



# KALUNDBORG SVØMMEKLUB

Medlem af Dansk Svømmeunion, DGI og Kalundborg Idrætsråd

## Træningslejr 2019 for K1 & K2

### Tyrkiet – The Xanthe Resort & Spa

- Træningslejr 2019 afholdes fra fredag d. 11/10-19 til fredag d. 18/10-19 i Manavgat , Tyrkiet.
- Indkvartering er på The Xanthe Resort & Spa. Et 5 stjernet hotel beliggende tæt på strand og by.
- Link til reklamevideo for faciliteterne: <https://www.youtube.com/watch?v=Cu65ToXUZ0g>



- Flyafgange er som følger:
  - Afgang Kastrup 11 oktober 19:25, ankomst Antalya 23:55
  - Afgang Antalya 18 oktober 15:55, ankomst Kastrup 18:45
    - Begge afgange er direkte og uden nogen form for mellemlandning
    - Seneste mødetid er 2 timer før flyafgang
  - Der er fri tansfer fra og til lufthavnen i Antalya, hvor vi bliver hentet i bus. Køretid ca. en time.
- Max 20 kg baggage pr. rejsende plus 7 kg håndbaggage – gyldigt pas i min 6 mdr. ved afrejsetidspunkt.
- Alle svømmere/deltagere sørger selv for rejsen til og fra Kastrup samt evt. parkering for egen regning (kunne jo splejse ved flere svømmere i bilen)
- Ophold med All inclusive. Første måltid er morgenmad den 12/10-19 og sidste måltid er sen morgenmad på hjemrejsedagen den 18/10-19.
- 2 x 2 timers træningspas pr. dag i 50 m bassin på fire baner. Svømmetider kl 09-11 og kl 15-17.
- Alle deltager skal inden afrejse have tegnet egen rejseforsikring, som dækker for rejser til Tyrkiet,
- Under træningen er der ønske om, at det primært er trænere og holdledere, som opholder sig på bassinkanten.

- For alle jer der er med udenlands for første gang:
  - Der vil være sengetider (her skelnes naturligvis til alder og behov) så man får hvilet ud.
  - Krav om hvile imellem træningspassene.
  - Man skal sørge for at få spist sundt og rigeligt - drik rigeligt med væske. Både før under og efter træningen.
  - Lyt og lær af de mere erfarne svømmere. Det er langt sjovere når man HELE ugen har energi og kræfter til at være med. Derved bliver man også meget mere aktiv i det sociale.
  - Som ordet betyder, så er det en træningslejr og ikke en ekstra sommerferie. Men der er massere af plads til sjov, spas og hyggeligt samvær.

Følges disse simple spilleregler vil alle få en fantastisk træningslejr med et væsentligt øget svømmeniveau til følge og et endnu bedre socialt sammenhold end før uge 42 😊

Med sportslige hilsener fra holdlederne

Tina Kaiser & Jens Bang Stanelt

---