

Oppstartleir 6. - 13. august 2012 i Torremolinos i Spania

Gjøvik Svømmeklubb har gleden av å invitere svømmere i klubben til oppstartleir i Torremolinos på Solkysten ved Malaga i Spania, mandag 6. til mandag 13. august 2012. Treningsleiren markerer oppstarten av svømmesesongen 2012-2013.



Svømmere som ønsker å være med på leiren må være født i 1999 eller tidligere for å reise uten en voksen. De som er født i 2000 og seinere kan så klart også delta så lenge de har med en voksen som er ansvarlig for dem. Alle må kunne følge treningsopplegget. Det er også en forutsetning at svømmeren har vært aktiv på treninger og klubbstevner eller andre stevner i 1. halvår i år. Trenerne kan gjøre individuelle vurderinger i tillegg.

Reise

Mandag 06.08 Norwegian direkte fra Gardermoen til Malaga

Kl. 06.00 Avgang OSL Gardermoen (Kl 10.10 Ankomst Malaga)

Mandag 13.08 Air Berlin fra Malaga til Gardermoen (via Berlin)

Kl. 13.00 Avgang Malaga (Kl 16.15 ankomst Berlin)

Kl. 17.00 Avgang Berlin (Kl 18.35 ankomst OSL Gardermoen)



BOSTEDET I TORREMOLINOS

Apartamentos Roc El Pinar ***

http://www.roc-hotels.com/torremolinos_apartments_el_pinar_en.html

Roc El Pinar ligger flott til ved en vakker furuskog og et pent boligområde med en gang man kommer til Torremolinos, (se bildet til høyre).

Leilighetsanlegget har såkalte studio (1 – 2 personer) og leiligheter med 1 og 2 soverom (2 – 5 personer).

Leilighetene er ikke av de mest moderne, men holder en helt grei standard. Hotellet stiller med egen buss til svømmeanlegget, stranda og sentrum og dette er inkludert i prisen. Det er ca 1,5 km fra Apartamentos Roc El Pinar til svømmeanlegget (5 – 10 minutt kjøring).

Trening

Det blir 2x2 timer trening hver dag (Kl 9-11 og kl 17-19) med unntak av ankomst- og avreisedagen.

Treningsopplegg og antall timer vil samtidig variere noe for de ulike svømmerne. Treningene gjennomføres i nytt, utendørs, oppvarmet 50-meters basseng. Se mer på <http://www.youtube.com/watch?v=Gk2n5hRSDdc> (Piscina Olímpica Virgen del Carmen). Det kan også bli noe landtrening for å skape litt variasjon, og en dag drar vi på tur!

Måltid og pris

Det er tre måltid, inkl drikke pr dag, frokost, lunsj og middag.

Prisen for 7 netter overnatting, mat, trening og fly blir 7000 kr per person

Påmeldingsfrist 24. februar som gjøres til Siri Syvrud, siri.syvrud@gjovik.kommune.no.

Ta kontakt med Siri Syvrud på e-post eller mobil 90110241 hvis du lurer på noe.

GJØVIK SVØMMEKLUBB

