Træningslejr vinterferie 2024

Sted: Antalya, Tyrkiet.

Hotel: **Titanic Deluxe Lara**
Adresse: Güzeloba, Merkezi, Lara Turizm Yolu, 07230 Muratpaşa/Antalya, Tyrkiet
Telefon: +90 242 352 02 02

Svømmerne vil blive indlogeret på 2-3 mandsværelser.

Pool: Poolen ligger i forbindelse med hotellet, med ca. 100m gang til og fra bassinet.

Træningstider: Vi træner 07.00-09.00 og igen 14.00-16.00.

Pension under opholdet:

- Fuld forplejning med morgenmad, frokost og aftensmad inkl. drikkevarer
- Te, kaffe-buffet hele dagen
- Frugt ved alle måltider
- Særskilt reserveret bord ved alle måltider

Ophold:

- Overnatning på 5-stjernet hotel med All Inclusive koncept
- Styrketræningslokale på hotel
- Mødelokale på hotel
- Minibar på værelserne og opfyldning af vand
- 2 x daglig træning af 120 min
- 2 x daglig håndklædeservice
- Frugt og kildevand under træning
- Opvarmning af udendørs olympisk pool til 26 °

Rejseplan:

Udrejse tirsdag d. 13. februar 2024:

- Mødetid: 06.00 på Nyborg St.
- Tog til Kastrup Lufthavn: 06:25
- Flyafgang: 10.10 med SunExpress Airlines, flynr.: XQ 571
- Vi lander 15.50 i Antalya, hvorefter vi bliver kørt til hotellet.

Hjemrejse tirsdag d. 20. februar 2024:

- Vi bliver kørt fra hotellet til lufthavnen i Antalya
- Flyafgang: 07.15 med SunExpress Airlines, flynr.: XQ 570
- Vi lander 09.20 i Kastrup Lufthavn.
- Tog til Nyborg St. 11:00 - Ankomst Nyborg St. 12:46

Forplejning i forbindelse med rejsen

Der bliver ikke serveret mad på flyet - men til gengæld vil være mad til os på hotellet når vi ankommer.

Jeg anbefaler derfor at I medbringer en stor opdelt madpakke til rejsen.
Af trafikstyrelsens hjemmeside fremgår det at man gerne må medbringe mad gennem security - det skal dog pakkes i gennemsigtige beholdere af max 100 ml.
Læs mere her: https://www.flypassager.dk/haandbagageregler/vaesker-og-madvarer

OBS: Vi skal jævnt tidligt afsted på hjemrejsen, og det morgenmad vi får med fra hotellet er ikke det helt vilde - hav derfor in mente i lommepengebudgettet, at der muligvis skal være lidt til at købe sig noget i lufthavnen.

Bagage:

Max bagage pr. person er 20 kg + 8 kg håndbagage.

I forhold til håndbagagen må den maksimalt veje 8 kg.
Derudover kan I læse mere om hvad man skal være opmærksom på i forhold til hvad der må medbringes i håndbagagen her: https://www.flypassager.dk/haandbagageregler

Samtykkeerklæring: I visse lande skal unge have en samtykkeerklæring fra forældre, for at få indrejse. Vi har læst os til, at Tyrkiet er et af disse lande. I kan læse mere om der her: https://um.dk/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/boern-unge-paa-rejse

Om den skal bruges, er ikke sikkert, men jeg vil anbefale at I får udfyldt én i tilstrækkelig grad, således at vi ikke risikerer at skulle sende nogen retur.

Lommepenge - hvor mange?
Jeg har ikke noget godt bud på hvor meget man bør sætte af til dette. Jeg tænker det er meget individuelt, hvad man mener man har brug for.
Tag en snak med jeres børn om hvad de selv mener, og evt. med nogle af de andre forældre :-)

Kontakt:
Cheftræner**:** Nicolai +45 40965251,
Holdleder: Marianne: +45 26717477

Rejseforsikring: Svømmerne er dækket er DIF

HUSKELISTE:

- PAS – husk at tjekke at det er gyldigt!
- Toiletsager
- Evt. medicin (for dem der bruger dette)
- Lommepenge (Den officielle valuta i Tyrkiet er Tyrkiske Lira (TRY), men det er også muligt at betale med Euro. Det bedste er dog at betale med Tyrkiske Lira, da det som regel er billigst og sikrer at du får den helt rigtige pris.) til evt. shoppetur, udflugt eller lign.
- Svømmetøj
- Svømmeudstyr (fødder, padler, snorkel, plade osv.)
- Træningsbriller både lyse og mørke (så i kan se noget uanset om det er formiddags- eller aftentræning)
- Pak gerne 1 sæt badetøj i håndbagagen
- Egne træningselastikker
- Solcreme/Aftersun/solbriller
- Indendørssko /klipklappere/sko til efter træning
- Træningstøj og sko (Primært til udendørsbrug)
- Varm trøje/jakke
- Tøj (Tjek vejrudsigten med henblik på at pakke tøj)
- …og hvad du nu ellers kommer i tanke om kunne være rart at have med på en 10-dages træningslejr 😊