



SFI:s träningsläger i Portugal 2024

Allmän information

SFI ordnar för 43:e gången ett träningsläger i Portugal. Utlandslägret i Vila Real de Santo Antonio/Monte Gordo är en förlängning av Sjutusanverksamheten. Längre hunna Sjutusanidrottare och deras tränare erbjuds en möjlighet att till ett förmånligt pris få träna, och förbereda sig inför tävlings säsongen, i värme på våren.

För att delta i lägret ska idrottaren vara myndig eller ha sin tränare med. Alla deltar i lägret på eget ansvar och alla ska ha ett eget träningsprogram att följa. Elitgruppen och SFI-friidrottare på elitnivå prioriteras i bokningarna. Alla betalar själva kostnaderna för lägret.

SFI ordnar inkvartering och transport från och till flygfältet samt tillgång till idrottsplanen. Ingen massör eller tränare (GGT) finns på plats från SFI. Alla bokar sina flyg själva.

Lägerdatum

SFI har hotellbokningar och sportplansbokningar under tiden **8 april till 12 maj 2024**. Ni väljer själva vilka dagar ni är på läger. SFI har hotellbokningar med olika rumsalternativ för följande datum:

Spa:	8.4–21.4	Dunmar:	8.4–21.4
	8.4–28.4		8.4–28.4
	15.4–5.5		15.4–5.5
	22.4–12.5		22.4–12.5
	15.4–12.5		15.4–12.5

Anmälan

Du anmäler dig via SFI:s webbplats sfi.idrott.fi/friidrott/traning/utlandslager senast den **25 februari 2024**. Försenade anmälningar beaktas inte.

Flyg

Alla bokar själva sina flyg. Kontrollera så att din flygbokning passar ihop med din hotell-/lägerbokning.

Hotell

SFI:s hotell är Aparthotel Dunmar eller Monte Gordo Hotel Apartamentos & Spa. De flesta av lägenheterna är T1:or med kök eller kokvrå samt vardagsrum och ett sovrum. I varje lägenhet finns luftkonditionering och tv. Hotellen har även wifi.

Mera information om hotellen:

Dunamar: www.hoteldunamarpt.com/

Spa: www.montegordohotel.com/en/spa





Träningsanläggningen

Kort som berättigar till träning på sportplanen (Vila Real de Santo António Sports Centre) beställs automatiskt åt alla som är med på lägret. Det finns en namnlista i receptionen vid sportplanen (SFI). De som redan har ett personkort till anläggningen från tidigare ska ta kortet med sig. Ett nytt kort kostar tio euro. De som lämnat in sitt kort i fjol får det laddat för användning igen och de som inte tidigare har varit på anläggningen får ett kort avgiftsfritt. Ni blir fotograferade i receptionen innan ni får kortet.

Mera om Sports Center: [Vila Real de Santo António Sports Centre](#)

Sportplanens öppethållningstider:

Vardagar: 9.00–22.00

Lördag/söndag: 9.00–19.00

Lägerledning

Lägret arrangeras av SFI, men alla ansvarar själva för sin träning och för sitt liv och leverne under lägret. Från SFI är Mikael Nordman är på plats i Monte Gordo under en del av lägertiden och hjälper om någon har problem med till exempel inkvartering, flygplatstransporter eller sportplansanvändning.

Kontaktuppgifter:

mikael.nordman@idrott.fi

+358-40-6701898

Lägerkostnader

Hotell (två alternativ)

	Med frukost	Halvpension	Helpension
Dunmar (min. 2 personer)	40 euro/dygn	60 euro/dygn	70 euro/dygn
Dunmar (1 person)	70 euro/dygn	80 euro/dygn	110 euro/dygn
Monte Gordo & Spa (3 pers.)	35 euro/dygn	55 euro/dygn	85 euro/dygn
Monte Gordo & Spa (2 pers.)	35 euro/dygn	55 euro/dygn	85 euro/dygn
Monte Gordo & Spa (1 pers.)	60 euro/dygn	90 euro/dygn	120 euro/dygn
Monte Gordo & Spa	utan måltider 50 euro/dygn (1 pers.) eller 30 euro/dygn (2–3 pers.)		

Priserna gäller per person. I halvpension ingår frukost och middag, i helpension även lunch.

Flygplatstransporter 25 euro/person/resväg

Sportplansavgifter

Förmiddag och eftermiddag: 6,20 euro/person/dag

Förmiddag eller eftermiddag: 3,85 euro/person/dag

Serviceavgift: 50 euro/person





Betalning

Kostnaderna för hotell och flygplatstransporter samt serviceavgift faktureras före lägret. Kostnaden för sportplanen faktureras efter lägret då vi vet den exakta plananvändningen.

Avbokning och ändringar

Om någon tvingas avboka sin resa så ska ni kontakta Mikael Nordman på e-post mikael.nordman@idrott.fi. Serviceavgiften faktureras för redan bokade resor som avbokas. Avbokningar måste göras senast tre dygn innan avresa, annars faktureras hela lägerkostnaden. För alla ändringar i hotellbokningar och flygplats-transporter som görs senare än 14 dygn innan avresan faktureras 50 euro/ändring.

Flygplatstransporter

Ni möts på flygplatsen i Faro av någon med en skylt (modellen ser ni på bilden). Ni kan vara många som kommer samtidigt, eller så är ni ensamma. Ni ska kontrollera transferlistan som skickas till din e-post.



SFI

När er hemresa närmar sig ska ni kolla er e-post för er avfärdstid från hotellet. Avfärden är cirka tre timmar innan flyget avgår.

Försäkringar

Alla ska ha en resenärs- och bagageförsäkring, som alla skaffar själva. Kontrollera om er hemförsäkring innehåller resenärs- och bagageförsäkring och ta med uppgifterna. **SFI har ingen försäkring för lägerdeltagarna.**

Vaccineringar

SFI rekommenderar att alla har skydd för A-hepatit. Kontrollera också att ni har ett fullgott skydd mot stelkramp.

Sjukvårdskort

SFI rekommenderar att alla har, och tar med, ett europeiskt sjukvårdskort. Om ni inte redan har ett så beställer ni det enklast via FPA:s webbplats: www.fpa.fi – i god tid före resan.

Resehandlingar

Kontrollera att ert pass och ID-kort är i kraft under hela resan. Ta med en kopia av era pass/ID-kort/körkort. Det underlättar om någon tappar eller blir bestulna på sina ID-handlingar.

Information under lägret

Informationen under lägret skickas på e-post eller på Whatsapp. Läs er e-post dagligen.

Träning

Träningsplaneringen ska varje idrottare göra tillsammans med sin personliga tränare. Varje idrottare ansvarar själv för träningsplaneringen och genomförandet av träningen. Ni får väldigt gärna vara i kontakt med andra idrottare och tränare och bilda egna träningsgrupper som kan träna tillsammans under lägret. Om ni inte har





er egen tränare med på lägret och känner att ni behöver hjälp under något träningspass kan ni fråga någon av de tränare som finns på plats om hjälp.

Sportplanen byggdes 1989 och ligger drygt tre kilometer från våra hotell. Planen är renoverad hösten 2023, med ny beläggning på banorna. Innanför löparbanorna finns naturgräs där det går att löpa och jogga. Alla kastgrenar har egna prestationsplatser utanför stadion. Salen för styrketräning finns i idrottshallen. I hallen finns även receptionen, möjlighet till inomhusträning för de flesta grenarna, ett medicinskt center och administration.

Beakta att det kan vara trängsel på träningscentret. Boka era gemensamma träningar i god tid på anslagstavlan i lobbyn. Den 25 april är nationell helgdag i Portugal, vilket innebär att det kan vara helgdagstider. Sportcentret är vanligtvis stängt den 1 maj.

En bra simhall finns intill Sportcentret (stängt på söndagar) och inträdet ingår i sportplanskortet. Simhallen kräver badmössa och sandaler av alla simmare och vattenlöpare samt heltäckande simdräkt (inte bikinimodell) av damerna.

I Sportcentrets närhet finns en stig på 2,3 kilometer i varierande terräng och i skogspartiet mellan Monte Gordo (där alla bor) och sportcentret finns löpstigar av sand, totalt över tio kilometer.

Behovet av personliga redskap (diskusar, spjut, släggor och stavar) får de som behöver sådana själva fundera på enligt egna behov. Tillgången på kastredskap på sportcentret har tidigare varit bra.



Transport till sportplanen

De flesta cyklar mellan hotellet och sportplanen. Det finns gott om cykeluthyrningsfirmor i Monte Gordo.

Checklista för resenärerna

- Kontrollera att datumen på hotellbokningen är korrekta
- Kontrollera att datum och tid stämmer på transferlistan
- Att du har pass och ID-kort som är i kraft samt kopia på pass/ID-kort/körkort
- Att dina vaccineringar är i kraft
- Att du har giltig resenärs- och bagageförsäkring
- Att du har ett europeiskt sjukvårdskort
- Läs din e-post (dit skickas alla information om lägret)





Information om lägret

Petra Stenman

petra.stenman@idrott.fi

+358-40-7234777

Mikael Nordman

mikael.nordman@idrott.fi

+358-40-6701898



Svenska Finlands Idrottsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfi.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
sfi@idrott.fi