

# Træningslejr Antalya (Belek), Tyrkiet.



I prisen indgår flybillet, transfer lufthavn-hotel (tur-retur), indkvartering på hotel, all-inclusive måltider med drikke, bassintid: Samlet pris: **Kr. 7800,-**

## Afrejse torsdag d. 08. oktober 2026:

- 07.15: Senest mødetid i Københavns Lufthavn.
- 09.45: Flyafgang Københavns Lufthavn.
- 14.45: Ankomst Antalya Lufthavn.  
Transfer til hotellet.
- 16.30: Forventet ankomst til hotellet.  
Der er aftensmad inkl. på ankomstdagen.

## Hjemrejse lørdag d. 17. oktober 2026:

- 18.30: Afgang fra hotellet  
Der er morgenmad og frokost inkl. på afrejsedagen, svømmere skal have penge med til aftensmad på hjemrejsedagen.
- 19.30: Ankomst til Lufthavnen og check-in.
- 21.55: Flyafgang
- 00.20: Ankomst Københavns Lufthavn (natten til søndag)

**Bagage:** 1 x indchecket bagage (20 kg) + håndbagage (8 kg).

**Pas:** Husk jeres pas, som skal være gyldigt minimum 6 måneder frem ved afrejsetidspunkt. Bemærk de 6 måneder som er særligt gældende for Tyrkiet, og få det checket i god tid.

**Forsikring:** Vi rejser under Idrættens rejseforsikring, i skal medbringe jeres blå sygesikringskort.

I kan læse betingelser på forsikringen her:

<https://www.idraettensforsikringer.dk/Idr%a6tsrejse>

Bemærk at:

Forsikringen ikke dækker ulykke for svømmere, i skal selv sørge for ulykkesforsikring for svømmerne, og forsikringen ikke dækker privat bagage, check eventuelt jeres indbo forsikring.

#### **Kontaktpersoner:**

Rejseleder og træner Christian Konge Neess: Tlf.: +45 29 65 32 31

Holdleder Anne Konge Neess: Tlf.: +45 29 65 32 36

Hensigten med kontaktpersonernes oplysninger er at de bruges i nødstilfælde. Telefonnumrene til Christian og Anne kan med fordel skrives ind i svømmernes kontakter.

#### **Indkvartering:**

Sirene Belek Hotel \*\*\*\*\*

Adresse: Kadriye Mh. Kadriye 3 Sokak No.6/3 Serik - Antalya / Türkiye

Telefon: + 90 242 225 25 50

[Svømmetræningslejr i Belek, Tyrkiet – Sirene Belek Hotel | Yak Sport](#)

Svømmere fordeles på 2 og 3 personers værelser.

Værelsesfordelingen koordineres af træner.

#### **Forplejning:**

Forplejning med 4 daglige måltider:

Morgenmad, sen morgenmad, frokost og aftensmad inkl. drikke.

Te og kaffe buffet hele dagen, frugt og kildevand til træning, opfyldning af vand på værelser.

Dårlig hygiejne/tilberedning i køkkenet og buffeten er ofte årsagen til at nogle bliver ramt af opkast eller diarré, og vi kan ikke styre andres adfærd, men her er der par gode råd så vi kan gøre vores til at ingen bliver syge:

Vask hænder grundigt og ofte (altid efter toiletbesøg og altid inden spisning)

Sprit dine hænder inden du går i buffeten, igen når du sætter dig efter du har hentet mad, og gentag hvis du henter mere mad. Tag aldrig mad med fingrene, brug de redskaber der er.

Kig på den mad du er ved at spise og vurder om den er korrekt tilberedt.

Tal gerne om det i familien, hvis i har andre gode råd i kan give jeres svømmer med, og hjælp hinanden med at huske på hygiejne på turen.

#### **Træning:**

Som udgangspunkt 2 daglige træninger, og muligvis træning på afrejse/hjemrejse dage. De præcise træningstider følger nærmere afrejse.

## Huske / Pakkeliste:

- Pas.
- Kuffert
- Håndbagage (8 kg, inkl. 1 sæt svømmetøj, briller og badehætte)
- Medicin og kosttilskud hvis du tager noget – meget vigtigt at du har det med hjemmefra
- Lomme penge (Euro eller kreditkort Visa og Mastercard)
- Mobiltelefon (vær evt. opmærksom på jeres abonnement i forhold til opkald og dataforbrug i Tyrkiet)
- Håndsprit (hav gerne egen håndsprit med til buffeten)
- Svømmeudstyr
- Ørepropper
- Solcreme
- Læpomade
- Energidrik; det kan være ganske almindeligt saftvand, med lidt sukker
- Restitutionsdrik
- Drikkedunk
- Indendørstøj
- Udendørstøj – og godt fodtøj
- Hyggetøj til at slappe af i
- Tøj der passer til vejret
- En bog at læse i eller andet til afslapning
- Og alt det dine forældre siger du skal have med