAPISY 11 dni



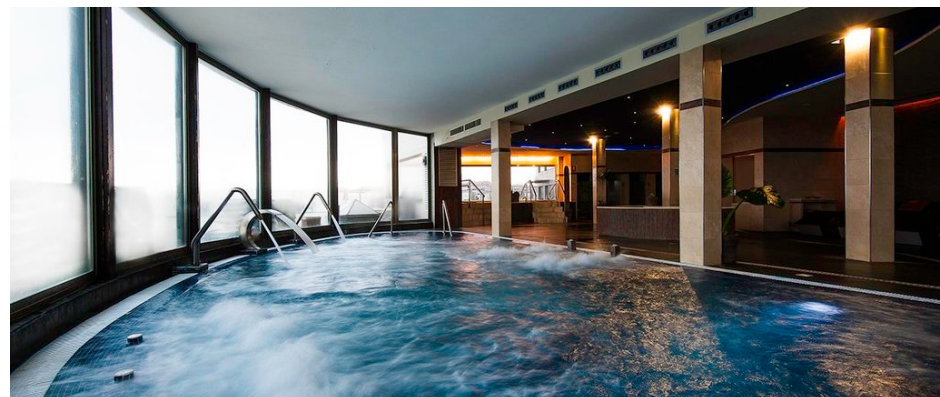
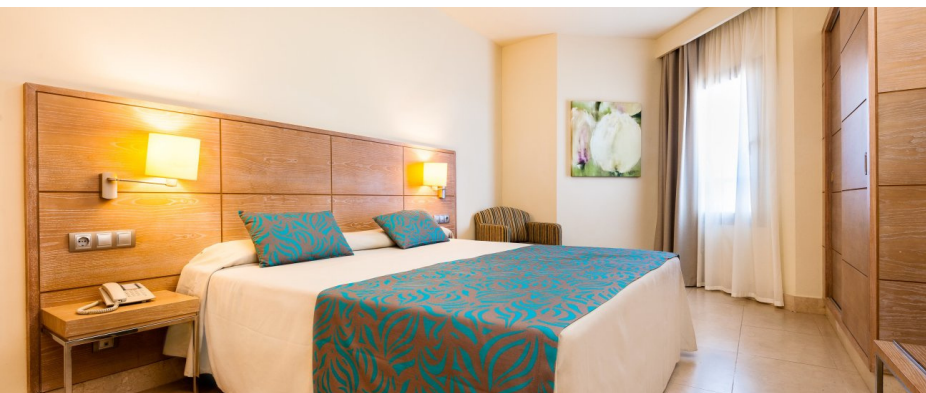
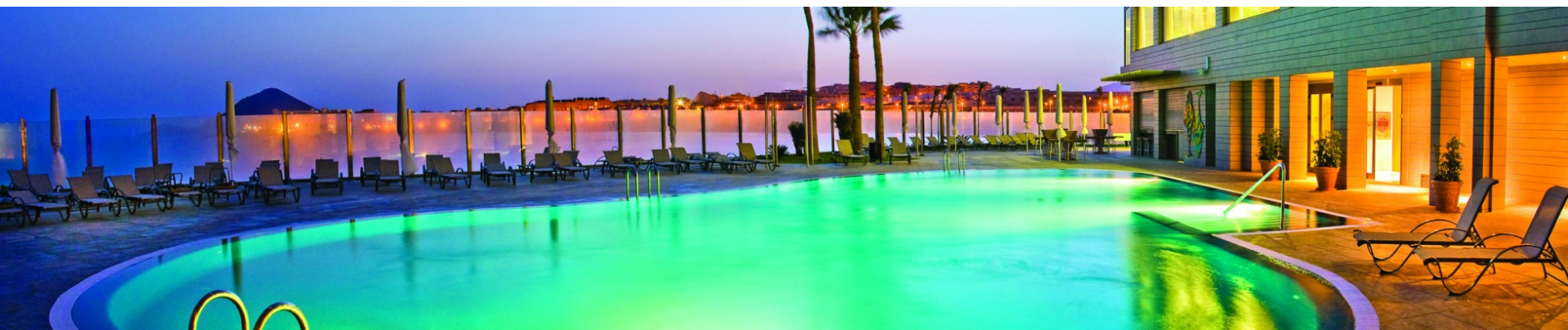
Pogoda: na dole ok. 20-30°C , ubrania letnie + kurtki/kamizelki w razie wystąpienia opadów. Wysoko w górach temperatura może spadać poniżej 10 stopni! Konieczne cieplejsze akcesoria na zjazdy

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

Obsługa: Na miejscu mamy do dyspozycji trenerów/opiekunów, którzy będą prowadzili treningi na rowerach.

LOTY: Kraków/Warszawa -Tenerya (14-25.01 lub 14-21.01)
Katowice- Tenerya (14-21.01 lub 14-24.01)







DO ZOBACZENIA!

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