

## INSCRIÇÕES

As inscrições são efectuadas directamente no Villa Pampilhosa Hotel pelos contactos:

Telef: 235 590 010

E-mail: reservas@villapampilhosahotel.com

Visando uma maior versatilidade de modo a que os participantes se encaixem no programa que melhor se adequa às suas pretensões e disponibilidades, existem 3 possibilidades de inscrição: Programa A – 3 dias, Programa B – 2 dias e Programa C -3 dias.

No momento da reserva, os participantes deverão dar a referência do Skyroad Cycling Camp e dar a informação quanto ao programa em que se inscrevem.

### INSCRIÇÃO - PROGRAMA A – 3 dias

- Inscrição e saco de participante com brinde Northwave + brinde Gold Nutrition

#### Sexta-feira:

- Dormida (Villa Pampilhosa Hotel)
- Participação nas palestras informais: "à conversa com..."

#### Sábado:

- Pequeno-almoço buffet
- Saída para treino em grupo (Treino 1) - 2 níveis de dificuldade
- Veículos de apoio e assistência mecânica durante o treino
- Um reabastecimento sólido e líquido durante o treino
- Seguro de acidentes pessoais
- Acesso ao circuito SPA do Hotel
- Jantar convívio com menu baseado na gastronomia local (Restaurante "O Buke" - Villa Pampilhosa Hotel)
- Participação nas palestras informais: "à conversa com..."
- Dormida (Villa Pampilhosa Hotel)

#### Domingo

- Saída para treino em grupo (Treino 2) - 2 níveis de dificuldade
- Veículos de apoio e assistência mecânica durante o treino
- Seguro de acidentes pessoais
- Almoço de encerramento com menu baseado na gastronomia local (Restaurante "O Buke" - Villa Pampilhosa Hotel)

**Tarifa - 65,00 / pessoa - em quarto duplo** (suplemento quarto individual - 10,00 €)

## **INSCRIÇÃO - PROGRAMA B – 2 dias**

---

- Inscrição e saco de participante com brinde Northwave + brinde Gold Nutrition

### **Sábado:**

- Saída para treino em grupo (Treino 1)
- Veículos de apoio e assistência mecânica durante o treino
- Um reabastecimento sólido e líquido durante o treino
- Seguro de acidentes pessoais
- Acesso ao circuito SPA do Hotel
- Jantar convívio com menu baseado na gastronomia local (Restaurante "O Buke" - Villa Pampilhosa Hotel)
- Participação nas palestras informais: "à conversa com..."
- Dormida (Villa Pampilhosa Hotel)

### **Domingo**

- Saída para treino em grupo (Treino 2)
- Veículos de apoio e assistência mecânica durante o treino
- Seguro de acidentes pessoais
- Acesso ao circuito SPA do Hotel
- Almoço de encerramento com menu baseado na gastronomia local (Restaurante "O Buke" - Villa Pampilhosa Hotel)

**Tarifa - 50,00 / pessoa - em quarto duplo** (suplemento quarto individual - 5,00 €)

## **INSCRIÇÃO - PROGRAMA C – 1 dia**

---

- Inscrição e saco de participante com brinde Northwave + brinde Gold Nutrition

### **Sábado:**

- Saída para treino em grupo (Treino 1)
- Veículos de apoio e assistência mecânica durante o treino
- Um reabastecimento sólido e líquido durante o treino
- Seguro de acidentes pessoais
- Banho em pavilhão
- Jantar convívio com menu baseado na gastronomia local (Restaurante "O Buke" - Villa Pampilhosa Hotel)
- Participação na palestra informal: "à conversa com..."

**Tarifa - 20,00 / pessoa**



### **ACOMPANHANTES:**

A inscrição de acompanhantes deverá ser efectuada em simultâneo com a dos participantes e dada igualmente a referência quanto ao programa em que se inscrevem. O preço para os acompanhantes é o mesmo dos participantes.

Os acompanhantes poderão participar em todas as actividades do fim-de-semana, à excepção dos treinos em grupo. De qualquer modo, a organização providenciará informação para que os acompanhantes possam visitar alguns dos pontos mais emblemáticos da região que acolhe o Skyroad Cycling Camp e ir ao encontro dos atletas, partilhando com eles o momento do reabastecimento durante o treino de sábado, que será montado no Fajão, uma das aldeias mais bonitas e emblemáticas de toda a rede das Aldeias do Xisto.

## **PROGRAMA**

---

### **Sexta-feira (dia 4 de Abril)**

19:00 h - 21:30 h - Secretariado / Boas Vindas

21:30 h - Palestra Informal - "À conversa com..." (tema e intervenientes a divulgar em breve)

### **Sábado (dia 5 de Abril)**

9:00 h - 10:00 h - Secretariado / Boas Vindas

10:00 h - Saída para treino em grupo - Treino 1, com um reabastecimento sólido e líquido (percurso a divulgar em breve)

15:30 h - Chegada do treino dos primeiros atletas

16:00 h às 18:00 h - horário livre para desfrutar do spa do hotel ou para passear na vila da Pampilhosa da Serra

18:00 h - Palestra /Workshop (tema a divulgar)

20:00 h – Jantar convívio – Restaurante "Buke" – Villa Pampilhosa Hotel

21:30 h: Palestra Informal - "À conversa com..." (tema e intervenientes a divulgar em breve)

### **Domingo (dia 6 de Abril)**

9:30 h - Saída para treino em grupo - Treino 1 (percurso a divulgar em breve)

12:30 h - Chegada do treino dos primeiros atletas

13:00 h - Almoço de convívio e de encerramento - Restaurante "Buke" – Villa Pampilhosa Hotel

**ACOMPANHANTES:**

A inscrição de acompanhantes deverá ser efectuada em simultâneo com a dos participantes e dada igualmente a referência quanto ao programa em que se inscrevem  
O preço para os acompanhantes é o mesmo dos participantes.

Os acompanhantes poderão participar em todas as actividades do fim-de-semana, à excepção dos treinos em grupo. De qualquer modo, a organização providenciará informação para que os acompanhantes possam visitar alguns dos pontos mais emblemáticos da região que acolhe o Skyroad Cycling Camp e ir ao encontro dos atletas, partilhando com eles o momento do reabastecimento durante o treino de sábado, que será montado no Fajão, uma das aldeias mais bonitas e emblemáticas de toda a rede das Aldeias do Xisto.