

## Träningsläger 2018, Rio Maior, Portugal

Här kommer lite mer information kring träningslägret som går till Rio Maior, Portugal mellan den 1 april till 8 april. Den totala kostnaden för resan kommer att bli 8230 kr (resa 8035 kr + 195 kr avbeställningsskydd). Anmälan till lägret var bindande fram till den 7:e november därefter ska 20% av den totala kostnaden för resan betalas. Senast den 24:e november ska 1646 kr betalas in till PG 340229-4, märk betalningen med "LÄGER+efternamn". Resterande belopp, 6584 kr, ska senast betalas den 16 februari 2018.

I kostnaden ingår flyg tur & retur, transfer, boende, träning på friidrottsanläggning och samtliga. Vi kommer att flyga ifrån Arlanda och landa i Lissabon, Portugal. Från Lissabon blir det transfer till hotellet och anläggningen Rio maior. Vi kommer att bo i rum om 4 personer med undantag för tränarna, rumsindelning kommer i ett senare skede. Boendet ligger i nära anslutning till arenan där de flesta av friidrottens grenar går att genomföra. Vi kommer att träna 2 gånger per dag och har tillgång till friidrottsanläggningen och styrketräningslokalen. Samtliga måltider äter vi tillsammans på hotellet. Hotellet är utrustat med Wifi, så ni kommer att ha möjlighet att se serier och vila upp er mellan träningspassen.

Flygtiderna för resan:

Från	Till	Flight	Avgångstid	Ankomsttid
Arlanda	Lissabon	SK2903	07.00	10.25
Lissabon	Arlanda	SK2904	11.20	16.30

Alla aktiva som är under 18 år kommer behöva ha målsmans tillstånd för att åka med. Det är även viktigt att alla aktiva har hög träningsnärvaro fram till träningslägret för att klara av ett läger. Vi i Turebergs FK kommer skicka ut och samla in intyget närmare avresedatum. Är du i behov av någon specialkost eller behöver informera om något som är viktigt att tränarna känner till så skickar du in det till [dc@turebergfriidrott.se](mailto:dc@turebergfriidrott.se) senast den 1 januari.

### Tränare

Ingemar Ztorm  
Anna Paganus

Thomas Hirvonen

Annelie Schöldström

### Aktiva

Vanna Ullén

Clara Billing

Moa Nytröm

Maja Sund

Tove Karlsson

Linn Björklund

Parya Darvishi

Ida Winther

Elvira Bredin

Ebba Palmaer

Linnéa E. Bäckvall

Alice Berg

Sarah Olsson

Hanna Mårtensson

Hanna Luxemburg

Martin Berg

Molly Skugge

Johanna Björkqvist

Vilma Damberg

John Bäck

Jennifer Ravelius

Hugo Liljegren

Isak Franzén

Emil Holm

Fredrik Frunck

Erik Palmaer

Lukas Björninger

Karl Ludvik

Viktor Sandström

Esbjörn Eriksson

Teo Paganus

Jesper Ahlin

Alex Johansson

Emil Johansson

Klara Hällersfors



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)