

Abloc Camp Båstad

**VÄLKOMNA
VÄNNER!**



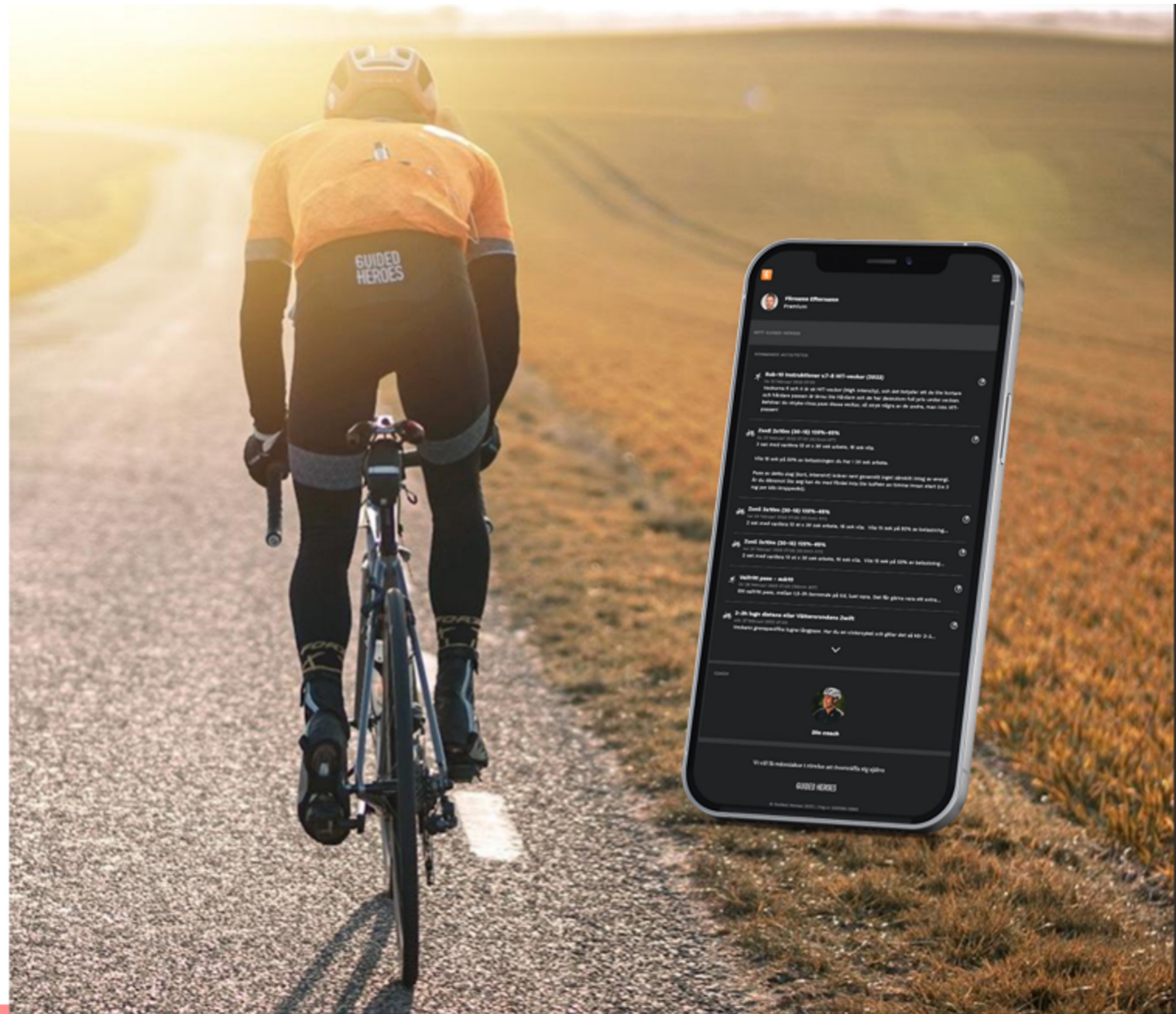
Abloc Camp Båstad Feat. Vätternrundan
24-26/5 2024



Guided Heroes

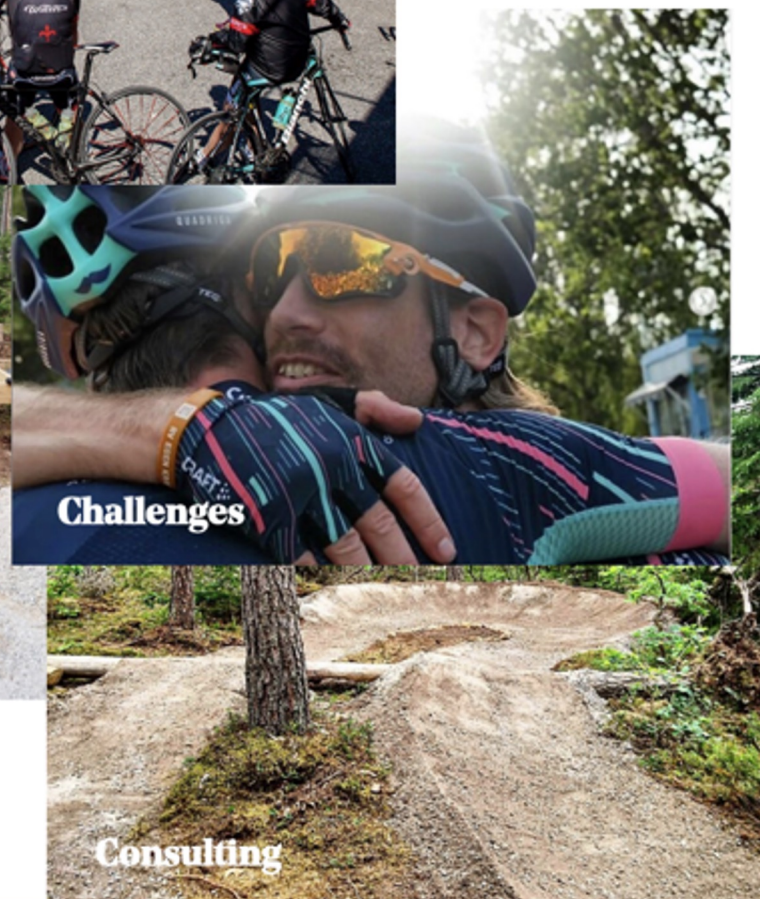
Smidig och effektiv träning genom personlig coachning och färdigskrivna träningsprogram.

- Personlig coachning
- Färdigskrivna träningsprogram
- Utbildning
- Företagspaket



Abloc

Abloc utforskar det aktiva livet nära naturen i kraften av ett sportsligt utövande, individuellt och tillsammans med vänner.



RaceOne

En helhetslösning för digitala lopp och utmaningar. Den kan användas genom att delta själv eller för att följa andra deltagare.

Målgruppen är den vanliga motionären som regelbundet vill känna tävlingskänsla.

Arrangör

Administrationsportal

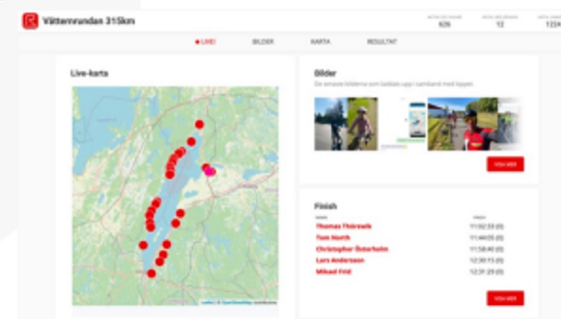
- Skapa och hantera lopp
- Överblick av försäljning
- Kommunicera med deltagare
- Kommunicera med publik
- Hantera resultatlistan
- Poll / Undersökning



Publik

App & livevy

- App: följ specifik deltagare
Heja, peppa, chatta, foto
- Följ samtliga deltagare



Livevyn under Vätternrundan 2021

Deltagare

App

- App: hitta och delta i lopp
- Resultat: lopp & serie
- Chat: privat, lopp & serie
- Realtidsdata med statistik



Det här är Guided Heroes

Det är med en känsla av stolthet och passion som vi delar berättelsen om Guided Heroes, en resa som är fylld av idrottens glädje, gemenskapens värde och en stark tro på individens förmåga att göra skillnad.

Det är en historia om att följa sitt hjärta och sin passion.

GUIDED HEROES

Den digifysiska resan

För motivation är inget vi kan ta för givet. Digitala verktyg tar oss långt men det finns en särskild plats för upplevelser som går att ta på. I kombination nås en ny nivå. För individen, för organisationer, för samhället.



Event

Utmaningar

Sammanhållning

Coachning

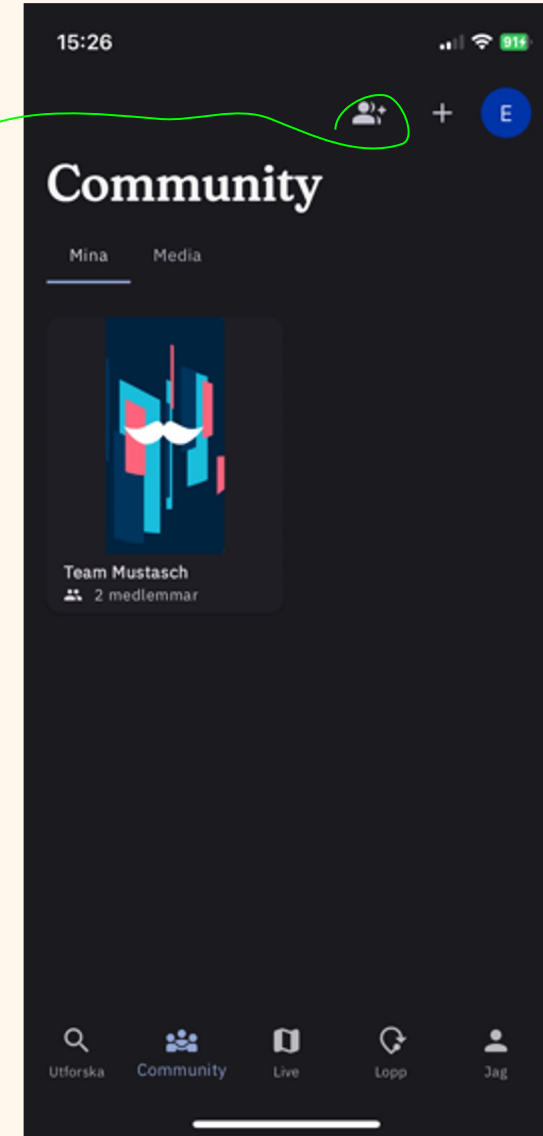
GUIDED HEROES

Ladda ner vår App GUIDED HEROES

I vårt community "Abloc Camp Båstad 2024" kan vi kommunicera under lägrets gång och skicka notiser till er via appen.

[Länk som går rakt till appen och vårt community](#)

Om ni söker upp
Community manuellt
ange kod: Y5M7N

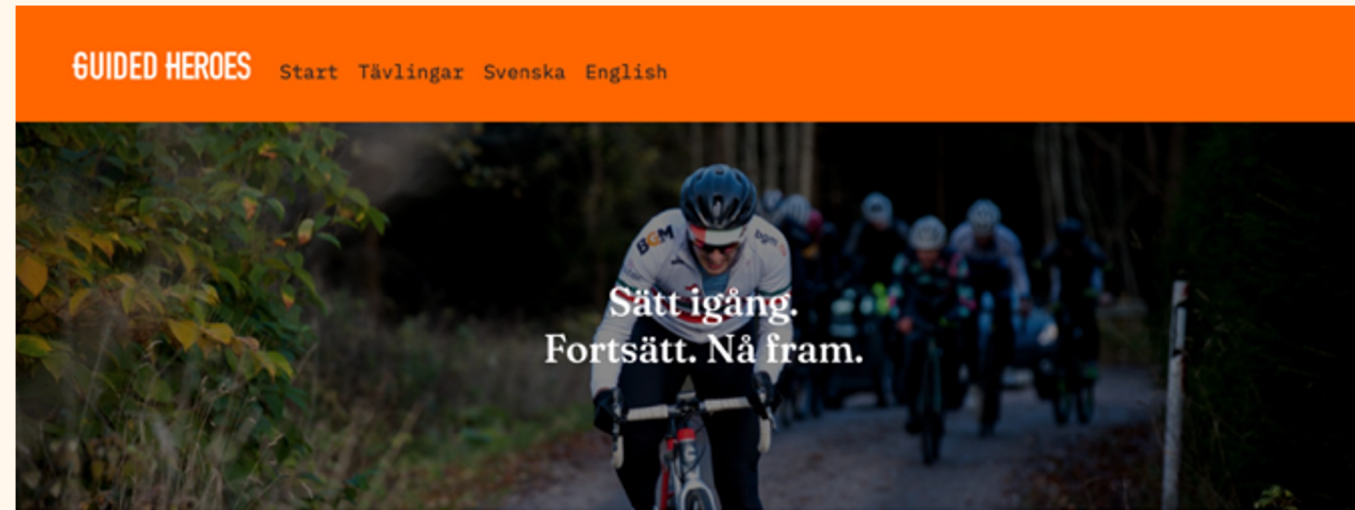


INTE NOG MED DETTA. HÄR KOMMER MER

Vi har byggt ett system för tävling med Strava-segment som vi vill testa under helgen för att ha extra skoj och samtidigt få lite buggtest...
Ni ansluter er genom att gå in på vår sida och koppla ihop ert strava-konto. När ni sedan laddar upp er runda på strava synkas era segment med våra "tävlingar" och vi får en summerad resultatlista med totaltid på alla Abloc-segment tillsammans.

Så stjärnmarkera segmenten på nästa sida om du vill skoja till det lite extra i Röd-Svart grupp

strava.guidedheroes.com



Connect with **STRAVA**

För våra segmentbaserade tävlingar använder vi Strava.

Anslut ditt Strava-konto genom att klicka på knappen.

Abloc Camp Båstad 2024 Fredag

<https://strava.guidedheroes.com/results/25b4336a-8eaa-480e-1ce9-08dc799f8d72>

Datum: 2024-05-24

Deltagare: 0

Segment: [Hasslövsbacken](#)
[Östra Karup till Lya](#)
[Club Monday - Sinarpsvägen](#)
[Boarpsvägen 109 Climb](#)
[Hjälarpsvägen](#)

Abloc Camp Båstad 2024 Lördag

<https://strava.guidedheroes.com/results/60af4ff4-5638-4f0d-1cea-08dc799f8d72>

Datum: 2024-05-25

Deltagare: 0

Segment: [Branta biten av Karpa Gada](#)
[Haga Byväg mot Kattvik](#)
[Kattvik - Båstad sign](#)

Abloc Camp Båstad 2024 Söndag

<https://strava.guidedheroes.com/results/846fcae6-8b3c-4013-1ceb-08dc799f8d72>

Datum: 2024-05-26

Deltagare: 0

Segment: [Troentorp - Elestorp](#)
[AXELSTORP \(INDTIL ENDEN AF VEJEN\)](#)
[Östra Karup till Lya](#)
[Tarravägen = Terrorvägen. Skånes brantaste backe.](#)

Segment Båstad 2024 (Röda & Svarta grupperna)

Fredag

Hasslövsbacken

<https://www.strava.com/segments/1656580>

Östa Karup till Lya

<https://www.strava.com/segments/34196759>

Club Monday - Sinarpsvägen

<https://www.strava.com/segments/31780308>

Boarpsvägen 109 Climb

<https://www.strava.com/segments/1221612>

Hjälarpsvägen

<https://www.strava.com/segments/36930096>

Lördag

Branta biten av Karpa Gada

<https://www.strava.com/segments/32190456>

Haga byväg mot Kattvik

<https://www.strava.com/segments/7129716>

Kattvik - Båstad Sign

<https://www.strava.com/segments/36930263>

Söndag

Troentorp - Elestorp
Axeltorp(INDTIL ENDEN AF
VEJEN)

<https://www.strava.com/segments/36930689>

Östra Karup till Lya

<https://www.strava.com/segments/11725098>

Tarravägen

<https://www.strava.com/segments/34196759>

<https://www.strava.com/segments/18387050>

Abloc Camp Båstad

DAGS FÖR LÄGER!

Vi ser mycket fram emot att få hänga med er i helgen och njuta av Bjärehalvöns godsaker med Riviera Strand som knutpunkt.

Vi kommer på följande sidor dra igenom matnyttig info och vill att ni läser igenom all info för en större upplevelse och bättre säkerhet.

Väl mött till en härlig helg tillsammans!



Abloc Camp Båstad

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ!

- Vi cyklar på öppna vägar, alla trafikregler gäller och vi respekterar våra medtrafikanter precis som vanligt. Deltagande sker på egen risk.
- Det är en självklarhet att hjälpa andra cyklister som råkat illa ut
Hälsa gärna på dem vi möter. 😊
- Skulle olyckan vara framme och ni är i behov av akut hjälp, ring 112.
Vid lättare hjälp ring någon av: Mattias 076-182 42 47, Eric 070-525 63 6
Larsson 070 – 759 32 55 och Åsa 070 – 678 83 85.
- Självklart skräpar vi inte ner, allt vi tar med oss ut har vi även med oss hem.
- Inskrivning sker ifrån fredag 13:40 på Riviera Strand fram till 14:00.



Abloc Camp Båstad

SERVICEBILAR

- Se till att både du och cykeln är i gott skick.
- Ta med egen pump och minst 2 extra slangar.
(vi har några extra slangar om ni vill köpa av oss)
- Se till att starta med kropp, flaskor & fickorna fulla med energi.

Vid större haveri finns hjälp att få av våra servicebilar.
Det finns möjlighet att ta med extra kläder som tex extra underställ, handskar, mössa och en varm jacka till fikastoppen men packa det max i en "skopåse" eller liknade pga begränsat utrymme!

- Servicebil 1 – Håkan Gillisson, 073 – 084 27 61
Svarta och Röda (Skoda Octavia - Börjessons)
- Servicebil 2 – Bengt Sjögren, 070 – 322 60 16
Blåa och Snygga (XXXX - Börjessons)

 **Börjessons Bil**



Abloc Camp Båstad

GRUPPER

Vi försöker som alltid dela in oss i grupper för att hitta en grupp efter önskad nivå och heller inte blir för många. Ibland delar vi upp gruppen mer under rundan. Var ödmjuk både mot dig själv och övriga deltagare med var du bäst känns hemma för stunden.

- Snygga gruppen (25 - 27 km/h)

Åsa 070 – 678 83 85, Roger

- Blå gruppen (27 – 29 km/h)

Thomas 073-9235577, Morgan Svensson 076–173 2 40

Lotta, Lotta S & Emma (Team Papilio)

- Röda gruppen (29 – 31 km/h)

Lausson 070–7593255, Sjögren 070-525 63 99

Conny & Jessica (Team Papilio)

- Svarta gruppen (31 - 34 km/h)

Carlsson 076-182 42 47, Åbom 070-1673387

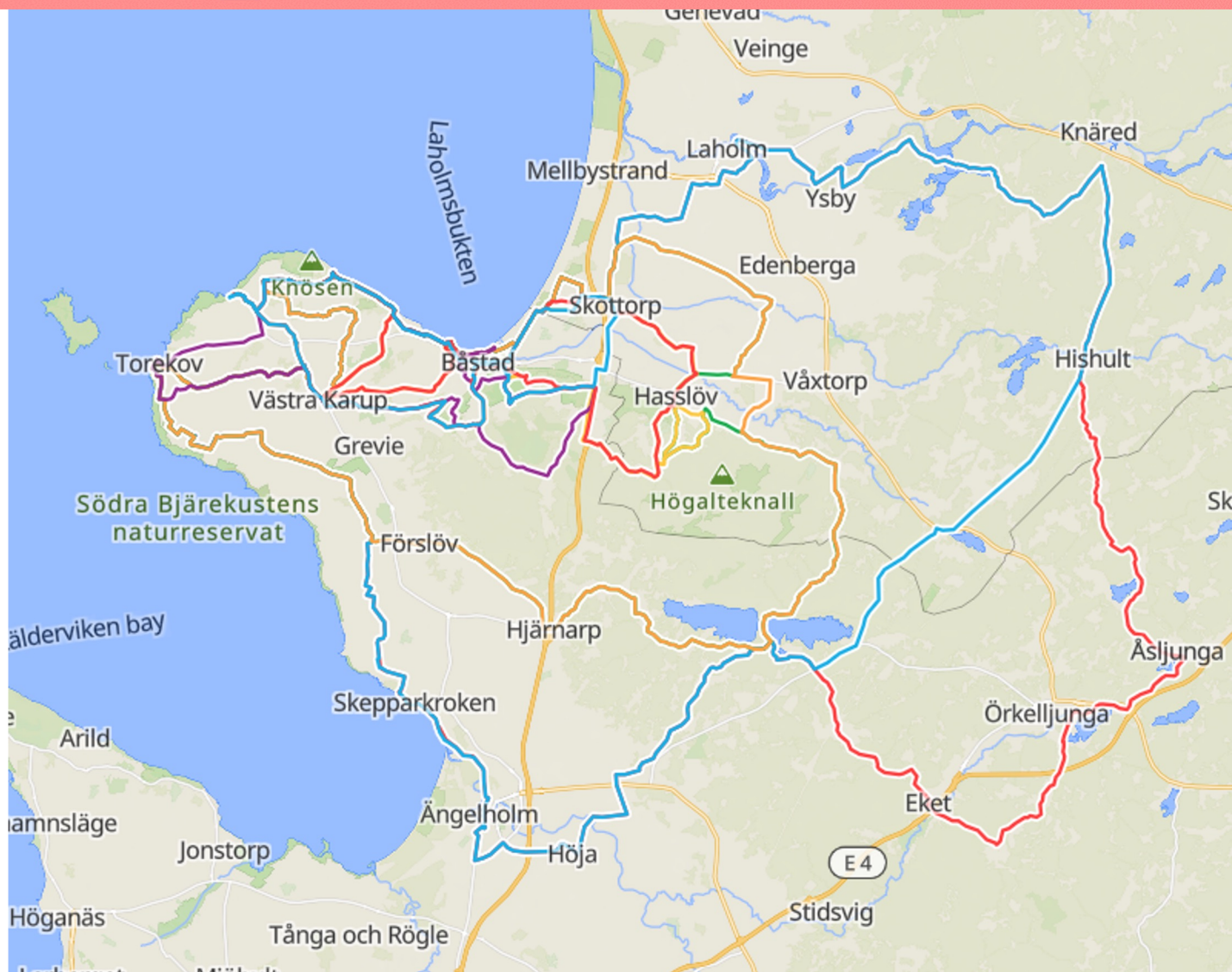


Abloc Camp Båstad

RUNDOR MED GPX-FLER

Här är länk till helgens rundor

Ladda gärna ner dem till din cykeldator



Abloc Camp Båstad

Parkering

Garaget på hotellet drivs av företaget Pair.

För att vara garanterad parkering vid hotellet, är det en bra idé att förboka plats i hotellets garage.

Parkering reserveras och betalas här www.pair.se/rivierastrand

Utanför hotellet finns ett begränsat antal kostnadsfria parkeringsplatser. För elbilar finns 14 laddplatser utomhus. Ta med egen sladd och betala via appen Mobill Parking.



Abloc Camp Båstad

DRYCK

Det kommer att finnas möjlighet att testa både Vitargo och Maurten som vi bjuder på i samband med träningar.

På afterbike och middagar/lunch ingår vatten.

Övrig dryck beställer och bekostar var och en själv.

Vi är en stor grupp och det är mycket folk på Riviera Stand i helgen så enklast och snabbast om ni kan köpa drinkbiljetter för öl och vin i receptionen.

Dessa biljetter går att köpa när som och lämnas vid middagen.

Då har ni alla fall dryck hyfsat snabbt till middagen utan att köa för länge.

Vill man sen komplettera går det självklart bra att köpa i baren under kvällen.

Tack för att ni är med på detta.



Abloc Camp Båstad

FREDAG 24/5

13:40 Vi finns tillgängliga för inskrivning på Riviera Strand
(Är inte era rum klara för incheck finns bagagerum)

14:00 Officiellt välkomna och vi rullar ut på första rundan i 4st grupper där temat är backar!
Distanserna varierar mellan 55 - 90 km och där såklart även farten varierar.
Vi tränar på teknik och taktik, känner på backarna och njuter av försommaren.
Vi kommer ha med oss Bengt och Håkan i varsin servicebil om någon behöver hjälp.
Det kommer att serveras en gofika av Anna vid Ingelstorp strand med vacker utsikt.

18:00 Afterbike med fri lek. Ted ifrån RLVNT är på plats med Recoveryzone/Heroes Hengout

19:30 Pristutdelning i vår konferanslokal

20:00 Middag - Mexikansk buffé, Nybakat bröd, smör, Pico de gallo, Bönsallad, Grönsallad, Rostad majssallad, koriander, jalapeño, Nachos, Tortilla, Carnitas , Kyckling fajitas, Het korv från Heberlein, Pimentos padron, Grillad majs, Syrad rödkål, Koriander, Guacamole, Mango & ananassalsa, ris, mjuk kaka...

Var och en betalar för sin egen dryck och köper dryckesbiljetter för öl & vin från receptionen innan för att slippa köa i baren.



Abloc Camp Båstad

LÖRDAG 25/5

07:00 – 07:20 Yobility (dynamisk rörelseträning) med Lisa Cras på stranden

07:00-08:30 Frukost

09:00 Svarta & Röda grupperna rullar ut på dagens pass. 165 – 195 km

09:20 Blå och Snygga grupperna – teori om teknik och taktik i konferanslokalen

10:00 Blå & Snygga grupperna rullar ut på dagens praktik 100 – 125 km

Teknik och taktiktips i praktiken längs vägen.

Fokus – lagtempo för Svarta & Röda

Inlagda fartsegment för dem som önskar vrida ur trasan på slutet.

11:30 – 12:30 Fika vid Rössjön för alla grupper

13:00 – 14:00 Bonusfika hos Börjessons i Ängeholm för Röda och Svarta

16:00 Afterbike med fri lek med tillgång till bad både ute och inne. Wrap och kall alkoholdryck. Ted ifrån RLVNT är på plats med Recoveryzone/Heroes Hengout

Se avslutningen av Giro't med Vacchi som kommentator

18:45 Prisutdelning i konferensrummet

19:00 Roberto Vacchi föreläser

20:00 Italienska buffé för er som bokar med: Focaccia med olivolja, Marinerade oliver & kronärtskockor, Lufttorkad skinka, Panzanella med primörer från Bjäre, Tomat & Mozzarellasallad, Bladsallad med Parmegiano Reggiano, Melonsallad & fikonsallad, Scrocchiarella pizza med olika toppnings, Havsaborre med oliver, tomat och kaporis, Ört & Parmesanbakad kyckling. Saltimbocca á la Romana, Tiramisu....



Abloc Camp Båstad

SÖNDAG 26/5

07:00-08:30 Frukost och utcheckning.
(bagagerum finns och omklädningsrum när vi kommer tillbaka)

09:00 Vi rullar ut precis som tidigare dagar.
Beroende på hur vi känner sig skapas grupper.

Distanser mellan 50-80 km.

Det kommer att läggas in små fartmoment för dem som vill.
"SM-varvet" som Grand Finale.

10:30 Fika i Axelstorp

13:00 Möjlighet till dusch och omklädning i gymmet på Riviera
för den som vill,

13:00 -14:30 Final-lunch

14:00 Tack och hej - Kör försiktigt hem!

MÅNDAG 27/5

06:00 Förhoppningsvis skönt trött i kroppen och stor längtan åter.



Abloc Camp Båstad

FOTOTÄVLING!

Snyggaste bilden

Instagram

#abloccamps #guidedheroes

@abloccamps

@guidedheroes





[Registration](#)

**SPECIAL OFFER
FOR FAMILY AND
FRIENDS:**

<https://guidedheroes.com/invoices/262-gravel-family-and-friends/>

2 days. 6 segments. 2 countries. 262 kilometers of Scandinavian paradise.

Welcome to the 262 Scandinavian Mountains Gravel Route

June 27-30, 2024

GUIDED HEROES

✱ SKISTAR

TREK

WATERLOO, WISCONSIN | SINCE 1976

LÖNNEBERGA GRAVEL

A tale
on two
wheels

Lönneberga & Hultsfred Gravel
13-15/9

<https://www.lonnebergagravel.com/sv>



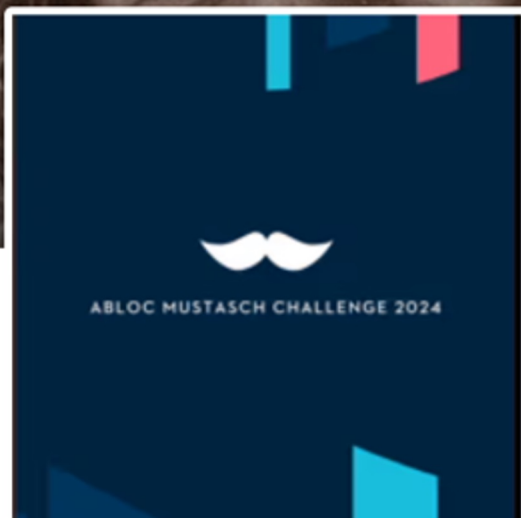
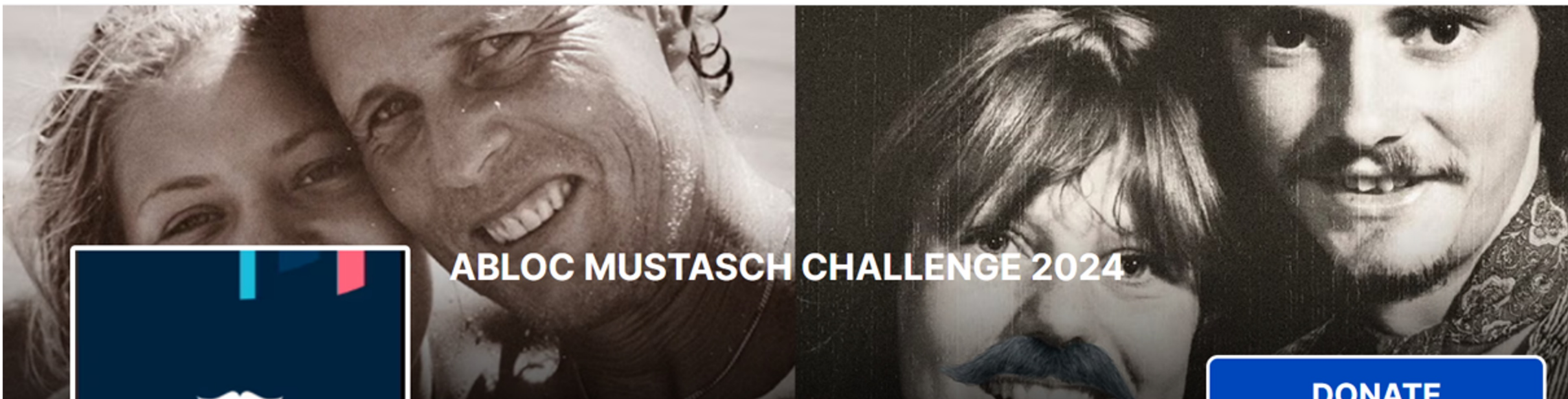
Craft - Abloc30

rabattkod på www.craftsportswear.com



Abloc30

30% på hela cykelsortimentet (ej rea varor)



DONATE

✉ Email

📘 Facebook

🐦 Twitter

🌐 LinkedIn

Den slutar aldrig. Kampen fortsätter varje dag, alla dagar i veckan, året om ❤️ Vi stöttar [@mustaschkampen](#) som kämpar för bättre forskning, utveckling och vård kring Sveriges vanligaste cancersjukdom.



<https://insamling.prostatacancerforbundet.se/en/fundraisers/abloc-mustasch-challenge-2024>

Team Papilio* är Team Mustaschs mycket stolta syster och möjliggörs genom ett starkt samarbete mellan SHe Rides**, Abloc/Guided Heroes och Vätternrundan.

*Papilio kommer från papilliomvirus som kan orsaka livmoderhalscancer. Papilo betyder också fjäril som är en symbol för det kvinnliga könsorganet. Med lite kreativitet får man också en fjäril om man svänger på symbolen i Team Mustasch.

**SHe Rides är en community och en cykelklubb verkar för en jämställd arena där vi alla får cykla med samma förutsättningar att utöva sporten. Vi i dagsläget 60% kvinnor och 40% män och finns över hela Sverige.

<https://www.cancerfonden.se/insamlingar/team-papilio-she-rides>

PAPILIO
TEAM



Ni är grymma!

Kontakta och följ oss gärna

mattias@abloc.se, 076-182 42 47

eric.sjogren@guidedheroes.com 070-525 63 69

info@abloc.se

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

Facebook: <https://www.facebook.com/abloc.se>

Hemsida: www.guidedheroes.se

