

# G2 TRÆNINGSLEJR I LOUTRAKI

## 31. marts - 7. april 2023



# SVØMNING, SJOV, SOL OG SOCIALT SAMVÆR

Vi (Winnie, Andreas, Kim og Eva) GLÆDER os til en sjov og spændende træningslejr til Loutraki i Grækenland. Vi bor på et super hyggeligt familiehôtel midt i Loutraki by, 2 minutters gang fra stranden. Alle værelser har altan! Der bliver en masse træning, men det er noget helt andet, når den foregår i det fri, i en opvarmet pool, forhåbentligvis under den bagende græske sol 🌞

Svømmerne skal både træne og hygge sammen, så turen er mindst lige så meget en social tur, som en træningstur, med kulturelle og sociale aktiviteter udenfor poolen. Så vi håber, at G2 bliver et endnu mere fasttømret hold efter 7 dages træningslejr i Loutraki.



# TRÆNINGSLEJR INFO

- Vi skal flyve direkte fra København til Athen, Grækenland. Der er bustransport fra Athen til vores hotel i Loutraki, og retur. Svømmerne skal derfor ikke have mere med end de selv kan slæbe - gerne en rullekuffert og en svømmetaske som håndbagage.
- Den indtjekkede taske må veje 23 kg og håndbagagen 8 kg (55x40x23 cm.). **Husk et sæt badetøj, briller & badehætte i håndbagagen, skulle kufferten blive forsinket.**
- Opholdet er med **helpension**, dvs. morgen-, middag- og aftensmad. Derudover vil holdlederne efter behov sørge for mellemmåltider og kantmad i forbindelse med træningspassene.
- **Medicin:** Der kan være svømmere der tager fx astma medicin eller anden medicin på daglig basis. Vi vil meget gerne have information herom inden afgang, så vi ved, hvad vi skal være opmærksomme på og hvordan vi evt. kan hjælpe.  
Vi tager smertestillende medicin, hæfteplaster mm. med, skulle der være behov for det.
- **Mobiltelefoner:** En træningslejr er også en social tur. Svømmerne vil derfor kun have adgang til mobiltelefoner og Ipads i begrænsede perioder i løbet af dagen. Vi beder jer respektere dette.
- **Forsikring:** Klubben har ikke tegnet forsikring i forbindelse med turen, og det påhviler derfor den enkelte familie og svømmer at være sikre på, at svømmeren er dækket af anden forsikring. Det gælder både ulykkesforsikring og forsikring mod bortkomne/stjålne genstande. Vær opmærksom på, at mange familieforsikringer ikke dækker børn, der ikke rejser sammen med forældrene.

# TRÆNINGSLEJR INFO (fortsat)

- Poolen ligger 2,5 km fra hotellet, så svømmerne transporteres til og fra poolen i bus.
- Vi tager på en udflugt eller to i løbet af ugen. De planlægges ved ankomst.
- **Parental Consent:** I bedes udfylde en Parental Consent, da jeres svømmere er under 18 år. Derved giver i trænere og holdledere tilladelse til at tage jeres svømmere med på træningslejr til Loutraki.
- **Rejsebureau:** OLKA sportresor AB
- **Kontakt:**
  - Winnie Faber: +45 53535900
  - Andreas Gerlach: +45 23883320
  - Kim Wadstrøm (holdleder): +45 40212010
  - Eva Møllenbach (holdleder): +45 29673770

# PAKKELISTE

- Svømmetøj (pigerne skal have flere forskellige badedragter med, da de kan begynde at gnave efter et par dage), stævnebukser/dragt
- Svømmebriller, gerne mirror (2 par)
- Badehætter (2 stk.)
- Drikkedunk (2 stk.)
- Net: zoomers, snorkel, fingerplader (husk at tage det med fra Kildeskovshallen) - pladen er ikke nødvendig!
- Indendørs træningstøj og indendørs træningssko
- Udendørs træningstøj og udendørs træningssko
- Badehåndklæde
- Tøj til 7 dage
- Toiletartikler: tandbørste, tandpasta, hårbørste/kam, shampoo, balsam, deo, creme til ansigt og krop (klor udtørre meget!), vandfast solcreme, evt. aftersun, vaseline (hvis badetøj gnaver), medicin m.m.
- Evt. lektier (vi vil lave lektiecafe, for dem som har lektier i ferien)
- Underholdning
- Vækkeur
- Pas, blå sygesikringskort & Parental Consent
- **OBS: Det kan være køligt om morgenen og om aftenen, så husk passende tøj.**

# AFGANG

- Mødetid fredag d. 31 marts **kl. 6:45** i Kastrup Terminal 3. Vi flyver med SAS, og mødes ved check-in området på højre side, når man kommer fra Metroen/tog.
- Fly: SK 777 kl. 9:45. Ankomst Athen kl. 14.00
- Bustransport ca. 1-1,5 time til hotel, ANKOMST TIL HOTEL ca. kl. 16.30.
- Vi opfordrer til, at man har en **sandwich** el. lign. med til flyveturen, samt en til busturen, da vi først er fremme i Loutraki efter kl. 16. **Ved ankomst til Loutraki regner vi desuden med at tage direkte ud til poolen, så det er vigtigt at have tilstrækkeligt energi til første træningspas.**

# HUSK

- Pas, blå sygesikringskort & Parental Consent (underskrevet af begge forældre)
- Udfylde regneark med svømmere og forældres kontaktdetaljer



# LOUTRAKI



*Navnet Loutraki kommer fra ordet "bad" og giver alle forudsætninger for en vellykket svømmelejr. Den er en smuk, lille græsk by, beliggende 60 km fra Athen.*

*I Loutraki svømmer vi i et 50-meters opvarmet udendørs bassin, Municipal Swimming Pool, med 8 baner med olympiske specifikationer.*

*<https://www.visitloutraki.com/en/commercial/loutraki-municipal-swimming-center>*

*Loutraki er berømt for Cosmopolitan Beach, som er hele 4 km lang, samt flere naturlige og varme kilder.*



# HOTEL

- Vi skal bo på:  
Hotel Bakos  
4 Oikonomou Str, Loutraki, 20300,  
Grækenland  
tlf. +302744022518  
[https://www.hotelbakos.gr/index\\_en.html](https://www.hotelbakos.gr/index_en.html)





# VÆRELSESFORDELING

Seks 3-personers værelser (18)

Tre 2-personers værelser (6)

12+1 piger (3 - 3 - 3(2+Anabelle) - 2 - 2)

11 drenge (3 - 3 - 3 - 2)

# PROGRAM

	Formiddagstræning	Eftermiddagstræning	Styrke
<b>Fredag 31/3</b>		<i>17.30 - 19.00?</i>	
<b>Lørdag 1/4</b>	9-00 - 11.00	16.00 - 18.00	18.00 - 19.00
<b>Søndag 2/4</b>	9-00 - 11.00	16.00 - 18.00	18.00 - 19.00
<b>Mandag 3/4</b>	9-00 - 11.00	16.00 - 18.00	18.00 - 19.00
<b>Tirsdag 4/4</b>	9-00 - 11.00	16.00 - 18.00	18.00 - 19.00
<b>Onsdag 5/4</b>	9-00 - 11.00	16.00 - 18.00	18.00 - 19.00
<b>Torsdag 6/4</b>	9-00 - 11.00	16.00 - 18.00	18.00 - 19.00
<b>Fredag 7/4</b>	<i>8-30 - 10.30?</i>		

- Som I kan se, så er programmet pakket. Der vil blive sat en time af efter frokost, hvor svømmerne SKAL ligge at hvile sig, da de ellers ikke vil få det optimale ud af træningen.
- Antallet af træningspas vil blive tilpasset den enkelte svømmers fitness og behov.

# HJEMREJSE

- Fredag 7. april:
- Afgang fra Athen med SK778 kl. 14.50, ankomst København kl. 17.10
- VELKOMMEN HJEM og

**GOD PÅSKE**



# GODE RÅD

- Tag en fotokopi af pas, blått sygesikringsbevis og Parental Consent - holdlederne holder gerne kopien. I kan også gemme billederne på jeres telefon, eller e-maile dem til holdlederne.
- Medbring vaseline hvis badetøjet gnaver.
- Bliv medlem af G2s Facebook side, [G2 2022/2023 - Gentofte Svømmeklub](#), da vi løbende lægger billeder op på siden.
- En god vandfast solcreme er (forhåbentligvis) vigtig.
- Der er et supermarked meget tæt på hotellet, så lidt Euro eller et kreditkort kan være en god ide. Der er efter sigende også meget lækre gyros 😊.