



vargren

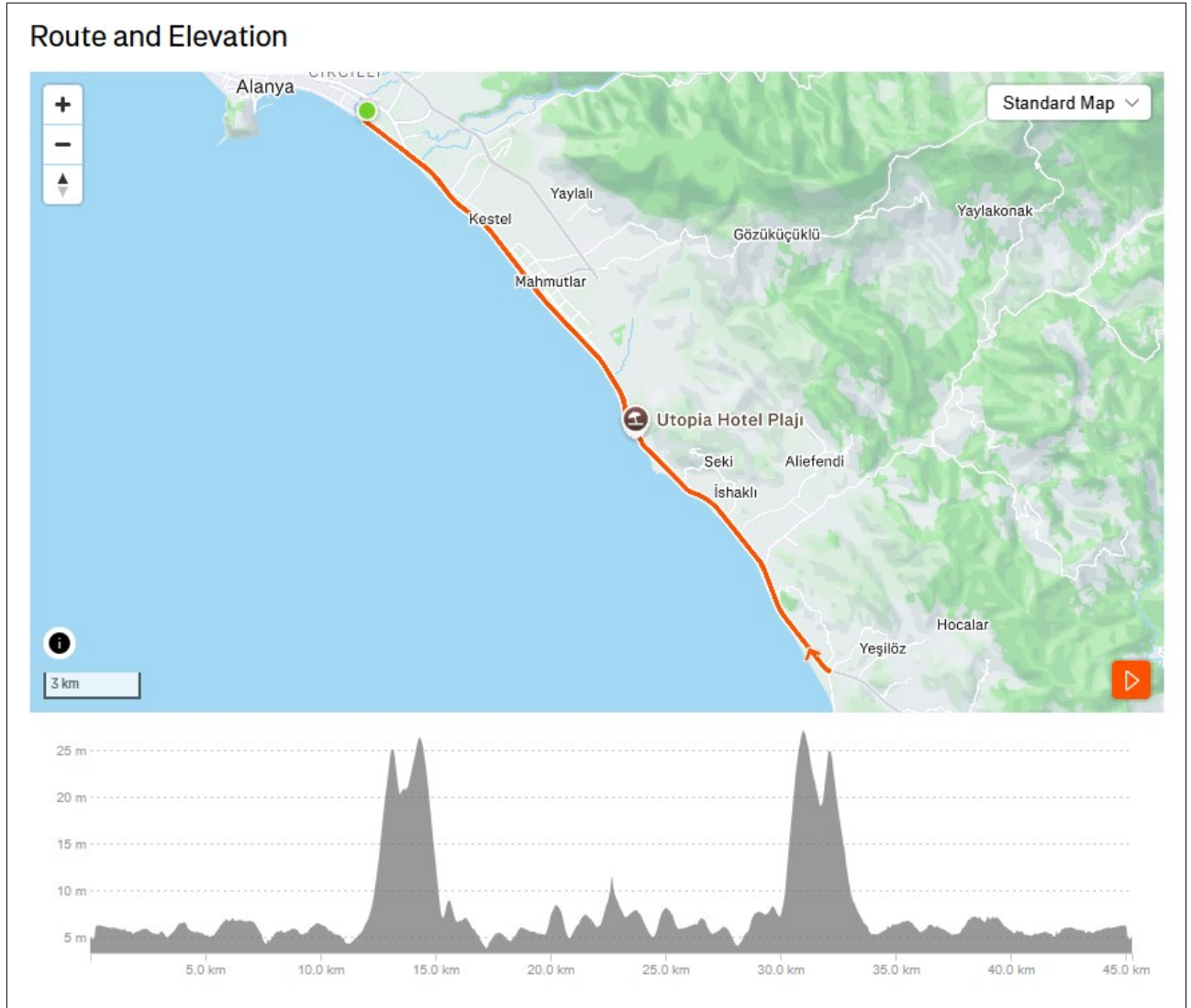
20-26 Nisan 2026
Alanya Antrenman Kampı

20 NİSAN (1. GÜN) – PAZARTESİ

1. Grup

Toplam Mesafe	: 45km
Toplam Tırmanış	: 74m
Max. Yükselme	: 26m
Tırmanış Sınıfı	: Yok
Parkur	: Düzlük
Parkur Zorluğu	: 2 / 10
Yol	: Sıcak Asfalt
Tahmini Süre	: 90-100dk
Rota	: Yeşilöz

<https://www.strava.com/routes/3324384233485456594>



Başlangıç Saati : 15:00

21 NİSAN (2. GÜN) – SALI

1. Grup

Toplam Mesafe	: 115km
Toplam Tırmanış	: 876m
Max. Yükselme	: 325m
Tırmanış Sınıfı	: 4. Kategori
Parkur	: Düzlük & Tepelik
Parkur Zorluğu	: 4 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 4-5 Saat
Rota	: Gazipaşa, Küçükü

<https://www.strava.com/routes/3444722054137577270>



Segment

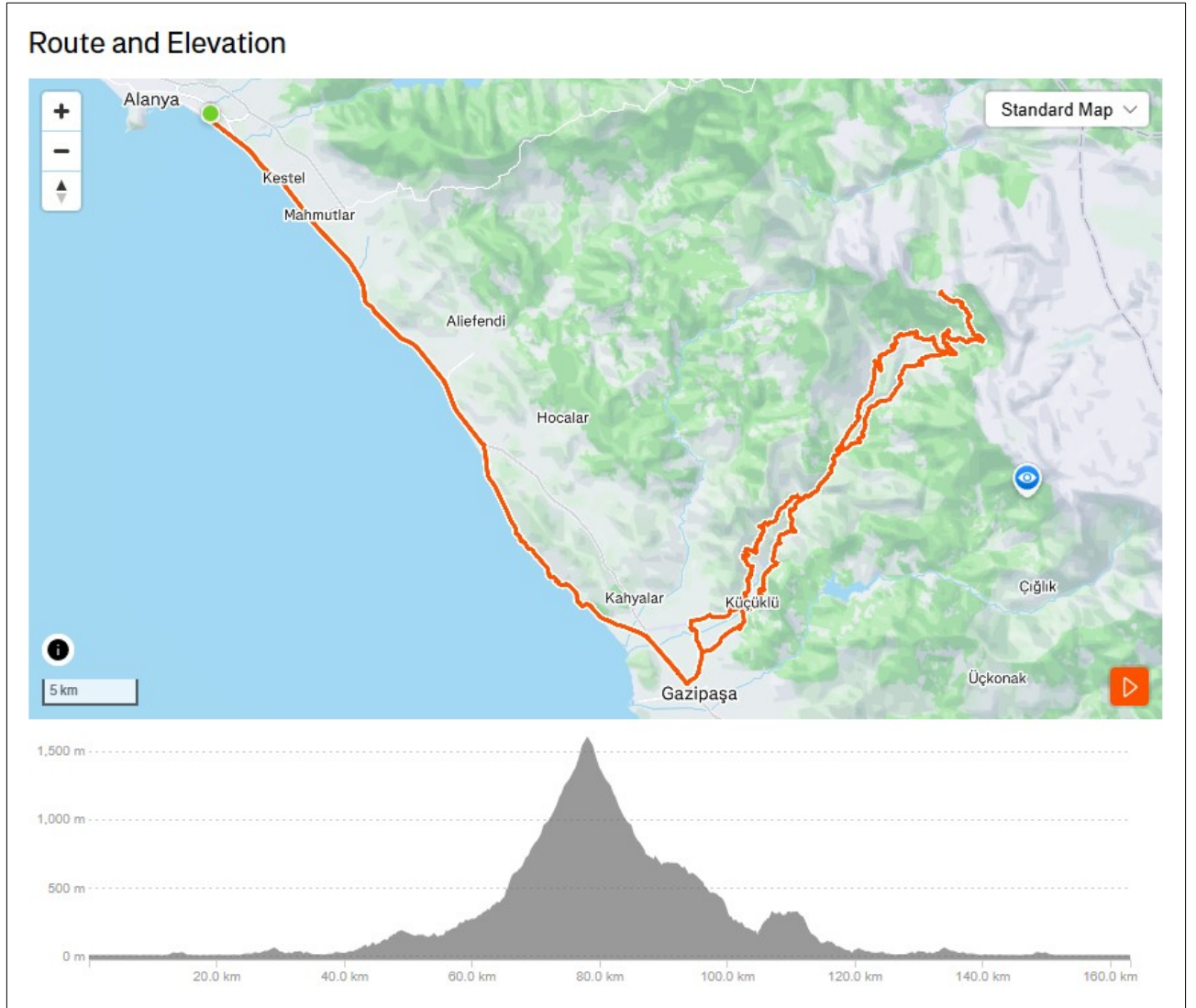
<https://www.strava.com/segments/32273736>

<https://www.strava.com/segments/20267396>

2. Grup

Toplam Mesafe	: 163km
Toplam Tırmanış	: 2.506m
Max. Yükselme	: 1.598m
Tırmanış Sınıfı	: HC
Parkur	: Düzlük & Dağlık
Parkur Zorluğu	: 8 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 6-7 Saat
Rota	: Gazipaşa, Küçükü, Belbaşı Yaylası

<https://www.strava.com/routes/3445104857173579046>



Segment

<https://www.strava.com/segments/32273736>

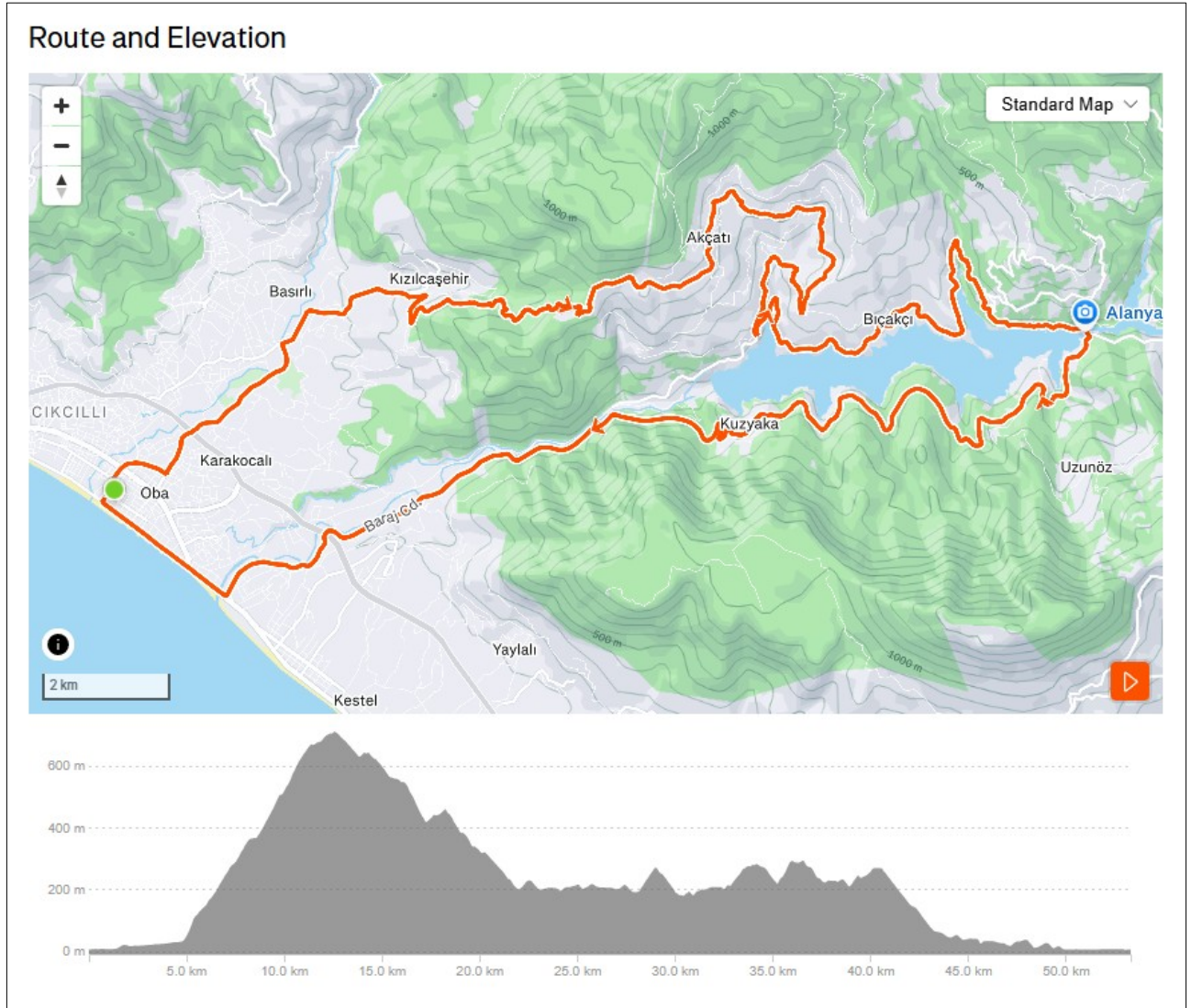
<https://www.strava.com/segments/31039078>

22 NİSAN (3. GÜN) – ÇARŞAMBA

1. Grup

Toplam Mesafe	: 53km
Toplam Tırmanış	: 1.278m
Max. Yükselme	: 709m
Tırmanış Sınıfı	: 1. Kategori
Parkur	: Tepelik & Dağlık
Parkur Zorluğu	: 6 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 2-3 Saat
Rota	: Oba, Akçatı, Dim Çayı

<https://www.strava.com/routes/3444698263633557802>



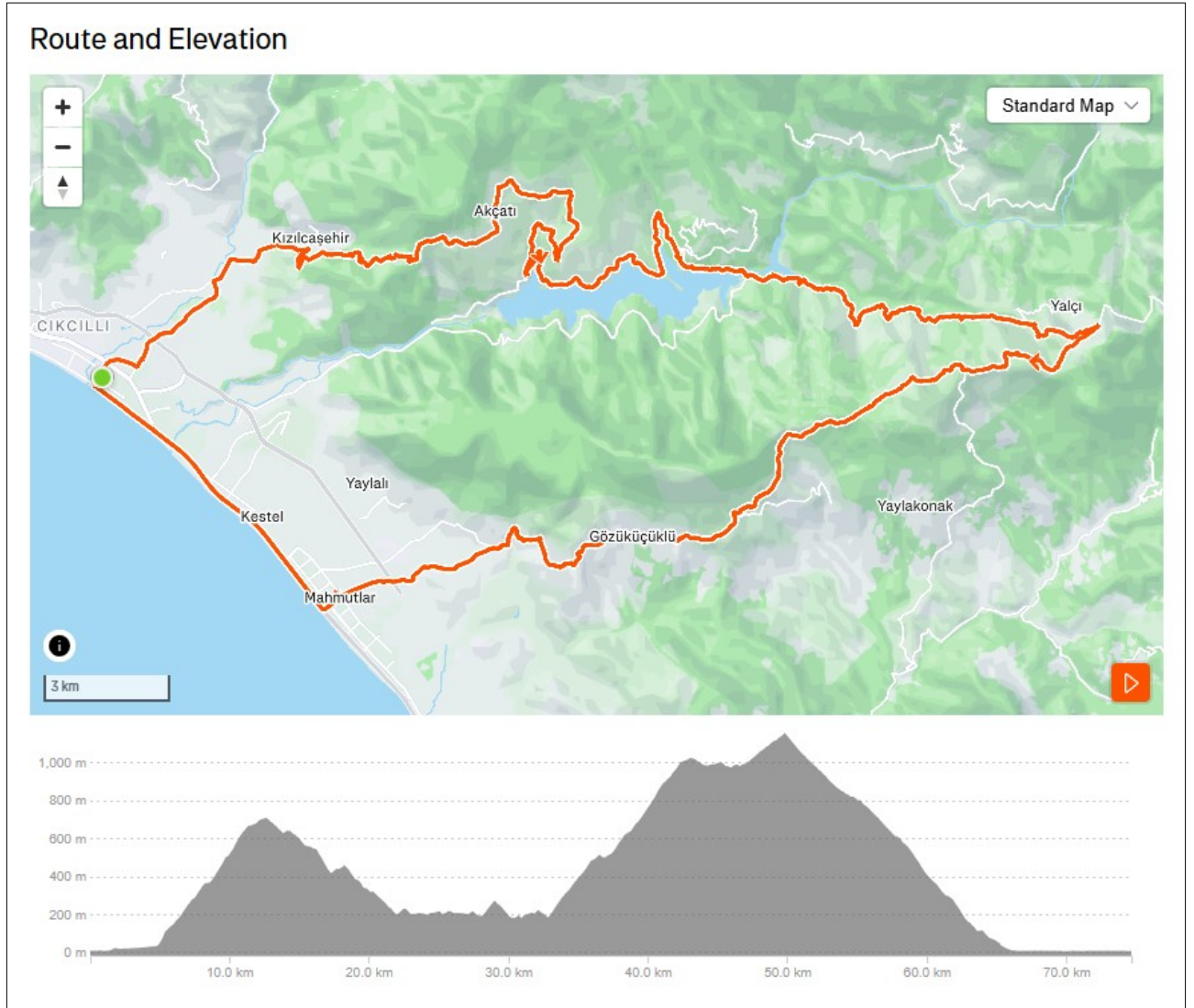
Segment

<https://www.strava.com/segments/27566613>

2. Grup

Toplam Mesafe	: 75km
Toplam Tırmanış	: 2.056m
Max. Yükselme	: 1.156m
Tırmanış Sınıfı	: 1. Kategori (2x)
Parkur	: Dağlık
Parkur Zorluğu	: 8 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 3-4 Saat
Rota	: Oba, Akçatı, Dim Çayı, Yalçı

<https://www.strava.com/routes/3444704191092935478>



Segment

<https://www.strava.com/segments/27566613>

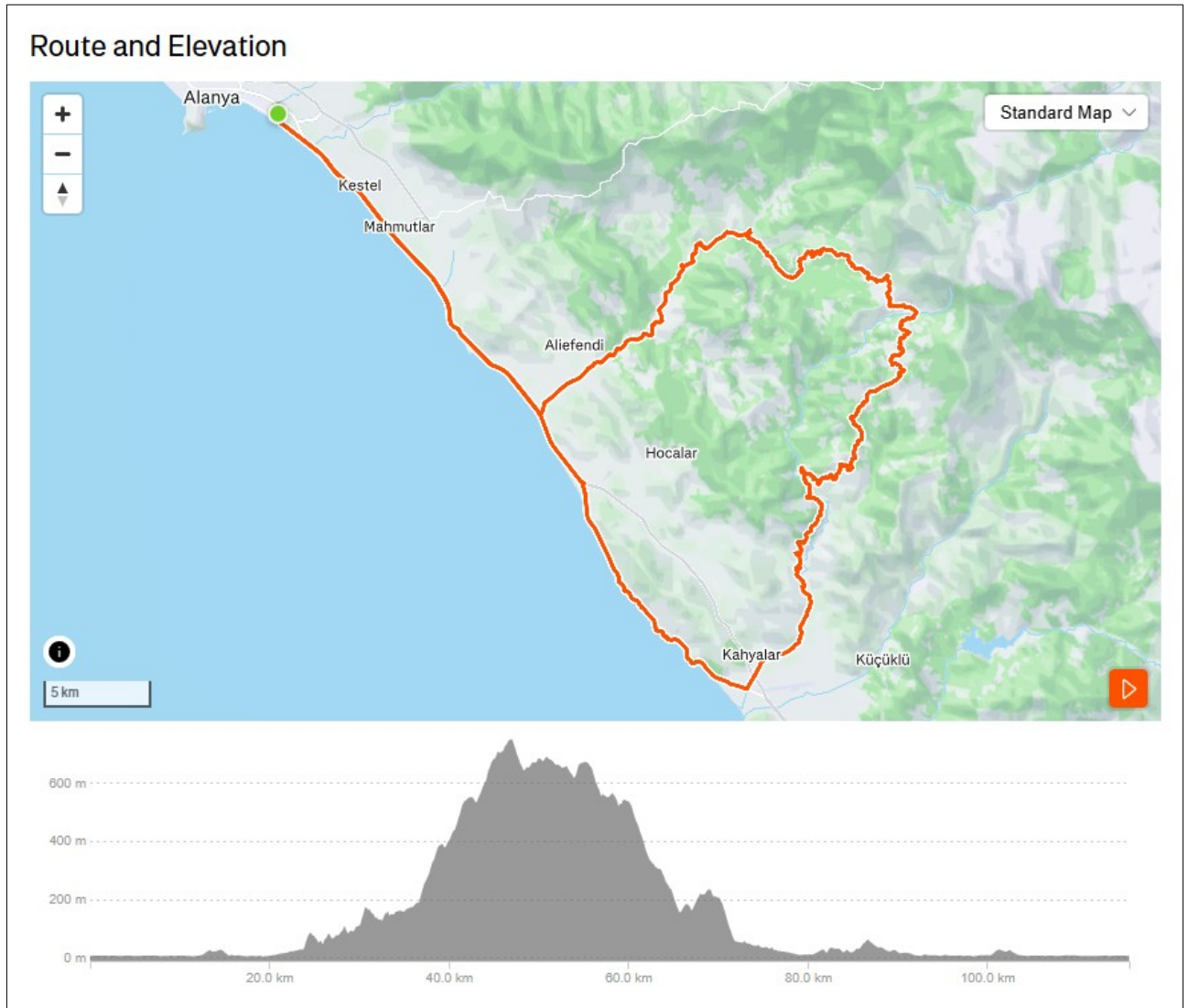
<https://www.strava.com/segments/8526731>

23 NİSAN (4. GÜN) – PERŞEMBE (QUEEN STAGE)

1. Grup

Toplam Mesafe	: 115km
Toplam Tırmanış	: 1.403m
Max. Yükselme	: 746m
Tırmanış Sınıfı	: 2. Kategori
Parkur	: Tepelik
Parkur Zorluğu	: 6 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 4-5 Saat
Rota	: Sapadere, Başköy, Gazipaşa

<https://www.strava.com/routes/3444742674916388470>



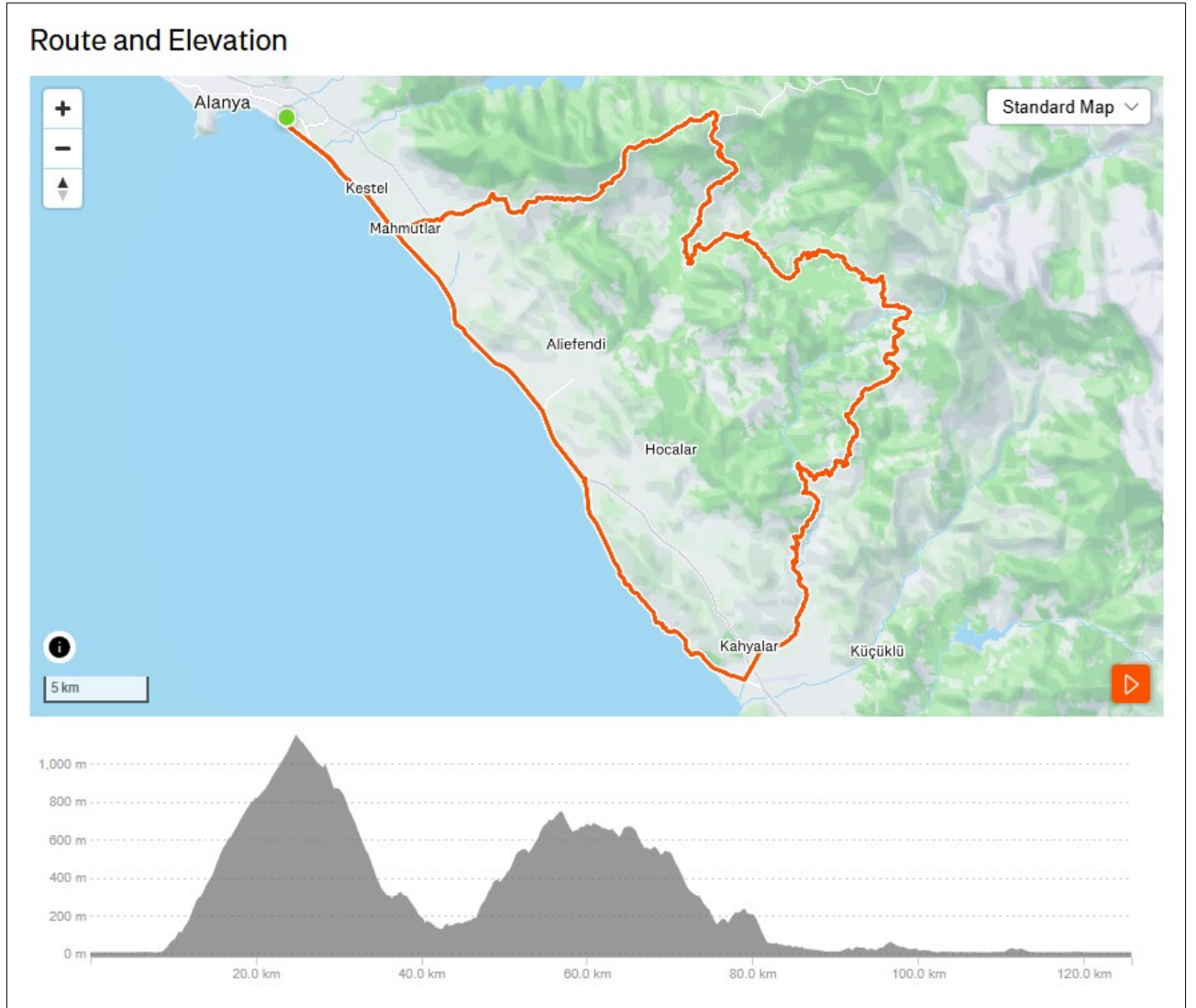
Segment

<https://www.strava.com/segments/27426722>

2. Grup

Toplam Mesafe	: 126km
Toplam Tırmanış	: 2.336m
Max. Yükselme	: 1.151m
Tırmanış Sınıfı	: HC ve 2. Kategori
Parkur	: Dağlık
Parkur Zorluğu	: 8 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 5-6 Saat
Rota	: Gözüküçüklü, Sapadere, Başköy, Gazipaşa

<https://www.strava.com/routes/3444753535262911786>



Segment

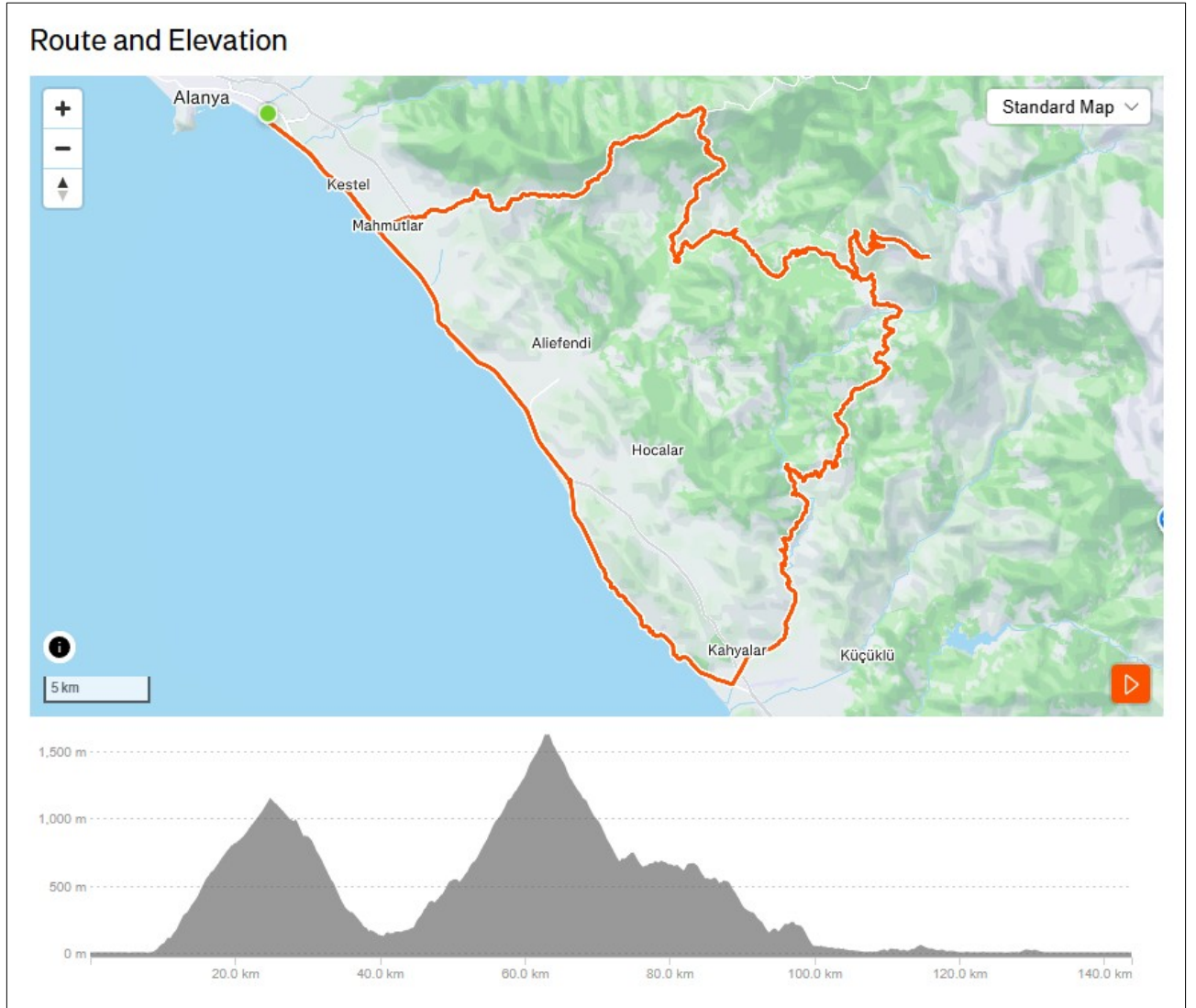
<https://www.strava.com/segments/11216671>

<https://www.strava.com/segments/27426722>

3. Grup

Toplam Mesafe	: 144km
Toplam Tırmanış	: 3.252m
Max. Yükselme	: 1.628
Tırmanış Sınıfı	: HC (2x)
Parkur	: Tepelik & Dağlık
Parkur Zorluğu	: 9 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 6-7 Saat
Rota	: Gözüküçüklü, Sapadere, Bağlıca, Başköy, Gazipaşa

<https://www.strava.com/routes/3444754466023540338>



Segment

<https://www.strava.com/segments/11216671>

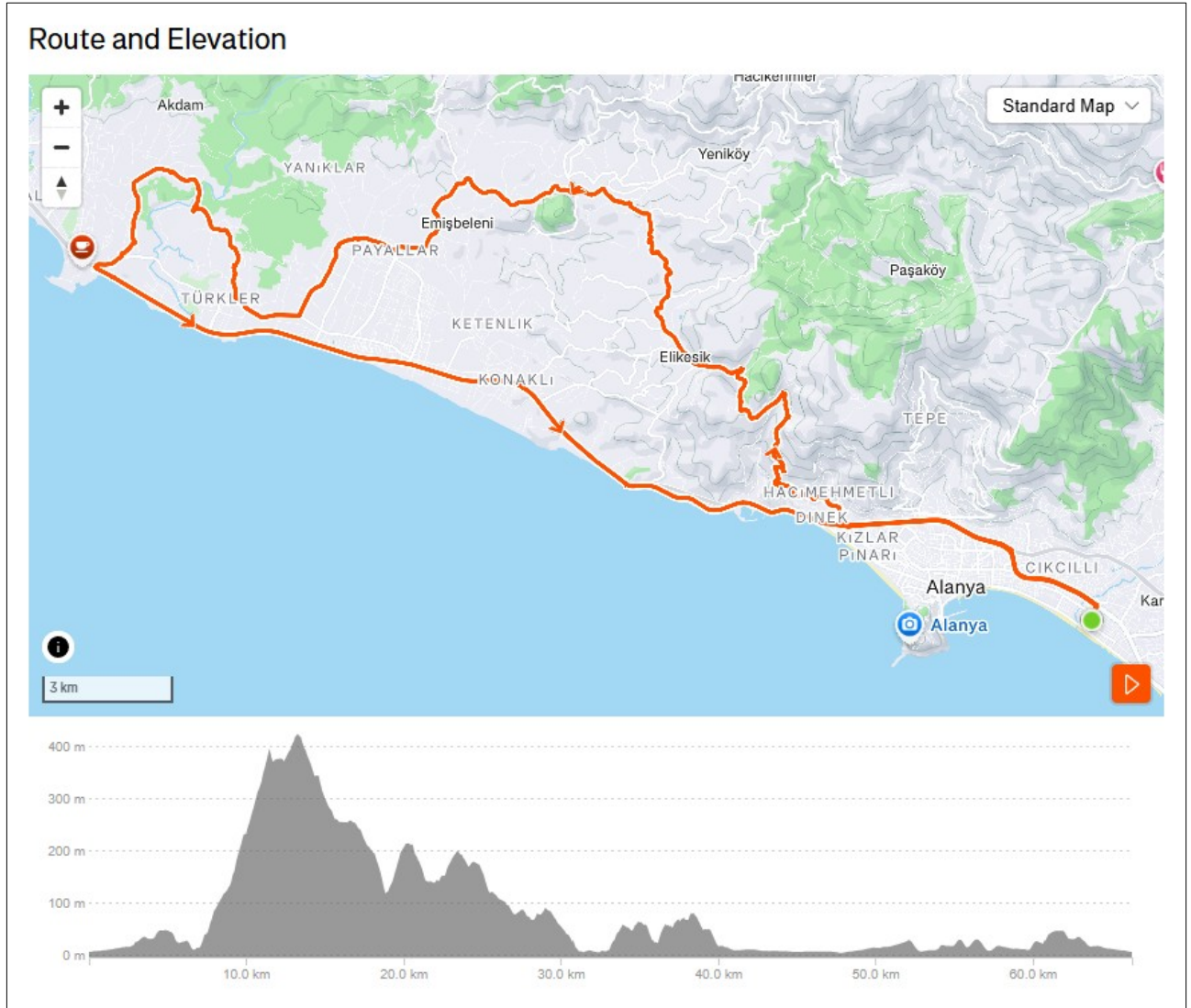
<https://www.strava.com/segments/27426704>

24 NİSAN (5. GÜN) – CUMA

1. Grup

Toplam Mesafe	: 66km
Toplam Tırmanış	: 981m
Max. Yükselme	: 423m
Tırmanış Sınıfı	: 3. Kategori
Parkur	: Tepelik
Parkur Zorluğu	: 5 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 2-3 Saat
Rota	: Elikesik, Emişbeleni, Türkler

<https://www.strava.com/routes/3446024698746507070>



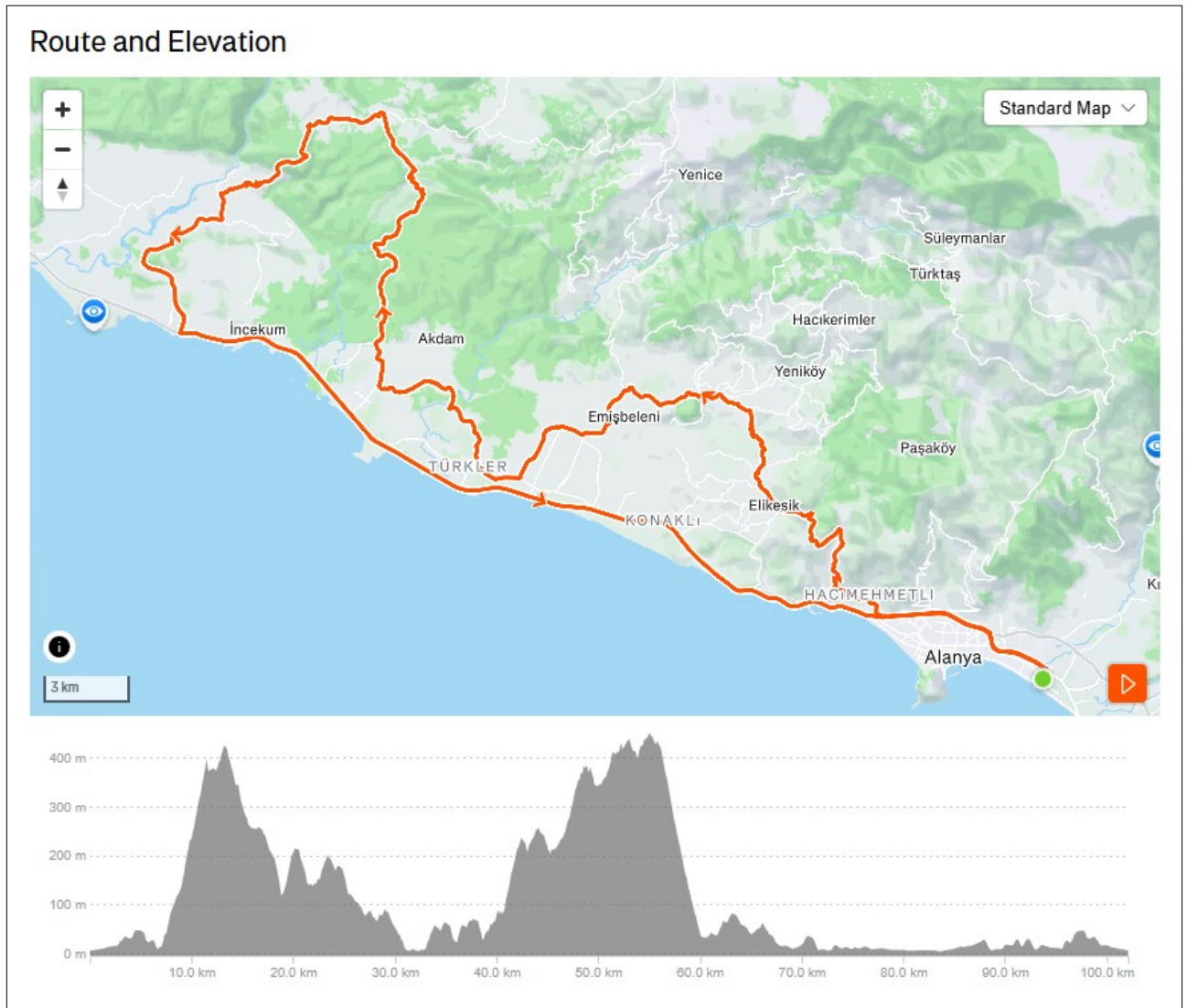
Segment

<https://www.strava.com/segments/19878890>

2. Grup

Toplam Mesafe	: 102km
Toplam Tırmanış	: 1.725m
Max. Yükselme	: 448m
Tırmanış Sınıfı	: 3. ve 4. Kategori
Parkur	: Tepelik
Parkur Zorluğu	: 6 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 3-4 Saat
Rota	: Elikesik, Emişbeleni, Türkler, Saburlar, Alarahan

<https://www.strava.com/routes/3446024698750803774>



Segment

<https://www.strava.com/segments/19878890>

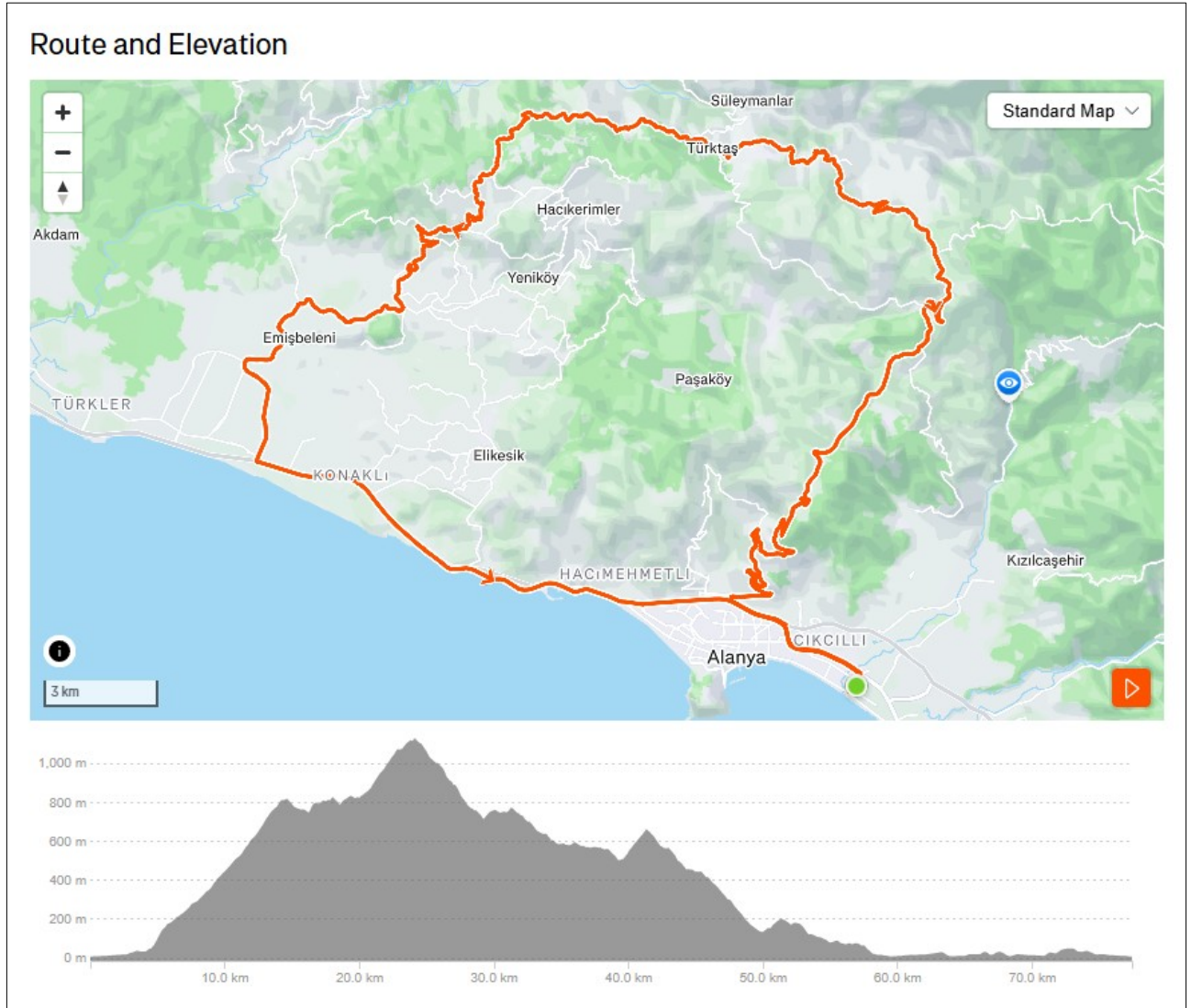
<https://www.strava.com/segments/15039812>

25 NİSAN (6. GÜN) – CUMARTESİ

1. Grup

Toplam Mesafe	: 78km
Toplam Tırmanış	: 1.766m
Max. Yükselme	: 1.125m
Tırmanış Sınıfı	: 1. ve 3. Kategori
Parkur	: Tepelik & Dağlık
Parkur Zorluğu	: 7 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 3-4 Saat
Rota	: Bektaş, Türkteş, Toslak

<https://www.strava.com/routes/3445035037009723686>



Segment

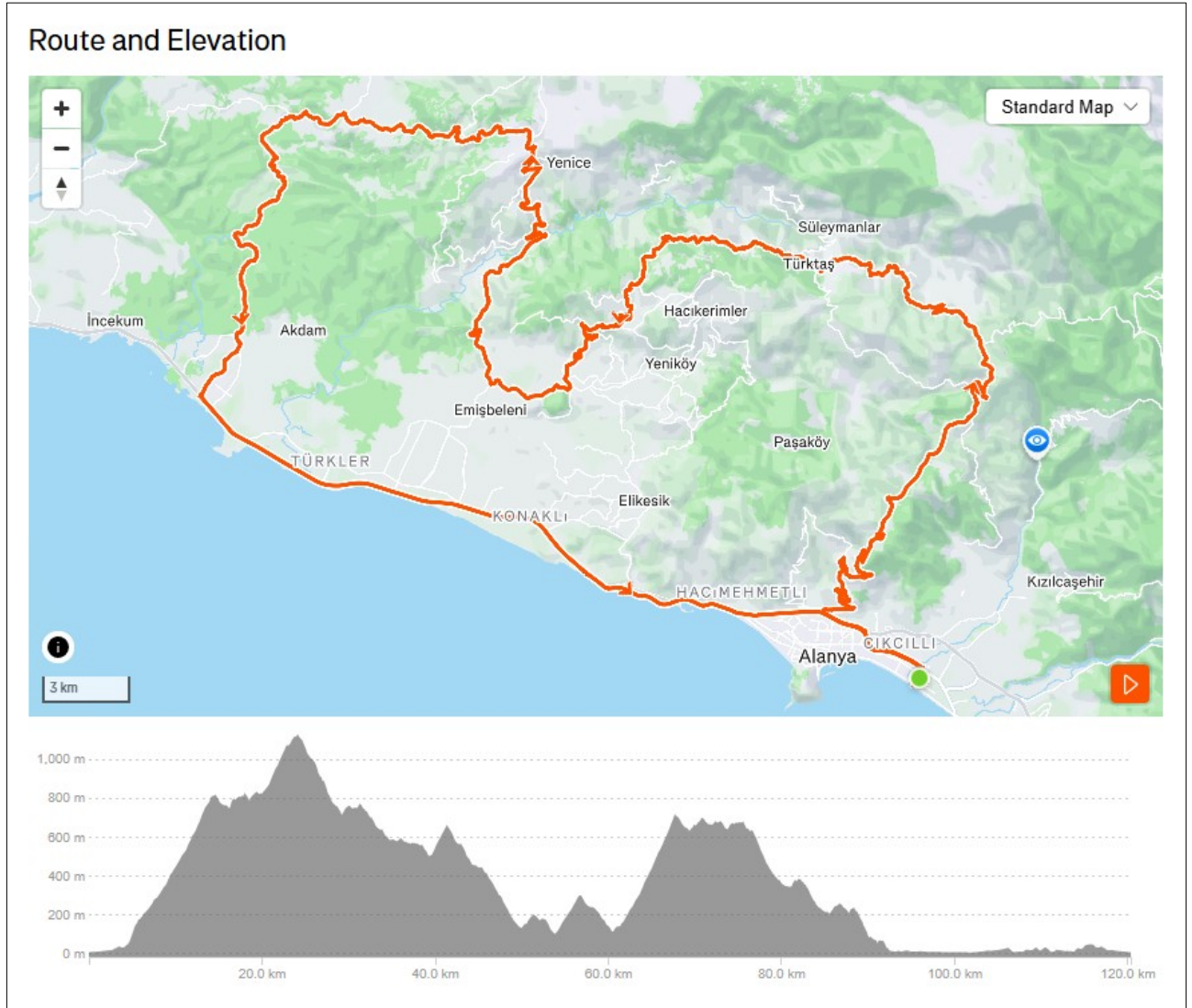
<https://www.strava.com/segments/815942>

<https://www.strava.com/segments/27576453>

2. Grup

Toplam Mesafe	: 120km
Toplam Tırmanış	: 2.875m
Max. Yükselme	: 1.125m
Tırmanış Sınıfı	: 1. 2. ve 3. Kategori
Parkur	: Tepelik & Dağlık
Parkur Zorluğu	: 8 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 4-5 Saat
Rota	: Bektaş, Türктаş, Toslak, Soğukpınar, Gözübüyük

<https://www.strava.com/routes/3445028929880244484>



Segment

<https://www.strava.com/segments/815942>

<https://www.strava.com/segments/27576453>

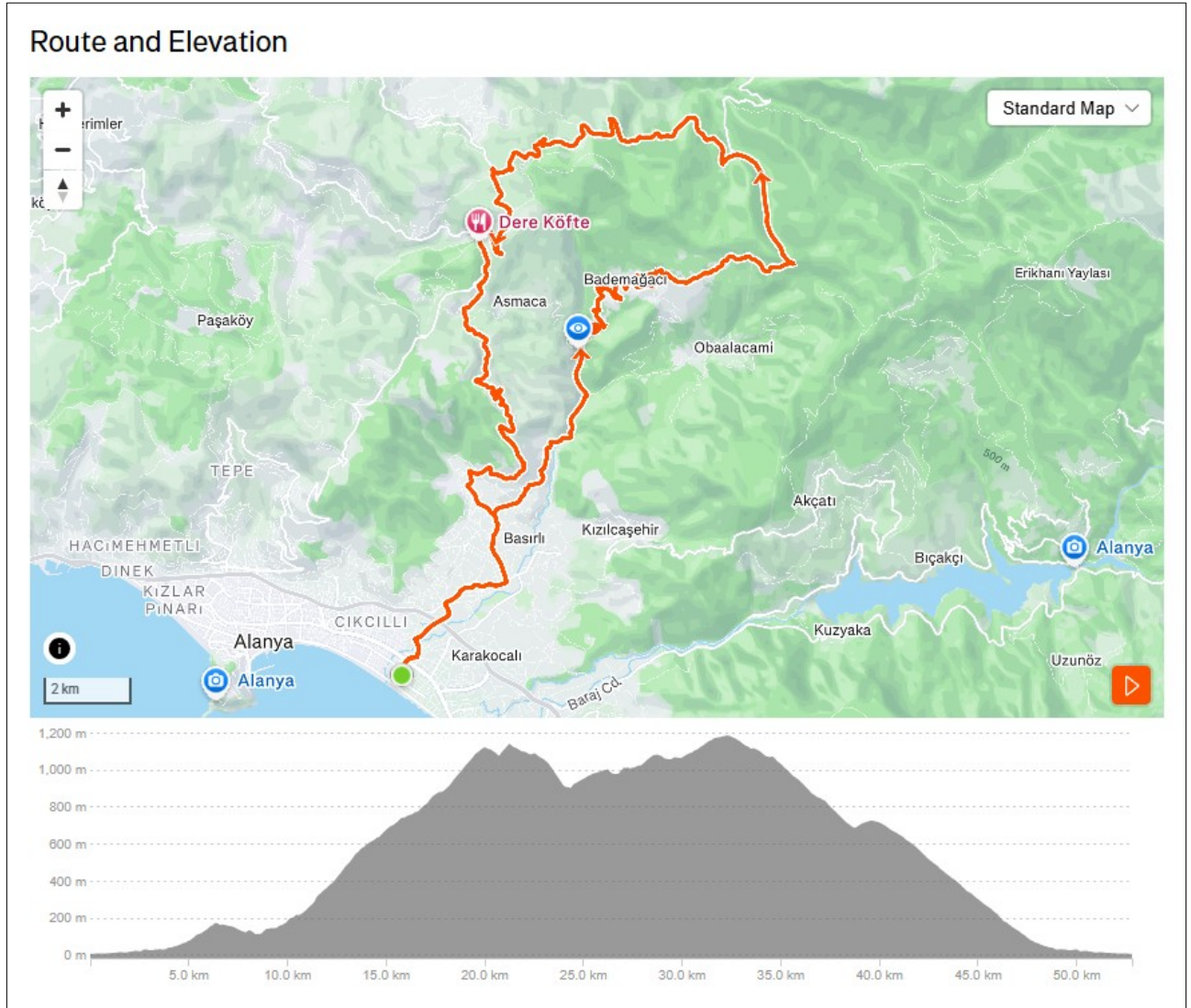
<https://www.strava.com/segments/7136726>

26 NİSAN (7. GÜN) – PAZAR

1. Grup

Toplam Mesafe	: 53km
Toplam Tırmanış	: 1.656m
Max. Yükselme	: 1.184m
Tırmanış Sınıfı	: HC
Parkur	: Dağlık
Parkur Zorluğu	: 8 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 2-3 Saat
Rota	: Bademağacı

<https://www.strava.com/routes/3444386291713560300>



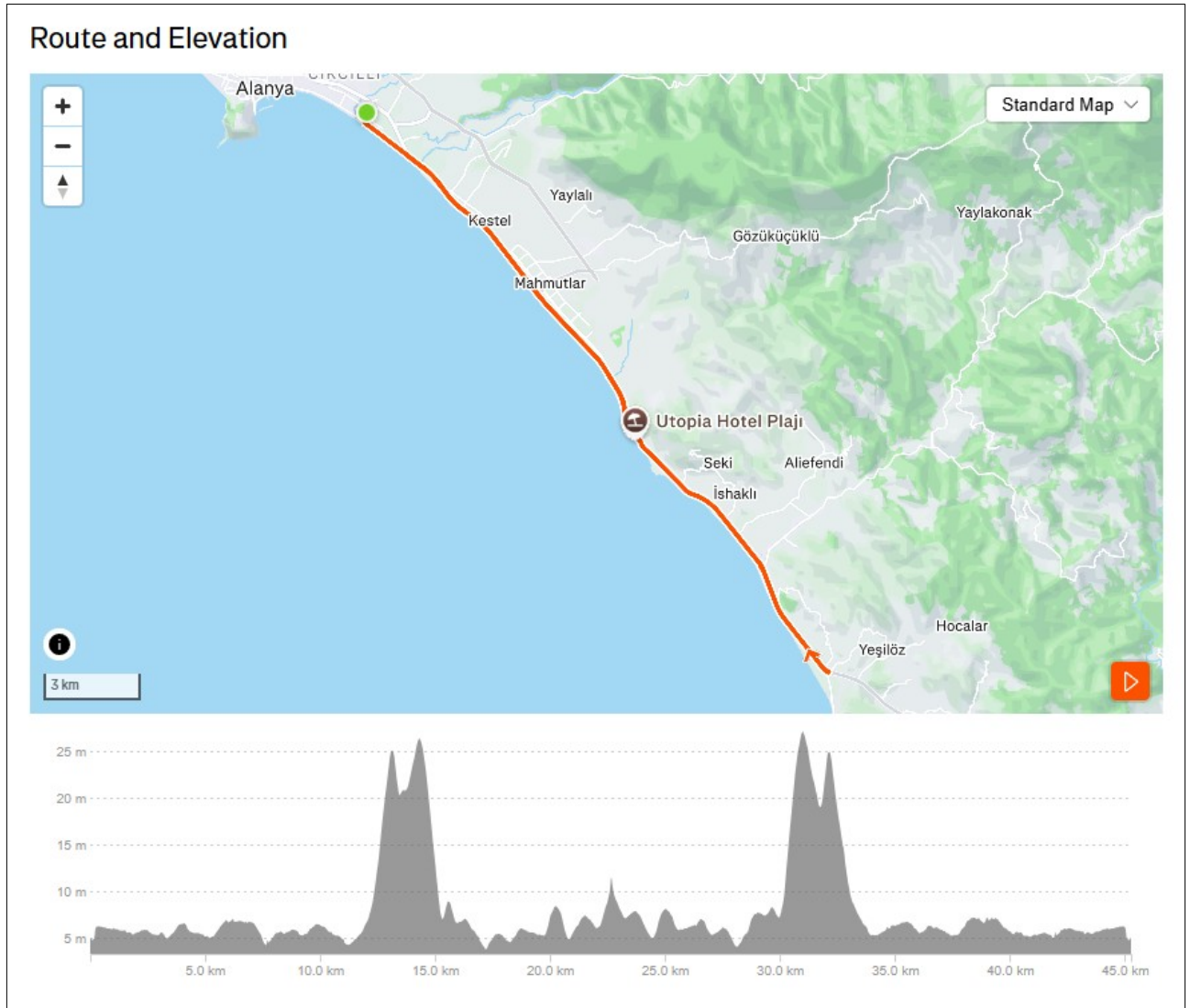
Segment

<https://www.strava.com/segments/35912933>

SEÇENEK: AKTİF DİNLENME

Toplam Mesafe	: 45km
Toplam Tırmanış	: 74m
Max. Yükselme	: 26m
Tırmanış Sınıfı	: Yok
Parkur	: Düzlük
Parkur Zorluğu	: 2 / 10
Yol	: Sıcak Asfalt
Tahmini Süre	: 90-100dk
Rota	: Yeşilöz

<https://www.strava.com/routes/3324384233485456594>



Segment

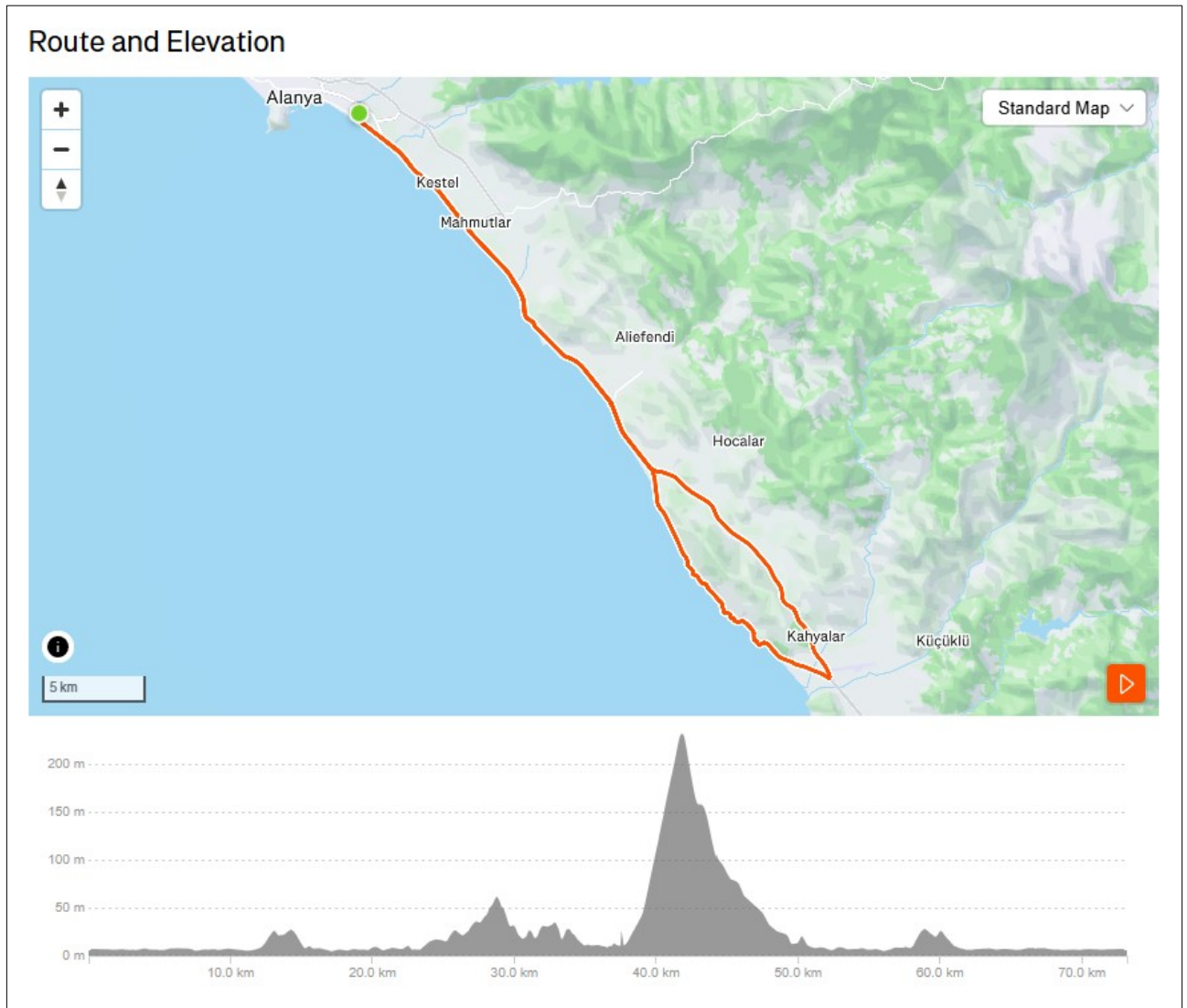
<https://www.strava.com/segments/22432285>

<https://www.strava.com/segments/22432057>

SEÇENEK: KOLAY GÜN (1)

Toplam Mesafe	: 74km
Toplam Tırmanış	: 420m
Max. Yükselme	: 231m
Tırmanış Sınıfı	: 3. Kategori
Parkur	: Düzlük & Tepelik
Parkur Zorluğu	: 4 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 2-3 Saat
Rota	: Gazipaşa

<https://www.strava.com/routes/3324366590578595620>



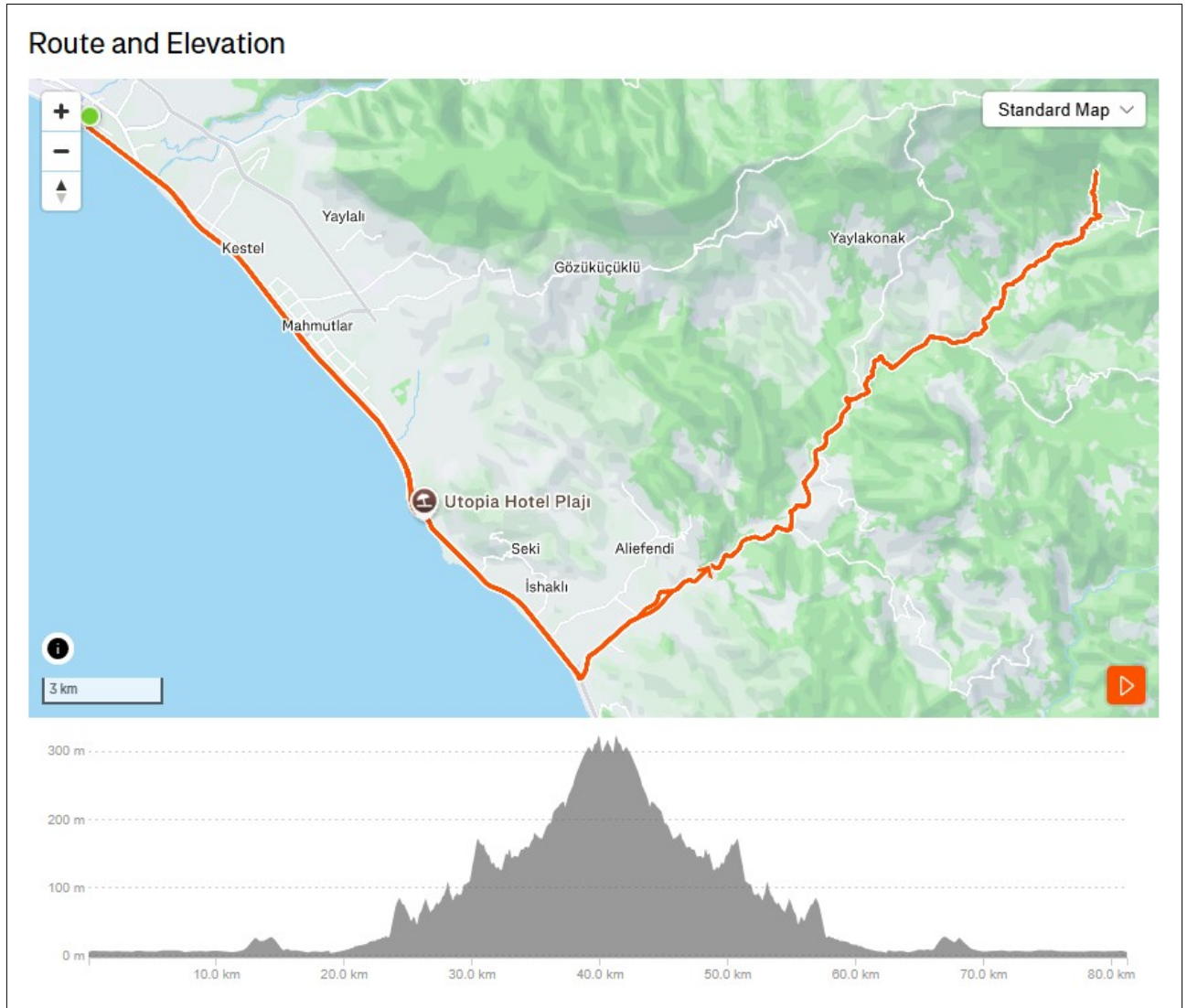
Segment

<https://www.strava.com/segments/36073074>

SEÇENEK: KOLAY GÜN (2)

Toplam Mesafe	: 82km
Toplam Tırmanış	: 802m
Max. Yükselme	: 323m
Tırmanış Sınıfı	: 4. Kategori
Parkur	: Düzlük & Tepelik
Parkur Zorluğu	: 5 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 2-3 Saat
Rota	: Demirtaş, Sapadere Kanyonu

<https://www.strava.com/routes/3324367711968305956>



Segment

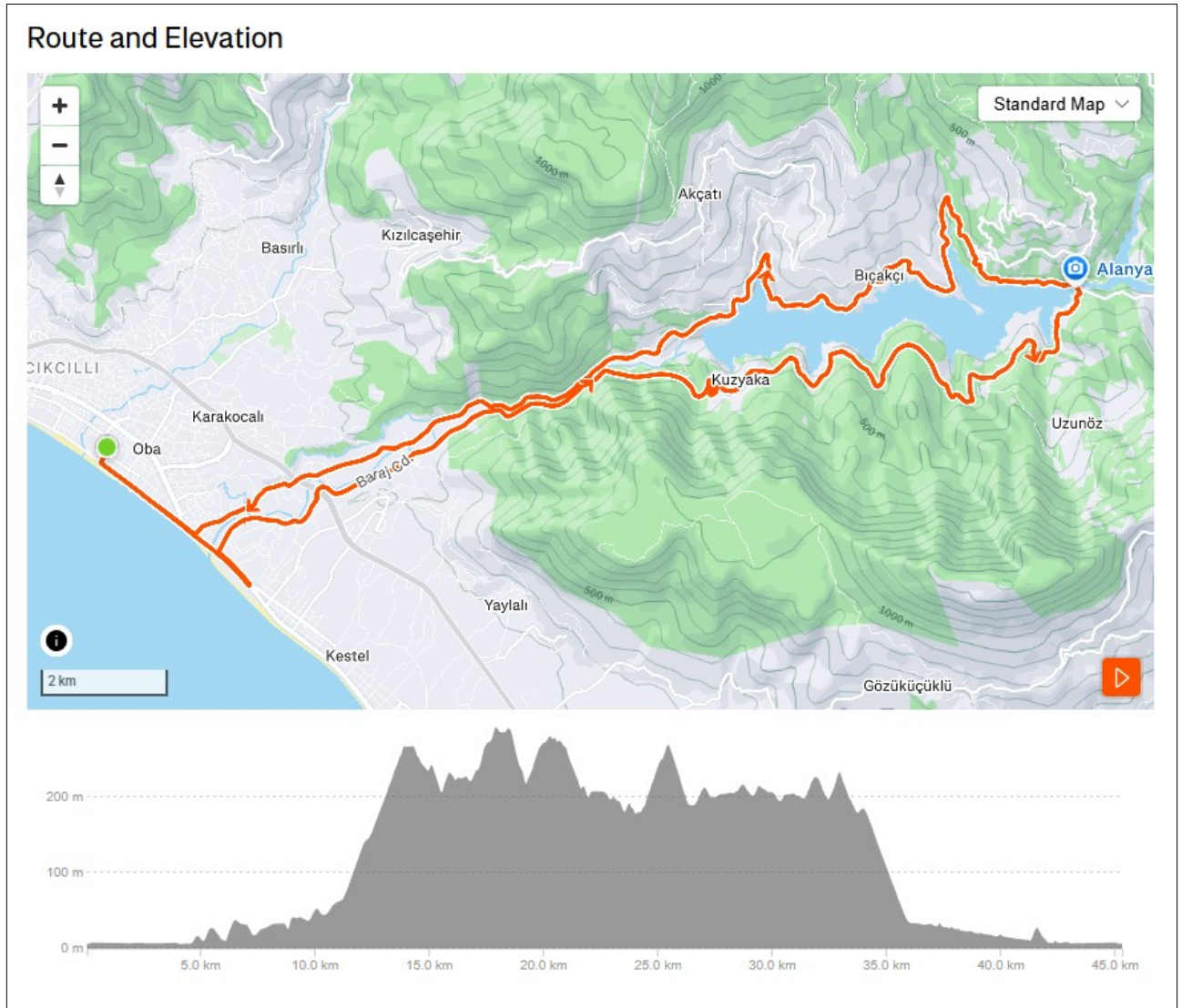
<https://www.strava.com/segments/6009200>

<https://www.strava.com/segments/4583933>

SEÇENEK: EN ÇOK TERCİH EDİLEN ROTA

Toplam Mesafe	: 46km
Toplam Tırmanış	: 779m
Max. Yükselme	: 290m
Tırmanış Sınıfı	: 3. Kategori
Parkur	: Tepelik
Parkur Zorluğu	: 5 / 10
Yol	: Sıcak & Soğuk Asfalt (Mix)
Tahmini Süre	: 2-3 Saat
Rota	: Dim Çayı Loop

<https://www.strava.com/routes/3324370215052461186>



Segment

<https://www.strava.com/segments/1660766>

SÜRÜŞ KURALLARI & ÖNERİLER

1. Rota seçimi kişiseldir, herkes yapmak istediği rotayı seçebilir.

Öneri: Gün gün, hangi rotaları yapabileceğinizi kafanızda objektif olarak değerlendirin. Bu; hangi günü nasıl bir tempoda geçmeniz gerektiğine dair önemli bir fikir verecektir.

Haftanın çok uzun olduğunu kesinlikle unutmayın.

Her gün en kolay rotayı seçmek zorunda değilsiniz, her gün en zor rotayı seçmek zorunda da değilsiniz. Nasıl hissettiğinize bakın, yorgun hissettiğinizde dinlenmek en doğru seçenektir.

Gerektiğinde dinlenme ve kolay günler için hazırlanmış seçenekleri de tercih edebilirsiniz.

2. Ana yol olan bölümlerde, hangi rotayı seçmiş olursanız olun, bütün grup birlikte hareket etmelidir. Köy yollarına giriş ile birlikte herkes kendi temposunda sürebilir.
3. Her sürücü; bisikleti özelinde herhangi bir problem yaşadığında müdahale edebilecek temel ekipmanlarını yanında bulundurmalıdır. Müdahale edemeyeceğiniz durumlarda kamp özel Whatsapp grubuna yazabilir ve destek isteyebilirsiniz.
4. Her sürücü; kendi temposunda sürmeyi ve kendi sınırlarını zorlamayı tercih edebilir.

Öneri: Kendinize yakın seviyede insanlarla bir arada kalmaya çalışın, yokuşlarda ve kendinizi zorlamak istediğiniz bölümlerde kendi temponuzda ilerleyin, eforunuzu sonlandırdıktan sonra grubunuzu ya da arkadaşlarınızı bekleyin. Bu daha güvenli bir sürüş deneyimi yaratır.

Elbette beklemeyi sevmemek ya da tercih etmek de bir seçenek. Bu durumda tüm yol sorumluluğunu yalnız başınıza üstlendiğinizi aklınızdan çıkarmayın.

5. Sürüş sırasında beslenme sporcunun kendi sorumluluğundadır.

Öneri: Kamp süresince ihtiyacınız olacak olan; Jel, Bar, Jelibon, Karbonhidrat Tozu ya da Elektrolit gibi ihtiyacınızı önceden hazırlayın ve yanınızda getirin.

Rotaların bazı bölümlerinde bakkal / market bulmak sorun olabilir. Günlük ihtiyacınızın önemli bir bölümünü mutlaka yanınızda bulundurun.

6. Yemek saatleri konusunda otelin uyguladığı programı takip ediyor olacağız.

Öneri: Bazı günler, sürüşlerin uzun sürmesi sonucu öğle yemeklerini kaçırabiliriz. Fakat otelde her zaman yiyecek şeyler bulabilirsiniz.

Sürüş sonrası ilk öğününüzün karbonhidrat ağırlıklı olmasına dikkat edin.

Akşam yemeğinde nispeten daha kolay sindirilen protein kaynaklarını tercih etmek ve tatlıyı sınırlamak uyku kalitenizi iyileştirir.

ROTA SEÇİM ÖNERİLERİ

	1. Seçenek	2. Seçenek	3. Seçenek	4. Seçenek	5. Seçenek
1. Gün (20 Nisan)	1. Grup	1. Grup	1. Grup	1. Grup	1. Grup
2. Gün (21 Nisan)	1. Grup	2. Grup	1. Grup	1. Grup	1. Grup
3. Gün (22 Nisan)	1. Grup	2. Grup	1. Grup	1. Grup	1. Grup
4. Gün (23 Nisan)	1. Grup	3. Grup	2. Grup	1. Grup	1. Grup
5. Gün (24 Nisan)	1. Grup	2. Grup	1. Grup	1. Grup	1. Grup
6. Gün (25 Nisan)	1. Grup	2. Grup	1. Grup	1. Grup	Sapadere Kn.
7. Gün (26 Nisan)	1. Grup	1. Grup	1. Grup	A. Dinlenme	A. Dinlenme
Mesafe	525km	702km	536km	517km	521km
Tırmanış	8.034m	14.144m	8.967m	6.454km	5.490m

SAATLER

Kahvaltı	: 07:30
Antrenman	: 09:00 (Start)
Stretching & Mobility	: 15:30 (30 dakika)
Söyleşi & Değerlendirme	: 17:00 (60-90 dakika)
Akşam Yemeği	: 18:30

OTEL

Avena Resort & Spa Hotel
<https://avenahotel.com/>

TEAM VARGREN

Instagram
<https://www.instagram.com/teamvargren/>

Strava
<https://www.strava.com/clubs/580914>

SERHAT YILMAZ

Instagram
<https://www.instagram.com/serhat.yilmaz.z>