

Portugal påsken 2024 (mosjonister)

Priser hotell

Kurs: 11.8

Victoria:

Apt T1 - 1 soverom - All Inclusive - 1 person	130 EURO / 1534,-	pr person pr natt
Apt. T1 - 1 soverom - All Inclusive - 2 personer	97 EURO / 1145,-	pr person pr natt
Apt. T1 - 1 soverom - All Inclusive - 3 personer	88 EURO / 1038,-	pr person pr natt

Adriana:

Enkeltrom - all inclusive - 1 person	142 EURO / 1675,-	pr person pr natt
Dobbeltrom - all inclusive - 2 personer	99 EURO / 1168,-	pr person pr natt
Tre-sengsrom - all inclusive 3 personer	93 EURO / 1097,-	pr person pr natt

Prisene er inklusiv treningsavgift for banen ved Victoria (gjelder også de som bor på Adriana).

Prisene inkluderer ikke treningsavgift for kast

Prisene inkluderer ikke transport t/r fra flyplass (transport kan ordnes rimelig)

Betaling:

Depositum kr. 1.000, pr person ved bestilling.

Restbeløp betales 30 dager før ankomst

Avbestilling:

Inntil 30 dager før ankomst: Full refundering

30. - 14 dager før ankomst: Gebyr 25% av totalbeløp

13. - 07 dager før ankomst: Gebyr 50% av totalbeløp.

06 - 00 dager før ankomst: Ingen refundering.

NB! Forbehold om prisendringer vi ikke har kontroll på.

Ekstra treningsavgift for diskos- og sleggekasting

Victoria (<https://ap-hotelsresorts.com/victoria/>):

Forbeholdt utøvere som konkurrerer på bane og har doble økter pr dag, andre ved ledig kapasitet.

Hotellet har friidrettsbane i egen hage og ligger 5 minutter unna treningsarena for kast.

Located near Praia da Falésia, in Albufeira, AP Victoria Sports & Beach is located in a natural area and was designed for guests looking for family holidays and the adrenaline of sport.

Renovated in 2017 and with free Wi-Fi, the Hotel features 121 modern and cozy apartments, with equipped kitchen, a living room with sofa bed, ideal for relaxing, satellite TV and a private bathroom so that nothing is missing in your deserved rest.

The apartments also offer a furnished balcony, as well as panoramic views of the pine forest or the swimming pool and sports center.

This hotel also has a sports center with a gym, for training camps for highly competitive teams / athletes, a football pitch with natural grass, tennis and paddle courts, a 400-meter athletics track, high jump, pole vault and long jump.

Adriana (<https://ap-hotelsresorts.com/adriana/>):

Hotellet ligger 3-4 Km unna friidrettsbanen og treningsområdet for kast.

Dette hotellet ligger på toppen av klippene mot Nord Atlanteren. Det har et svært gunstig utgangspunkt for utøvere som trener utenfor bane.

Fasiliteter:

Free Wi-Fi throughout the resort

2 outdoor pools for adults

2 outdoor pools for children

Direct access to the beach

Facilities for football, basketball, archery (bueskyting), beach volleyball, tennis, mini golf, and petanque

Free access to the gym

SPA

Live Music

Entertainment shows

Kid's Club

Shuttle service to Albufeira and Vilamoura (round trip service subject to a fee of 1€ per person for each use)

Proximity to Zoomarine and Aquashow theme parks, Benagil caves, golf courses, and Faro Airport.

Treninger

Hver enkelt utøver følger trening og intensitet som kommer frem av periodeplanen og følger oppsatt øktplan.

De av dem som bor på Adriana bruker transportetappen til banen som generell oppvarming. Sykkel kan leies på hotellet for en relativt høy pris.

Nordland friidrettskrets vil sette opp løpsteknisk trening for de av dem som er med fra løpsklubber som Bodø bauta.

Det vil også kunne settes opp spennende foredrag rundt styrketrening med praksis i gym, foredrag om resitasjon, ernæring og hydrering og masse mer. Supermosjonister/mosjonister kan i grunn komme med ønsker rundt hva de ønsker å lære mer om så vil vi forsøke å tilfredsstille disse ønskene

Vi har med utstyr for måling av laktat så det vil være mulig å kunne lage laktatprofiler mot kostpris m.m.

Fly

Hver enkelt eller hver klubb sørger **selv** for bestilling og betaling av reisekostnader til Faro.

Norwegian har direkterute Gardermoen – Faro på lørdager og tirsdager.

Er mulig å reise fra Trondheim og Bergen til Lisboa (KLM via Amsterdam) og busstransport til

Albufeira.

Reiseforslag

Lørdag 16.03 – Lørdag 30.03

Tirsdag 19.03 – Lørdag 30.03

Lørdag 23.03 – Lørdag 30.03

Lørdag 23.03 – Tirsdag 02.04