



## SFI:s träningsläger i Portugal 2025

### Allmän information

SFI ordnar för 44:e gången ett träningsläger i Portugal. Utlandslägret i Vila Real de Santo Antonio/Monte Gordo är en förlängning av Sjutusanverksamheten. 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. Alla betalar själva kostnaderna för lägret. SFI ordnar inkvartering och transport från och till flygfältet samt tillgång till idrottsplanen. Ingen tränare (GGT) finns på plats från SFI. Alla bokar sina flyg själva.

### Hotell

SFI:s hotell är Aparthotel Dunamar 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/](http://www.hoteldunamarpt.com/)

Spa: [www.montegordohotel.com/en/spa](http://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 Petra Stenman och Mikael Nordman på plats i Monte Gordo under en del av lägertiden och hjälper om någon har problem med till exempel inkvartering, flygplatstransporter eller sportplansanvändning.

### Kontaktuppgifter:

petra.stenman@idrott.fi

+358-40-7234777

\*\*\*\*

mikael.nordman@idrott.fi

+350-40-6701898





## **Avbokning och ändringar**

Om någon tvingas avboka sin resa så ska ni kontakta Mikael Nordman på e-post [mikael.nordman@idrott.fi](mailto: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](http://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.



#### LEGEND

1 Stadium	4 Tennis & Padel Center	8 Multipurpose Hall
2 Indoor Athletics Hall	5 Grassfields	9 Indoor/Outdoor Multi- Sport Hall
3 Swimming Pools	6 Synthetic Grassfield	10 Cross-Country Path
	7 Throwing Area	10 International Medical Center

### 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 hotellbokeningen 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)

