

Träningslägerstips

Tänkte tipsa om ett fantastiskt träningsläger vi varit på. NTG och Tureberg var under några veckor i Januari i Thailand på träningsläger. För NTG var det andra gången vi åkte, Tureberg första. Thailand har ett perfekt klimat nästan hela året runt för träning utomhus och Dulwich International College har både 25m och 50m bassäng med massor av tid. Dom garanterar att man inte ska vara mer än 4 pers /50m bana och dessutom har man möjlighet att använda 25:an samtidigt för sprintset (vi fick det i alla fall). Thailand är fantastiskt prisvärt. Man betalar 1900bath per dag (ca 350 kr) för träning, boende, mat och hyrbil.



Flygbiljetten till Phuket går att få för mellan 5500 och 8000kr beroende på tid. Från November står det ett nytt gym på plats. Servicen är på topp, man får till och med kläderna tvättade och strukna gratis på skolan. Det finns datorer med fri tillgång till mail och internet. Maten håller hög klass med Thai, Europeisk, Vegetarisk, salladsbuffé och desertbord. Allt går att äta utan att man behöver vara orolig för magproblem. Boendet har tillgång till samlingsrum med biljard, pingisbord, TV med DVD och kök där man kan ha extra mat i stor kyl. Det finns också läsesalar för de som vill läsa läxor. Man bor antingen i singel eller dubbelrum. Samma pris.



Runt om skolan ligger stränderna inom 20-25 min och med den fria hyrbilen (man betalar bensinen) så tar man sig överallt på ön inom 50 min. Massor av möjligheter för aktiviteter som segling, dykning, shopping och kajakpaddling. Vi var ute och seglade och hade havskajaker med oss, det var fantastiskt. Året innan var vi på elefanttrekking och forsränning, också det var väldigt lyckat.



En liten push för Dulwich som träningsställe. Billigare än Florida och oftast billigare än Spanien och Grekland. Stanna 3 veckor och utnyttja flygbiljetten till max. Då får du ett läger på 21 dagar för under 15000kr (med biljett för 7500kr).



Gå in på

<http://www.dulwich-phuket.com/swimcamps.asp>.

Glöm inte att registrera dig för mer info.