

PROefekt jarný cyklokemp 2024 Costa Blanca – Španielsko

Podrobná špecifikácia športovej akcie

Termín

- 8. - 17.marec 2024

Miesto

- Španielsko, Costa Blanca, provincia Alicante.
- Svetovo renomovaný cyklistický región s bohatou cestnou infraštruktúrou.
- Teploty cca 15 – 22 °C. V priemere 328 slnečných dní ročne.

Doprava

- Letecká linka Lauda air Viedeň – Alicante; tam 8.3. odlet 14:55, späť 17.3. odlet 19:40.
- Na letisko do a z Viedne individuálne.
- Letenky je možné kúpiť individuálne alebo vám ich zabezpečíme my.
- Transfery spoločne z letiska Alicante na hotel a späť súkromným autobusom vo vyššie uvedenom termíne. Individuálne transfery po dohode.
- Bicykle zo Slovenska až na hotel a späť v krabici (váhový limit 25kg a max. rozmery do 25x85x150cm).
- Osobná batožina, čo nevojde do krabice k bicyklu, buď ako batožina do kabíny lietadla alebo ako podaná batožina.

Ubytovanie a strava

- 3*** hotel
- Dvojlôžkové izby. Možnosť obsadenia izby jednou osobou za príplatok. Možnosť tretieho lôžka.
- Plná penzia = 3 x stravovanie formou bufetových stolov.
- Posilňovňa, wifi, hotelový bazén, zariadená terasa, miesto na umývanie bicyklov, servisné náradie, montážny stojan.
- Miestnosť na bicykle, prípravu na tréningy, spoločné mítingy a prednášky.
- Slovenský sprievod na hoteli.
- V okolí hotela je bohatá infraštruktúra s komplexnými službami.
- Zdravotné stredisko cca 900m od hotela.

Tréningy – športové aktivity

- Individuálne trénerské zabezpečenie.
- Tréningy na bicykli aj bez. Kompenzačné, posilňovacie a strečingové cvičenia.
- Tréningy na bicykli v skupinách podľa výkonnosti a záujmu.
- Plány tréningov, trás a gpx súbory pre navigáciu.
- Priebežné vyhodnocovanie tréningov a ich individuálna úprava.
- Športová diagnostika, určenie hodnôt AP, ANP, VO2max a individuálne tréningové zóny v tepoch a wattoch.

Bicykle - možnosti

- Vlastné dovezené spoločnou dopravou zo Slovenska na hotel a späť alebo leteckou dopravou.
- Požičanie na mieste kempu: cestný, cestný e-bike, horský, horský e-bike, turist, turist e-bike ...
- Na hoteli miesto na umývanie, servisné náradie, montážny stojan, stojanová pumpa s tlakomerom.
- Servis a náhradné diely v overenej predajni/požičovni bicyklov.

Regenerácia

- Vonkajší hotelový bazén so záhradou.
- Masáže.
- Wellness s hoteli Sun Palace.
- Fyzioterapeut.

Prednášky

- Odborné prednášky na témy: základy efektívneho tréningovania (plánovanie, realizácia a vyhodnocovanie), výživa a regenerácia, používanie cyklopočítačov - nastavenie a sledovanie dôležitých údajov, plánovanie trás, navigovanie počas jazdy a ďalšie na témy týkajúce sa cyklistiky a zdravia.

Komunikácia

- Mailom pošleme informácie pre zabezpečenie požičania bicykla, pre dojednanie poistenia, pre dopravu bicykla zo Slovenska na hotel a ďalších služieb za príplatok.
- Pred kempom zašleme mailom podrobné propozície aj s informáciami ako sa pripraviť na cyklokemp, čo si priniesť so sebou, aby ste vyťažili z cyklokempu pre seba maximum.

Čo je v cene kempu 499€ prípadne 449€ za 7-dňovú verziu ?

- Individuálne trénerské zabezpečenie.
- Plánovanie tréningov, trás a gpx súbory pre navigáciu.
- Priebežné vyhodnocovanie tréningov a ich individuálna úprava.

Podrobná špecifikácia športovej akcie - pokračovanie

- Základné prenášky o efektívnom tréningu, používaní cyklopočítačov atď.
- Ubytovanie s obsadením izby dvoma osobami a s plnou penziou formou bufetových stolov.
- Hotelový bazén, posilňovňa, wifi, servisné náradie, montážny stojan, stojanová pumpa s tlakomerom.
- Miestnosť na bicykle, prípravu na tréningy, spoločné mítingy a prednášky.
- Spoločné transfery z letiska Alicante na hotel a späť.
- Slovenský sprievod.

Prehľad služieb za príplatok (Tieto služby je potrebné objednať a špecifikovať vopred mailom.)

- Nákup leteniek a batožiny, online check-in, zaslanie palubných lístkov mailom v pdf formáte prípadne vytlačenie na hoteli.
- Zjednanie poistenia – storno letenky, komplexné cestovné a liečebné riziká.
- Individuálne transfery.
- Obsadenie izby jednou osobou 18€/deň.
- Doprava bicykla zo Slovenska na hotel a späť 115€ za osobu (váhový limit 25kg a max. rozmery do 25x85x150cm).
- Požičanie bicykla a príslušenstva (cestný, cestný e-bike, horský, horský e-bike, turist, turist e-bike ...) od 150€/týždeň.
- Požičanie bicykla (treking, e-bike, detská sedačka) pre rodinných príslušníkov priamo na hoteli v hodinových sadzbách.
- Požičanie cyklo-navigácie Garmin.
- Športové masáže.
- Služby fyzioterapeuta.
- Športová diagnostika, určenie hodnôt AP, ANP, VO2max a individuálne tréningové zóny v tepoch a wattoch.
- Pranie a sušenie oblečenia – automatizované prevádzky pri hoteli cca od 5€ za 4kg oblečenia. Netreba vopred objednávať.
- Footfitting a bikefitting.
- Wellness.

Platobné podmienky a storno poplatky

- Záloha 100€ na kemp je splatná do 7 dní po zaslaní faktúry.
- Zvyšná čiastka za kemp je splatná do dňa príchodu na hotel. Storno poplatok zo zvyšnej čiastky je 100%.
- Cena za letenky a poistenie je splatná do 3 dní po ich zjednaní organizátorom. Storno poplatok z ceny za letenky je 100%.
- Cena za spoločnú dopravu bicyklov 115€/osoba je splatná do 31. januára 2023 avšak organizátor garantuje prevzatie bicykla len do naplnenia kapacity nákladného vozidla. Do kapacity sa dostanú bicykle podľa skoršieho dátumu úhrady. Storno poplatok z ceny za dopravu bicyklov je 100%.
- Vrátenie zálohy pri zrušení objednávky mailom najmenej 60 dní odo dňa začiatku kempu vo výške 100%.
- Vrátenie zálohy pri zrušení objednávky mailom najmenej 30 dní odo dňa začiatku kempu vo výške 50%.
- Vyhradujeme si možnosť zmeny cien v prípade cenových zmien vstupov.