

Træningslejr AS1 Tyrkiet 2025

Hotel:

Titanic Deluxe, Lara Beach

Rejser:

Mødetid Billund lufthavn: fredag d.7/2 kl.14.30

(fly afgang kl.16:35 - Pegatus)

Hjemkomst: vi lander Fredag d.21/2 i Billund kl.16.35.

Man har selv ansvar for at arrangere transport frem og tilbage mellem Aalborg og Billund.



Mad:

Der spises alle 3 måltider i buffeten.

Der vil udover morgen, middag og aftensmad også være en frugt/snack/sandwich bar der er åben fra kl.9.00-23.00 hver dag, hvis man bliver sulten.

Der vil desuden også altid være Vand/frugt/brød på kanten til under/efter træning.

Der vil være lidt let aftensmad til os, når vi ankommer til hotellet omkring kl.23.20. På hjemrejsen vil vi få morgenmad/brunch inden vi rejser.

Der vil være lidt fokus på, hvad vi spiser og hvordan/hvornår vi gør det.

Bagage:

Hver Person må medbringe: 1 kuffert – Max 20 kg + 1x Håndbage (55x40x20cm) Max 8 kg.

- Og de der pakker mere end det, har for meget lort med 😊

HUSK: PAS skal være gyldigt indtil d.22/8-2025



Pakkeliste:

Pas (Skal være gyldigt i 6 måneder efter hjemkomst)

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

Sygesikringskort (blå)

Lidt lommepenge.

Toiletgrej, undertøj, strømper.

Træningstøj styrke/dryland + Sko + Jakke/parka + Hue (der kan være koldt om morgen/aftenen).

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

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

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

Deltagerliste/Værelser:

AS1:

Kommer senere.

Trænere:

Rasmus Nørfjand + 45 6172 1620

Bjørn Sørensen +45 2876 8917

Holdleder:

Julie Sundahl Jakobsen +45 3032 6729

Husk godt humør og gode arme 😊

Venlig hilsen

Bjørn