



# vargren

**21-27 Nisan 2025**  
**Alanya Antrenman Kampı**

# 21 NİSAN (1. GÜN) - PAZARTESİ

## 1. Grup

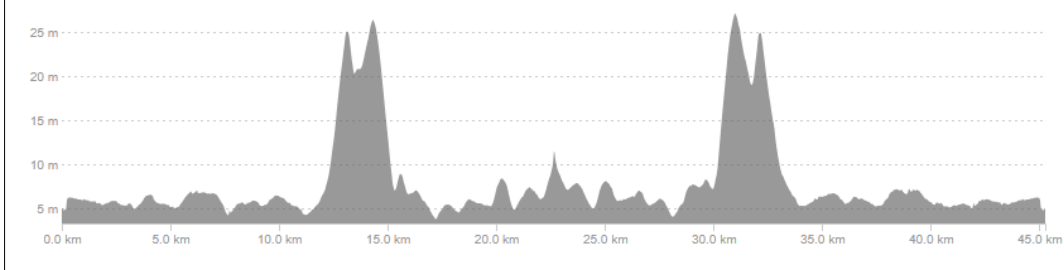
**Antrenman** : Toparlanma (Recovery)

**Yoğunluk** : Düşük - Coffee Ride (Power: Zone 1 / Zone 2)

**Parkur** : Düz (Flat) / Yeşilöz (42km / 76m)

**Süre** : 1 saat 20 dakika

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



**Seminer / Söyleşi : Bilgilendirme / Kamp İçeriği**

## 22 NİSAN (2. GÜN) - SALI

### 1. Grup

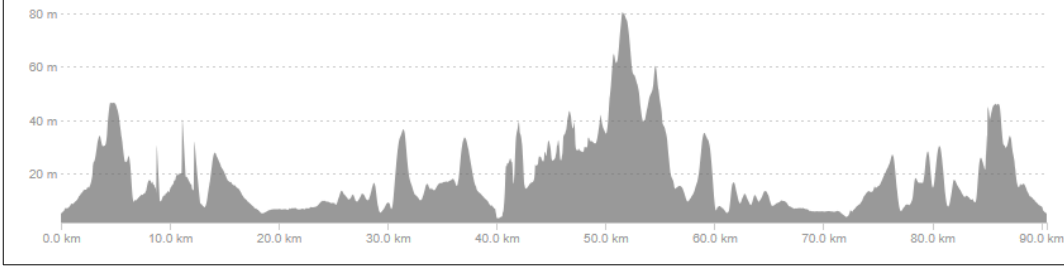
**Antrenman** : Aerobik Eşik / Dayanıklık (Aerobic Endurance)

**Yoğunluk** : Düşük / Orta (Power: Zone 2 / Zone 3)

**Parkur** : İnişli, Çıkışlı (Rolling) / Ulugöl Loop (90km / 560m)

**Süre** : 3 saat

**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324375284433079426>



### 2. Grup

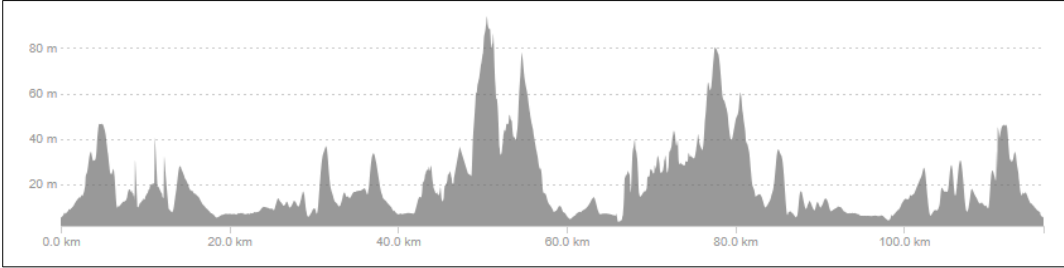
**Antrenman** : Aerobik Eşik / Dayanıklık (Aerobic Endurance)

**Yoğunluk** : Düşük / Orta (Power: Zone 2 / Zone 3)

**Parkur** : İnişli, Çıkışlı (Rolling) / Ulugöl Loop & Çenger Loop (116km / 780m)

**Süre** : 4 saat

**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324376924996644050>



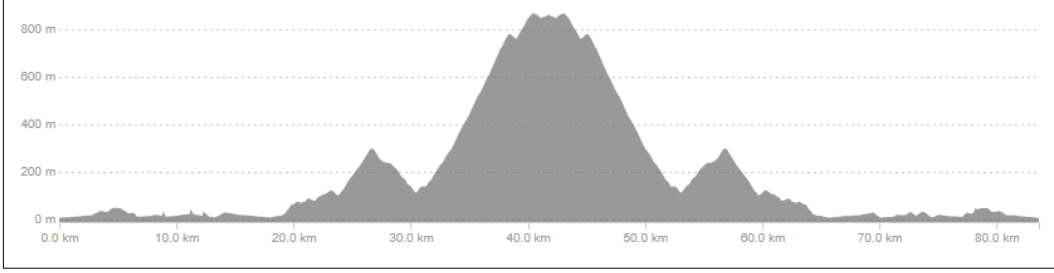
### Seminer / Söyleşi : Performans

1. FTP & FTP Testi
2. Eşik Kavramları
3. Güç & Nabız Bölgeleri

## 23 NİSAN (3. GÜN) – ÇARŞAMBA / KRALİÇE ETAP (QUEEN STAGE)

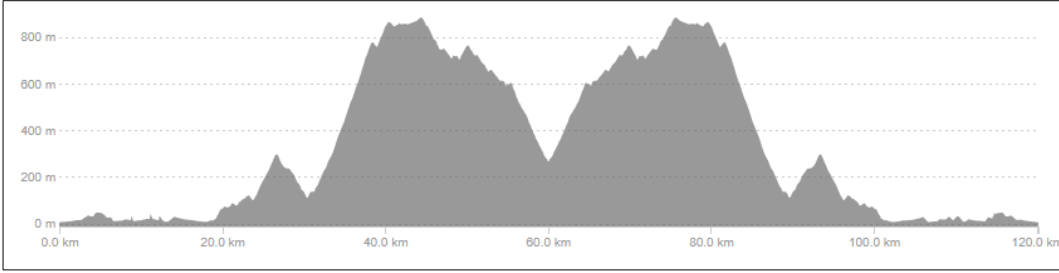
### 1. Grup

**Antrenman** : Tempo / Eşik (Anaerobic Threshold)  
**Yoğunluk** : Orta / Yüksek (Power: Zone 3 / Zone 4)  
**Parkur** : Tırmanış (Climb) / Güzelbağ (84km / 1.600m)  
**Süre** : 4 saat  
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324370893598584018>



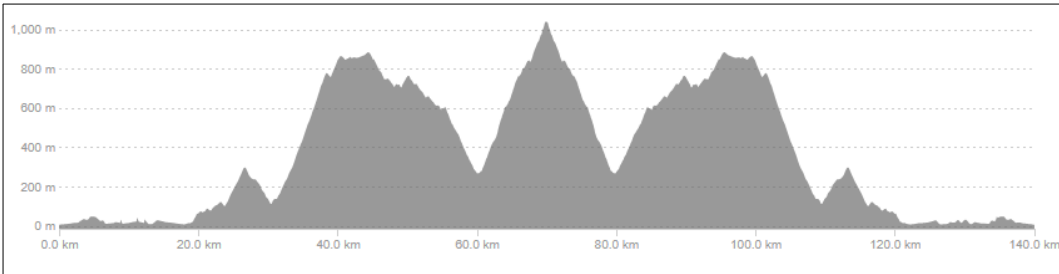
### 2. Grup

**Antrenman** : Tempo / Eşik (Anaerobic Threshold)  
**Yoğunluk** : Orta / Yüksek (Power: Zone 3 / Zone 4)  
**Parkur** : Tırmanış (Climb) / Güzelbağ & Alara Kemer Köprü (120km / 2.500m)  
**Süre** : 5 saat  
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324372923128726738>



### 3. Grup

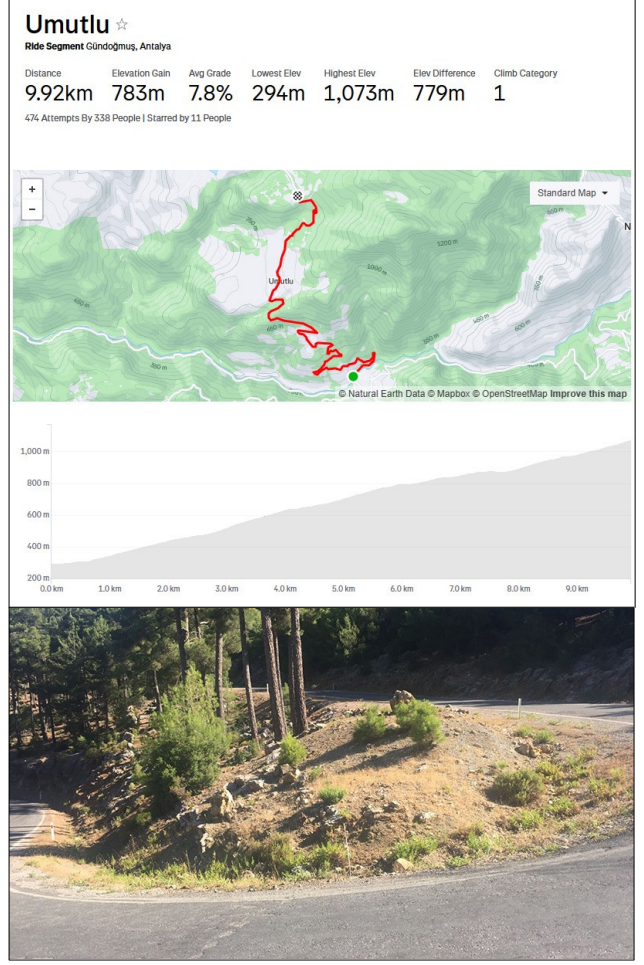
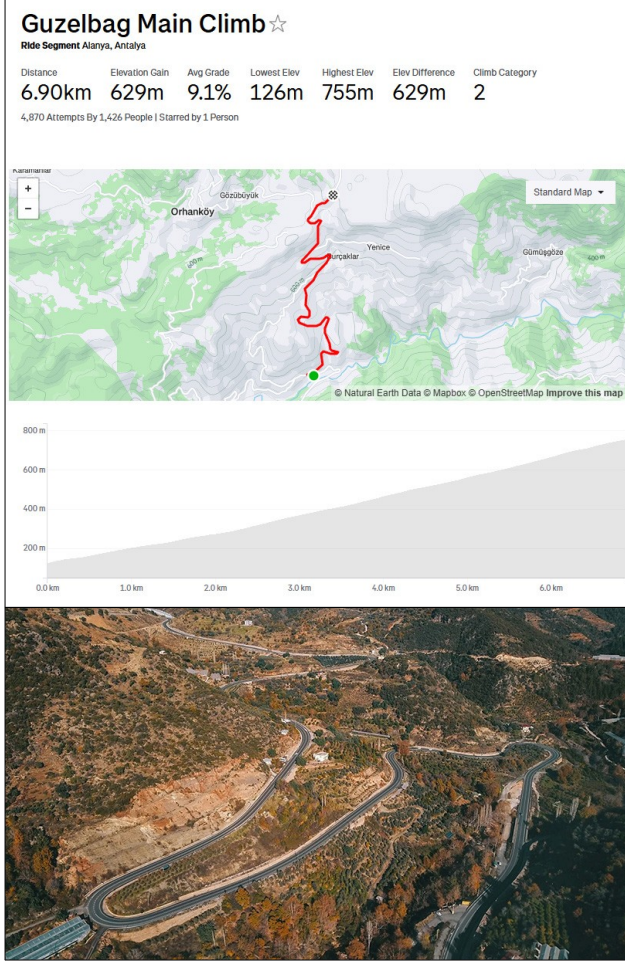
**Antrenman** : Tempo / Eşik (Anaerobic Threshold)  
**Yoğunluk** : Orta / Yüksek (Power: Zone 3 / Zone 4)  
**Parkur** : Tırmanış (Climb) / Güzelbağ & Alara Kemer Köprü & Umutlu (140km / 3.300m)  
**Süre** : 6 saat  
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324374465337969794>



### Seminer / Söyleşi : Beslenme

1. Antrenman & Yarış Beslenmesi
2. Karbonhidrat & Yağ Metabolizması
3. Düşük Enerji Mevcudiyeti (RED's)

# STRAVA SEGMENT



Rota, Konaklı'ya doğru düz başlıyor. Alanya çıkışındaki tünellerden geçerken dikkatli olacağız. (arkada araç varken çift sıra, araç olmadığı durumlarda tek sıra). Sonrasında asıl tırmanışlara kadar kısa bir inişli çıkışlı bölümümüz var.

Bacaklarımızı ısıtmak için Soğukpınar ilk ciddi tırmanışımız olacak. Sabit bir eğime sahip güzel bir tırmanış (3km boyunca yaklaşık %7). Sonrasında Güzelbağ'da günün ilk gerçek testi için bir vadiye iniyoruz. Tırmanışın 2 bölümü var, ilki 7km boyunca yaklaşık %9 (Kartepe tipi eğimler gibi düşünebilirsiniz), ikincisi 1,5km boyunca %7'lik çok daha kısa.

Güzelbağ'a girdiğinizde Gündoğmuş'a dönüşten önce bir bakkal göreceksiniz, tüm gruplar için burası bir dinlenme ve bişeyler yemek için iyi bir nokta olacaktır.

İlk grubumuz buradan geri dönüyor olacak.

İkinci ve üçüncü gruplar Ortakonuş / Gündoğmuş yönüne devam edecekler. Bir kaç inişli çıkışlı bölüm var ama genel olarak kolay.

İniş bittiğinde, Alara Kemer Köprü'de ikinci grup için bir mola ve geri dönüş noktası olacak.

Üçüncü grup buradan Gündoğmuş yönüne doğru Umutlu tırmanışını yapıyor olacak. Tırmanış yaklaşık 10km %8'lik bir eğime sahip.

Sonrasın aynı yoldan geri dönüyor olacağız.

## 24 NİSAN (4. GÜN) - PERŞEMBE

### 1. Grup

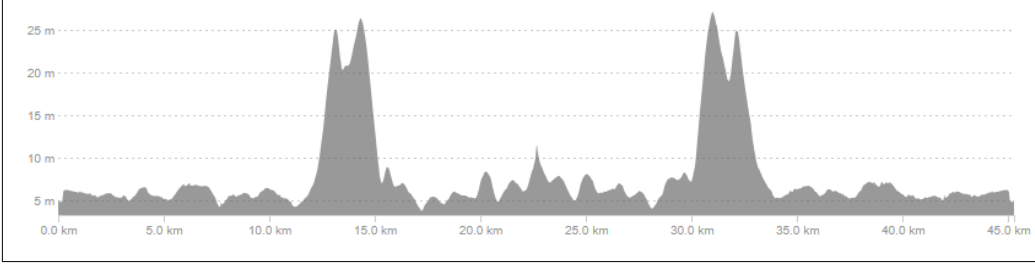
**Antrenman** : Toparlanma (Recovery)

**Yoğunluk** : Düşük (Power: Zone 1)

**Parkur** : Düz (Flat) / Yeşilöz (42km / 76m)

**Süre** : 1 saat 20 dakika

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



### 2. Grup

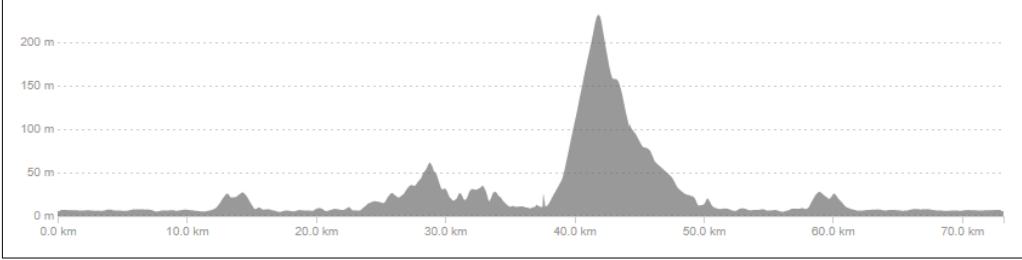
**Antrenman** : Aerobik Eşik / Dayanıklılık (Aerobic Endurance)

**Yoğunluk** : Düşük (Power: Zone 2)

**Parkur** : Düz (Flat) / Gazipaşa (72km / 420m)

**Süre** : 2 saat 30 dakika

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



### Seminer / Söyleşi : Teknik & Fonksiyonel Kuvvet

1. Pedal Tekniği
2. Aerodinamik Pozisyon
3. Kadans
4. Tork



## 25 NİSAN (5. GÜN) - CUMA

### 1. Grup

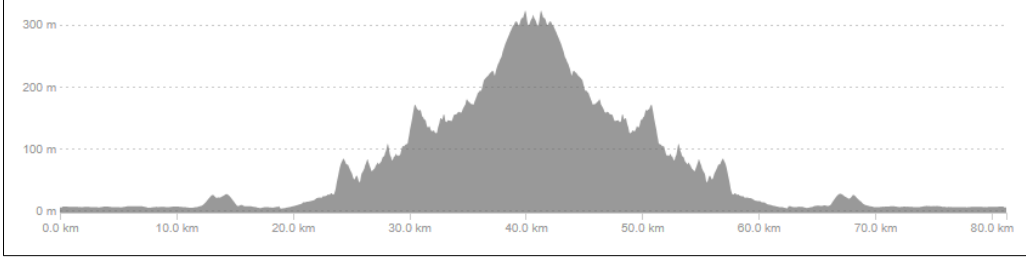
**Antrenman** : Aerobik Eşik / Dayanıklılık (Aerobic Endurance)

**Yoğunluk** : Düşük / Orta (Power: Zone 2 / Zone 3)

**Parkur** : İnişli, Çıkışlı (Rolling) / Sapadere Kanyonu (80km / 800m)

**Süre** : 3 saat

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



### 2. Grup

**Antrenman** : Tempo / Eşik (Anaerobic Threshold)

**Yoğunluk** : Orta / Yüksek (Power: Zone 3 / Zone 4)

**Parkur** : Tırmanış (Climb) / Karabelen & Sapadere Kanyonu (86km / 1700m)

**Süre** : 3 saat 30 dakika

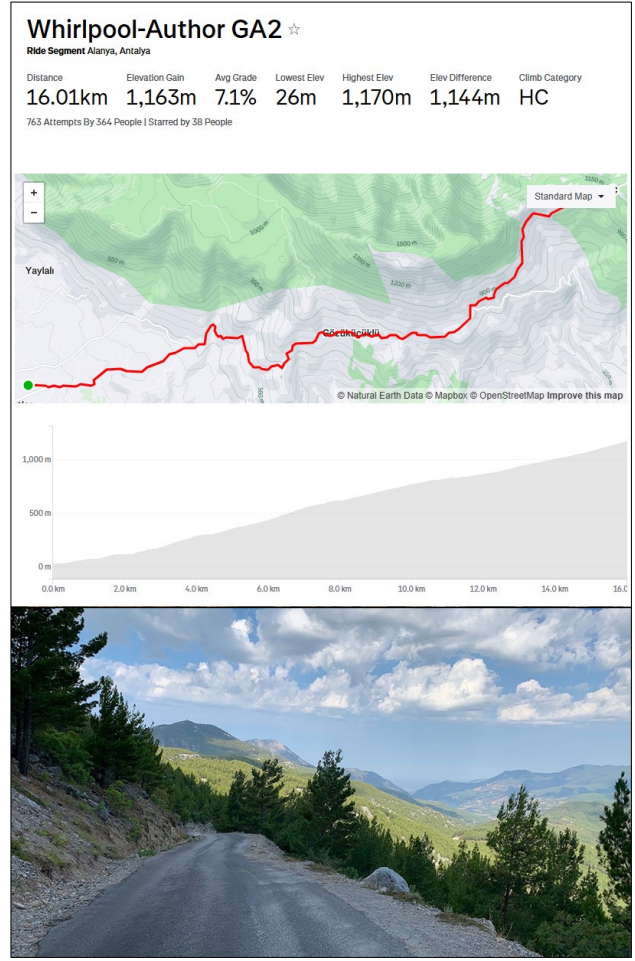
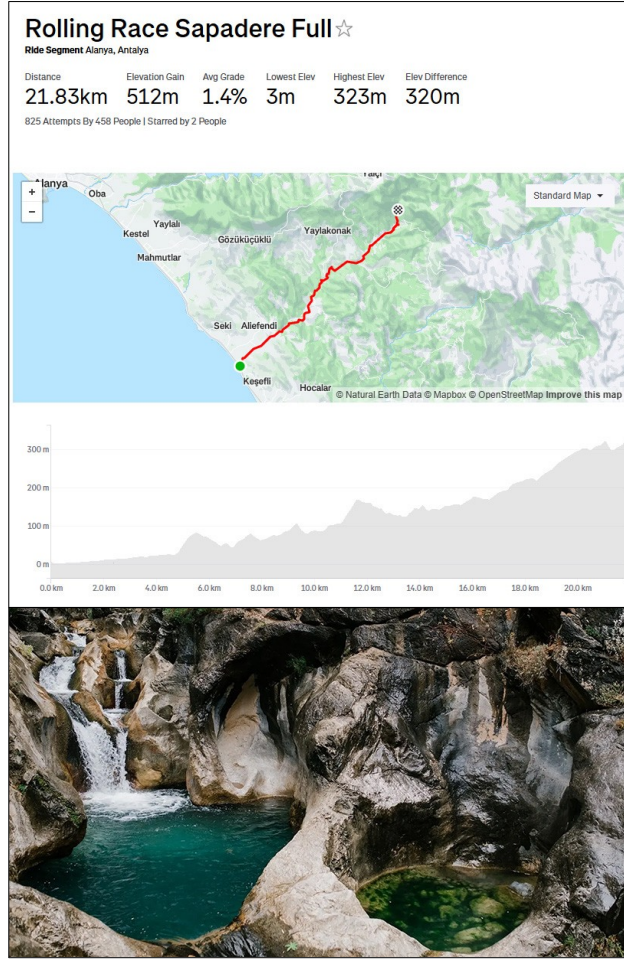
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324368393108735106>



### Seminer / Söyleşi : Fizyoloji

1. Aerobik & Anaerobik Enerji Sistemleri
2. Mitokondriyal İçerik & Fonksiyon

## STRAVA SEGMENT



## KARABELEN

Sahilden, dağlara doğru yöneldikten sonra bir kaç kilometrelik engebeli bir bölüm başlıyor olacak. Sonrasında tırmanışın en zor iki bölümüne giriyor olacağız. İlk bölüm 2km ve %9.5 eğime sahip, ardından kısa bir düzlük ve ikinci bölüm 2.5km ve %10 eğime sahip olacak.

Bu iki bölüm sonrasında en sert ve dik bölümler geride kalmış olacak. Artık tırmanışın keyfini çıkarabiliriz. Ortalama %7 eğim ile devam edeceğiz ve sadece son 2km'de %8'e yükseliyor olacak. Zirvede manzaranın tadını çıkarabilirsiniz.

## SAPADERE KANYONU

Sahilden ayrıldıktan sonra, hafif hafif tırmanmaya başlıyor olacağız. Fakat eğim sert değil ve oldukça keyifli. Aralarda bazı küçük tırmanışlar olsa genel olarak tatlı bir eğimde ilerliyormuş hissedeceksiniz. Yol kalitesi oldukça iyi.



## 26 NİSAN (6. GÜN) - CUMARTESİ

### 1. Grup

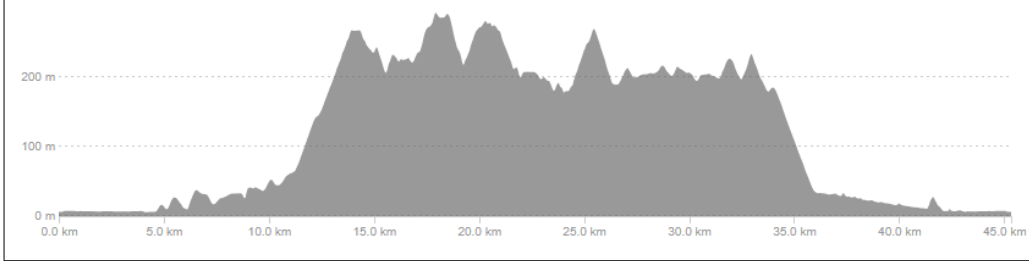
**Antrenman** : Vo2Max (2 x Segment : Tunnel – Moske)

**Yoğunluk** : Yüksek (Power: Zone 5)

**Parkur** : İnişli, Çıkışlı (Rolling) / Dim Çayı (50km / 1000m)

**Süre** : 2 saat 30 dakika

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



### 2. Grup

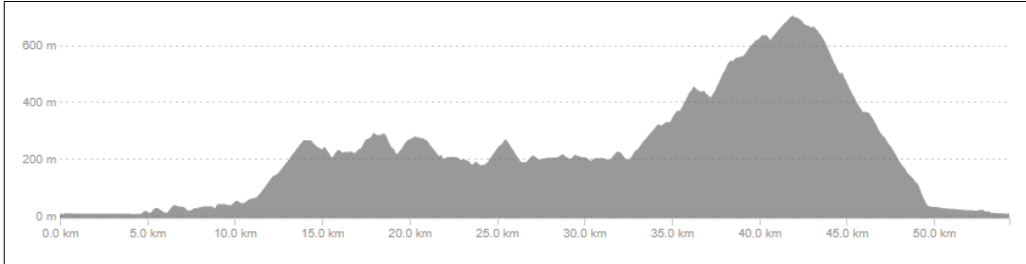
**Antrenman** : Vo2Max (3 x Segment : Tunnel – Moske)

**Yoğunluk** : Yüksek (Power: Zone 5)

**Parkur** : İnişli, Çıkışlı (Rolling) & Tırmanış (Climb) / Dim Çayı & Akçatı (80km / 2000m)

**Süre** : 3 saat 40 dakika

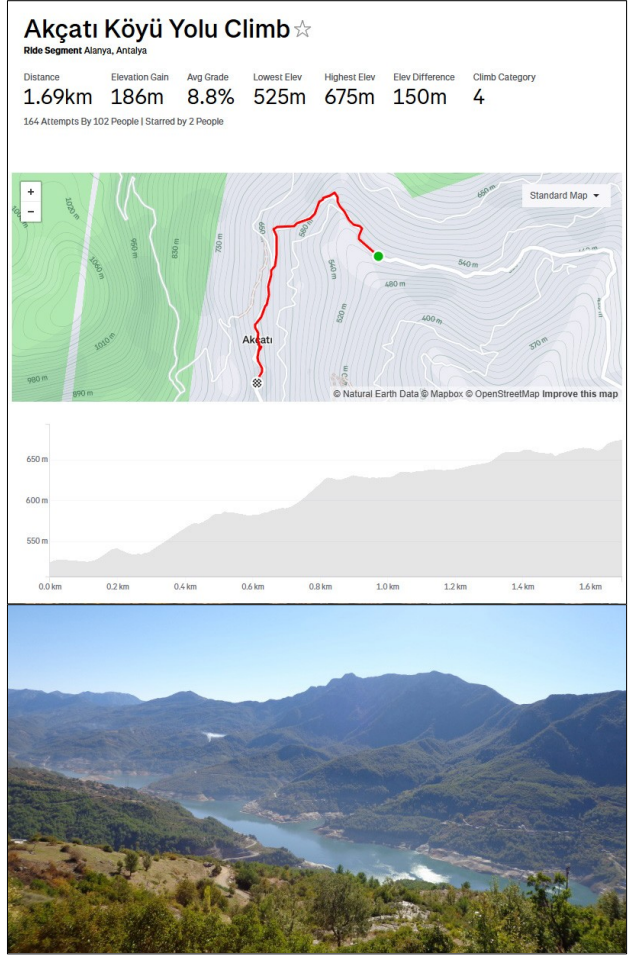
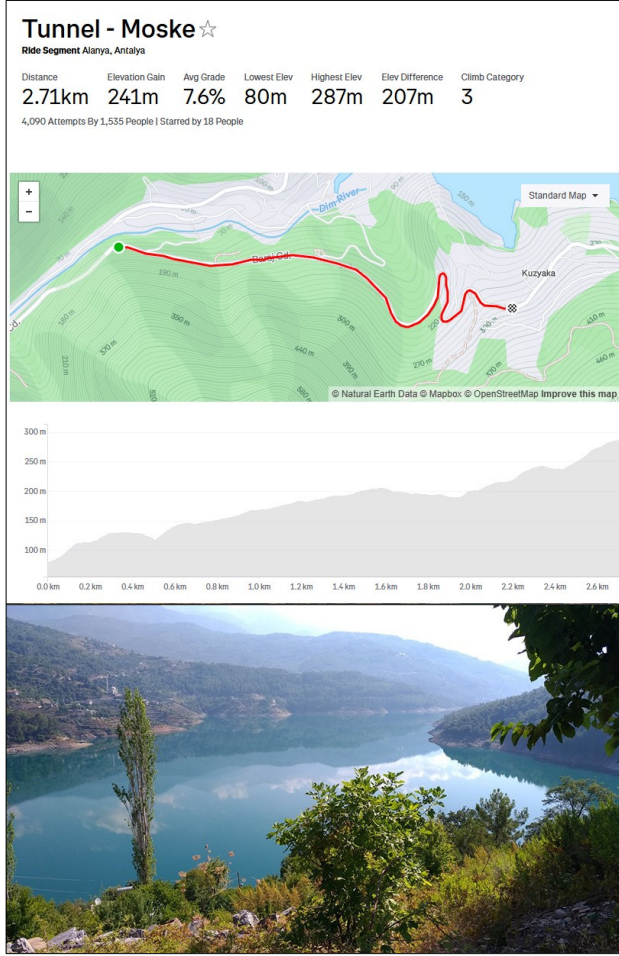
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324377727848675108>



### Seminer / Söyleşi : Toparlanma

1. Uyku & Dinlenme
2. HRV
3. Kendini Tanıma ve Bedenini Anlama
4. Yorgunluk Takibi Metrikleri

# STRAVA SEGMENT



Sahil yolunda kısa bir bölümden sonra iç kesimlere doğru hafif hafif yükselen, engebeli bir bölüme giriyoruz. Bu bölüm ısınmak için oldukça iyi. 10km'den sonra ana tırmanışlardan birine ulaşıyoruz. (Tunnel - Moske) Kısa tüneli geçtikten hemen sonra yüksek kalitede asfalta sahip neredeyse sabit eğimde (%7) 2.5km civarı bir tırmanış bizi bekliyor. Bacakları test etmek ve Vo2Max seviyelerinde zorlamak için oldukça iyi bir bölüm.

Sonrasında Dimçayı barajı kenarına doğru soğuk asfalt bölümlerden geçiyoruz. Buradan sonra 10-12km boyunca neredeyse hiç düz bölüm bulunmuyor. Bir kaç kısa dik tırmanış bölümü var. 30sn'den 1dk'ya kadar patlayıcı eforları test etmek için oldukça iyi.

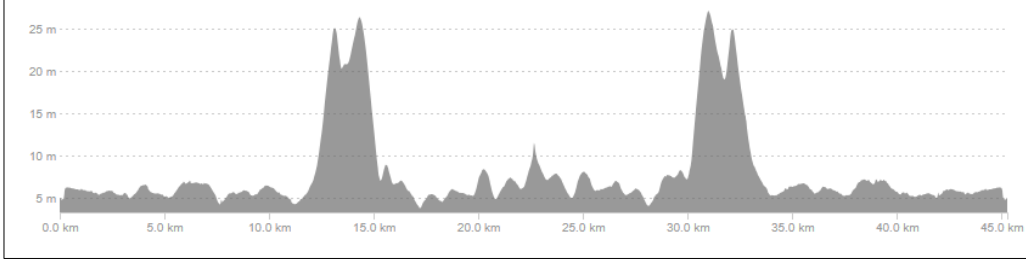
Sonrasında grubun ikiye ayrılacağı bölüme geliyoruz. İlk grubun dim çayı boyunca devam edip, restoranların olduğu bölümden yeniden sahile iniyor. İkinci grup sonraki 10km'de yaklaşık 400m tırmanarak manzaranın tadını çıkarıyor.

İkinci grubun tırmanışı 4 bölümden oluşuyor. En zor olanı 1.6km boyunca %9 eğimden oluşuyor. Diğerleri genellikle %7 eğime sahip. Yolun daraldığı bazı bölümler olacak. (Mahmut Şevket Paşa / Polonezköy yolları gibi..) Zirveye ulaştıktan sonra sahile ve otele doğru uzun bir iniş başlıyor. Belki gelecek yıl bu rotayı tersten yapabiliriz.

## 27 NİSAN (7. GÜN) - PAZAR

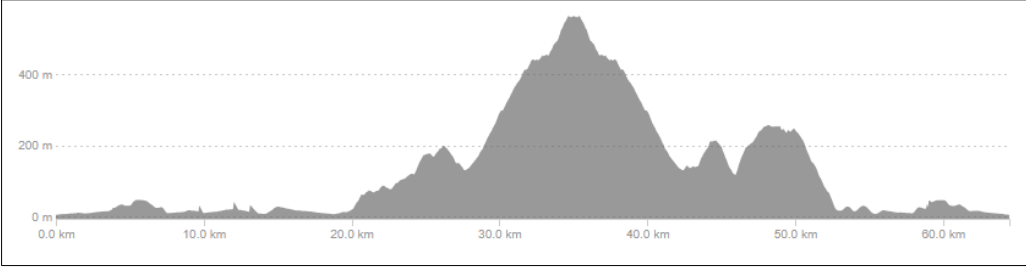
### 1. Grup

**Antrenman** : Toparlanma (Recovery)  
**Yoğunluk** : Düşük (Power: Zone 1)  
**Parkur** : Düz (Flat) / Yeşilöz (42km / 76m)  
**Süre** : 1 saat 20 dakika  
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324384233485456594>



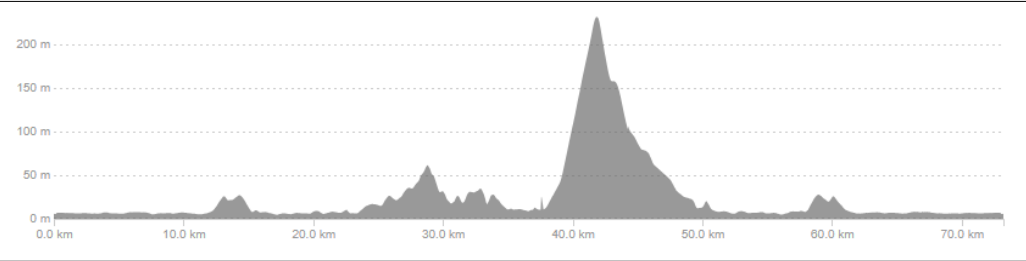
### 2. Grup

**Antrenman** : Tempo / Eşik (Anaerobic Threshold)  
**Yoğunluk** : Orta / Yüksek (Power: Zone 3 / Zone 4)  
**Parkur** : Tırmanış (Climb) / Kayabaşı (64km / 1150m)  
**Süre** : 3 saat  
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324378464338761938>



### 3. Grup

**Antrenman** : Tempo / Eşik (Anaerobic Threshold)  
**Yoğunluk** : Orta / Yüksek (Power: Zone 3 / Zone 4)  
**Parkur** : Düz (Flat) / Gazipaşa (72km / 420m)  
**Süre** : 2 saat 20 dakika  
**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324366590578595620>



#### 4. Grup

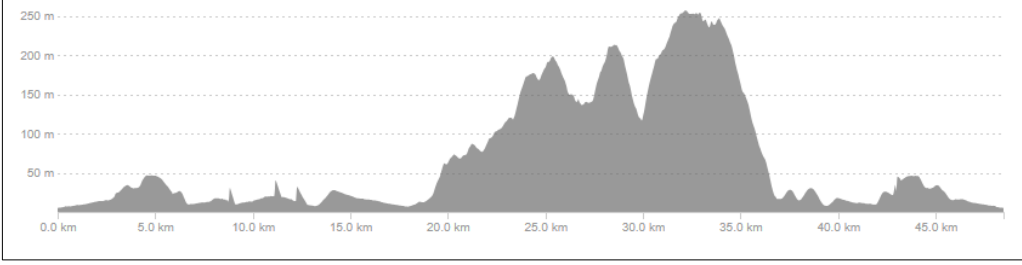
**Antrenman** : Aerobik Eşik / Dayanıklık (Aerobic Endurance)

**Yoğunluk** : Düşük / Orta (Power: Zone 2 / Zone 3)

**Parkur** : İnişli, Çıkışlı (Rolling) / Toslak (48km / 700m)

**Süre** : 2 saat

**Rota** : <https://www.strava.com/routes/3324379485844830338>



#### SAATLER

**Kahvaltı** : 07:00

**Antrenman** : 09:00 (Start)

**Stretching & Mobility** : 16:00 (50-60 dakika)

**Seminer / Söyleşi** : 17:30 (60-90 dakika)

**Akşam Yemeği** : 19:00

#### TEKNİK DESTEK & ARAÇ TAKİBİ & FOTOĞRAF

Kamp süresince **ADK Bisiklet** tarafından ücretsiz **Teknik Servis Hizmeti**, sürüşler sırasında **Fotoğraf Çekimi** ve **Araç Takibi / Desteği** sağlanacaktır.

#### TEAM ADK VARGREN

##### Instagram

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

##### Strava

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

#### ADK BİSİKLET

##### Instagram

<https://www.instagram.com/adkbikeshop/>

##### Strava

<https://www.strava.com/clubs/1389077>