



osl EXPERIENCE

GIRONA

CATALUNHA – ESPANHA

01 a 08 de Setembro de 2022

Os ciclistas e triatletas profissionais podem viver em qualquer lugar do mundo: aqui está a chance de descobrir porque grande parte deles escolheu Girona como residência.



Nosso quinto grupo para Catalunha está previsto para 01 a 08 de Setembro de 2022, com o foco principal no ciclismo. Será um grupo pequeno, exclusivo e aberto para triatletas, com sessões opcionais de natação e corrida.



SOBRE A ASL

Somos uma operadora de viagens com o esporte em nosso DNA e uma enorme bagagem internacional.

Em nossas viagens cuidamos de todos os detalhes para que você vivencie plenamente seus objetivos. Para a viagem de Girona há a união perfeita entre a carga de treinos e a possibilidade de desfrutar o charme de uma cidade ricamente agraciada pela cultura e gastronomia, com o suporte diferenciado do nosso time.



Girona está localizada no coração da Catalunha, entre os Pirineus e a Costa Brava: apenas 100km da capital Barcelona.

Seu charmoso centro histórico garante a satisfação de atletas e acompanhantes nos momentos fora da bike, para desfrutar desde cafés e restaurantes fundados por atletas profissionais que escolherem Girona como residência, até os 8 restaurantes listados no guia Michelin.

O principal aeroporto próximo a Girona é o de Barcelona, El Prat (BCN) que possui três voos semanais diretos saindo de Guarulhos, operados pela Latam, com diversas opções de ligação com todas as cias europeias que voam para o Brasil.



Escolhemos o charmoso e badalado La Comuna Boutique Residence como nossa base de hospedagem em Girona.

Projetado e administrado pelo casal campeão olímpico de triathlon Emma Snowsill e Jan Frodeno, grande responsável pela fama da cidade entre os triatletas.

A cidade foi cenário da série “Game of Thrones”, e possui tudo o que o ciclista pode querer: estradas tranquilas, montanhas, diversidade de terreno e visual de tirar o folego.



COMO FUNCIONA NOSSO TRAINING CAMP:

Teremos 6 treinos de ciclismo, com 3 diferentes níveis (intermediário 1 e 2) e iniciante. Entendemos como iniciante atletas novos no esporte que já tem habilidade para andar em grupo e pedalar no mínimo entre 50 e 70km por dia. Já os grupos intermediários o menor treino será de 70km até 120km.



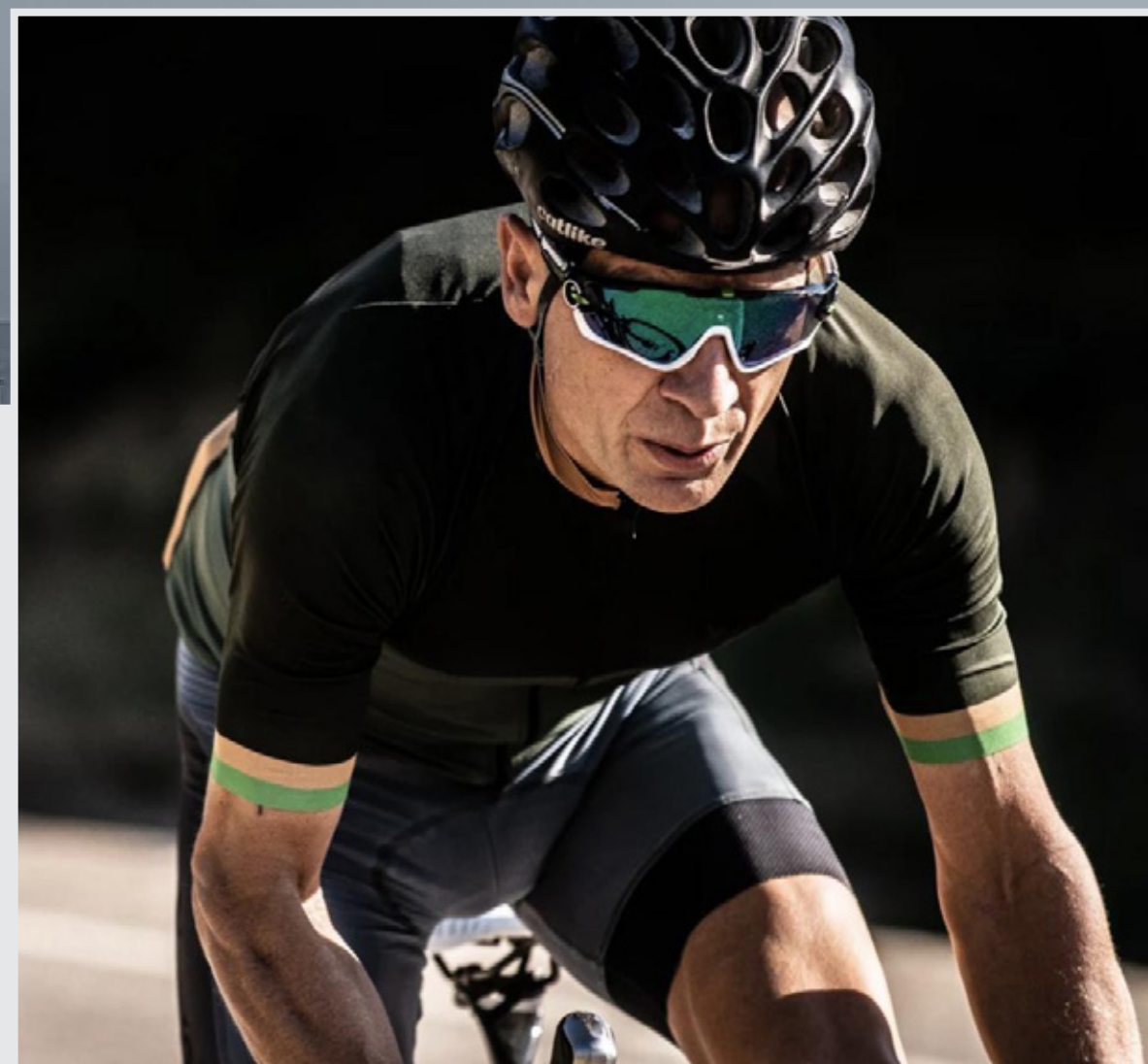
Estrutura de apoio: Guias e pelotões divididos por nível, carro de apoio com telefone emergencial, snacks e hidratação.



NOSSOS GUIAS E PARCEIROS LOCAIS:

Bekim Christensen

Ex ciclista profissional Dinamarquês,
residente em Girona desde 2016.
Tem em seu currículo o título
por equipes do Tour de France
2003 correndo pela CSC.



Fie Osterby

Ciclista profissional
Dinamarquesa,
faz parte da seleção
nacional de seu País.



Nick Kastelein

Triatleta profissional
Australiano, Campeão Ironman
e com diversos podiums.
Residente em Girona desde 2014.



Petrus Ravazzano

Diretor de operações
ASL e atleta amador,
será responsável pela
coordenação de toda
experiência e atenção
vip a nossos clientes.



PROGRAMAÇÃO DAY BY DAY:

DIA 1 (01/09)

Boas vindas a Girona, transfer e acomodação

DIA 2 (02/09)

Café da manhã de boas vindas, abertura oficial e briefing do camp
10h - Pedal de 70km com 1.000m, subindo a clássica montanha Els Angels.
Natação no final de tarde na piscina olímpica de 50metros. (triatletas)

DIA 3 (03/09)

10h - Pedal de 104km com 1.200m ou 130km com 1.700m

DIA 4 (04/09)

10h - Pedal de 80km com 1.000m ou 100km com 1.900m

DIA 5 (05/09)

10h - Pedal de 45km com 600m (Girona – Praia)
*retorno de van

DIA 6 (06/09)

10h - Pedal de 75km com 800m ou 95km com 1.500m

DIA 7 (07/09)

10h - Pedal de 60km com 500m ou 100km com 1200m

DIA 8 (08/09)

Fim do nosso ASL Experience Girona

** Total grupos intermediários 1 e 2: 800km com 10mil
Iniciante 3: 430km com 5mil*

asl EXPERIENCE

GIRONA

01 a 08
de Setembro
de 2022

- 7 noites de hospedagem no **La Comuna Boutique Residence**
- 7 cafés da manhã exclusivo para o grupo
- 6 Treinos de ciclismo com guias profissionais (intermediário 1 e 2, iniciante)
- 3 Treinos para triatletas com Nick Kastelein (natação e corrida)
- Carro de apoio, nutrição e hidratação durante os treinos
- Seguro de viagem incluindo cobertura para ciclismo
- Kit ASL Jersey + Bolsa race day Scicon

INVESTIMENTO POR PESSOA:

Em apartamento duplo: **EUR 2.090**

Em apartamento single: **EUR 2.890**

desconto para não atletas* **EUR 600

OBSERVAÇÕES:

- Consulte opção de upgrade para penthouse
- Consulte opções para locação de outras hospedagens



FORMA DE PAGAMENTO:

Em até 06 x sem juros no cartão de crédito até 31/05.

Desconto de 5% para pagamento via PIX

ESPERAMOS VOCÊ PARA ESSA EXPERIÊNCIA EXCLUSIVA

Roberta Falci

☎ (31) 98886-8112

✉ grupos@padraoasl.com.br

