

BEST VACATION FOR CYCLISTS

BOOSTCAMP



19 - 23 MARCH 2025 / MARMARIS



19 Mart Çarşamba



10:00 - 12:30 KAYIT

12:30 - 14:00 Öğle Yemeği

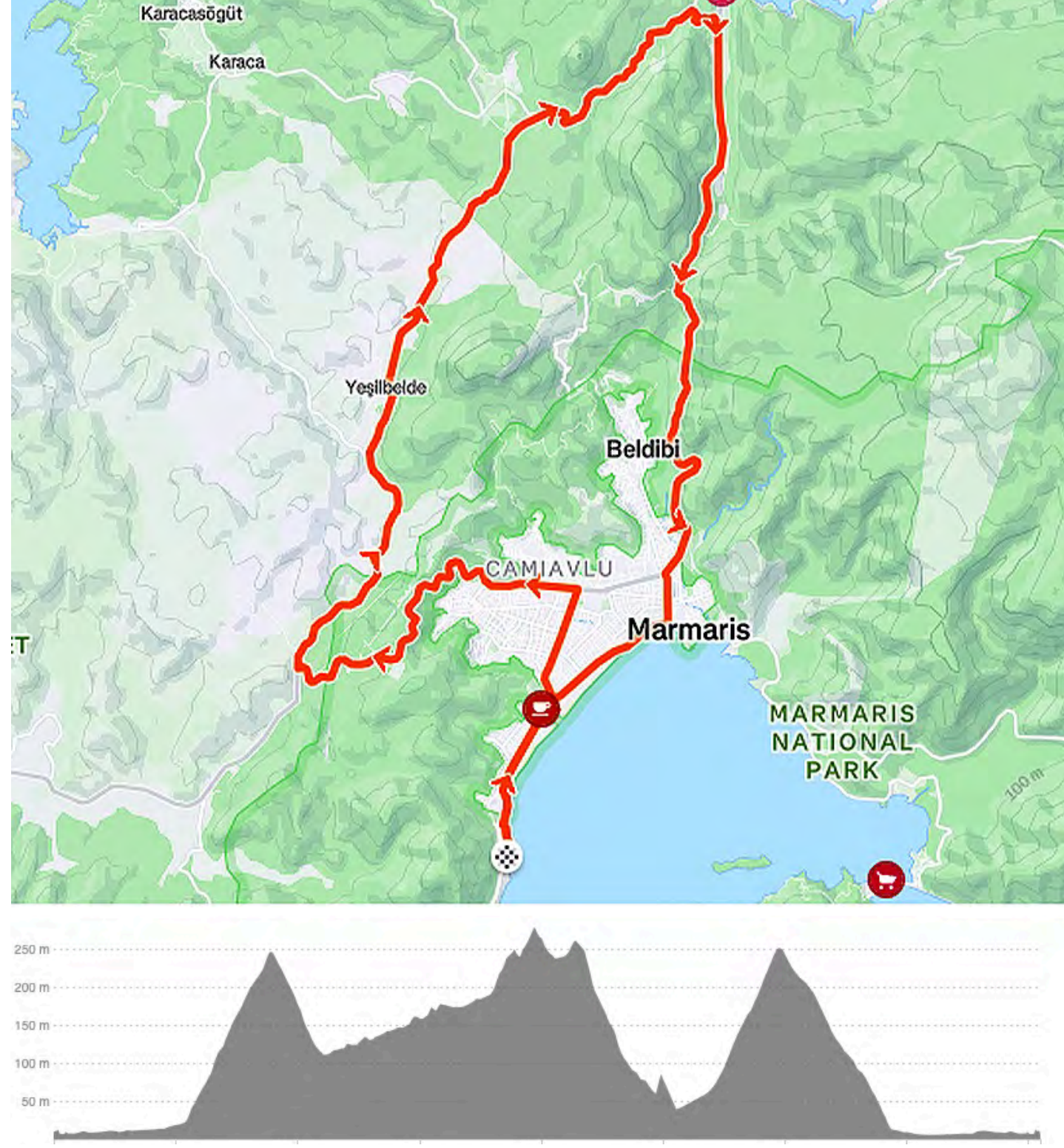
14:00 - 14:30 WELCOME MEETING

14:45 Sürüş için Isınma

15:00 SÜRÜŞ START (Tüm Gruplar)

YEŞİLBELDE 40km 710m

Kayıt ve öğlen yemeği sonrasında saat 14:00'de bisiklet kıyafetlerimizi giyinmiş olarak konferans salonunda buluşacağız. Tüm ekibin tanıtıldığı ve kısa bilgilendirmelerin yapıldığı toplantımız sonrasında hemen toplu olarak sürüşe başlayacağız.



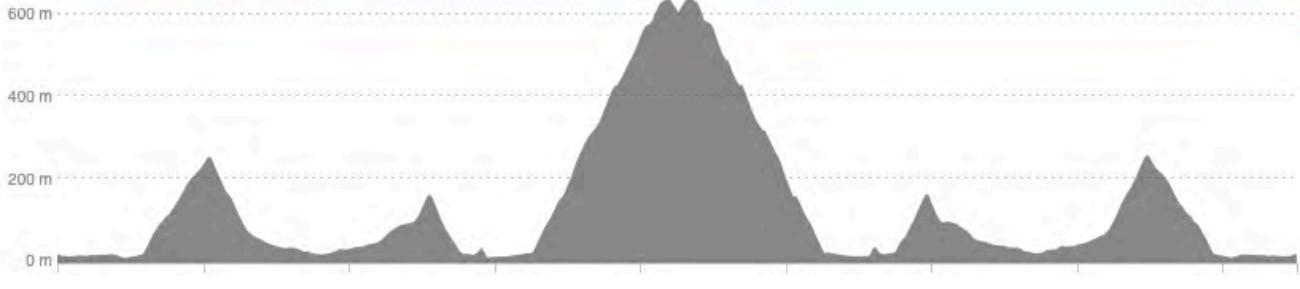
19:00 - 20:30 Akşam Yemeği

20:45 - 22:00 Akşam Buluşması

Akşam yemeğinden sonra tüm **BOOSTCAMP** programını tanıtmak ve ilk günün heyecanını paylaşmak üzere toplanacağız.



20 Mart Perşembe



SAKAR TEPE 85km 1.500m



GÖKOVA 68km 930m

7:00-8:30 Kahvaltı

8:45 Sürüş için Isınma

9:00 SÜRÜŞ START

- ▶ 9:00 Hız Grubu: 25
- ▶ 9:30 Hız Grubu: 30- / 30+
- ▶ 10:00 Hız Grubu: 35+



12:30-15:00 Öğle Yemeği

15:00 MAC Yoga

16:30 TEKNE transferi

17:00 Koşu / Yürüyüş

18:00 TEKNE ile dönüş

19:00 Akşam Yemeği



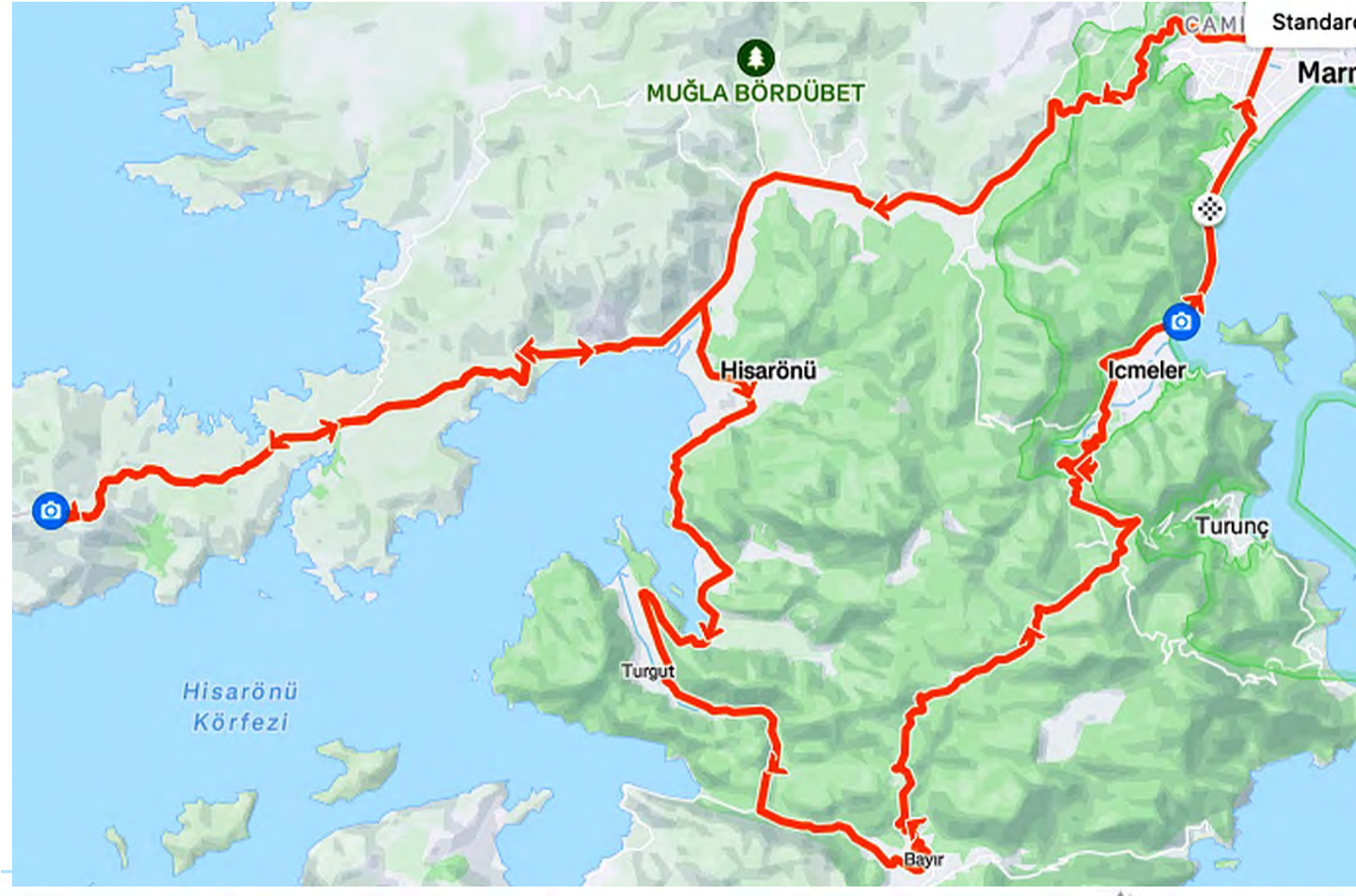
**Patika Koşusu / Jog
TURUNÇ - AMOS
6.5km 121m**



Otelden Turunç'a tekne ile gezerek gideceğiz. Sahil boyu yürüyüşle ya da koşarak 6,5km tamamlayabilirsiniz. Teknemiz bizi parkur sonunda Amos'ta tekrar otele götürmek için bekliyor olacak. Tabi yüzmek de serbest!



21 Mart Cuma



DATÇA - ORHANIYE 95km 1.900m

DATÇA KISA 71km 1.226m

7:00-8:30 Kahvaltı

8:45 Sürüş için Isınma

9:00 SÜRÜŞ START

- ▶ 9:00 Hız Grubu: 25
- ▶ 9:30 Hız Grubu: 30- / 30+
- ▶ 10:00 Hız Grubu: 35+

12:30 - 14:00 Öğlen Yemeği

15:00 - 16:00 MAC Yoga

16:30 - 17:30 Workshop

17:30 - 18:30 SEMINER

19:00 - 21:00 Akşam Yemeği

SERBEST ZAMAN



Öğlen yemeği sonrası yoga seyansı ile bir sonraki gün hazırlanacak, akşama kadar alanında uzman profesyoneller tarafından hazırlanmış ilgi çekici konularda seminer ve atölye çalışmalarına katılabileceksiniz.



PT AKADEMİ - GÜLŞAH BAŞANDAÇ

16:30 - 17:30 Workshops

Bisikletçi Yaralanmaları ve Bike Fit



EGEMEN ERDEN

17:30 - 18:30 Workshops

Doğru Nefes ve Doğru Beslenme

22 Mart Cumartesi

7:00-8:30 Kahvaltı

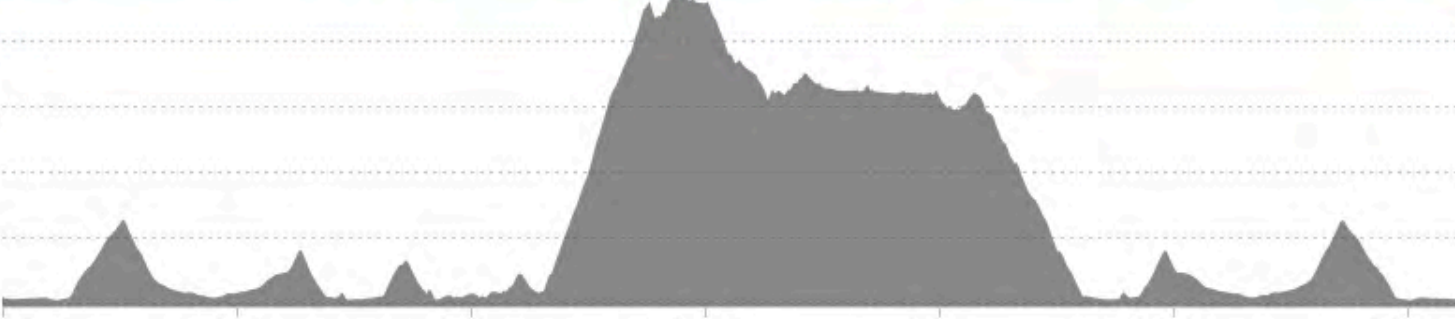
8:45 Sürüş için Isınma

9:00 RIDE START

KIRAN 125km 2.300m

KISA 92km 1.330m

BOOSTRUN KIRAN 8,5km 830m



8.6km meşhur Kiran Zirvesini tırmanmak gerçek bir mücadele olacak! Muhteşem manzara karşısında resim çekmekten pedal çeviremeyebilirsiniz ama zirveye ulaştığınızda müzik, sıcak gözleme ve bol eğlence sizi bekliyor olacak!

BOOSTRUN KIRAN: Ve bu yıla özel olarak isteyenler Kiran sapağına transferle gidip zirveye koşarak tırmanabilecek!

16:00 - 17:00 MAC Yoga

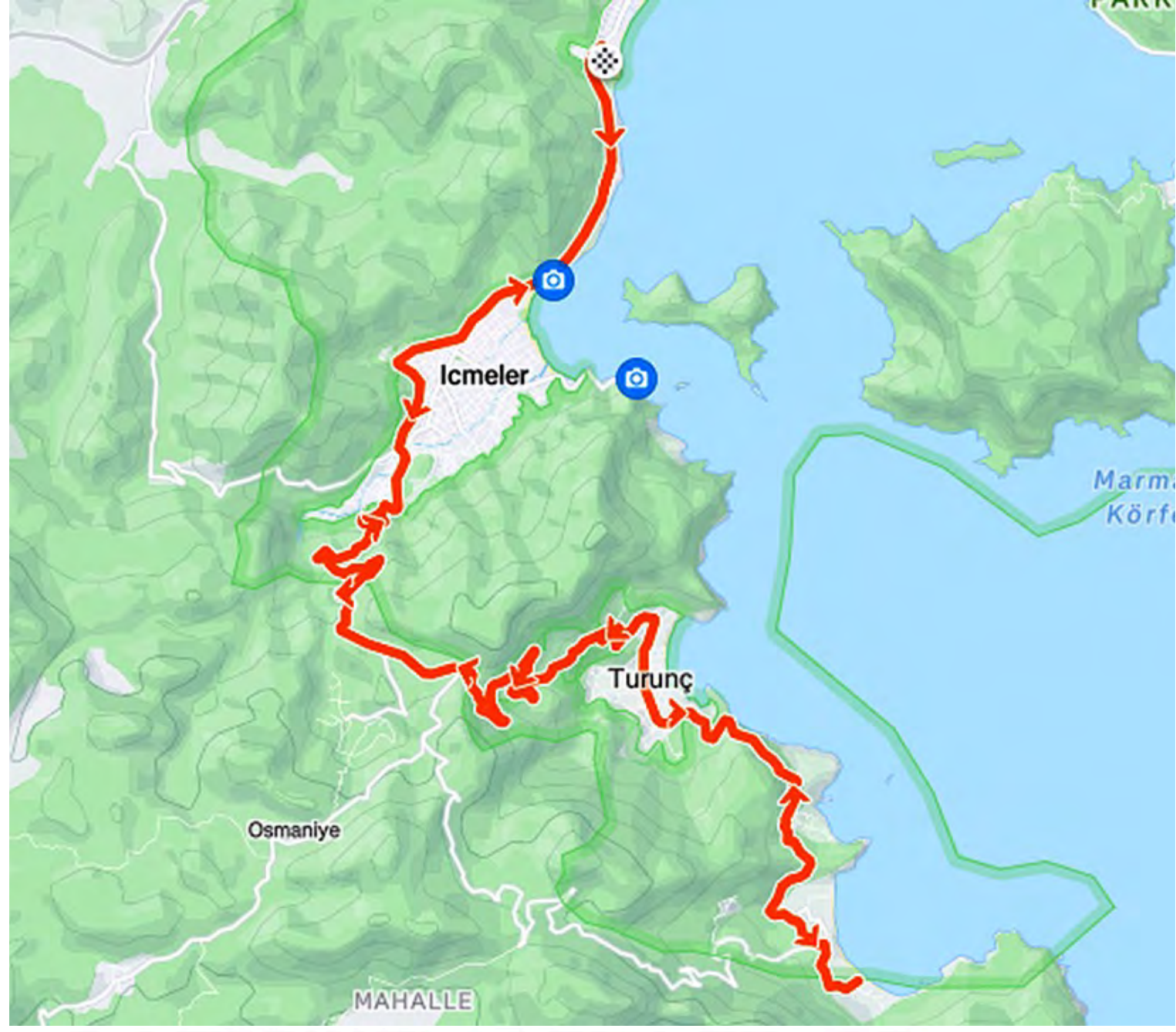
17:30 - 19:00 CAMP SALE



Dört gün boyunca rotaları tamamlamış olmanın mutluluğunu geleneksel **BOOSTCAMP** akşamında kutluyor olacağız. Çekiliş ve hediyelerle hep beraber eğlenecek ve hiç bitmese diyeceğimiz bir **BOOSTCAMP**'i daha tamamlayacağız.



23 Mart Pazar



7:00 - 8:30 Kahvaltı

9:30 **SÜRÜŞ START** (Tüm Gruplar)

12:30 **Check Out**

Son gün Marmaris'in yokuşlarına son bir tur yapıyoruz. Tekne ile gittiğimiz koşu sahiline bu defa bisikletlerle gidiyoruz.



AMOS 45km 1.200m



GARMIN.

GOATJUMP
UNLOCK NEXT LEVEL

Santini

PERFORMANS
BISIKLET.COM.TR

MAC
MARS ATHLETIC CLUB

BUZZ RACK

HARD LINE
NUTRITION

PT.ACADEMY
Professional care for athletes.

HAYTA
BIKE

GRAND  YAZICI
CLUB TURBAN

MAYATRAVEL



BOOSTCAMP

BOOSTCAMP ROOKIES



Bisiklete yeni başlayanları, tekniğini geliştirmek isteyenleri bekliyoruz!

BOOST CAMP kids

POWERED BY



AKTİVİTELER: *Bisiklet / Koşu / Atıksız Sanat, Drama ve Ritim Atölyesi*

BOOSTRUN



Hadi koşucular! BOOSTCAMP 8. yılı itibariyle kapılarını koşuculara da açıyor!

Hergün farklı rotalarda, patika koşusundan tırmanışa, gece koşusundan sahil koşusuna kadar çeşitli içeriklerde rotalara transferlerle giderek dopdolu bir program geçirecekler.

MCR
MACERA
AKADEMİSİ

