

Praktiske oplysninger:

Træningslejren er placeret optimalt i forhold til EM i London, som ligger i slutningen af maj 2016. Dette giver nemlig ca. 9 uger imellem hjemkomst og mesterskab til endelig forberedelse og en perfekt topning.

Flytransport: Afrejse fra København torsdag d. 17. marts 2016 kl. 11.25
Ankomst til Malaga torsdag d. 17. marts 2016 kl. 15.05
Afgang fra Malaga torsdag d. 24. marts 2016 kl. 12.25
Hjemkomst København torsdag d. 24. marts 2016 kl. 16.10

Rejs selv: Flypriser pr. d. 3.10.15 ~ 1.700 – 1.900 Dkk. pr. per. t/r
Efter den 7.10.2015 kan man kun tilmelde sig ved "rejs selv".

Priser:

Værelsestype	Flamingo Hotel ***	Cervantes Hotel ****
2-sengsværelse m/ helpension	3.955 Dkk. pr per	5.795 Dkk pr. per
3-sengsværelse m/ helpension	3.795 Dkk. pr per	5.395 Dkk pr. per
4-sengsværelse m/ helpension		4.995 Dkk pr. per
Voksen uden træning	Minus 1.245 Dkk.	
Flyrejse tur/retur	2.900 – 3.100 Dkk pr. per	
Ekskl. transfer, Taxi 20 €	(flyprisen gælder indtil d.7.10.2015)	
Halvpension		Minus 700 Dkk.

Inkl. vandtid, træning med træner, flaskevand til træning 2 liter pr dag.

fx 3 personer i 3-sengsvær., ***hotel, helpension, rejs selv = 3.795 Dkk pr. per
fx 4 personer i 4-sengsvær., ****hotel, ½pension, rejs selv = 4.295 Dkk pr. per

Træningen:

Træningen vil være opdelt i både sprint- og distancetræning. Sprinttræningen er lagt an på 50 m – 200 m svømmere. Distancetræning er lagt an på 400 m – 800 m. Træningsplanen udkommer efter, at tilmelding er foretaget. Forvent at kunne træne mellem 6 – 9 træningspas. Træner er Poul Danborg - har 20 års trænererfaring.

Betaling:

Der skal betales et depositum på: **1.800 Dkk. pr pers med flyrejse**
Der skal betales et depositum på: **1.200 Dkk. pr pers. ved rejs selv**
Senest onsdag den 7.10.2015 betales depositum til Poul Danborg i Jyske Bank,
Reg. 5024 Konto 0001222368 - mærk betalingen med dit navn.

Restbeløbet indbetales til samme konto senest den 4. februar 2016.
Efter tilmelding vil der blive sendt mere information ud til de angivne e-mails.

Mange svømmehilsner
Poul Danborg +45 20831488
<mailto:pouldanborg@gmail.com>



Svømmetræningslejr for masters

Torremolinos, Spanien

Kom i topform til EM i London
torsdag d. 17. marts – torsdag d. 24. marts 2016

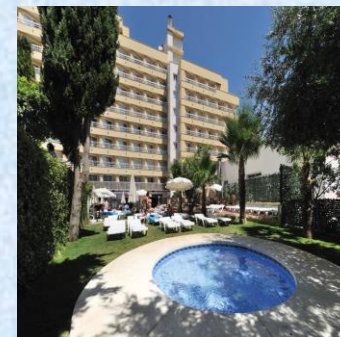
Nye datoer

*Så er du tilbage til at kunne holde påske med familien ;-)
inkl. op til 9 træningspas med træner på et nyt stadion fra 2011.
Vælg mellem 3- eller 4-stjernet hotel.*



Træningen foregår på et nyt svømmestadion fra 2011 med olympiske mål. Bassinet er et udendørs og opvarmet bassin med bølgebrydende banetove.

Svømmestation ligger 1 og 2 km. fra hhv. det 3- og 4-stjernet hotel. Hotellerne ligger midt i byen og kun ½ - 1½ km til sandstranden. Torremolinos er et meget turistet og solrigt område med masser af strand, seværdigheder og byliv. Der er ca. 20 grader i marts måned.



Tilmeldingsblanket til træningslejren 2016

Der udfyldes en seddel per husstandsadresse. Hvis du/I, som ikke har samme husstandsadresse, ønsker at bo på samme værelse, så noter det venligst herunder.

Navn (som i pas)		Fødselsdato	Træningstype/speciale
1. Fornavn _____ Efternavn _____			<input type="checkbox"/> Distancetræning eller <input type="checkbox"/> Sprinttræning <input type="checkbox"/> Crawl <input type="checkbox"/> Bryst <input type="checkbox"/> Ryg <input type="checkbox"/> Fly
2. Fornavn _____ Efternavn _____			<input type="checkbox"/> Distancetræning eller <input type="checkbox"/> Sprinttræning <input type="checkbox"/> Crawl <input type="checkbox"/> Bryst <input type="checkbox"/> Ryg <input type="checkbox"/> Fly <input type="checkbox"/> Ingen træning
Adresse			
Postnr.	By		
Mobiltelefon	E-mail		
Hotel Flamingo*** <input type="checkbox"/> 2-sengsværelse <input type="checkbox"/> 3-sengsværelse		Hotel Cervantes **** <input type="checkbox"/> 2-sengsværelse <input type="checkbox"/> 3-sengsværelse <input type="checkbox"/> 4-sengsværelse <input type="checkbox"/> Halvpension eller <input type="checkbox"/> Helpension	
<input type="checkbox"/> Flyrejse	<input type="checkbox"/> Jeg/vi rejser selv		

Kommentarer:

Tilmeldingen mailles til Poul Danborg, <mailto:pouldanborg@gmail.com>

Tilmeldingsblanket til træningslejren 2016

Der udfyldes en seddel per husstandsadresse. Hvis du/I, som ikke har samme husstandsadresse, ønsker at bo på samme værelse, så noter det venligst herunder.

Navn (som i pas)		Fødselsdato	Træningstype/speciale
1. Fornavn _____ Efternavn _____			<input type="checkbox"/> Distancetræning eller <input type="checkbox"/> Sprinttræning <input type="checkbox"/> Crawl <input type="checkbox"/> Bryst <input type="checkbox"/> Ryg <input type="checkbox"/> Fly
2. Fornavn _____ Efternavn _____			<input type="checkbox"/> Distancetræning eller <input type="checkbox"/> Sprinttræning <input type="checkbox"/> Crawl <input type="checkbox"/> Bryst <input type="checkbox"/> Ryg <input type="checkbox"/> Fly <input type="checkbox"/> Ingen træning
Adresse			
Postnr.	By		
Mobiltelefon	E-mail		
Hotel Flamingo*** <input type="checkbox"/> 2-sengsværelse <input type="checkbox"/> 3-sengsværelse		Hotel Cervantes **** <input type="checkbox"/> 2-sengsværelse <input type="checkbox"/> 3-sengsværelse <input type="checkbox"/> 4-sengsværelse <input type="checkbox"/> Halvpension eller <input type="checkbox"/> Helpension	
<input type="checkbox"/> Flyrejse	<input type="checkbox"/> Jeg/vi rejser selv		

Kommentarer:

Tilmeldingen mailles til Poul Danborg, <mailto:pouldanborg@gmail.com>