

asl *EXPERIENCE*

MALLORCA 2024

SEMANA TRIATHLON

- 05 A 12 DE MAIO – 07 NOITES
- 02 A 12 DE MAIO – 10 NOITES



TEMPORADA ASL EM MALLORCA

Em 2024, a ASL estará mais uma vez em Mallorca, para uma nova temporada de muito pedal, treinos, visuais incríveis e, claro, muita diversão. Temos semanas desenhadas com carinho para cada perfil de atleta e, certamente, uma delas é para você.

Consulte o link de cada semana para saber mais!

SEMANA 1 • CICLISMO PERFORMANCE BUDGET 3.5 - 06 A 14 DE ABRIL

Para aqueles ciclistas raiz, que não querem saber de luxos ou mordomia, só da melhor programação sobre duas rodas. Por ser focada nos treinos, conseguimos oferecer um custo diferenciado, perfeito para quem ainda não teve a oportunidade de conhecer o padrão ASL.

SEMANA 2 • SEMANA RUNFUN - 13 A 20 DE ABRIL

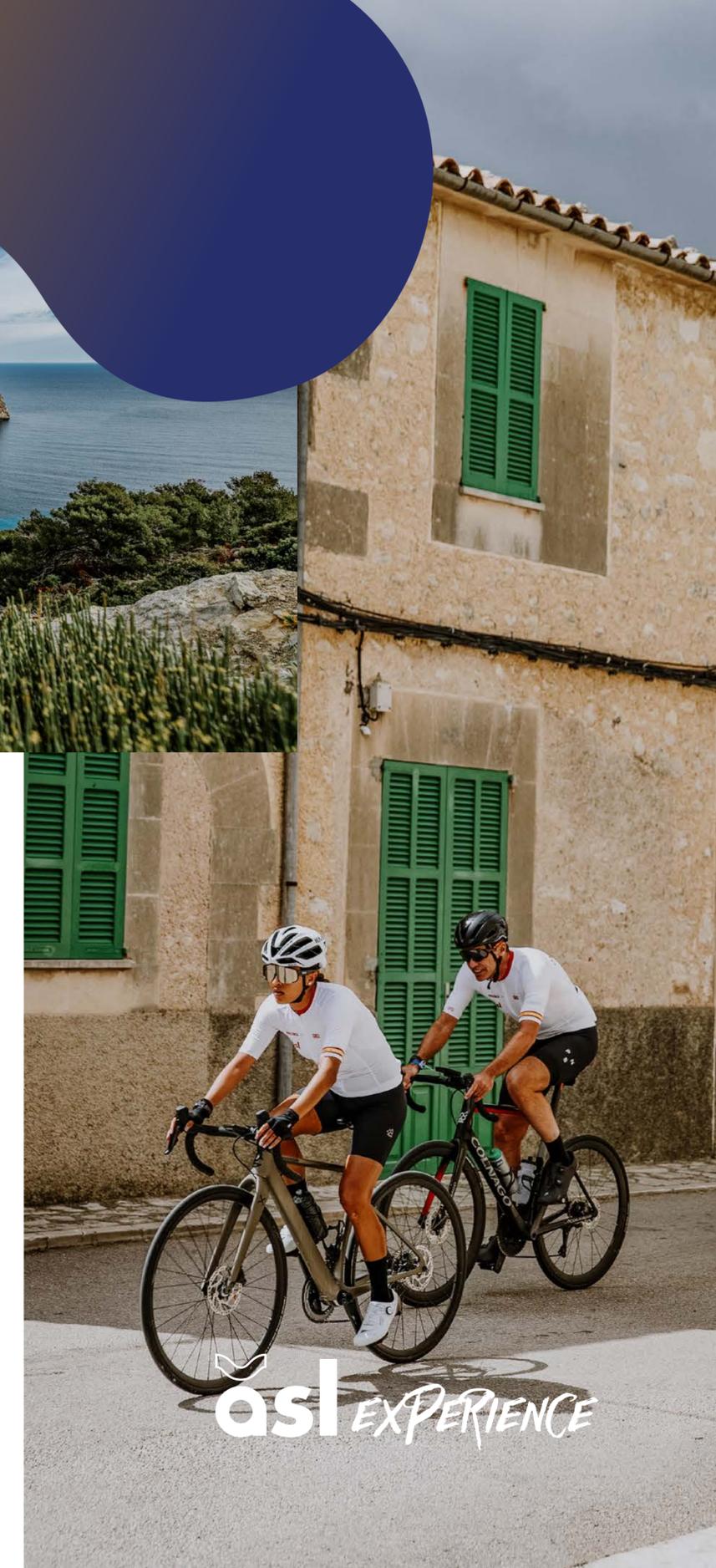
Você sabia que a ASL também organiza semanas exclusivas para grupos fechados e seus convidados? Em 2024, teremos a Semana RunFun by AG em Mallorca. E, em breve, poderemos ter a sua!

SEMANA 3 E 4 • CICLISMO PADRÃO ASL - 20 DE ABRIL A 04 DE MAIO

Nas duas semanas entre 20 de abril e 04 de maio, teremos a típica programação de uma ASL Experience, com toda a estrutura, apoio do time ASL, recovery e mordomias que você merece.

SEMANA 5 • SEMANA TRIATHLON - 05 A 12 DE MAIO

- **TRAINING CAMP + IM 70.3 MALLORCA - 02 A 12 DE MAIO**



SOBRE A ASL E O CAMP

Somos uma operadora de viagens com o esporte em nosso DNA e uma enorme bagagem internacional. Nossos clientes vão desde delegações olímpicas campeãs a atletas amadores iniciantes. Nosso diferencial é que também somos atletas, por isso conhecemos tão bem as suas expectativas.

Nossas ASL Experience são training camps esportivos com foco em ciclismo, que acontecem anualmente para vários destinos, como Mallorca, Girona, Colômbia e Cozumel. E além da imersão no esporte, é uma oportunidade para quem quer mergulhar na cultura, história, gastronomia e paisagem local.

Podemos dizer que a ASL Experience é hoje nosso principal projeto. Em 2023, foram 130 atletas inscritos em Mallorca!

O nosso Camp é direcionado a atletas amadores de vários níveis e o pré-requisito é ter habilidade para pedalar em pelotões e estar preparado para pedalar no mínimo 20h semanais, distribuídas pelos 6 dias de treinos oficiais ou 70kms em estradas.



SOBRE A SEMANA DE TRIATHLON

A partir do dia 02 de maio, as bikes TT estarão liberadas no nosso camp! Teremos treinos de natação, corrida em pista e, claro, muito pedal.

Para quem ficará uma semana, a chegada acontecerá no domingo dia 05 de maio e o check-out, dia 12 de maio. Os treinos oficiais acontecerão entre segunda e sábado.

Nessa semana, teremos ainda uma prova super especial acontecendo na ilha e pode ser uma ótima oportunidade para você competir, acrescentando esse desafio extra em sua experiencia.



IRONMAN 70.3 ALCUDIA - 11 de maio de 2024

É uma das maiores provas com o selo Ironman na Europa, com mais de 3 mil inscritos.

Para os atletas e torcedores da prova, nossa sugestão é ficar conosco por 10 dias, assim você tem a oportunidade de treinar, conhecer o percurso, descansar e fazer a prova bem preparado.

Neste caso, nossa sugestão é que você chegue no hotel na quinta-feira dia 02 de maio, com check-out no domingo pós prova, dia 12 de maio.

 <https://www.ironman.com/im703-mallorca>



ANDY POTTS. UMA LENDA DO TRIATHLON COMO COMPANHIA.

Nessa semana, teremos a presença de um ídolo mundial do triathlon nadando, correndo e pedalando com o nosso grupo pela ilha.

Andy Potts é um atleta profissional americano, com uma história impressionante, 40+ e ainda "na pista", referência no esporte e exemplo pra todos nós.

Foi campeão do Ironman Brasil em 2019, aos 43 anos, com 8h02min. Tem em seu currículo outras 6 vitórias em Ironman e 28 vitórias em Ironman 70.3. Triatleta olímpico em Atenas 2004, campeão panamericano no Rio 2007 e campeão Mundial de Ironman 70.3.

Além de todas essas vitórias, Andy foi por sete vezes TOP 10 no Ironman Kona.

Hoje também treinador, essa será a 1ª vez que Andy levará seus alunos para Mallorca. E nós teremos o privilégio de fazer parte desse grupo e aprender com a lenda!

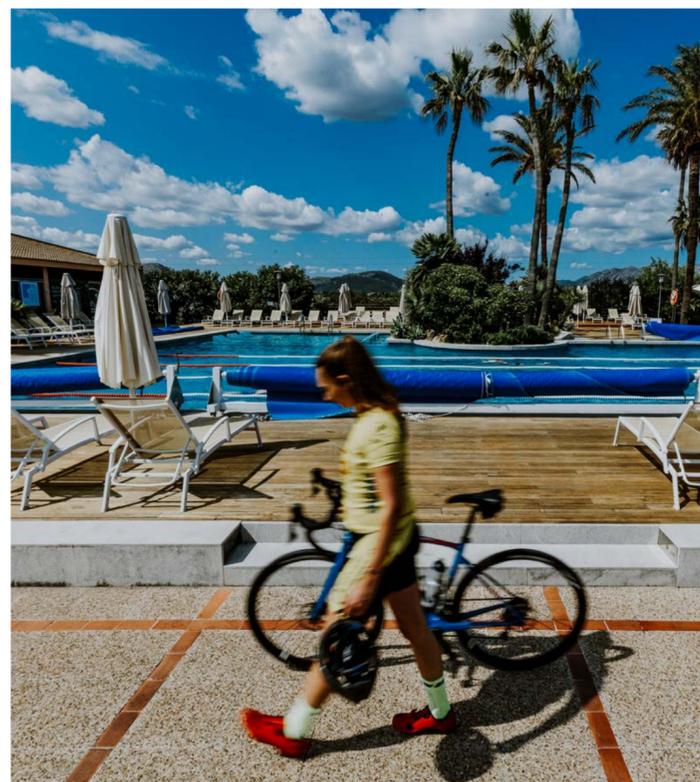
SOBRE MALLORCA

A maior das Ilhas Baleares

Localizada na Espanha, Mallorca é a maior das Ilhas Baleares, situada no Mar Mediterrâneo. Sua capital é a cidade Palma de Mallorca, localizada na parte sul da ilha. Nosso hotel fica na parte norte, entre as charmosas cidades de Alcúdia e Pollença, um lugar com uma paisagem de tirar o fôlego.

Para chegar a Mallorca, existem excelentes opções partindo do Brasil, com conexões em Madrid ou Barcelona, ambas a apenas 1 hora de voo até o seu destino final: o aeroporto de Palma de Mallorca.



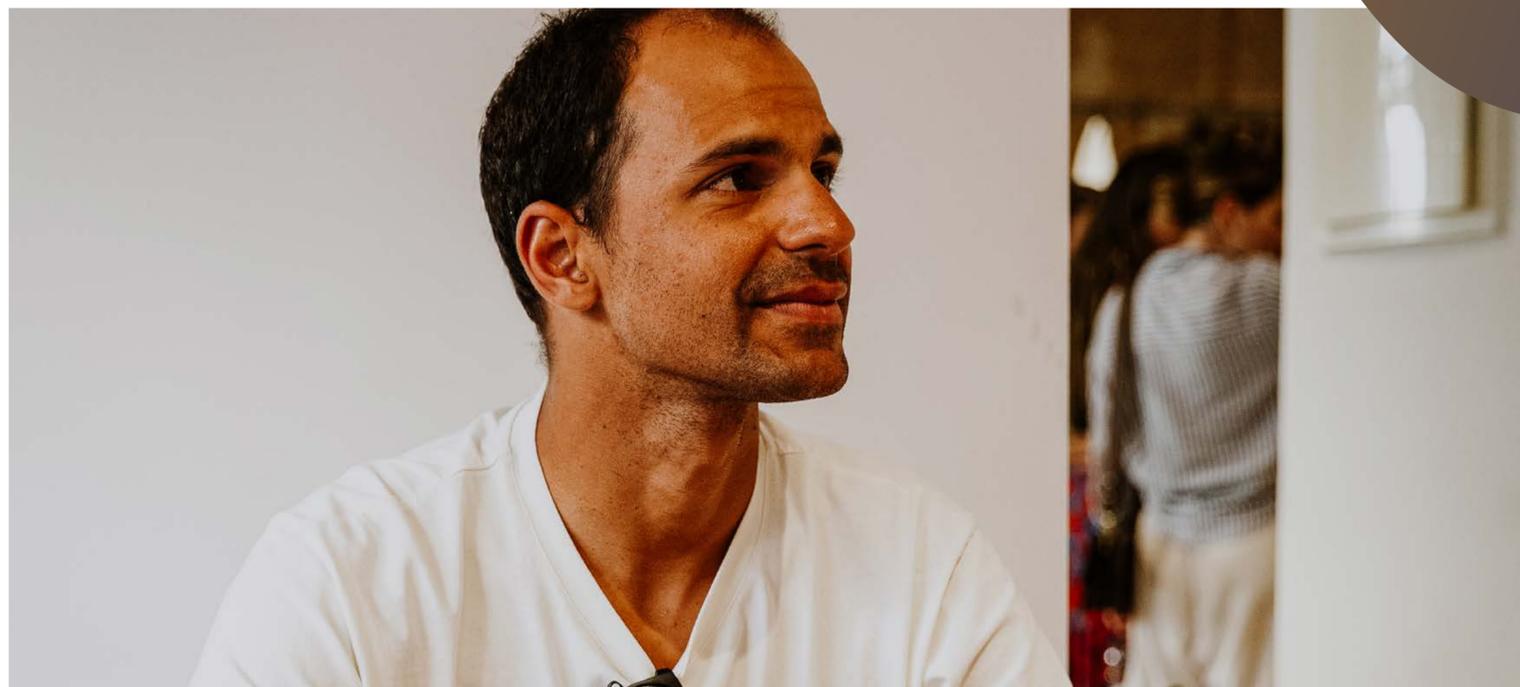


SOBRE O HOTEL

Em nossa ASL Experience Mallorca, ficamos hospedados no Hotel PortBlue, um resort com sistema de alimentação meia pensão, que inclui um variado buffet no café da manhã e jantar, além de um buffet de pasta simples que garante a carbo load depois dos pedais.

O hotel conta também com uma estrutura de academia completa, piscinas para lazer e duas piscinas de 25 metros com raia para os treinos de natação. E ainda um SPA com piscina aquecida e jatos de massagem, saunas seca e a vapor, além de um tanque de crioterapia para garantir uma recuperação perfeita aos atletas participantes.

IDEALIZADORES DO PROJETO



PETRUS RAVAZZANO

Empreendedor, atleta amador e viajante profissional, com mais de 36 países na bagagem, o Petrus foi o grande idealizador da ASL - Athlete Superior Logistics. Mas a sua grande inovação, o que realmente revolucionou seu mercado, foi a criação do **#padraoasl**. Pioneiro na organização de training camps pelo mundo, Petrus está sempre em busca de novos destinos e experiências únicas para surpreender e encantar nossos clientes. Como principais destinos ASL temos além de Mallorca, Colômbia, Girona e Cozumel.

[@/petrusravazzano](https://www.instagram.com/petrusravazzano)



FRANK JAKOBSEN

Renomado treinador internacional e consultor do time Sansego. Tem diversas conquistas de Ironman e Ironman 70.3 em seu histórico como coach. Treina atualmente um grupo de atletas profissionais, incluindo o sueco Jesper Svensson, o brasileiro Thiago Vinhal e a ciclista destaque e campeã nacional Tota Magalhães.

[@/coachfrankdna](https://www.instagram.com/coachfrankdna)

asl EXPERIENCE

SEU DIA-A-DIA NO ASL EXPERIENCE MALLORCA

Nossa programação semanal é pura diversão, com um volume de 20 a 25 horas de treinos. Começamos o dia com um buffet de café da manhã completo e balanceado, seguido pelo briefing técnico. Neste briefing todos já prontos para saírem para pedalar ouvem as instruções sobre a rota do dia, altimetria, quilometragem, grau de dificuldade e alguma observação especial sobre o dia!

Dividimos nossos pelotões em 3 ou 4 níveis e saímos para as montanhas com o carro de apoio circulando entre os grupos.

Em alguns dias, teremos treinos de corrida tanto na orla na frente do nosso hotel quanto na pista de corrida próxima à nossa base.

Ao retonar do pedal, nossos atletas geralmente fazem um recovery no SPA ou no Headquarters da ASL com equipamentos fornecidos pela Max Recovery, como botas de compressão, Game Ready, Hyperice e Venom.

Todas as tardes, teremos treinos de natação na piscina descoberta do hotel, com raia de 25 metros.

Para os acompanhantes, temos sugestões de tour para que possam conhecer a paradisíaca Ilha de Mallorca com suas cidades pitorescas como Valldemossa, Soier e as atrações turísticas como as Cavernas de Drach e o Complexo do tenista Rafael Nadal.



 **asl** EXPERIENCE

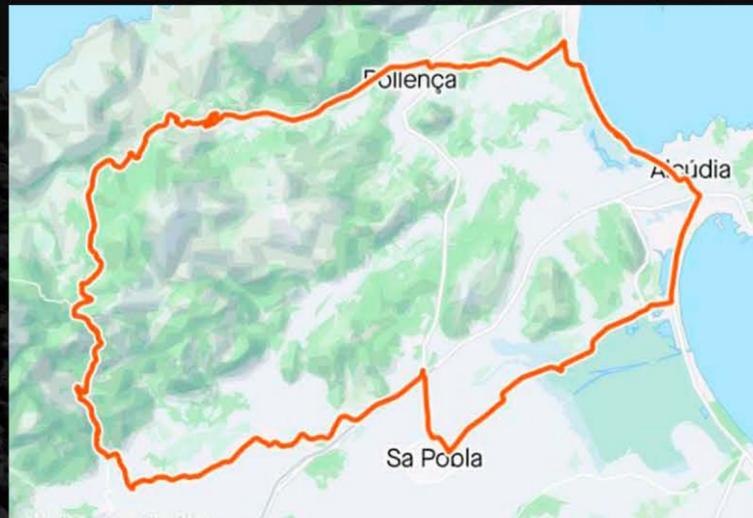
PROGRAMAÇÃO COMPLETA PARA TRIATLETAS DE VARIADOS NÍVEIS

Dividiremos nossos atletas em 4 grupos de acordo com o nível de condicionamento, cada grupo conta com um guia super experiente. Sairemos juntos em pelotão e retornaremos juntos.

O volume dos treinos varia entre 400km e 600km semanais, com variação de 6000 a 8000 m de altimetria, por entre uma das paisagens mais incríveis que você vai ver na sua vida.

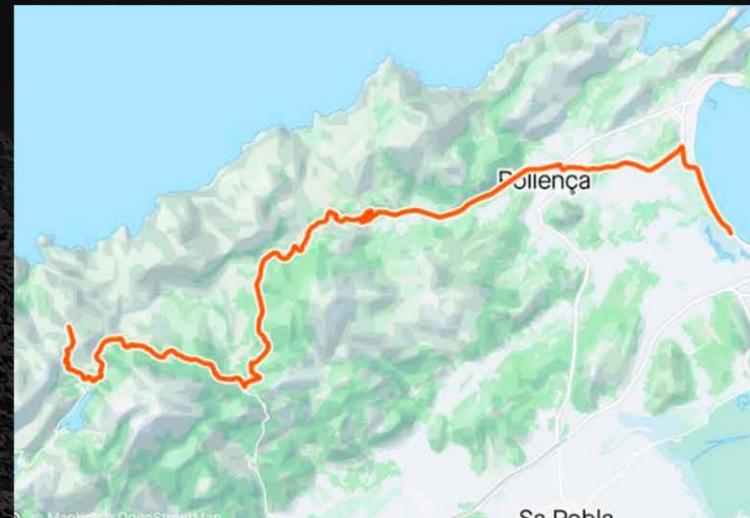


NOSSAS ROTAS



Distância
71,89 km

Ganho de elevação
851 m



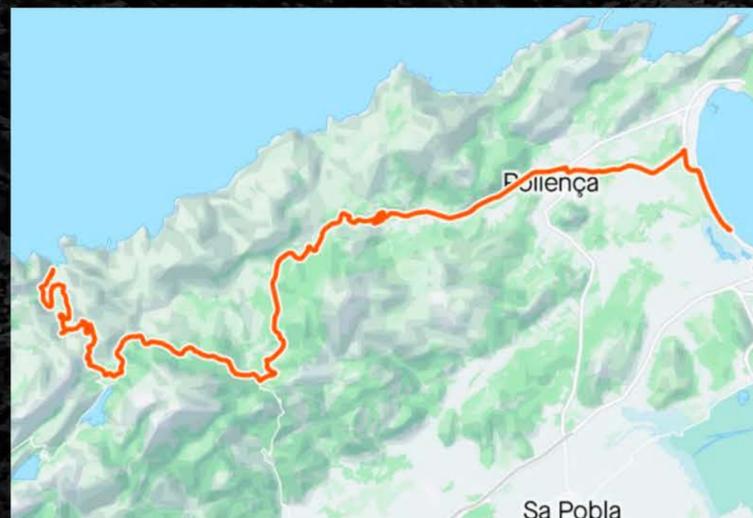
Distância
82,48 km

Ganho de elevação
1.385 m



Distância
110,60 km

Ganho de elevação
2.064 m



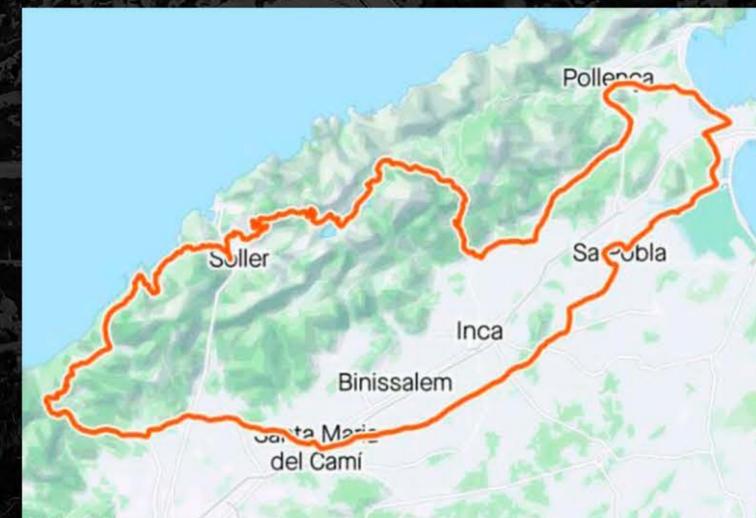
Distância
120,01 km

Ganho de elevação
2.108 m



Distância
134,17 km

Ganho de elevação
1.829 m



Distância
165,82 km*

Ganho de elevação
2.021 m

*Treino feito apenas pelos atletas do GRUPO 1.



NOSSA VIAGEM

- 7 noites de hospedagem no Resort PortBlue Club Pollentia, padrão 4 estrelas, na Baía de Pollença.
- Apartamentos equipados com minibar e wi-fi.
- Café da manhã e jantar incluso, exceto bebidas.
- Treinos com guias ciclistas preparados para acompanhar diferentes níveis e distâncias.
- 10 dias de seguro viagem com cobertura para ciclismo.
- Carro de apoio nos treinos, com hidratação e snacks disponíveis.
- Kit Atleta ASL com jersey by Safetti.
- Acesso à academia do hotel.
- Passe diário de 01 hora para utilização do SPA do hotel.
- Auxílio integral do time ASL.
- Um tour de dia inteiro para acompanhantes, passando pelas cidades de Valldemossa, Sóller e Deia.

OPCIONAIS

- Transfer de chegada e saída - R\$ 850 por pessoa.
- Montagem e desmontagem da bike - R\$ 600 por bike.

INVESTIMENTO

Preço para passageiros que fecharem a viagem a partir de 01 de novembro de 2023.

APARTAMENTO **MARIS STANDARD**

- ▶ VALOR EM EUROS
- ▶ VALOR EM REAIS

SINGLE

EUR 2.096
R\$11.321

DUPLO

EUR 1.783
R\$9.631

APARTAMENTO **VILLAGE PLUS**

- ▶ VALOR EM EUROS
- ▶ VALOR EM REAIS

SINGLE

EUR 2.413
R\$13.031

DUPLO

EUR 2.041
R\$11.021

APARTAMENTO **SUITE PLUS**

- ▶ VALOR EM EUROS
- ▶ VALOR EM REAIS

SINGLE

EUR 3.079
R\$16.631

DUPLO

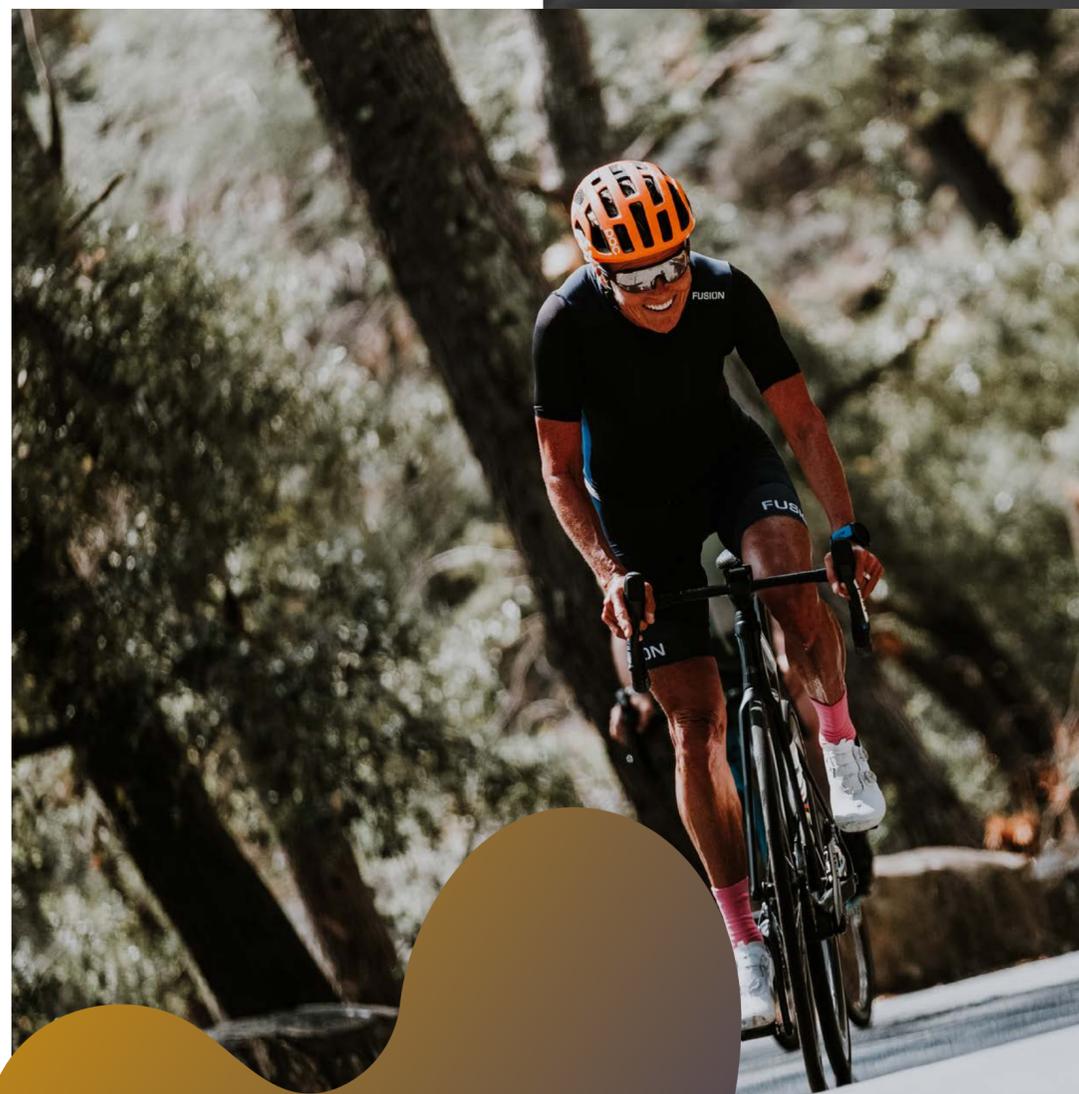
EUR 2.154
R\$11.631

*Valores convertidos em Euros pela cotação do dia 01 de agosto. Câmbio referência 5,40.
Preços sujeitos a alteração cambial. O câmbio válido será o do dia do pagamento.

Para acompanhantes, garantimos um desconto de R\$500.

PAGAMENTO

5X sem juros no cartão de crédito ou 5% de desconto no pagamento à vista no PIX.



PARA OS ATLETAS COMPETINDO O IRONMAN 70.3 ALCUDIA - INVESTIMENTO

Montamos uma programação super especial aos atletas competindo essa prova incrível e além de conhecer as principais montanhas da ilha você terá a oportunidade de descansar, se preparar e competir em sua melhor forma.

APARTAMENTO **MARIS STANDARD**

- ▶ VALOR EM EUROS
- ▶ VALOR EM REAIS

SINGLE

EUR 2.363
R\$12.760

DUPLO

EUR 1.904
R\$10.281

APARTAMENTO **VILLAGE PLUS**

- ▶ VALOR EM EUROS
- ▶ VALOR EM REAIS

SINGLE

EUR 2.682
R\$14.482

DUPLO

EUR 2.150
R\$11.610

APARTAMENTO **SUITE PLUS**

- ▶ VALOR EM EUROS
- ▶ VALOR EM REAIS

SINGLE

EUR 3.639
R\$19.650

DUPLO

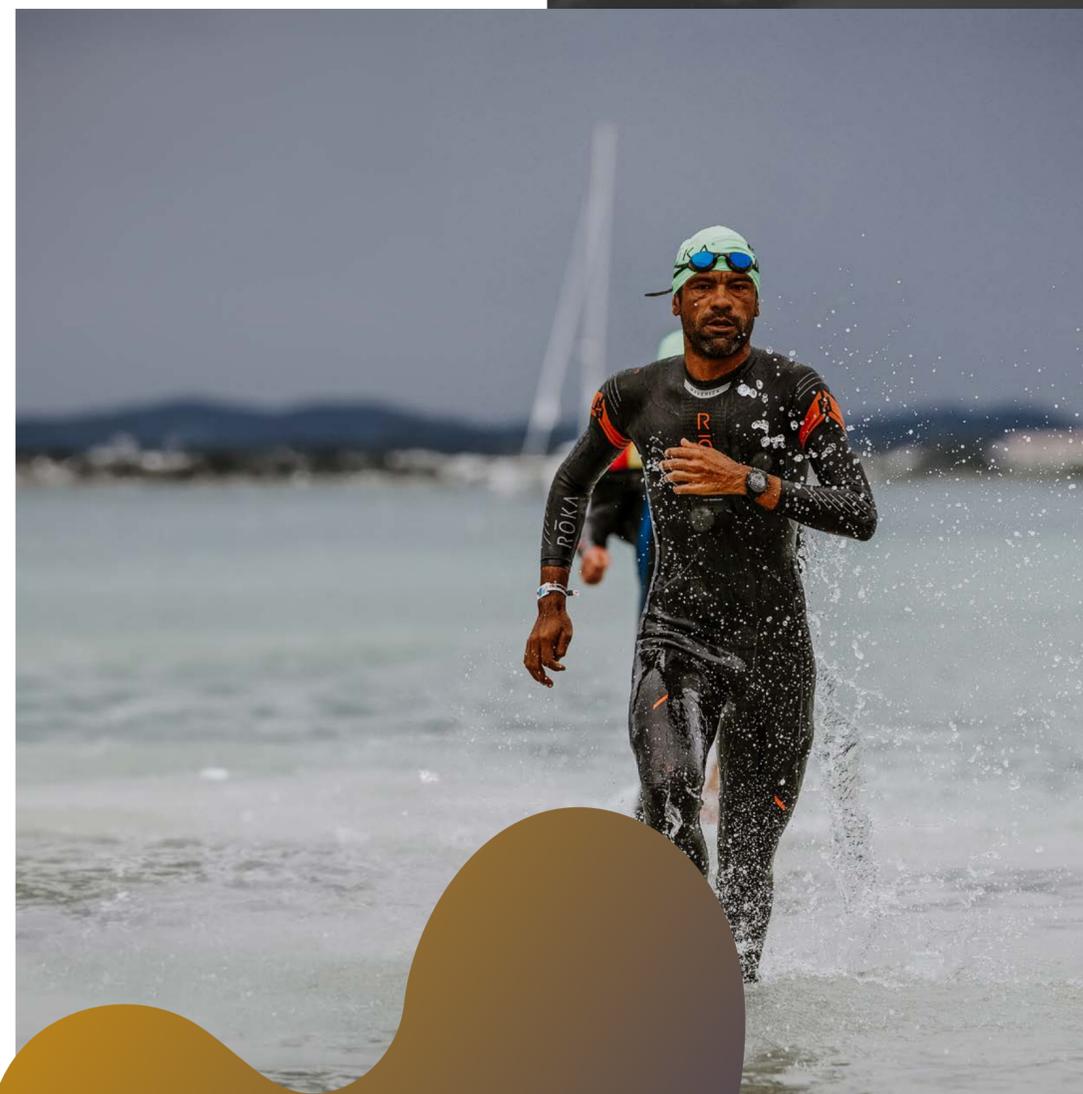
EUR 2.272
R\$12.268

*Valores convertidos em Euros pela cotação do dia 01 de agosto. Câmbio referência 5,40.
Preços sujeitos a alteração cambial. O câmbio válido será o do dia do pagamento.

Para acompanhantes, garantimos um desconto de R\$500.

PAGAMENTO

5X sem juros no cartão de crédito ou 5% de desconto no pagamento à vista no PIX.



**GOSTOU? FALE CONOSCO.
ESPERAMOS VOCÊ PARA ESTA EXPERIÊNCIA!**

Atendimento

 +55 11 91699-6750

 grupos@padraoasl.com.br

Petrus Ravazzano

 +55 31 99150-2222

 petrus@padraoasl.com.br

