

TRENINGSLAIR - Hallingdal FK

ANTALYA – 09.03-16.03.2019

Nå nærmer det seg treningsleir, og vi håper du har lyst til å være med!

1. Reiseinformasjon til og fra Tyrkia

Flytider – med Norwegian (alle flytider er oppgitt med lokal tid).

DY1262 09 MAR OSL - AYT 1445 2050

DY1263 16 MAR AYT - OSL 2135 2355

* Hver reisende kan ha med 1x20 kg bagasje + 8 kg håndbagasje.

Det blir buss t/r gjennom Hallingdal. Busstider kommer senere.

2. Hva er i pakken vår?

- Fly t/r Gardermoen – Antalya
- Transport fra flyplass til hotell i Tyrkia t/r
- Alle måltider og drikke i Tyrkia er inkludert ("All inclusive pakke")
- Transport til treningsfeltet – med vann til trening
- 2 treninger à 90 min pr dag
- Daglig vask av treningstøy
- Fri bruk av sauna, basseng og treningsrom
- Møterom
- Trådløst internett
- Kamper med dommertrio etter avtale.

Under hele oppholdet i Antalya vil Inter-Trainings lokale samarbeidspartner, SB Sport, følge gruppen og sammen med trenerne koordinere det daglige programmet.

3. Visum og pass

Hver enkelt søker visum på nett. Print ut to eksemplarer av visumet. En kopi leveres til reiseleder (kommer mer info), sammen med kopi av pass og reiseforsikring. Dette er for spillernes egen sikkerhet, f.eks. hvis det skulle oppstå skader på feltet og assistanse er nødvendig m.m.

Søk om visum her: <https://www.evisa.gov.tr/en/>

Alle må sjekke at sitt pass er gyldig minst 6 måneder etter hjemkomst.

Passet er eneste gyldige identifikasjonspapir i Tyrkia for utenlandske borgere, og flybilletten er fremvisning av passet.

4. Forsikring

Dersom uhellet skulle være ute med skade, sykdom o.l – så er alltid SB sport behjelpelig med å skaffe medisinsk bistand. Flere hoteller har også egen legetjeneste. HUSK - Tyrkia er ikke medlem av EØS, og det europeiske helsetrygdkortet gjelder derfor ikke i Tyrkia.

DERFOR – alle må ha en gyldig reiseforsikring.

5. Hotellinformasjon

Vårt hotell på denne leiren er ATLANTIS HOTELL BELEK.

Link til hotellet: <https://www.limakhotels.com/en>

Vask av treningstøy

Det blir mulighet for vask av treningstøy en gang per dag. (Privat tøy må avtales – ikke blandes med klubbstøy!) Dette leveres etter første eller siste økt hver dag, og er klart på kvelden eller morgenen dagen etter. Det betyr at dere i utgangspunktet trenger to treningsskift.

Vi anbefaler vaskepose, og i tillegg merke tøyet ditt godt for å finne ditt eget igjen.

Det er gratis internett på hotellet.

I Tyrkia benyttes tyrkiske lire (TLY eller TL). Det går hundre kuruş (øre) på én tyrkisk lire. De vanligste sedlene er 5-10-20-50 lire. 100- og 200-sedlene er mindre utbredt, og det kan være et problem å få vekslet disse i mindre forretninger og drosjer. Vi anbefaler våre reisende til å ta ut penger i Antalya – der er bedre kurs. Bruk minibanker - IKKE vekslingskontorer.

Alt du trenger er inkludert under oppholdet, så det er ikke nødvendig å ta med ekstra lommepenger, med mindre du ønsker å ha litt til suvenirer eller lignende.

Tyrkerne flest er høflige, vennlige, gjestfrie og service-innstilte. De viser i større grad enn det er vanlig i dagens Norge en ærbødighet overfor naturlige autoriteter/overordnede, slik som foreldre, eldre mennesker, lærere m.m. Man tiltaler disse i høflighetsform, og det er vanlig at unge viker plass for eldre på offentlige transportmidler og lignende.

OBS: Tyrkia er ikke medlem av EU/EØS og vil derfor ikke omfattes av kostnadstak på Teletakster/Datatrafikk. Det er DYRT å ringe fra Tyrkia. Vær derfor nøye på å koble dere til WIFI der dette er mulig, evt. sjekk hva avtale som gjelder i Tyrkia for din mobiloperatør.

6. Pris og påmelding

Pris

Prisen per person er kr 6800,- med «All Inclusive» på hotellet.

Det kan komme ekstra utgifter for bussen i Norge (som de tidligere årene kr 250,- per pers).

I tillegg må dere ordne visum på egenhånd, se link lenger opp (koster 20 USD).

Treningsleiren er et nullregnskap for HFK, og vi må justere prisene deretter.

Vi ser stadig etter dugnader som spillerne våre kan bidra på for å få ned egenandelen. Send en mail til hallingdalfotballklubb@gmail.com hvis dere vet om noe som kan være aktuelt.

Påmelding

De under 18 år må levere reiseavtalen (på neste side) med underskrifter for at påmeldingen blir registrert. De over 18 år sender en mail til hallingdalfotballklubb@gmail.com med teksten «Jeg (navn) melder meg på treningsleiren i 2019, og har lest og forstått innholdet i reiseavtalen».

Påmeldingsfristen er **25.januar**. Det er viktig at denne blir overholdt, slik at vi får sendt ut fakturaer til dere og deretter får betalt reiseselskapet vårt.

Når fakturaen blir sendt ut er det derfor viktig at den blir betalt innen forfall. Ta kontakt ved spørsmål.

Vi skal altså ha kopi av gyldig pass, reiseforsikring og visum før dere reiser. Anbefaler dere å få på plass dette så fort du har bestemt deg for å bli med.

Da er det bare å glede seg til en artig, utfordrende og lærerik treningsleir til Tyrkia i 2019!

Hilsen HFK ☺



Fellesbilde fra treningsleiren i 2018. Spania.

Påmelding og reiseavtale treningsleir 2019

(alle under 18 år må ha godkjenning av foresatt for å få delta.)

Hallingdal Fotballklubb reiser hver vår på treningsleir i et følge på ca. 80 personer. I år går turen til Tyrkia, i området Belek. For oss i HFK er leiren en svært viktig tur, både sportslig og sosialt.

Vi ønsker at de som melder seg på har et mål om å utvikle seg som fotballspillere og er innstilt på, og trent for, den store belastningen denne uken har på kroppen. For at denne treningsuken skal bli optimal, er det viktig med bevissthet til søvn, hvile og kosthold.

For at det ikke skal være noen tvil om hva denne turen skal handle om, har vi innført en reiseavtale, der alle som går på videregående (og eventuelt ungdomsskole) er enig i, og skriver under på ikke å innta alkohol eller andre rusmidler under treningsleiren. Alternativet for denne uken er å være igjen på skolen, og da hadde denne problemstillingen vært uaktuell. Vi ønsker at den skal være det også når Hallingdal FK reiser på tur.

Overtredelse av reglementet vil få konsekvenser. Det kan være nedsatt i karakter, orden og oppførsel, fratatt utstyrspakke og/eller hjemsendelse på eget ansvar/regning med mer. Flere av disse konsekvensene har vært utført, og det er utrolig kjedelig og helt unødvendig. Vi har før påmelding signalisert at hvis noen finner dette reglementet vanskelig å forholde seg til, så er det best at de ikke melder seg på.

Vi må være ærlige på at det er vanskelig å kontrollere at de over 18 år ikke inntar alkohol, men vi fraråder dette sterkt, og har flere samtaler med samtlige spillere om temaet, både før avreise og under oppholdet. De eldste bør være bevisst sin posisjon som rollemodeller for de yngre. Alle representerer også Hallingdal FK, og vi ønsker som klubb å fremstå som profesjonelle.

Under streken skal du og en foresatt (for de under 18 år) skrive under på at du får delta på treningsleir i 2019, og at du ikke skal innta alkohol eller annet ulovlig rusmidler/stoffer under treningsleiren, samt at du/dere er kjent med hva regelbrudd kan føre til. Med underskriften forplikter du deg også til å representere Hallingdal FK på en god måte, samt tenke gjennom hvilke holdninger og verdier som er gjeldende for sunn idrett.

Jeg melder meg herved på HFKs treningsleir 2019.

Jeg skal ikke innta alkohol eller annen ulovlig rus/stoffer under treningsleiren i Tyrkia 2019 i regi av Hallingdal Fotballklubb.

Jeg..... er kjent med konsekvensene av regelbrudd, og er klar over at det blant annet kan føre til nedsatt karakter og/eller hjemsendelse på eget ansvar/regning.

Signatur spiller:

Dato:

Signatur foresatt (for de under 18 år)