

Obóz biegowy w Portugalii Monte Gordo

6-13 marca 2026



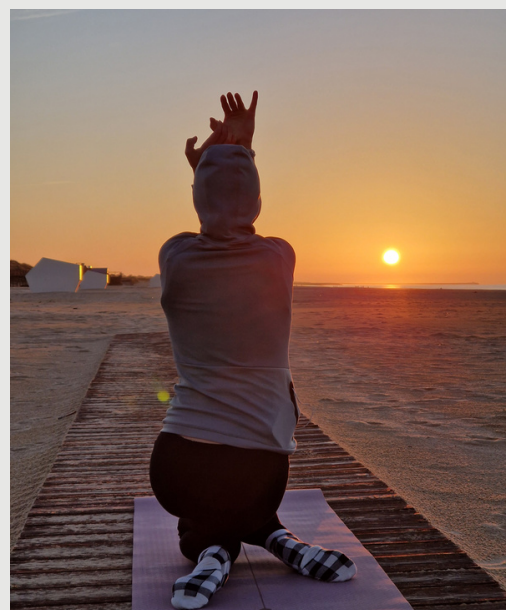
Zapraszamy na sportowy wypoczynek
w niepowtarzalnej scenerii
południowego wybrzeża Portugalii.



www.wydry.com.pl



Dla kogo



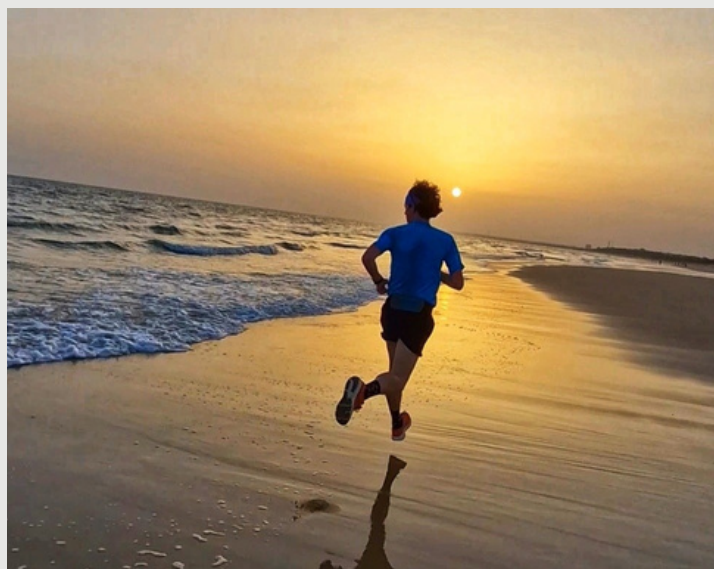
Obóz przeznaczony jest przede wszystkim dla biegaczy amatorskich wszystkich poziomów zaawansowania – od osób rozpoczynających przygodę z bieganiem, po doświadczonych maratończyków chcących poprawić formę. Nasz obóz będzie również odpowiednią dla triathlonistów, okolice Monte Gordo zapewniają piękne trasy kolarskie, 3 km od hotelu jest basen sportowy a ocean 5min spacerem.



Lokalizacja

Monte Gordo - urokliwa miejscowość na południu Portugalii w regionie Algarve, tuż przy granicy z Hiszpanią, oferująca:

- Długą, płaską plażę idealną do biegania i odpoczynku
- Łagodny klimat przez cały rok – temperatura w marcu 16-22 C
- Zróżnicowane tereny treningowe (plaża, las piniowy pełen ścieżek zarówno pagórkowatych jak i płaskich.
- Spokojne ulice i promenady bez dużego ruchu samochodowego



Termin wyjazdu

6-13 marca 2026

Sugerowany lot: Kraków - Faro, liniami Ryanair

Ryanair	12:50	4 h	15:50	4 ofert(y) od 436 zł Sprawdź →
	KRK	Bezpośredni	FAO	
Ryanair	07:25	3 godz. 50 min	12:15	
	FAO	Bezpośredni	KRK	

Zakwaterowanie

- Hotel *** Calema Jardim
- Apartamenty: T2 dwie sypialnie (2 łóżka 1-osobowe, 1 łóżko podwójne)
T1 jedna sypialnia (2 łóżka jednoosobowe) W każdym apartamencie jest przestronny salon z dwiema rozkładanymi sofami, 1 lub 2 łazienki oraz balkon
- Klimatyzacja i Wi-Fi
- Aneks kuchenny wyposażony w naczynia i sprzęt
- Dostęp do małego basenu i SPA
- Siłownia w hotelu

Wyżywienie

- Half board (śniadanie, obiadokolacja)
- Full board (śniadanie, lunch, kolacja) opcja FB nie jest ujęte w cenie obozu – dopłata w wysokości 45zł/doba



Program obozu

*program może ulec zmianie po spotkaniu organizacyjnym

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	czwartek	Piątek
	7:00 poranna yoga na plaży	7:00 bieg	7:00 poranna yoga na plaży	7:00 bieg	7:00 poranna yoga na plaży	7:00 bieg	4:30 wyjazd na lotnisko
17:00 przyjazd do hotelu	8:00 śniadanie	9:00 śniadanie	8:00 śniadanie	9:00 śniadanie		9:00 śniadanie	
18:00 bieg	10:00 bieg	11:00 rower lub plaża	10:00 bieg	10:00 wycieczka Tavira lub rower	10:00 bieg	11:00 plaża lub rower	
	17:30 trening funkcjonaln y/ zachód słońca		17:30 trening funkcjonalny / zachód słońca	17:00 bieg	17:00 trening funkcjonalny	17:00 bieg/ zachód słońca	
19:00 kolacja / Spotkanie organizacyjne	19:00 kolacja	19:00 kolacja	19:00 kolacja	19:00 kolacja	19:00 kolacja	19:00 kolacja	



Informacje

Trening

- Biegi regeneracyjne wzdłuż plaży i w lesie
- Treningi interwałowe na ścieżce asfaltowej lub na stadionie
- Długie biegi malowniczymi w lesie i wokół Monte Gordo
- Rower Trasy kolarskie wokół Monte Gordo są bardzo malownicze ale również wymagające, ruch drogowy jest bardzo niewielki. Możliwe wypożyczenie roweru na miejscu lub zabranie własnego.
- Koszt wypożyczenia roweru sportowego: 25-40eu/ dzień zleży od klasy roweru – na życzenie uczestnika rezerwujemy rower.
- Rower rekreacyjny – koszt 3-6 euro za dzień
- Kolarstwo jest na naszym obozie dyscyplina uzupełniającą, fakultatywną.
- Yoga i trening funkcjonalny – plaża i siłownia zewnętrzna

Kadra

- Tomasz Domżański - koordynator wyjazdu, trener biegania i triathlonu.

Od 10 lat odwiedzam Monte Gordo zimą, jest to doskonały sposób na fizyczną i mentalną regenerację po miesiącach bez słońca. Prowadzę amatorów sportu od ponad 7 lat, zarówno w przygotowaniach do ambitnych celów sportowych jak i w początkowym etapie przygody ze sportami wytrzymałościowymi.

- Paweł Błażewicz - trener wspomagający - instruktor lekkoatletyki, triathlonista
- Masażystka - przewidujemy obecność, usługa dodatkowo płatna



Koszty i dodatkowe informacje

Cena

- Early birds 1999,00 zł za osobę – przy wpłacie zaliczki do 15.11
(2269,00 z wyżywieniem Fullboard)
- Standard – 2300 zł za osobę przy wpłacie zaliczki od 16.11
(2570 z wyżywieniem full board)
- Zaliczka 900zł – płatna na konto:

Klub Sportowy G33 , PKO BP 94 1020 3541 0000 5502 0378 2505, tytułem „obóz”

- W przypadku rezygnacji po do 30 dni przed wyjazdem potrącona jest zaliczka
- W przypadku rezygnacji na 29-14 przed wyjazdem uczestnik ponosi koszt 60% ceny
- W przypadku rezygnacji później niż 14 niż przed wyjazdem uczestnik ponosi 80% ceny

Dodatkowe atrakcje

- Targ owoców i owoców morza w Villa Real De San Antonio
- Możliwość wycieczek fakultatywnych (np. do Lagos, Tavira)
- Wieczory integracyjne i Wolne popołudnia na zwiedzanie okolicy
- Dostęp do plaży i oceanu

Co zabrać ze sobą?

- Buty biegowe uniwersalne (nie ma konieczności zabierania butów terenowych)
- Strój do biegania (również na chłodniejszą pogodę, poranki bywają zaskakujące , 8-12C)
- Odzież kolarska (warto zabrać rękawki, kamizelkę lub lekka kurtkę, na długich zajazdach bywa chłodno
- Zegarek

Klub Sportowy G33

Tomasz Domżański

tel 600961905

email: t.dozmalski33@gmail.com

