

Træningslejr AS1 + AS elite 2025

Som også tidligere fortalt, så har vi i år fået lov til at invitere hele AS1 med på AS elite træningslejr pga. renoveringen i skansen.

I år går turen til Hódmezővásárhely i Ungarn.

Et fint sted, der har hvad vi skal bruge for en god træningslejr, hvor vi både har mulighed for at træne **inde** og **ude** på langbane. (AGF er også dernede på træningslejr.)



Man kan se lidt billeder af poolen osv her: <http://teamsporttour.com/product/hodmezovasarhely-swimming/>

Hotel:

Ginkgo Hotel

[Hódmezővásárhely, Zrínyi u. 2, 6800 Ungarn](#)

Rejse: (Aalborg – KBH – Budapest) (Budapest – KBH – Aalborg)
Mødetid Aalborg Lufthavn: **Onsdag d.8/10 kl.5.10** (fly afgang kl.6.25 – Norwegian D83079 + D83550)

Afgang KBH: 8.35 → Budapest kl.10.20, ankommer til hotellet ca. kl.13.00 til frokost.

Hjemrejse: d.17/10.

Afgang hotel kl.6.00 med bus. Fly: Buda. 9.45-11.00 - KBH 14.00-14.45 (Norwegian D83551 + D83084)

Der er træning i skansen fredag d.17/10 kl.17.15 – 19.00, derefter er der fri-weekend indtil mandag morgen. (Vi kan ikke få hallen før, selvom jeg gerne ville).



Mad:

Der spises alle 3 måltider i buffeten, samt mulighed for at tage frugt mm, til mellemmåltid.

Bagage:

Hver Person må medbringe: 1 kuffert – **Max 23 kg** Håndbage (55x40x20cm) **Max 8 kg**.

Deadlines og pris:

Bindende tilmelding /afmelding d.15/9. Pris 7600 kr

1. rate: 4000kr betaling d.15/9.

2. rate: 3600kr senest d.8/10.

Træner: Nikolay Gemishev (5093 7870) & Bjørn Sørensen (2876 8917)

Pakkeliste:

Sygeforsikringspapir (Kan godt bare være et billede på mobilen).

EU-Sygesikringskort (blå)

Lidt lommepenge. (forint → 100 Dkk = 5200 forint → dividere med 50).

Toiletgrej, undertøj, strømper, nattøj, tøfler/Birkere.

Træningstøj styrke/dryland + (løbe)Sko + Jakke/parka.

Badetøj + 1x Hurtig badetøj + 2xbrille (mørke) + 2xhjelm + Elastik + Drikkedunk(ke).

Udstyrsnet: Plade, Finner, håndplader (gerne stor + små), Pullbuoy, Snorkel, gummi.

Underholdning: Telefon + (computer/ipad mm) + Lektier + opladere + bræt/kort-spil + bøger ??

Vejrudsigten: (Er jo bare statistik lige nu, lad os se om det ikke bliver helt OK 😊).

October ▾ 2025 ▾							DAILY →
S	M	T	W	T	F	S	
28	29	30	1	2	3	4	
19° 10°	20° 9°	21° 11°	19° 11°	21° 10°	18° 9°	17° 8°	
5	6	7	8	9	10	11	
17° 6°	18° 5°	17° 5°	20° 10°	22° 10°	22° 10°	22° 9°	
12	13	14	15	16	17	18	
21° 10°	21° 9°	20° 10°	21° 9°	21° 10°	19° 5°	18° 9°	