



AS1 og AS-Elite træningslejr 2026

Sted: **Alicante – Albir Garden Resort**

Hotel adresse:

Camino Viejo de Altea, 29

03581, Alfaz del Pi, Espana.



Tidspunkter: Mødetid Aalborg Lufthavn: Tirsdag d.6/10 - Kl.9.00

Aalborg – Alicante (D85372) 11.00 – 14.15

45min bus transport, Hotel – Lufthavn.

Hjemrejse torsdag d.15/10.

Alicante – Copenhagen (D85372) 16.40 – 19.55

Copenhagen – Aalborg (D83098) 21.40 – 22.25 (**Bliver ændret, præcis tider kommer senere**)

*Det lugter af en overnatning torsdag-fredag i København.

Tilmelding: Prisen er 10.500 kr – Tilmeldingen er bindende for det fulde beløb.

– Tilkendegivelse på deltagelse på turen, senest søndag d.6/9.

Betalingen i 2 rater:

AS1: 1.rate: 4500 kr d.6/9 2.rate: 6000 kr d.1/10.

Elite: 1.rate: 4500 kr d.6/9 2.rate: 4500 kr.d.1/10

For de deltagere, som er under 18 år, skal jeg også have en underskrift på, at det er i ok, at jeres barn rejser med Emil og jeg som værge. (Se vedhæftet dokument).

Mad/Hotel: Morgenmad /Frokost /
Aftensmad – Snacks mm. Kan
tages med fra
morgenmad/frokost.

- Der følger vand med til
træningerne.

Skal man bruge andet, står man
selv for dette.

Vi bor på 2 personers værelser, så
vidt muligt.





Træninger: Alle svømmepas er udendørs, i et nyt flot 50m bassin.
(samme sted som AS2 var i februar 2026 og skal i 2027)
<https://www.icv-sportstravel.dk/traeningslejr/albir-garden-resort>

Dryland er udenfor på bassin-kanten, lidt ala. Nogle af jer kender fra Malaga.
Styrkelokalet er på hotellet.

Vi svømmer hver dag fra kl.11-13 + 18-20.

Vi træner fredag eftermiddag i Skansen, hvor efter der er helt fri lørdag + søndag.

Trænere: Emil Viltoft Andersen + Bjørn Sørensen

Huskeliste:

Pas, penge og blå-sygesikringskort
Badetøj, briller(mørke), badehætte. (Mindst 1 hurtig dragt/badebuks).
Toiletsager + Solcreme + medicin mm. (TUE?)
Sko + strømper + tøj til dryland + Styrke.
Udstyr (Fins, Plade, snorkel, svamp, små padler, store padler+ andet) + mindst 1 drikkedunk
→ ALT med navn på.
alm. Tøj, undertøj mm.
Foam-roller eller andet restitutionshjælpemidler.
Lektier og spil/underholdning.
Opladere til alle jeres ting + Godt humør.

Bagage: 1x Kuffert, max 23 kg. + 1x håndbæge max 8 kg.

Er der spørgsmål, så skriv eller ring til mig.

Venlig hilsen

Bjørn Sørensen

bjorn@aalborgsvommeklub.dk

+45 28768917

