

H a r n a s

RAFAŁ MAJKA X BUKOVINA CYCLING CAMP – PROGRAM

14.09.2026 r. – Poniedziałek

- Od 14:00 – Zameldowanie
- 14:00–16:00 – Testy LOOK + porady Bike RS + testy urządzeń Garmin
- 16:30–18:15 – Termy BUKOVINA / Coffee Ride (według uznania uczestników)
- 19:00 – Kolacja serwowana, oficjalne rozpoczęcie campu, spotkanie z Rafałem – Restauracja WIDOK

15.09.2026 r. – Wtorek

Trasa górską: Bukowina Tatrzańska – Łapszanka – Zdziar – Bukowina Tatrzańska
Dystans: 47 km | Przewyższenie: 1116 m

- Śniadanie
- 10:00 – Wyjazd na trening
- 14:00 – Powrót do hotelu
- 14:30–16:30 – Masaż (20-minutowy masaż nóg dla każdego kolarza)
- 17:00 – Obiad
- 18:20 – Wykład I – Bike RS + Garmin: przygotowanie roweru, omówienie urządzeń Garmin
- 20:00 – Salka klubowa, czas wolny, spotkanie z Rafałem Majką
(możliwość skorzystania z bufetu przekąsek, napoje zimne, kawa, herbata)

16.09.2026 r. – Środa

Trasa płaska: Nowy Targ – Słowacja – Nowy Targ
Dwa warianty:

- 115 km – 763 m przewyższenia lub 78 km – 536 m przewyższenia (dla słabszych)

- Śniadanie
- 8:45 – Wyjazd busami do Nowego Targu
- 9:30 – Wyjazd na trening z Nowego Targu
- 15:30 – Powrót z treningu do Nowego Targu
- 15:45 – Wyjazd busami do Bukowiny Tatrzańskiej
- 16:20 – Powrót do Bukowiny Tatrzańskiej
- 17:00 – Obiad
- 18:30 – Wykład II – Jarek Dymek: Bike fitting
- 20:00 – Salka klubowa, czas wolny, spotkanie z Rafałem Majką, Jarkiem Dymkiem i Karolem Dziamborem
(możliwość skorzystania z bufetu przekąsek, napoje zimne, kawa, herbata)
- Możliwość skorzystania z masażu – opcja dodatkowo płatna

H a r n a s

RAFAŁ MAJKA X BUKOVINA CYCLING CAMP – PROGRAM

17.09.2026 r. – Czwartek

Trasa: Bukowina Tatrzańska – Niedzica – Bukowina Tatrzańska
Dystans: 72 km | Przewyższenie: 1051 m

- Śniadanie
- 9:30 – Wyjazd na trening
- 14:00 – Powrót z treningu
- 15:00 – Obiad
- 16:15–18:00 – Termy BUKOVINA
- 18:30 – Wykład III – Odżywianie / trening kolarski
- 20:00 – Kolacja serwowana, oficjalne zakończenie campu, wręczenie pamiątek, czas wolny

18.09.2026 r. – Piątek

Dzień we własnym zakresie, bez Rafała Majki.

- Śniadanie
- 11:00 – Wymeldowanie
- Dostęp do Term BUKOVINA – 2,5 h (we własnym zakresie)
- 13:00 – Lunch
- Zwrot rowerów testowych do godziny 14:00
- Zwrot urządzeń Garmin do godziny 14:00

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu.