



INBJUDAN / **ANMÄLAN**

Träningsvecka Colonia de Sant Jordi, Mallorca, Spanien **29/4-6/5 2023**

Vi kör igen 2023 och det blir en favorit i repris då vi nu bokat in oss på Mallorca som 2019. Vi ser nu fram emot ännu en fantastisk vecka tillsammans och vi kan erbjuda 36 platser med först till kvarn, reservlista där efter, välkomna!

Det blir som tidigare träningsveckor flera olika träningsmöjligheter för- och eftermiddag med inriktning på simning, swimrun, löpning, OW, Yoga, vandring och olika former av fysisk träning samt ev. MTB/cykel.

Plats: [Colonia de Sant Jordi](#), med nära anslutning till hotell, träningsbassäng och havet.

Datum: 29/4-6/5 2023

Flygtider: Nerresa från Landvetter 29/4 med SAS kl. 06.10 (09.20) och hemresa från Mallorca 6/5 med SAS kl.10.30 (13.45)

Pris: Prel. **12 488:-** där det då ingår logi, helpension, flyg, transfer, träning två pass / dag, aktiviteter, skatter, avgift resebolag, busstur till Palma och t-shirt.

Tillkommer eventuellt kostnad för boende utöver 3-bäddsrums som ingår i priset. Klubben kommer att stå 50% av depositionsavgiften på ca 2000:-, vilket innebär att ni betalar 1000:-. Avbeställnings skydd bokas själva genom er hemförsäkring lättast.

Samtliga kostnader för flyg, hotell, mat, bassäng och skatter har gått upp rejält sedan senast men vi har dragit ner så mycket vi kunnat för att fortsatt kunna hålla ett lågt pris som känns bra för er deltagare.

Betalning sker mot faktura ca 1 månad före avresa, e-postas ut.

- Boende:** [Universal Hotell Romantica***](#) 100 meter från havet. Vill man bo i 2-bäddrum kostar det +500:- och enkelrum +900:-. Ange vilket boende du kan tänka dig att ha vid anmälan samt om det är någon speciell person/personer du vill bo tillsammans med så snacka ihop er om detta.
- Mat (allergier):** Helpension under vår vistelse. Ange vid anmälan om specialkost önskas eller om det finns vissa allergier eller sjukdomar vi behöver känna till.
- Träningssinriktning:** Vi vill att ni i huvudsak anger vilken inriktning ni vill ha på er träning. Välj tre alternativ i prioriterad ordning men naturligtvis går det att variera sedan på plats. S-Simning, OW-öppet vatten, SR-Swimrun, L-Löpning och Y-Yoga. Vi kommer även genom Kent att erbjuda lite lektioner i "defensivt självförsvar" som en nyhet för året.
- Anmälan:** Med önskade uppgifter enligt inbjudan till jonas@skelfsborg.com **SENAST SÖNDAGEN 14 OKTOBER. OBS!** Förts till kvarn!
- Vi önskar också vid anmälan ha besked om prel. storlek på T-shirts som ni sedan kommer att få prova innan beställning, ingår i priset.
- Program:** Kommer i kallelse och det utifrån önskade inriktningar samt att det tillkommer lite gemensamma sociala aktiviteter.
- Försäkringar:** SK Elfsborg har rese/gruppförsäkring i FOLKSAM samt i övrigt gäller hemförsäkring och att ni själva tar med Reseförsäkring kort från Försäkringskassan.
- Frågor:** Vid eventuella frågor, funderingar skicka ett e-mail till jonas@skelfsborg.com Vi kommer också ca en månad före träningsveckan att inbjuda alla deltagare till en informationsträff för att gå igenom lite mer i detalj samt lära känna varandra mer.

Välkomna!

Simklubben Elfsborg, Jonas Söderberg
Respartner, Kent Hamberg

Bilder från 2019

