



Turkiet Antalya 2012

- Ledare:** Niklas Rajamäki och Bengt Svensson
- Deltagare:** Tobias Karlsson, Niklas Borin, Beatrice Vezzoli, Patrik Drakes, Nanna Nissar-Borg Alexander Tofilovski, Hugo Eriksson, Axel Wangel, Emil Forsberg, Anna Olsson, Helena Rylander
- Datum:** Fredag den 6e april t.o.m. fredag den 13e april.
- Samling:** Samling på Arlanda (Terminal 5) fredag den 6 april kl. 20:00.
- Avresa:** Fredag den 6 april kl. 21.55 från Stockholm (Arlanda) med flight PC 924. Landning i Turkiet kl 02.45. Därefter transfer till Side. Framme ca 03.45.
- Hemresa:** Fredag den 13 april kl. 18.00 med flight PC 923. Hemkomst till Stockholm (Arlanda) kl. 21:15 på fredag den 13e.
- Mat & Logi:** Vi kommer att bo på Xanthe Resort , där äter vi alla måltider.
- Träning:** Kommer att ske i en utomhusbassäng (50:a) 2 timmar förmiddag och 2 timmar eftermiddag. Vi kommer även att bedriva omfattande landträningsaktiviteter så vi hoppas att ni förberett er med att köra landträningsprogrammet ordentligt.
- Packning:** Simutrustning (paddlar, fenor, platta, vattenflaska, simdräkt, badmössa, simglasögon, m.m.), landträningsutrustning (skor, shorts, t-shirt, m.m.), solskyddsfaktor (Hög faktor - vattenfast, zinkpasta), vaselin mot skavsår, mediciner, pengar (TRY), övrig egen utrustning.
Tänk på att tidig mornar och sena kvällar kan vara ganska kalla (!0-grader).
OBS! Alla ansvarar för att sina respektive dolmar, paddlar, fenor och plattor kommer hem igen!
Vikten på bagaget får inte överstiga 20 kg. Inga vassa föremål eller vätskor i handbagaget.
OBS! Glöm ej passet!
- Försäkring:** Klubben förutsätter att varje simmare har en fullgod hemförsäkring med reseskydd. Klubbens försäkring täcker simmarna endast vid personskador. Se till att simmaren har en kopia på hemförsäkring med sig på resan.
- Kostnad:** Deltagaravgift: 4 500 kr. (inkluderar allt)
Klubben subventionerar en del av resans kostnad.
- Betalning:** Betalning skall vara klubben tillhanda **senast den 30 mars 2012.**
Bankgiro: 5664-4156 (ange Turkiet och simmarens namn).

Med förhoppningar om en trevlig resa,
/ Bengt & Niklas