



# Pieniny MTB/Enduro

DLA POCZĄTKUJĄCYCH  
I ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH





# PIENINY MTB/ENDURO DLA POCZĄTKUJĄCYCH

4 DNI,  
2 DNI JAZDY Z TRENEREM

Uwielbiasz rower, ale przy wjeździe w góry czujesz się trochę niepewnie? Pod czujnym okiem instruktora, w trakcie 13 godzin szkolenia, poczujesz zdecydowaną poprawę, a marzenia o podium zawodów Enduro staną się coraz bardziej realne.

## **Nie posiadasz własnego roweru Enduro ?**

Nic nie szkodzi, na miejscu czeka na Ciebie również wypożyczalnia rowerów z szerokim wachlarzem modeli.

Więcej informacji na temat wypożyczalni rowerów do naszych szkoleń znajdziesz

[tutaj.](#)

# HARMONOGRAM WARSZTATÓW DLA POCZĄTKUJĄCYCH

## Dzień 1

- Od. 15.00 zameldowanie
- 18.00 przywitanie, dobór sprzętu
- 19.30 kolacja

## Dzień 2

- 9.00 śniadanie
- 10.00 zbiórka przy recepcji
- 10.30 I blok szkoleniowy
- 14.00 kolarski lunch box / video analiza
- 14.30 II blok szkoleniowy
- 17.00 relaks w strefie spa
- 19.00 kolacja - grill

## Dzień 3

- 9.00 śniadanie
- 10.00 I blok szkoleniowy
- 13.30 kolarski lunch box / video analiza
- 14.00 II blok szkoleniowy
- 17.00 podsumowanie,  
zakończenie warsztatów
- 17.30 relaks w strefie spa
- 19.00 kolacja

## Dzień 4

- 9.00 śniadanie
- 11.00 wymeldowanie

**Lunch box: baton energetyczny, baton proteinowy, żel energetyczny, owoce (jabłko, banan, suszone śliwki, daktyle, orzechy), woda mineralna wysokozmineralizowana**





# PIENINY

## MTB/ENDURO

DLA  
ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

4 DNI, 2 DNI JAZDY Z TRENEREM

Jeździsz rowerem po górach,  
single trackach, ale chcesz  
płynniej, szybciej, bardziej?

W trudniejszym niż  
dotychczas terenie?

Pod okiem profesjonalisty,  
w czasie 13 godzin szkolenia,  
w sposób bezpieczny  
doświadczysz gigantycznej  
dawki progresu z kolarstwa  
górskiego MTB/ENDURO.

Miejsce szkoleń to single tracki  
Pienin (polskich, słowackich)  
oraz Beskidu Sądeckiego.

W zależności od poziomu  
grupy miejsca szkoleń/single  
mogą ulec zmianie na  
łatwiejsze bądź trudniejsze.

### **Nie posiadasz własnego roweru Enduro ?**

Nic nie szkodzi, na miejscu czeka  
na Ciebie również wypożyczalnia  
rowerów z szerokim wachlarzem  
modeli. Więcej informacji  
na temat wypożyczalni rowerów  
do naszych szkoleń znajdziesz  
[tutaj](#).



# HARMONOGRAM WARSZTATÓW

DLA  
ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

## Dzień 1

- Od 15.00 zameldowanie
- 18.00 przywitanie, dobór sprzętu
- 19.30 kolacja

## Dzień 2

single tracki po słowackiej stronie Pienin - Lechnica

- 9.00 śniadanie
- 10.00 zbiórka przy recepcji, wyjazd busem w miejsce docelowych szkoleń / początek singli szkoleniowych
- 11.30 I blok szkoleniowy
- 14.00 kolarski lunch box / video analiza
- 14.30 II blok szkoleniowy
- 18.00 relaks w strefie spa
- 20.00 kolacja - grill

## Dzień 3

single tracki Beskidu Sądeckiego lub Słowacji

- 8.00 śniadanie
- 9.00 zbiórka przy recepcji, wyjazd busem w miejsce docelowych szkoleń / początek singli szkoleniowych
- 10.00 I blok szkoleniowy
- 13.30 kolarski lunch box / video analiza
- 13.30 II blok szkoleniowy
- 17.30 podsumowanie, zakończenie warsztatów
- 18.00 relaks w strefie spa
- 20.00 kolacja

## Dzień 4

- 9.00 śniadanie
- 11.00 wymeldowanie

**Lunch box: baton energetyczny, baton proteinowy, żel energetyczny, owoce (jabłko, banan, suszone śliwki, daktyle, orzechy), woda mineralna wysokozmineralizowana**







### **Bloki szkoleniowe zawierają:**

- elementy techniki: pozycja podstawowa, balans rowerem, hamowanie efektywne, pokonywanie zakrętów otwartych, pompowanie, jazda po nierównościach (luźne kamienie, korzenie,
- dziury, trawersy, małe dropy/uskoki),
- pokonywanie zakrętów profilowanych o różnym promieniu i ukształtowaniu, podstawy skakania - bunny hop/manuall, pokonywanie naturalnych półek skalnych, średnie dropy,
- planowanie wyjazdu na rower,
- serwis roweru w terenie,
- konfiguracja roweru pod swoje parametry i warunki w terenie.

### **Co należy ze sobą zabrać:**

- obowiązkowo kask (opcjonalnie ochraniacze na kolana, łokcie, rękawiczki),
- plecak rowerowy: dętkę w zapasie, kurtkę przeciwdeszczową,
- narzędzia dedykowane tylko dla Twojego roweru,
- dobry humor 😊