magazín k 15. výročí cyklokempů NaCesty

Mallorca

2019

NOVÁ VÝZVA

nový hotel
nová lokalita
nová kvalita

Ukázkové balíčky a kalkulace

- jak odletět
- tréninky
- výlety

Modelový trénink během pobytu

test carbonového kola z půjčovny

MERIDA SCULTURA 5000

www.NaCesty.cz/cyklozajezdy

Vážení klienti a milí čtenáři,

prožili jsme čtrnáct let života mezi Plzní a Mallorcou a byla to léta překrásná i hodně náročná. Bez zázemí kolegů v české centrále NaCesty.cz by je nebylo možné zvládnout. Po čtrnácti letech organizování cyklokempů na Mallorce, po letech přesunů mezi pevninou a ostrovem, jsme s manželkou hodně zvažovali, co dál. Náhoda tomu chtěla a naše tradiční hotely Ayron Park a Dunas Blancas v oblasti Playa de Palma budou v následujícím půl roce v celkové rekonstrukci, a proto zde není možné pokračovat v pořádání našeho sportovního kempu. Byl to okamžik zlomu: Opustit Mallorcu, nebo přijmout novou výzvu a postavit se nové situaci čelem? Došlo na den „D", kdy muselo padnout konečné rozhodnutí především z toho důvodu, že naše dvojčata Filip a Richard nastupují do první třídy. Plzeň, nebo Mallorca?

Člověk má vždy více voleb, jak dál. Asi by se na nás nikdo nemohl zlobit, kdybychom cyklopobyty ukončili a dali přednost pohodlnému životu v teple domova s rodinou. Jenže pouto na naše kamarády, na vás, naše stálé klienty je velké, často letité a hluboké. Vždyť řada z vás se celý rok těší, jak zase vyrazí na Mallorcu a bude si spolu s námi a za naší asistence užívat pravého cyklistického ráje. Pochopili jsme jednak to, že vám to nemůžeme udělat, ale pochopili jsme především i to, jak by nám vaše sdílená radost a celá Mallorca chyběla.

Já jsem Střelec a manželka Beran, kombinace, která se nevzdává. Rozhodli jsme se, že využijeme toho, že budou oba tradiční hotely dočasně uzavřeny, a vyslyšíme žádosti na změnu lokality. Otevřeme cyklokemp na druhé straně Mallorcy, v Alcudii! Našli jsme pro vás skvělý hotel Rei del Mediterrani Palace 4* (Palác krále Středomoří) v lokalitě Alcudia – Playa de Muro, který je překrásný a dělá čest svému jménu, a co je hlavní, je dva roky po rekonstrukci. My jej pro vás – sportovní nadšence, otevřeme již v březnu a uděláme z něj na dva a půl měsíce „Palác králů cyklistiky". Budete to mít kousek do hor, mnohem blíže k dalším atraktivním cílům a poznáte nová zákoutí Mallorcy. Doufáme, že to bude skvělé poděkování všem „věrným" a výzva pro ty, kdo se Mallorcu chystají teprve objevit. Věříme také, že to bude důstojná oslava již 15. ročníku našeho sportovního kempu. Na podzimní cyklokemp 2019 vás opět přivítáme na Playa de Palma.

videopozvánka

No a naše již zmíněné děti? I přes to, že po letech ve španělské školce hovoří španělsky, nastoupily do základní školy v Plzni. Nepochybujeme ale o tom, že i jim se Mallorca dostala pod kůži, tak jako nám všem.

Těšíme se na vás na jaře 2019 v našem novém Paláci králů cyklistiky

Václav a Marcela Uhrovi

Jako rodina

Historie českého cyklistického centra na Mallorce je neodmyslitelně spjata s hotelem Ayron Park a jeho menším bratříčkem „přes ulici" Dunas Blancas. První čeští cyklisté ale vyjížděli s agenturou NaCesty.cz z hotelu Leblon nacházejícího se v téže lokalitě Playa de Palma. Kdo zažil začátky v Leblonu, ví, jak obrovský krok kancelář NaCesty.cz za ta léta udělala, jakou cestu prošla. Přestože s Ayronem jsou spojeny nezapomenutelné roky, zrodila se tu řada neopakovatelných zážitků, vznikla přátelství i vztahy na celý život, je kancelář NaCesty.cz připravena udělat stejně významný kvalitativní krok, jako tomu bylo před sezonou 2007, pro rok následující. Ayron zůstane Ayronem, ve vzpomínkách i ve skutečnosti. V současné době jej rekonstrukce proměňuje k nepoznání. Hotel naroste o tři patra a na střeše bude mít odpočinkovou terasu, bazén a bar. Na přilehlém pozemku vystaví další apartmány, bazén a parkoviště pro auta klientů. Co obzvláště ocení cyklisté, to bude wellness s vnitřním bazénem, saunou, párou a prostor pro masáže.

Čeští cyklisté si ale svoje místo a důvěru museli získávat postupně a pomaličku, podoba, jakou známe z posledních let, byla v počátku spíše snem. Místo na klec pro kola zprvu nebylo vůbec lehké získat, a tak ji plzeňští stavěli svépomocí a na letní sezonu ji zase demontovali, prostory pro kanceláře se měnily a zvětšovaly s rostoucím významem české klientely v jarních a podzimních měsících. Úroveň servisních služeb se radikálně proměnila po uzavření partnerství s Meridou a příchodem mechanika Stanislava Kepla, který nastavil latku maximálně vysoko. Získaná důvěra pak přerostla v úzký osobní vztah s rodinou majitele. Jen díky tomu mohli čeští cyklisté zažívat neopakovatelné večery na jeho soukromém ranči s grilováním a ukázkou španělského folkloru, a nacházet výjimečné zastání v případě jakýchkoliv nenadálých situací. Návštěvníci pozitivně přijímali rozšíření objektu směrem do zahrady i následnou změnu vlastnických vztahů ve vedení hotelu. Své útočiště však čeští cyklisté nenacházeli jen v útrobách hotelu, ale i v jeho blízkém okolí.

Ayronem prošly stovky významných hostů, ale dělit na hosty významné více a hosty významné méně – to by nebylo ve stylu lidí z plzeňské agentury NaCesty.cz. Přesto se pyšní tím, že mohli poskytnout servis řadě špičkových cyklistů, sdílet s nimi jejich úspěchy a dopřát ostatním ubytovaným společnou radost a často i společné vyjížďky. Těmi první byli svěřenci legendárního trenéra Pavla Vršeckého z pražské Dukly a mistryně světa a Evropy Lada Kozlíková. K vpravdě zlatým okamžikům tu patří rok 2007, kdy Alois Kaňkovský vyhrál na mallorské dráze světový titul v omniu. Ayronem také prošly týmy PSK Whirlpool, AC Sparta Praha i takové osobnosti, jako jsou Zdeněk Štybar, Ján Svorada, Jiří Ježek, Radomír Šimůnek mladší nebo olympijský vítěz Jiří Daler. Největší radost ale Ayron zažíval při každodenním běžném režimu, kdy vše fungovalo, jak má, nikomu se nic nestalo a všichni se spokojeně sešli u večeře. A takových dnů a večerů tu zažívaly tisíce českých a slovenských cyklistů nepočítaně.

Ayron Park po rekonstrukci získá novou tvář a novou kvalitu a začne psát novou historii. Ta, kterou jsme psali společně, byla vážně báječná!

HOTEL REI DEL MEDITERRANI PALACE ★★★★☆

Nový **hotel** nová **lokalita** nová **výzva** nová **kvalita**

tripadvisor

videopozvánka

Co vás čeká po příletu

Po příletu do Palmy na Vás již bude čekat autobus či auto s přívěsem. Žádné obavy, že byste jej přehlédli, na autě uvidíte logo NaCesty.cz a stejné logo bude mít na slušivém tričku i český řidič či delegátka. V hotelu Rei del Mediterrani Palace uhradíte cenu za pobyt dle objednávky, v případě vlastních kol si na základě objednaného parkování uschováte kola v cyklocentru. Ti klienti, kteří mají rezervována kola, si je vyzvednou z půjčovny na základě voucheru a následné úhrady. Samozřejmě, pokud bude kapacita volná, může si kolo zapůjčit i zájemce, který jej neměl předem rezervované. Po celý pobyt je k dispozici český hovořící delegátka, která je připravena pomoci při jakýchkoliv problémech, doporučí trasy cyklovýletů nebo jiné aktivity pro necyklistický doprovod, pomůže vyřešit nenadálé komplikace v destinaci, ověří zpáteční let, popřípadě poskytne asistenci při doprovodu k lékaři apod. Všechna kola jsou u nás bezpečně uskladněna v cyklocentru. K dispozici je po celý den tým profesionálních mechaniků, kteří Vám pomohou s nastavením zapůjčeného kola, vyřeší případné defekty či jiné bolístky. Cyklovyjížďky nejsou organizované, od NaCesty.cz obdržíte mapku s vyznačenými cyklotrasami, popř. si můžete nahrát mapy do cyklocomputeru. Pokud se necítíte na náročnější trasy, jsou možné organizované vyjížďky, kdy část trasy je zajištěna autem. Na mapce je k dispozici telefonní číslo, na které můžete volat v případě nesnází, neopravitelného defektu, úrazu či jakýchkoliv jiných komplikací

Pro sezónu jaro 2019 otevíráme novou základnu pro český cyklokemp na Mallorce. Hledali jsme vhodnou lokalitu a dá se říci, že při nás stála spousta štěstí. Hotel Rei del Mediterrani Palace 4* (Palác krále Středomoří) v letovisku Playa de Muro, v těsné blízkosti historického městečka Alcudia, nás v dobrém slova smyslu šokoval svou atmosférou, kvalitou, vybaveností, lokalitou, zkrátka úplně vším. Věříme, že nadšení bude to hlavní, co budete na jaře 2019 zažívat i vy. Hotel je po celkové rekonstrukci a září novotou a moderností. Veškeré hotelové prostory jsou velmi vzdušné a prostorné, což je zřejmě důvodem vznešeného přídomku názvu – Palace. Je to Palác krále Středomoří, Palác cyklistiky.

Pro sezónu jaro 2019 otevíráme novou základnu pro náš cyklokemp na Mallorce hotel Rei del Mediterrani Palace 4* (palác krále Středomoří) v letovisku Playa de Muro, v těsné blízkosti Alcudia, jedné z nejžádanějších destinací na ostrově. Region Alcudia patří k luxusnějším místům na ostrově, kromě nádherného moře, jsou odtud snadno dostupná nejatraktivnější místa Mallorcy. Cesta z letiště trvá díky relativně nové dálnici pouze 45 minut.

Hotel je situován v zástavbě krásných rodinných domů a apartmánů, na okraji přírodního parku Albufera. K pláži se dostanete během necelých deseti minut pohodové chůze. Podél hotelu vede nejhlavnější cyklistická výpadovka do vnitrozemí. Pokud se podíváte na hodnocení hotelu, je jako jediný jeho nedostatek hodnocena vzdálenost od pláže (což hodnotí výhradně letní turisté a cyklisty nemusí příliš zajímat, hotel byl doposud mimo hlavní sezonu uzavřen). Hodnocení všech ostatních ukazatelů je superlativní! Tripadvisor hodnotí 4,5 z 5, Holiday Check 5,5 ze 6, klienti NaCesty.cz hodnotili 91 %. Hotel je po celkové rekonstrukci, vše je nové, voňavé a vkusně zařízené. Nabízí 210 komfortně vybavených dvoulůžkových pokojů a 32 luxusních apartmá, z toho 16 s vířivkou na velkém balkoně s možností výběru výhledu do zahrady, k bazénu nebo na jezero. Veškeré hotelové prostory jsou velmi vzdušné a prostorné.

Sami jsme pobyt v hotelu okusili a za nás jednoznačně: „Luxus“. Jídlo naprosto bezchybné – vynikající maso, ryby, mořské plody, ovoce a skvělé dezerty. Nechybí ani tématické večery s místními specialitami nebo sushi, nelze si nevy-

HOTEL REI DEL MEDITERRANI PALACE ★★★★☆

brat. Personál vás u vchodu do restaurace bude vítat, jako byste byli pozváni na královské menu a vy se skutečně budete cítit královsky, jako byste byli veleváženými hosty.

Součástí hotelu je také krásný bar s výhledem na lagunu, která nahrazuje chybějící blízkost moře. Občerstvení nabízejí dvě restaurace a tři bary, společenské prostory poskytují řadu zákoutí i velkých prostor pro skupiny. Pro ty, kteří budou chtít vylepšit svoji kondici i mimo cyklotrasy, je připravena klimatizovaná posilovna, vnitřní bazén dva tenisové kurty a minigolf. Na relaxaci je pamatováno útulným Spa a wellness centrem s možností masáží, sauny či tureckými hammam, pasivnímu odpočinku se lze oddávat na lehátkách na terase u laguny.

Zařízení a služby dělají z hotelu Rei del Mediterrani Palace ideální útočiště pro ty, co žádají kombinaci pohodlí, elegance, designu a jedinečnosti za mimořádně přijatelné ceny v úvodu sezony.

KLÁRA IBEHEJOVÁ

Co by byl sebekrásnější ostrov, s překrásným mořem, hlubokými horskými údolím a skvělým hotelem bez lidí. To lidé dělají tu pravou atmosféru, lidé řeší problémy návštěvníků, řeší vše potřebné, i sdílejí s nimi jejich radost, to lidé jsou za vším. Klára Ibehejová je tou osobou, kterou většina cyklistů z Mallorcy zná osobně, v agentuře NaCesty.cz pracuje již devět let, posledních pět let má na starosti právě cyklozájezdy.

Kláro, co je vaší hlavní pracovní náplní?
Především zpracovávám objednávky cyklozájezdů. Jakmile má někdo zájem o informace nebo objednávku cyklozájezdu, systém jej přepojuje rovnou ke mně. Myslím, že více než 75 % ze všech 1300 cyklistů, kteří loni na Mallorcu přijeli, prošlo ´mýma rukama´.

Kolik z nich znáte osobně vy, vybavíte si vždy obličej, jméno?
Hodně lidí se k nám vrací a někdy stačí jen opravdu malé připomenutí, nebo oslovení křestním jménem, a hned se mi vybaví tvář nebo drobné střípky společného pobytu na Mallorce. Přece jen je to hodně lidí na to, abych si pamatovala úplně všechny jen podle jména. Ale myslím, že jich znám opravdu hodně.

Liší se nějak výrazně vaše práce v plzeňské kanceláři a práce na Mallorce?
V Plzni výhradně vyřizuji objednávky, proto také na Mallorce nebývám od samotného začátku, protože ještě v únoru přibývají ti, kdo s námi pojedou na jarní kemp v pozdějších termínech. Na Mallorce je již této práce méně, tam řeším navíc vše spojené s příletem a odletem klientů, s ubytováním, pomáhám lidem v komunikaci s recepcí, a také v případě, že se stane něco nenadálého. Snažím se podpořit klienty i v těžších chvílích například jako doprovod v nemocnici při případném úrazu. V poslední době s námi jezdí i rodiny s dětmi, takže se snažím poradit i jim, doporučit program, výlety a podobně.

Přiznejte se, jak silný je váš vztah k cyklistice.
Od malička jsem na kole jezdila moc ráda. Ale nikdy jsem nezávodila a na trénink bych si s klienty netroufla vyrazit. Sport mám ráda, hodně běhám a u nás máme skupinu, která se aktivně zúčastňuje závodu ´spartan race´, trénujeme i třikrát týdně. Na Mallorce se dostanu denně asi tak na hodinku k běhání, na víc není čas.

Co máte na vaší práci nejradši?
Komunikaci s klienty! Dělá mi radost, když jsou spokojení a když se vracejí. Věřte mi, že této radosti zažívám opravdu hodně. Hodně lidí k nám nejezdí jen za cyklistikou, ale za námi, za rodinnou atmosférou, kterou se zde snažíme vytvářet.

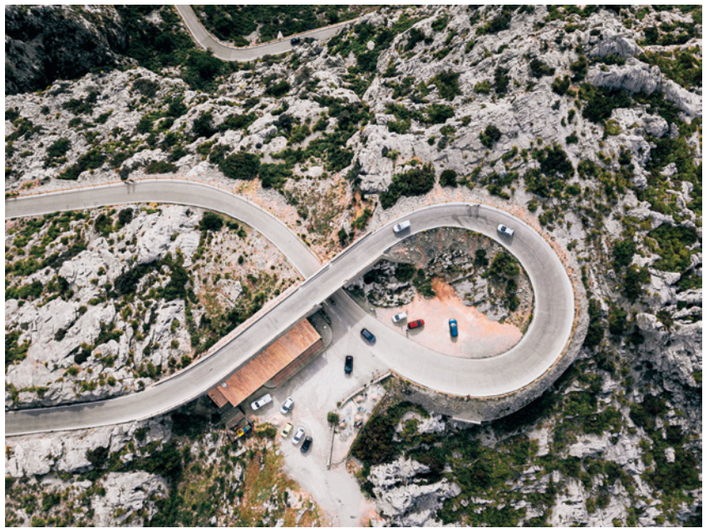
Říká se, že nejhorší je práce s lidmi, určitě se najdou i potížisté.
Těch je opravdu minimum a já na to rychle zapomínám, radosti převažují a já si z práce odnáším jen to pozitivní.

Vzpomenete si na některé klienty konkrétně, myslím v tom dobrém?
Těch by byla spousta a nerada bych na některé zapomněla. Pravidelně na kemp jezdí jeden pár z Prahy a jeden pár z Bratislavy, které nám přirostly k srdci, a už se na ně každý rok těšíme. A vždy si uděláme co nejvíce času, abychom jej mohli trávit společně.

Co říkáte novému hotelu v Alcudii, už jste tam byla? A jak se těšíte?
Těším se moc, i když jsem v něm ještě nebyla. Na konci října tam ale jedeme celá firma na inspekční cestu (rozhovor vznikal na začátku září 2018). Bude to něco úplně jiného – vnitřní bazén, masáže, vířivky... Těším se, co na to budou říkat naši klienti.

Kouzelná místa

Sestavit kratičké menu zajímavých míst Mallorcy, která opravdu stojí za to navštívit je snad ten nejtěžší úkol. Jsou jich stovky! Vybrali jsme alespoň ty, které si naši klienti za roky oblíbili nejvíc a které je možné navštívit na kole.



SOUTĚSKA SA CALOBRA

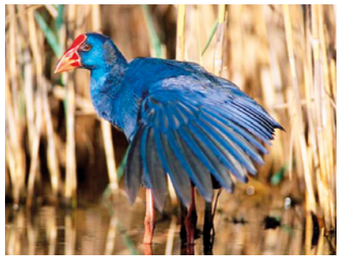
Záběr jedné z prvních z více než dvacítky zatáček silnice, klesající dolů do soutěsky Sa Calobra je jedním z ikonických obrázků Mallorcy. Silnice tu tvoří uzel a podjíždí sebe samu, aby se vešla do prudkých strání a úzkého údolí. Prostorové omezení řeší i úzký tunel a nekonečný had úzké silnice, která musí sklesat dolů do zátoky o 720 výškových metrů. Kdo se vydá dolů, musí jí vystoupat zpět. Výhledy skoro z každého místa jsou spektakulární a nezapomenutelné. Silničáři v silničních tretrách se dole asi nevydají pěšky po chodníku zatesaném do skály v malých tunelech na překrásnou pláž, ale i ta stojí za vidění. Sa Calobra byla dosažitelná z Playa de Palma jen s doprovodem nebo jízdou delší než 160 km, Z nového hotelu v Alcudii je to sem jen 50 km.

MĚSTEČKO POLLENCA

Městečko, které byste na svých cestách na kole možné těsně míjeli, při stoupání do hor směrem na Lluc opravdu těsně zprava, při jízdě kolem golfového hřiště směrem na západ pod horami o několik málo kilometrů zleva. Byla by ale škoda alespoň jednou se nepodívat do jeho křivolakých uliček, které připomínají maorskou dobu, mají mimořádnou atmosféru. Vždyť městečko bylo založeno již na začátku 13. století! Z náměstíčka za katedrálou stoupají k vrcholu mírné schody křížové cesty k poutnímu kostelíku, což je tip spíše pro pěší. Vrchol je však dostupný i po klikatící se silnici. Cestu údajně tvoří stejný počet schodů, jako je dnů v roce a 365 je i cypřišů kolem ní. Z vrcholu je hezký výhled do kraje i na protější vrchol s bývalým ženským klášterem. K hotelu na Playa de Muro je to necelých 20 km. Dá se tu výtečně poobědvat, schovat se před sluncem ve stínu domů, pozorovat poklidný rytmus místního života nebo zažít mimořádně romantické chvíle při setmění. Pomalé procházky jsou přece nejlepší regenerací po těžkém dnu v pedálech. Malá poznámka na závěr: neplést s Port de Pollenca, které leží na pobřeží! Pollencu najdete o pár kilometrů blíže horám, ve vnitrozemí.

PŘÍRODNÍ PARK ALBUFERA

Při návratu k východnímu pobřeží Mallorky, zpět do hotelu vždy neomylně poznáte, že už jste "skoro doma" podle několikametrového rákosí podél silnice. „Rákosí" je místní cyklistický pojem, směrový ukazatel a i dálková jednotka, jedete-li „rákosím", všichni vědí. I v této části ostrova si můžete užít závětří oblíbených „zahrádek", kamenných zídek oddělujících cesty od políček a pozemků, ale rákosí najdete jenom zde. Obrovská vodní vegetace je na jinak poměrně suchém ostrově vzácností a výjimkou a vytváří zde nejen vizuálně příjemný dojem, ale i příjemné klima a ovzduší. Vegetaci se tu daří díky Národní přírodní památce s´Albufera, což je nejvýznamnější mokřad Baleárských ostrovů, plný ptáků a zvěře. Zaznamenáno tu bylo na 200 druhů hnízdících ptáků, které lze sledovat ze speciálních pozorovatelen. Parkem vedou čtyři značené naučné stezky dostupné pěšky i na kole. Vstup do parku je volný, ideálně od Mostu Angličanů, je možné zúčastnit se i komentované prohlídky s průvodcem. Rákosí budete neustále míjet, jeho blízkost a přítomnost si zamilujete.



VENKOVSKÉ TRHY SINEU

Trhy ve vesnici Sineu jsou jedny z nejstarších na Mallorce a každý týden přitahují velký zájem místních obyvatel a zahraničních hostů. Vzácností těchto trhů je především jejich různorodost a také to, že většina prodejců pochází z Palmy a dalších obcí ostrova. Trh se koná každou středu a je jediný na Mallorce, který zahrnuje výstavu živých zvířat. Návštěvníci si mohou koupit čerstvou zeleninu, ovoce, hospodářská zvířata, květiny, nářadí, zemědělské stroje a také oděvy, obuv a dárkové předměty. Trhy mají historickou tradici, která sahá až do roku 1306, a místní „Majorčani" jsou na ně patřičně hrdí. Samozřejmě nelze předpokládat, že by sem cyklisté vyrazili za velkými nákupy, ale zážitek z neopakovatelné atmosféry trhů dojem z celého pobytu na ostrově vhodně doplní.

PETRA

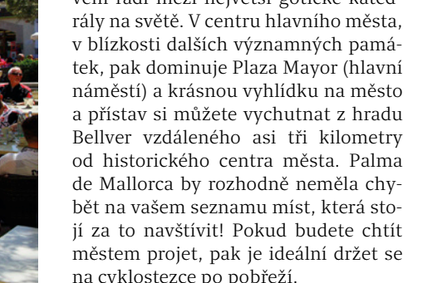
Petra je město, které byste alespoň jednou za svůj pobyt měli navštívit. Je cyklistickou Mekkou, místem setkání cyklistů z celého ostrova, z Palmy je to sem jen 43 km a z Alcudie ještě o deset km méně. Vede spousta cest tam i zpátky, lemovaných pestrou krajinou středozemního ostrova se svými zahrádkami, poli, olivovými háji a mandloněmi. Nečeká vás žádné stoupání, žádná panoramata ani žádná dominanta. Dokonce možná budete uvnitř úzkých uliček trochu hledat náměstí, ale až jej v centru města objevíte, pochopíte význam slov cyklistické mraveniště. Náměstí bude plné cyklistů a vám nezbyde nic jiného, než si tu dát v jedné z mnoha restaurací kolem náměstí alespoň kávu a vychutnávat mimořádnou atmosféru místa. Petra se pyšní několika historickými stavbami mezi nimiž vyniká především „Esglesia de Sant Pere" z XIII století.

PALMA DE MALLORCA

Palma de Mallorca je jednoznačně perlou ostrova. Okouzlí vás svou historií a elegancí, malebnými uličkami a útulnými zákoutími, vkusně zařízenými kavárnami a bary a v neposlední řadě temperamentním jižanským způsobem života. Hlavní město nabízí celou řadu historických památek, ke kterým bezpochyby patří katedrála světla neboli katedrála „La Seu", jež se právem řadí mezi největší gotické katedrály na světě. V centru hlavního města, v blízkosti dalších významných památek, pak dominuje Plaza Mayor (hlavní náměstí) a krásnou vyhlídku na město a přístav si můžete vychutnat z hradu Bellver vzdáleného asi tři kilometry od historického centra města. Palma de Mallorca by rozhodně neměla chybět na vašem seznamu míst, která stojí za to navštívit! Pokud budete chtít městem projet, pak je ideální držet se na cyklostezce po pobřeží.

Výlet lodí na Menorcu

Druhý největší Baleárský ostrov má rozlohu asi jedné pětiny Mallorcy a pro jeho návštěvu bohaté postačí jeden den. Lodí se tam dostanete za 1,5 hodiny z přístavu Alcudia (3,5 km od hotelu), jízdenka zakoupená předem může být výrazně levnější než jízdenka zakoupená těsně před jízdou. Na ostrově se nachází řada endemických rostlin a živočichů, čas tu plyne pomaleji, na pastvinách se pasou koně, krávy a ovce, každých pár kilometrů najdete výrobnu a prodej místních sýrů. Ostrov lze celý objet na horském kole po Camí de Cavalls, na silničním kole můžete pořádat výpady z páteřní silnice uprostřed směrem na rovinatý jih nebo na sever ke skalnatým útesům.



Doprava a bezpečnost

Mallorca je vyhlášená velkou ohleduplností řidičů vůči cyklistům a nízkou dopravou mimo hlavní dálniční tepny. Provoz je tu malý, hustota silniček značná a kvalita povrchu mimořádná. Mnoho silnic je značeno jako cyklostezky a mnoho kdysi kamenitých cest bylo pro stejný účel vyasfaltováno. Mallorca za to žádá jediné – elementární bezpečnost a odpovědnost cyklistů samotných. Používání cyklistické přilby je povinné ve městech do 16 let věku, mimo města bez výjimky. Nedodržování povinnosti používat přilbu bývá pokutováno vysokými částkami.

ERMITA DE BETLEM

Severovýchodní oblasti Mallorcy dominují hory a přírodní park Llevant. Chráněná oblast se tak pyšní divokou

přírodou charakterizující středozemní klima. Pokud se na chvíli chcete ocitnou na místě, kde se zastavil čas, je naprostý klid a vzduchem se jen vesele nese zvonění oveček, neváhejte se vydat na výlet ke kostelu Ermita de Betlem. Z hotelu je vzdálen jen necelých 35 km jižním směrem. Ale pozor, u moře najdete eponymní osadu, jejíž přímořská atmosféra má také své kouzlo. Na kole je však třeba dojet až do města Artá a pokračovat na parkoviště pod hradem. Odtud už začíná mírně stoupat uzounká silnička vzhůru, aby se závěrečný kilometr zlomil do prudkého klesání ke kostelíku. Není to žádný silácký kousek, ani parametry ke chlubení, výhledy na zátoku Alcudia vás ale vezmou za srdce.

FORMENTOR

Pro mnohé cyklisty je snem mít mys Formentor jen 30 km od domu a takhle snadno dosažitelný. Čeští cyklisté teď takové štěstí budou mít. Tento nejsevernější bod celého ostrova je zároveň jedním z nejoblíbenějších cílů. Vede k němu cesta po uzoučkém poloostrově, z něhož se otevírají výhledy střídavě na obě strany, a silnice se klikatí a klesá i stoupá i projíždí tunely vytesanými ve skále. Formentor je zkrátka zážitek. Jakmile dojedete do cíle, tedy k majáku Cap de Formentor, můžete se občerstvit v místní restauraci a užívat si tu nádheru, jak dlouho se vám bude chtít. Formentor je pojem, jedna z nejkrásnějších jízd vašeho života. Cestou zpět nezapomeňte pořídit foto s majákem za vašimi zády, to je zkrátka téměř povinnost.

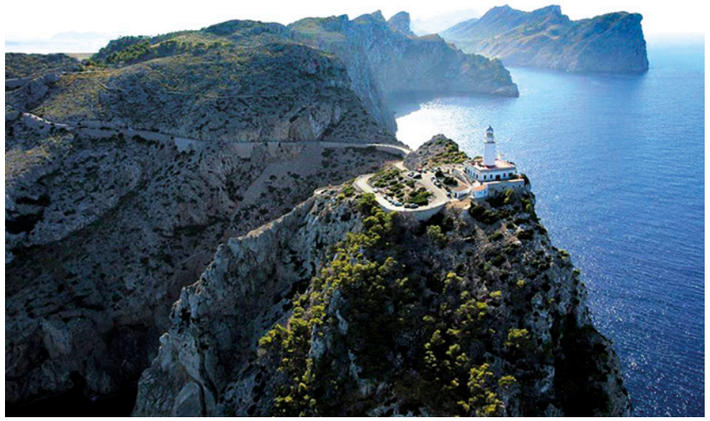
ALCUDIA

Jistě se velice rychle zorientujete, co je Port d´a Alcudia, co je město Alcudia a kdy se stejný název používá pro celý region. Při jízdách na sever po pobřeží si nemůžete nevšimnout obrovské katedrály, městských hradeb a bran Alcu-

die. Nezůstaňte jen za oněmi branami. Samotné město Alcudia je postaveno na středověkých hradbách, které obklopují staré město s dobře zachovalými budovami a úzkými romantickými uličkami.

PORT DE SOLLER

Městečko Soller nemůžete dobýt jinak než přes hory, a nebo historickým vláčkem přímo z Palmy. Při jeho návštěvě budete mít zřejmě pocit, že se snad ani nenacházíte na Mallorce. Město ležící uprostřed majestátního pohoří Sierra Tramuntana je obklopeno horami a vyzdobeno pomerančovými



plantážemi. Uprostřed něj leží charismatické náměstí s monumentem katedrály svatého Bartoloměje, na jehož jižní části se nachází konečná stanice vlaku a jehož středem prochází koleje úzkorozchodné tramvaje, která spojuje město s přístavem Port d´Soller. Všechny cesty odtud vedou do kopce, což je pro většinu cyklistů hozená rukavice, kterou je radost zvednout. Pokud už jste v Solleru, pak nedaleko se nachází jedna z nejhezčích vesniček ostrova Fernalux. Srovnávána je se známější Deiou, je doslova obklopena pomerančovými plantážemi.

VALLDEMOSA

Horská Valldemosa by měla být dalším terčem návštěvy, na který je potřeba vyhradit si celý den, jelikož leží 15 km od centra města Palma de Mallorca. Mnozí návštěvníci označují Valledmosu za nejkrásnější vesnici Mallorky. Proslavil ji Fryderyk Chopin, který na Mallorcu přicestoval v roce 1838 společně se svojí partnerkou, francouzskou spisovatelkou George Sandovou. Oba zde strávili zimu a složili svá díla. Dominantou města je kartuziánský královský klášter obklopený

úchvatnou zahradou a vesnice je paradoxně jedna z mála, kde lze pozorovat měnící se roční období na padajících listnatých stromech. Jaro i podzim je zde tedy vyjímečně „jiný" a v zimním období, máte-li štěstí, může vidět vesničku pocukrovanou sněhem. Pokud budete Valldemosou projíždět, doporučujeme usadit se na chvíli do proutěných židlí v uličkách města a pochutnat si na tradičním mandlovém koláči nebo na Coco de patata, což je nadýchaný bochánek z bramborového těsta, který se doporučuje pít s horkou čokoládou.

KLÁŠTER LLUC

Pokud chcete ujet od hluku městského prostředí, klikatá cesta úpatím hor Sierra Tramuntana vám k tomu pomůže. Budete projíždět úchvatnou horskou krajinou a připadat si na chvilku snad jako v Pyrenejích. Náročné a dlouhé stoupání vás zavede až k nejvýznamnějšímu poutnímu

místu na ostrově, ke klášteru Monasteri de Lluc. Mohutná stavba sestává z klášterní zahrady a několika budov. Za hlavním oltářem baziliky lze v malé kapli spatřit uctívanou sošku černé Madony, které se každoročně přijíždí poklonit desítky tisíc poutníků a turistů. Z kláštera si pak můžete prodloužit cestu do města Soller nebo si cestu zkrátit sjezdem do vesnice Caimari.

Servisní balíček

NaCesty poskytuje všem svým zákazníkům servisní balíček v ceně 70 €, který zahrnuje širokou škálu služeb. Oceníte jej nejen v případě nenadálých situací.
Servisní balíček obsahuje:

- transfery z letiště na hotel a zpět
- služby delegáta na letišti a na hotelu
- asistence delegáta např. v nemocnici či u policie
- výjezd mikrobusu s pomocí kdekoliv na ostrově
- čtyři příchutě iontových nápojů po celý den
- odpolední sacharidový a kašový bufet
- služby mechaniků
- mycí box, zapůjčení nářadí a kompresor
- nahrání tras do GPS Garmin
- fotografie na památku
- cyklomapy s trasami
- stojan s cyklistickými časopisy

Poznejte jinou Mallorcu

NaCesty

Klášter Lluc

Sa-Calobra

Aquaduct

Soller

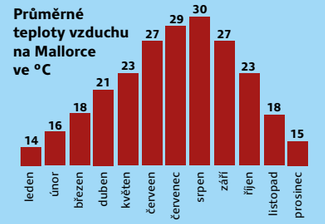
Valldemossa

Cap de Formentor

Hotel Rey de Mediterrani Palace

Ermita de Betlem

Průměrné teploty vzduchu na Mallorce ve °C



Palma de Mallorca

Petra

Sant Salvador

Cura - Randa

Ride with GPS App
navigace s cyklotrasami

Připravili jsme pro naše klienty cyklotrasy na vyjížďky. Pokud chcete mít naše trasy ve svém mobilu, doporučujeme si zdarma stáhnout aplikaci Ride with GPS. Vytvořte si účet a následně si můžete přidat do přátel NaCesty. Přidáním se vám zobrazí naše trasy Mallorcy a budou Vám plně k dispozicii.

V aplikaci najdete naše trasy, ale také trasy cyklistů, kteří na Mallorce jeli před vámi a můžete následovat jejich jízdu. Každá trasa má svůj profil a časovou náročnost. Instalace a registrace zabere dvě minuty, je ve verzi pro Android i Apple.

https://ridewithgps.com

RIDE WITH GPS

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

- dálnice // motorway
- hlavní silnice // main road
- silnice // road
- železnice // railway
- cesta pro pěší // foot-path
- prověřená cyklotrasa // bicycle route
- prověřená trasa pro MTB // MTB track
- zelený koridor na trase bývalé železnice // green corridor along the route of the former railway
- lehké stoupání // easy climb.Steep
- stoupání 6% a více // steep climb. 6% and more
- in-line dráha // roller blading track
- hrad, zámek // castle
- strážní věž // watch tower
- maják // lighthouse
- kostel // church
- klášter // monastery
- kaple // chapel
- římská památka // roman monument
- archeologické naleziště // archeological site
- poustevna // hermitage
- muzeum // museum
- jeskyně // cave
- vyhlídka // viewpoint
- termální lázně // thermal spa
- pramen // spring
- pláž // beach
- prodejna, servis kol // bicycle shop, service
- nemocnice // hospital
- golf // golf
- akvárium // aquarium
- aquapark // aquapark
- ZOO // zoological garden
- botanická zahrada // botanical garden
- letiště // airport
- přístav // harbour
- kemp // camp
- občerstvení pro cyklisty // snack bar for cyclists

N

0 2,5 5 km

© RAMAP 2016

Strůjce nevšedních zážitků

Taiwanská Merida patří řadu let ke značkám, které stojí za pozornost, nejen pro spojení s prvodivizními profesionálními týmy, ale i díky nabídce špičkových technologií pro nás, obyčejné smrtelníky. Nejinak je tomu i u karbonového modelu Scultura s modelovým označením 5000, který prošel, respektive přesněji projel naším testem.

U zrodu rámového základu vsadila značka na uhlíkovou pleteninu se strohým označením CF 2 a není tajemstvím, že je sestava rámu složena z více jak pěti stovek karbonových dílů, umožňujících jejich skládání v požadovaném směru, rozdílného počtu vrstev v určitých partiích a jejich vzájemné orientaci k docílení maximálního efektu. Pokud k tomu přidáte speciální technologii Nano–Matrix, tedy volbu speciální epoxidové živice obohacené o nanočástice napomáhající ke zpevnění struktury, buďte si jisti, že se vám dostává do ruky velmi slušný sportovní materiál. Informace o až 40% navýšení odolnosti proti mechanickému poškození následně překvapí jen málokoho.

ŠÍŘE A TVARY

Jen samotný karbon ale kvalitu nedělá, i proto Merida sází na další podpůrné prostředky. Mezi hlavní zařaďme

tvarování rámu s masivně dimenzovanou spodní partií k dosažení maxima tuhosti pro každý profil a sklon. Stejné zadání splňuje také středové pouzdro využívající díky standardu PressFit maximální šíře pro osu klik. Kónická hlavová partie X–Taper je pak přechodovým prostorem, kde se technologie k dosažení tuhosti kombinuje s prvky, jež mají zajistit jezdcův komfort. Ty jsou patrné na lehkém vnějším prohnutí horní rámové trubky spolu s jejím postupným zužováním směrem k sedlové trubce. Zadní stavba přispívá k požadovaným vlastnostem konstrukcí zadní stavby, u níž je použita komfort slibující úprava Flex–Stay.

STŘÍDMÁ KVALITA

Testovaný stroj sází na vlastní specifikaci vyžádanou potřebami cyklistického centra na Mallorce, poněkud se lišící od sériové produkce. Je zde použita kazeta s rozsahem 11–32 zubů, v kombinaci s kompaktními klikami Shimano RS510 tak celek nabízí potřebný rozsah převodů pro každou příležitost, a to vzhledem k regionálnímu nasazení modelu zejména pro dlouhá stoupání. Kvalitní změnu zde mají na starosti ovladače úrovně Ultegra v mechanické verzi, coby sázka na jistotu. Většina dalšího osazení byla následně doplněna z vlastní nabídky Meridy, její loga tak nalézáme nejen na řídítkách s představcem a sedlovce, ale i zapleteném setu, obutém do plášťů Continental Grand Sport Race.

SPLNĚNÁ OČEKÁVÁNÍ

V době, kdy jsou stále více oblíbeným brzdným systémem kotouče, se mohou klasické ráfkové brzdy zdát poněkud archaickým komponentem. Na jízdní spokojenosti to však nenechalo pražádné negativní vjemy. Čelisti si dokázaly za všech okolností poradit s decelerací, v tomto ohledu ostatně patří Shimano ke špičce a zde se to i přes použití dostupnějšího modelu nesériových čelistí jen potvrdilo. Na jejich účinnost bylo absolutní spolehnutí, o to více času zbylo na užívání si jízdního projevu, který Scultura nabízela ve sjezdech. Položit dlaně do spodního oblouku, nahrbit záda a zapřít nohy pevně do pedálů, to bylo vše, co jsme potřebovali k dokonalému pilotování skrze serpentiny. Kolo nám v takových chvílích nabídlo skvělou stabilitu a nerozhodovalo, zda si to svištíme po dokonale vyžehleném povrchu, nebo sluncem, deštěm a mrazem poznamenaném asfaltu. Jistota prokličkování zatáčkami byla vždy absolutní. V kontextu s kvalitou povrchu doplňme i úroveň pohodlí jako celku, který Merida nabízela měrou vrchovatou. Svůj podíl na tom měl především rám, avšak u sedla jsme při hodnocení nešetřili rozpaky. Proto také bude nahrazeno sedlem Prologo.

DO KOPCE S CHUTÍ

Cyklistika ale není jen o ekvilibristice ve sjezdech, výškové metry je třeba i získávat. A zde jsme se mohli na stroj opět plně spolehnout. Rámový základ totiž nabídl dokonalého spoluhráče pro jakýkoli jízdní styl. Ať už jsme se snažili na těžký převod zvýšit vlastní wattová maxima, nebo vsadili na kadenční styl zdolávání horizontů ukrytých v oblacích, vždy jsme mohli ocenit stoprocentní pomoc stroje i jeho výbavy. Zejména změna převodů byla v režii Ultegry virtuozitou bez náznaku disharmonie. V tomto ohledu je třeba zmínit i nesériovou výbavu kazetou s „dvaatřicítkou" na nejvyšším pastorku. Ta totiž ve spolupráci s kompaktními převodníky nechávala po většinu testovacích jízd ve hře pouze větší z obou předních „placek". A pokud již došlo na řazení směrem k menšímu, nedokázal naše ambice zastavit ani sklon s dvojkou na začátku dvojmístné cifry.

Další aktivity

Region Alcudia není jen rájem cyklistů, ale i běžců, plavců a triatlonistů. Hotel Rei del Mediterrani Palace 4* sice disponuje vnitřním bazénem, ale pro seriózní plavecký trénink doporučujeme využít městský bazén v Alcudii, vzdálený jen 3,7 km. Bazén nabízí i místnost pro uložení kol, otevřený je ve všední dny od 7.00 do 22.00, v sobotu od 9.00 do 21.00 a v neděli a svátky 9.00 až 13.00. Jednorázový vstup stojí 3,99 €, je možná zařídit si pronájem plavecké dráhy za 26,73 €/ hod (max. 10 plavců). Rezervace: piscinamunicipalalcudia@gesportbalear.com, adresa: Piscina Municilal, D Alcudia Avinguda Corneli Àtic s/n, 07400 Alcúdia.

Alcudia žije triatlonem, což v roce 2019 vyvrcholí ve dnech kolem 11. května, kdy se tu koná velký mezinárodní Ironman. Je zážitkem trénovat na trati tohoto legendárního závodu a výzvou zúčastnit se jej.

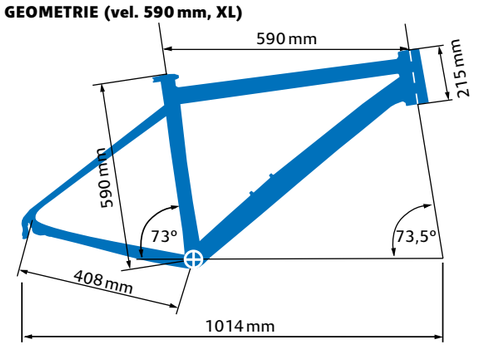
PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

Spolu s přibývající testovanou vzdáleností jsme získávali detailnější vjemy z jednotlivých součástí kola. Po rámu a řazení jsme tak mohli konstatovat, že velmi zdatným pomocníkem ke zdolávání vzdálenosti je i zapletený set vlastní produkce. Nejen zajímavou hmotností, ale i poměrně slušnou odolností vůči boční flexi dokázal zajistit podporu ve zdolávání výkonnostních výzev. Kladné body za projev pak získaly i pláště od Continentalu. Tato německá značka je prakticky vždy zárukou spolehlivosti a u zde použitého modelu Grand Sport Race v šíři 25 mm tomu nebylo jinak. Nejen slušný (čti malý) valivý odpor, ale i dobrá úroveň práce na podpoře komfortu mu byla vlastní, své opodstatnění má jistě i speciální úprava pro minimalizaci rizika defektu.

Pokud vsadíte na tohoto společníka, nemůžete udělat chybu, ať se plánujete vydat do hornatého terénu, nebo si jen chcete užívat rychlosti na rovině. Pro každou příležitost vám nabídne nejen dostatečnou škálu převodů, ale i potřebnou tuhost k bezeztrátovému výkonu vašich nohou a současně potřebnou míru pohodlí, abyste se z vašich výletů vraceli bez pocitů, že se vám po zádech projel vlak.

Připravil Eda Pinkava,
testovací jezdec časopisů Velo a 53x11

GEOMETRIE (vel. 590 mm, XL)



MERIDA SCULTURA 5000

materiál rámu Scultura CF2 Carbon
vidlice Road Carbon Race, kónický sloupek 1 1/8–1,5“
zapletená kola Merida Expert SL, pláště Continental Grand Sport Race, 25 mm, hmotnost kol 1300/1840 g (P/Z, včetně plášťů, upínáků a kazety), hmotnost plášťů/duší 260/110 g
sada Shimano Ultegra (11 rychlostí, kazeta 11–32 zubů)
kliky Shimano RS510 (převodníky 50/34 zubů)
doplňky představec Merida Expert (110 mm), řídítka Merida Expert Compact Road (440 mm), sedlovka Merida Carbon Expert (27,2 mm), sedlo Merida Sport (ližiny ocel)
velikosti 470, 500, 520, 540, 560, 590 mm
hmotnost 8,58 kg (velikost 590 mm, bez pedálů)
cena 51 490 Kč (cena je orientační, kolo v této specifikaci není ve standardní nabídce)
cena při výprodeji 24 000 Kč
(kola se vyprodávají po cca 130 vypůjčkách)

Půjčovna a servis bicyklů

MERIDA

SCULTURA 5000 CARBON
POČET RYCHLOSTÍ.....22
ŘAZENÍ..... SHIMANO ULTEGRA
PŘEVODNÍKY..... 50 – 34
KAZETA .....11 (11 – 32)
VÁHA..... 8,2 KG
MOC.....51 490 KČ

Týden od **110** €

SCULTURA 500 ALU
POČET RYCHLOSTÍ.....22
ŘAZENÍ..... SHIMANO ULTEGRA
PŘEVODNÍKY..... 50 – 34
KAZETA .....11 (11 – 32)
VÁHA..... 8,9 KG
MOC.....34 990 KČ

Týden od **95** €

SPEEDER ALU
POČET RYCHLOSTÍ.....20
ŘAZENÍ..... SHIMANO
PŘEVODNÍKY..... 50 – 34
KAZETA ..... 10 (12 – 28)
VÁHA..... 10,5 KG
MOC..... 19 989 KČ

Týden od **75** €

NOVINKA

eSPRESSO – ELEKTROKOLO
POČET RYCHLOSTÍ.....11
ŘAZENÍ..... Shimano XT
BATERIE ..... 504 Wh
MOTOR ..... Shimano STePS E8000
VÝKON..... 250 W/70 Nm
MAX. RYCHLOST ..... 25 km/h
DOJEZD ..... 80/100/120 km
PŘEVODNÍK.....38
KAZETA .....11 (11 – 42)
MOC ..... 85 990 Kč

Týden od **140** €

Trénujeme, jezdíme, nepřeženeme to

Ať už se za teplem, exotikou a skvělými cyklistickými podmínkami tohoto Baleárského ostrova vydáte z důvodu systematického budování výkonnosti, přesněji řečeno tréninku, z důvodu sportovního vyžití s přáteli nebo za cykloturistikou, cestami a poznáváním, vaše tělo bude zažívat velice podobné pocity. Zažívat bude zvýšenou zátěž v čase a často i intenzitě. Principy, jak si z jakéhokoliv jarního sportovního pobytu odvézt co nejvíc, jsou velice podobné. Rozdíly mohou být v tom, zda na ostrov přijedete na začátku března a budou to vaše první kilometry v roce nebo dorazíte v květnu, a již budete poměrně „rozježděni". Ale předpokládejme, že hlavním cílem návštěvy Mallorcy je časný vstup do cyklistické sezony, najetí jarních objemů, zkrácení nevlídné zimy v našich zeměpisných šířkách.

Z tréninkových seriálů, které pravidelně vycházejí v časopisech Velo a 53x11, jsme od autorů Ing. Petra Nováka a MUDr. Ondřeje Vojtěchovského vybrali několik důležitých rad a postřehů. Pro turisty možná bude terminologie příliš sportovní, ale věřte, že principy jsou zcela totožné.

Především si uvědomte, že nejedete závodit, ale najíždět nebo si užívat. Proto je lépe nechat přespříliš expanzivní ego doma. Jezděte pomaleji, než si myslíte, že byste v pohodě snesli. Co na začátku ušetříte, na konci jako když najdete. Pamatujte, že nejenže byste měli dojezdit až do konce, ale přežít bez ochoření i návrat domů, kde nejspíš bude výrazně chladněji.

NAJÍŽDĚNÍ KILOMETRŮ

Jarní objemové kilometry jsou základem, na kterém stojí doslova celá sezona. O tom, jak dopadne, nerozhoduje jen množství, ale především kvalita objemového tréninku. Ovšem pod pojmem kvalita je třeba si představit úplný opak toho, co vás nejspíš napadne jako první. Tedy rozhodně ne jezdit co nejrychleji.

Základem správně najetých základních kilometrů je práce ve stabilizovaném, čistě aerobním režimu. Budeme-li předpokládat, že trénink je vlastně učení, snažíme se aerobními kilometry vysvětlit těm partiím a mechanizmům našeho těla, ke kterým nemáme přímý přístup z racionálního vědomí, aby se snažily maximálně využít přiváděný kyslík a nepodlehly lákavé touze žít na kyslíkový dluh.

Tempo jízdy by tedy mělo být co nejplošší. Zatímco v sezoně je možné, nebo dokonce žádoucí jet i objemnější tréninky dynamičtěji, při najíždění bychom měli křivku zatížení, pokud možno co nejvíc, žehlit. Převážná většina najížděných kilometrů má být odjeta na lehký převod.

Omezte také na minimum akcelerace nástupem ze sedla za křižovatkami, zatáčkami nebo přes přejezdy a jiné brdky. Profil by měl být co nejrovnější. I kopce

MODELOVÝ PŘÍKLAD DEVÍTIDENNÍHO JARNÍHO POBYTU

1. den (či půlden)	krátká vyjížďka do 2 hod, nízká intenzita, seznámení s kolem, seřízení a nastavení kola, seznámení s klimatem atp.
2. den	vytrvalostní zátěž v rovinách 3–4 hod
3. den	vytrvalostní zátěž v rovinách 4–5 hod
4. den	lehká kompenzační jízda
5. den	pokud se chcete podívat do hor, je ten pravý den do 5 hod
6. den	vytrvalostí zátěž 4–5 hod
7. den	volno
8. den	kopce nebo zvlněný terén 5 hod
9. den	lehké vyjetí, pokud odlétáte nebo zvlněný terén do 6 hod

V závislosti na vaší kondici a již vámi absolvovaném jarním objemovém tréninku je možné volný den posunout na 6. den pobytu a 4. den mírnější zátěže vynechat. Hodně záleží na čase vašich letů, zda stíháte vyjet na kolo v den příletu a den odletu. V případě, že cíleně netrénujete, lze doporučit jednu až dvě delší zastávky na doplnění energie: odpočinek a popovídání s přáteli – první na oběd, druhou na kávu. I čas strávený v kavárnách patří k nezapomenutelným zážitkům z Mallorcy. Vždyť cílem není jen fyzická kondice, ale také psychická.

CO S SEBOU

Obrovskou výhodou Mallorcy je, že je to zcela civilizovaná Evropa, navíc orientovaná na náročného německého klienta. Tedy zde seženete naprosto cokoliv, co vám ve výbavě chybí, co jste si nedovezli cíleně nebo zapomněli. V supermarketech lze doplnit kosmetiku (tělový šampon) nebo potraviny, v lékárnách ošetřující přípravky (krémy s panthenolem po opalování) a v cyklistických obchodech úplně vše od krému na sedací partie, po pláštěnku, nebo blatníky, kdybyste snad měli takovou smůlu, že zde spadne několik kapek. Bidony lze koupit v českém cyklistickém centru na hotelu a iontové i regenerační nápoje jsou součástí servisního balíčku.

Přesto vám možná při balení přijde vhod upozornění na pár drobností, které je dobré mít vlastní. Číslo jedna jsou **tretry a pedály**. Číslo dvě je **sedlo**, pokud používáte nějaké speciální (zjistěte si, jaké je na půjčovaných kolech).

Cyklocomputer Sigma je součástí vybavení půjčovaného kola, ale pokud používáte svůj vlastní, uvezete jej z domova. **Přilba**? Je velká neskladná, ale v letadle ji nepovažují ani za součást palubního zavazadla, přivažte ji na příruční batoh. Na Mallorce je povinná. Cyklistické **kraťasy s vložkou**, samozřejmě ne jedny, troje jsou nejnutnějším minimem, abyste stihli cyklus praní a schnutí. Nesmírně důležitá je cyklistická **vesta** – počasí se tu mění a teploty kolísají s nadmořskou výškou i částí dne, je třeba se přioblékat a zase svlékat. Raději než různé bundy poslouží dobře **návleky** na ruce, na kolena a na nohy, v prvních jarních týdnech mohou přijít vhod i návleky na tretry. A proč s sebou nemít i větrovku nebo jednu teplejší bundu?! Spodní **funkční trika**, **dresy**, to snad už není třeba připomínat, a také brýle, malý mutliklíč, nepromokavé pouzdro na telefon a **připojištění léčebných výloh** v zahraničí. Až slezete s kola, budou se vám hodit pantofle, plavky a co nejpohodlnější oblečení. Není toho moc a nepotřebujete nic speciálního. A co nemáte, to si koupíte nebo nepotřebujete.

se dají přejet bez porušení pravidel a rozhození metabolizmu, jen to znamená, že se je nebudete vůbec snažit přetahovat na rychlosti, těžkém převodu a setrvačnosti.

V BALÍKU

Samostatnou kapitolou jarních kilometrů je jízda ve skupině. Skupinku hobíků od skupiny profesionálů poznáte už na dálku. Zkušení jezdci jedou především pohromadě, ve dvojicích, rameno na rameni, brzda vedle brzdy, kolo na kole. Nikdo nepředsouvá, nikdo si nedělá odlep nebo „nevětrá“ a nemotá se vedle balíku prostředkem jízdního pruhu. Akcelerace i brzdění jsou mírné a pomalé, nikdo netouží shodit skupinu ani ji roztrhat na menší útvary. Je v tom samozřejmě letitá praxe, ale také kus koncentrace, a hlavně si nikdo netouží honit ego – jsou na tréninku, závod je jindy.

Jízda v balíku je bez rozdílu lokality zodpovědná činnost a najíždějící soustředění na Mallorce není etapový závod. Ve skupině při najíždění bychom se měli snažit co nejvíc spolupracovat.

VYVARUJME SE NEJČASTĚJŠÍCH CHYB

NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA PŘED KEMPEM

Často omílané a zřejmé zdravotní riziko představuje obvyklá snaha dohnat na soustředění tréninkové manko ze zimní přípravy. Stále častěji se také mezi amatéry stává, že volí nevhodné destinace a vyrazí předčasně do hor, ačkoliv nemají v kopcovitém terénu odjety potřebné tréninky. Poslední tradiční chybou je pak zařazení aktivit, kterým se během roku cyklista amatér téměř nevěnuje. Účelem soustředění je rozvíjení schopností a kondice získané předchozím tréninkem. V praxi to znamená, že byste měli na kemp odjíždět alespoň částečně připravení, měli za sebou mít alespoň několik tréninkových jednotek podobných svým složením a délkou tomu, co plánujete odjezdit.

PŘECENĚNÍ SVÝCH MOŽNOSTÍ

Jedete na Mallorcu s kamarádem, který sice v přípravě najel a nastoupal o několik kilometrů víc než vy, přesto nechcete připustit, že mu nebudete stačit. Nebo jedete s partou, jejíž členové mají doma na trénink mnohem víc času než vy, ale protože jste spolu vždycky jezdili, chystáte se celé soustředění objet s nimi. Ego vám nedovolí si ze skupiny vystoupit.

Soustředění neslouží k tomu, abyste překonávali svoje rekordy. Daleko vhodnější je najít si odpovídající tréninkovou skupinu nebo si tréninky zkrátit podle svých schopností a upravit podle nich i tempo. Když jedete na vaše poměry s rychlejší skupinou, nestřídejte nebo jezděte kratší špice. Poslouchejte svoje tělo, není ostuda si v případě únavy trénink zkrátit nebo přeorganizovat tréninkové jednotky.

CHYBĚJÍCÍ NÁVAZNOST TRÉNINKŮ

Řada amatérských cyklistů se v prvních dnech na soustředění cítí výborně, přijedou často ze zimy do tepla v domnění, že mohou trénovat od prvního dne do roztrhání těla. Pocit nesmrtelnosti často utne neschopnost dopravit se na snídani a nemoc z přetížení pohybového aparátu nebo propuknutí virózy. Tréninkové zatížení je nutné plánovat. Zátěž by měla být stupňovaná a rozhodně ne náhodná. Je vhodné si soustředění rozdělit do několika bloků a mezi tři nebo čtyři tréninkové dny zařazovat den odpočinku. První blok věnujte adaptaci na tréninkovou zátěž a aklimatizaci, navyšujte hodiny tréninku, ale kroťte intenzitu jízdy, bude pro ni prostor v dalších blocích.

ODPOČINKOVÉ DNY

Výkonnost neroste na kole, ale ve dnech volna. Tyto dny jsou stejně důležité jako tréninkové dny, je tedy nesmysl ve volnu trénovat něco „navíc“, dohánět nesplněné plány nebo je z plánu vynechávat! Odpočinkový den by měl probíhat tak, že se cyklistice nebudete věnovat vůbec nebo maximálně půl druhé hodiny v kompenzační intenzitě. Pohodová vyjížďka na kávu s kamarády, regenerační procedury, vhodný doplňkový sport jen pro zábavu nebo jen krátká procházka či výlet po okolí je ideální výplní takového dne.

SPÁNEK A ODPOČINEK

Dny volna nejsou jedinou regenerační fází soustředění. Amatérští cyklisté často do tréninkových pobytů vpravují neřestné prvky dovolených, po návratu z tréninku vyráží na pěší výlet do města nebo na horskou vyhlídku, s kamarády do oblíbeného baru nebo vyřizují pracovní resty. Vysedávání u počítače nebo s kamarády dlouho do noci ubírá z času vyhrazeného pro spánek. Spánkový (a tedy regenerační) deficit snižuje efekt tréninkových jednotek, nechává propuknout únavu a je pak velikým štěstím, když se podaří tento deficit odbourat během dne volna.

DIETNÍ CHYBY

Cyklisté se někdy domnívají, že můžou během soustředění sníst na co přijdou, protože jejich výdej je tak veliký, že kalorie v dalších dnech spálí. Jak asi tušíte, je to nesmysl. Večeře podávaná formou švédských stolů se zpravidla mění v boj o ta nejlepší jídla, o zákusky a o zmrzlinu. Přehnaným příjmem sladkého jídla dochází v organismu k rychlému nárůstu inzulínu, vyčištění glukózy z krve a dřívějšího nástupu pocitu hladu. Obvykle se tak rozjíždí spirála vyžadování pozdních druhých a někdy i třetích večeří. Přejedený sportovec špatně usíná i spí.
Proto je vhodné věnovat svoji pozornost množství a kvalitě přijaté potravy, přemýšlejte o tom, co a kolik toho jíte. Poměrně častým extrémem je touha po redukci váhy a omezení množství jídla během soustředění v domnění, že zvýšený energetický výdej v kombinaci se sníženým příjmem potravy musí zákonitě dojít k úpravě hmotnosti. Bohužel však platí, že dobrou myšlenku amatérští cyklisté svou vůlí přehání a vlivem horší regenerace jim začnou rychle docházet síly se všemi důsledky z toho vyplývajícími.

ALKOHOL

Soustředění amatérských cyklistů se často stává i místem setkání s přáteli, u kterého večer rádi posedíme, popovídáme, probereme zážitky z tréninku a něčeho připijeme. S ohledem na psychologické benefity nelze posezení nad pivem nebo vínem zakazovat, avšak z fyziologického pohledu je pití alkoholu (neřku-li po těžkém tréninku) velikou chybou. Alkohol zatěžuje enzymatický systém jater a tělo má tendenci jeho odbourávání upřednostňovat. Jedná se vlastně o lehkou otravu, se kterou se tělo musí vypořádat, je pro něj náročná a kvůli tomu dochází ke zhoršení celé řady biochemických procesů. Po těžké zátěži můžeme alkoholem naprosto zhatit veškerou naši dřinu a odrovnat se i na dny příští.

TRÉNINK PO NÁVRATU DOMŮ

Podařilo-li se vám absolvovat soustředění ve zdraví a s dobrými pocity, udělali jste zásadní krok k pozvednutí své kondice, avšak i po návratu domů se můžete dostat na zcestí. Častou chybou je předčasná a přehnaná tendence pokračovat v nastaveném tempu a nedostatečný prostor pro regeneraci a vstřebání únavy z pobytu. Snahou o pokračující zvedání objemu i intenzity tréninku ve spojení se změnou počasí riskujete onemocnění a ztrátu výkonnosti získanou dřinou na soustředění. Ani příliš dlouhá pauza po návratu ze soustředění není žádoucí

Máte zájem o bližší informace? Zadejte svůj požadavek, ofoťte, naskenujte nebo vystřihněte a zašlete nám poptávkový formulář.
My vám zašleme co nejdříve naši nabídku.

NaCesty

Jméno _____ Příjmení _____

Váš email _____ Telefon _____

Ulice a číslo popisné _____

Město, PSČ _____

Požadovaný termín pobytu *(kdykoliv mezi 1. 3. 2019–14. 5. 2019)* od _____

Mám zájem o nabídku letenek ☐ do _____

Jméno	Příjmení	Datum narození	Výška postavy	Typ bicyklu

Máte nějaké další požadavky nebo je vás více?

Cestovní agentura NaCesty.cz s.r.o. – Puškinova 14, 301 00 Plzeň, tel: +420 731 999 777, email: info@nacesty.cz

Ochrana osobních údajů

My, Cestovní agentura NaCesty.cz nakládáme s osobními údaji v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 679/2016 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále jen „GDPR"). Přijali jsme taková organizační a bezpečnostní opatření, aby nedošlo k neoprávněnému přístupu k Vašim osobním údajům, jejich úniku či jinému zneužití. Poskytnuté osobní údaje jsou zpřístupněny pouze našim zaměstnancům, a mohou být dále zpřístupněny obchodním partnerům a dalším subjektům za účelem zprostředkování Vaší dovolené nebo za účelem přizpůsobení webových stránek Vašim potřebám. Způsoby ochrany poskytnutých údajů. Odpovídáme za ochranu zpracovávaných údajů, a proto za tímto účelem používáme všechny adekvátní fyzické, elektronické a řídící bezpečnostní opatření, jejichž cílem je ochrana poskytnutých informací, před náhodným, nezákonným a neoprávněným přístupem, zničením, ztrátou, pozměněním, zveřejněním nebo použitím.

A. Zpracování osobních údajů pro účely zprostředkování cestovních služeb
Shromažďujeme a pracujeme s Vašimi osobními údaji v rozsahu zejm. titul, jméno, příjmení, adresa, datum narození, e-mail, telefonní číslo, IP adresa apod. Účelem zpracování osobních údajů je zajištění zprostředkování Vaší dovolené, tzn. jedná se o údaje údaje nutné pro uzavření a plnění smlouvy o zájezdu resp. smlouvy o službě cestovního ruchu. Právním důvodem zpracování těchto osobních údajů je čl. 6 odst. 1 písm b) GDPR. Tyto údaje jsou předávány našim obchodním partnerům, kteří se podílejí na zajištění cestovních služeb pro Vás.
B. Zpracování osobních údajů pro účely přímého marketingu
Pokud jste si naším prostřednictvím zakoupili cestovní služby nebo jste se přihlásili k odběru novinek a výhodných zájezdů a letenek, budeme zpracovávat Vaši emailovou adresu za účelem zasílání obchodních sdělení. Proti zasílání obchodních sdělení můžete vznést kdykoliv námitku, a to buď na adrese Cestovní agentury nebo e-mailem zaslaným na e-mailovou adresu info@nacesty.cz. V tomto případě Vám nebudeme dále zasílat obchodní sdělení, ani jinak zpracovávat Vaše osobní údaje zákazníka pro účely přímého marketingu.

PARTNEŘI KEMPU MERIDA PROM-IN® WWW.PROM-IN.CZ www.x-ioni.cz

15% VÝROČNÍ SLEVA FIRST MINUTE

MOTTO: PŘIJEĎTE KDYKOLI A NA JAKOUKOLI DÉLKU POBYTU

Termín konání cyklokempu
Dospělí od 1. 3.–13. 5. 2019
Dospělí s dětmi ve věku do 15,99 roků od 1. 3.–3. 5. 2019 (Od 4. 5. 2019 pouze pro dospělé ve věku 16+)

Platba ubytování a pronájmu bicyklu až po příjezdu na hotel. Servisní balíček a případně letenky při rezervaci.

	3.–3. 5. 2019		4. 5. 2019–14. 5. 2019	
dvojlůžko pro jednoho	59 €	1564 Kč	82 €	2173 Kč
dvojlůžko	39 €	1034 Kč	55 €	1458 Kč
dvojlůžko s přistýlkou	36,5 €	967 Kč	51 €	1352 Kč
apartmán obsazen jedním dospělým	90 €	2385 Kč	113 €	2995 Kč
apartmán obsazen dvěma dospělými	55 €	1458 Kč	70 €	1855 Kč
apartmán obsazen třemi dospělými	47 €	1246 Kč	61€	1617 Kč
apartmán s vířivkou obsazen jedním dospělým	109 €	2889 Kč	132 €	3498 Kč
apartmán s vířivkou obsazen dvěma dospělými	64 €	1696 Kč	80 €	2120 Kč
apartmán s vířivkou obsazen třemi dospělými	53 €	1405 Kč	68 €	1802 Kč

kompletní ceník

Ceny jsou uvedeny za osobu a noc s polopenzí platné pro rezervace do 30. 11. 2018.
K pobytu je připočítáván povinný servisní balíček ve výši 70 €.

SLEVY PRO SKUPINY A DĚTI
pronájem bicyklu – každá jedenáctá výpůjčka ve skupině a ve stejném termínu – **pronájem ZDARMA**
servisní balíček – každá jedenáctá osoba ve skupině a ve stejném termínu včetně letů – **servisní služby ZDARMA**
děti 0–1,99 roku ubytování a servisní balíček **ZDARMA** při ubytování min. s dvěma dospělými
děti 2–12,99 roků ubytování **s 50% slevou** při ubytování min. s dvěma dospělými, kalkulováno z cen ve dvojlůžku
servisní balíček: doprovod a necyklisté snížen na **50 €**, děti 2–12,99 roků **35 €**

JAK SE DOSTAT NA MALLORCU?

Letecky se na Mallorcu můžete dostat pohodlně z několika letišť podle dostupnosti z vašeho bydliště. Samozřejmě největší zájem je o lety z Prahy, které jsou provozovány leteckou společností Smartwings, v jarním termínu až 4x do týdne. Cena za přepravu kola s touto společností je 3000 Kč. Patrně druhým nejžádanějším letištěm, především pro moravskou a slovenskou klientelu, je Vídeň, kde jsou lety operovány leteckými dopravci Eurowings a Lauda každý den v týdnu. Za přepravu kola zaplatíte 100 €. Do Palmy de Mallorca se dostanete i z Drážďan, Lipska, Norimberka, Mnichova, Bratislavy a Krakova, záleží na vašich cenových či časových preferencích.
Na náš cyklokemp můžete přijet kdykoliv a na jak dlouho chcete, nemáme turnusy, jako je obvyklé jinde. Nabízíme kompletní cyklopobyt včetně zajištění letenek a transferu na hotel, ale umíme skloubit také vaše individuální lety s pobytem v hotelu Rei del Mediterrani Palace a ostatními službami cyklokempu.

OBLÍBENÁ LETIŠTĚ PRO CESTY NA MALLORCU

Letiště	Letecké společnosti		
Praha	smartwings v březnu Po, Pá	od 1. 4. Po, Čt, Pá, Ne	
Norimberk	Lauda 7x týdně	Eurowings 9x týdně	Germania Po, Čt, So, Ne
Vídeň	Lauda 7x týdně	Eurowings Po, Út, Čt, Pá, So, Ne	
Mnichov	Lauda 7x týdně	Eurowings 12x týdně	Condor 7x týdně
Bratislava	RYANAIR Út, So		
Krakov	RYANAIR Čt, Ne		
Drážďany	Germania Po, Čt, So, Ne		
Lipsko	Condor Po, Pá, So, Ne		

VZOROVÝ BALÍČEK

	7 nocí/ 8 dní		9 nocí/ 10 dní	
ubytování osoba ve dvojlůžkovém pokoji	322 €	8533 Kč	414 €	10 971 Kč
servisní balíček cyklista	70 €	1855 Kč	70 €	1855 Kč
zapůjčení carbonového kola včetně pojištění a parkování	130 €	3445 Kč	160 €	4240 Kč
letenka Praha-Mallorca-Praha	225 €	5963 Kč	225 €	5963 Kč
FIRST MINUTE sleva při rezervaci do 30. 11. 2018	**– 49 €**	**– 1300 Kč**	**– 63 €**	**– 1670 Kč**
celkem	**698 €**	**18 496 Kč**	**806 €**	**21 359 Kč**

www.NaCesty.cz/cyklozajezdy

NaCesty

Exotická dovolená

Maledivy

Dominikánská republika

Kuba

Mexiko

Egypt

Kanárské ostrovy

Seychely

Mauricius

www.NaCesty.cz

Nejlepší vyhledávač zájezdů německých a rakouských CK

Uvedené ceny jsou platné k datu tisku, změny vyhrazeny.