

## MASTERS-UIMARIEN LEIRI MALTALLA 12.-19.6.2010

Odotettu masters-uimarien etelän leiri järjestetään kesällä 2010 uudessa masters-leirikohteessa, Maltan saarella. Harjoitukset uidaan kesäauringon alla 50m 10-rataisessa ulkoaltaassa (National Pool), josta ryhmällemme on varattu joka päiväksi 5 rataa kahdeksi tunniksi. Uintikeskus sijaitsee bussimatkan (n. 15min) päässä hotellistamme, josta olemme järjestäneet hintaan sisältyvän edestakaisen tilausbussikuljetuksen. Hotelli sijaitsee suosituilla alueella aivan rannan tuntumassa ja siinä on mukava allasalue myös lapsia ajatellen. Tällä kertaa on mahdollisuus myös ottaa edullinen ylimääräinen lomaviikko samassa hotellissa leiriviikon jatkeeksi.

Leirin vetäjinä toimivat Janne Virtanen ja Tommy Rundgren. Olemme varanneet matkalle 42 paikkaa, jotka jaamme ilmoittautumisjärjestyksessä (varausmaksu on oltava maksettuna). Viimeinen ilmoittautumispäivä on jo 31.12.2009. Uintiharjoituksia on yksi / päivä (7 uintikertaa). Radat jaetaan jälleen uimareiden tason mukaisesti eli myös ”uudemmat” masters-uimarit ovat tervetulleita leirille.

Voit ottaa jälleen mukaan myös perheesi. Leirillä kukin voi osallistua harjoituksiin niinä päivinä kun haluaa ja uida sen verran kuin haluaa. Uskomme kuitenkin, että myös ”ammattilaiset” saavat riittävän viikkoannoksen, joka tarkoittaa heidän osaltaan noin 30km / vko (ohjatusti). Nopeimpien uimarien osalta harjoitukset laaditaan silmälläpitäen Göteborgin masters MM-kisoja.

**Lähtö:** 12.6.2010

**Paluu:** 19.6.2010 (lisäviikko 26.6.2010)

**Lennot:** Suorat lennot, ateriat sisältyvät lentohintaan

**Aikataulu:** FB4971 HEL-MALTA 08:00 - 11:00

FB4972 MALTA-HEL 12:00 - 17:10

**Majoitus:** Qawra Palace, aamiaisella

**Hinta:** 699€/ hlö (2hh tai 3hh) (aamiaisella ja hotellikuljetuksella)

**Hinta:** 799€/ hlö 1 hh (aamiaisella ja hotellikuljetuksella)

**Hinta:** 499€/ lapsi (2-11v) lisävuoteessa, kahden aikuisen kanssa (max 2 lasta / huone)

Matka on saatavissa myös puolihoidolla, jonka lisähinta on 60€/ henkilö (lapset 30€)

Lisäviikko samassa hotellissa aamiaisella (19.-26.6.), lisähinta on 190€/ henkilö, lapset 130€

**Huom!** Huone on saatavilla myös merinäköalalla, lisähinta on 50€/ henkilö / viikko

**Huom!** Uintiharjoituksiin osallistuvat maksavat lisäksi 60€n valmennusmaksun sekä 60€n ratavuoromaksun paikan päällä (siis yhteensä 120€)

Hinnat sisältävät: Leirin suunnittelun, ohjelmien teon, valmennuksen, lennot, majoitukset aamiaisella hotelli Qawra Palacessa, lentokenttäkuljetukset, ratamaksut sekä päivittäiset kuljetukset hotellilta uintiharjoituksiin ja takaisin. Harjoitukset uidaan päivittäin klo 14-16, mutta jos altaalta vapautuu aamupäiville (esim. klo 10-12) aikoja leiriviikkomme ajaksi, niin joinain päivinä pyrimme uimaan jo aikaisemmin.

### Maksaminen ja ilmoittautuminen:

**1. Varausmaksu:** 140€/hlö (aikuisen 2hh tai 3hh), 160€/hlö (1hh), 129€(lapsi 2-11v) Matkatsto Hispanian tilille (Nordea 241618-5730) maksun lisätietoihin: ”varausnumero 92581”, saajaksi: Hispania, ei siis vitenumeroa lainkaan

**2. Ilmoittautuminen:** Lähetä sähköpostilla Jannelle ([janne.j.virtanen@gmail.com](mailto:janne.j.virtanen@gmail.com)) kunkin matkalle lähtijän nimi, osoite, syntymäaika, puhelinnumero sekä majoitustiedot (1hh / 2hh / 3 hh, puolihoidollisä, merinäköalalissä). Ilmoita myös huonetoveriesi nimet. Tämä siis viimeistään 31.12.2009

**3. Loppumaksu:** Maksa matkan loppuerä 30.4.2010 mennessä Matkatoimisto Hispanian tilille (Nordea 241618-5730) maksun lisätietoihin: ”varausnumero 92581”, saajaksi: Hispania, ei siis vitenumeroa lainkaan. Muista vähentää loppusummasta varausmaksut (laskemme loppuerän suuruuden kaikille ja ilmoitamme hyvissä ajoin ennen eräpäivää). Peruutuksen osalta noudatetaan Hispanian ryhmämatkan peruutusehtoja.

**Allas:**



**Hotelli:** <http://www.qawrapalacemalta.com/othersmenu/PhotoGallery/tabid/413/language/en-US/Default.aspx>





## Mukaan tarvitet:

Uintivälineet: laudan, räpylät, pullikset, lättärit sekä paljon hyvää fiilistä. Räpylät olisi hyvä kaikilla olla mukana, jotta voimme uida potkusarjoja sekä räpylöillä että ilman kaikki samaan tahtiin. Jos et omista räpylöitä, niin lainaa vaikka ystävältäsi tai hanki omat (ei kuitenkaan pakolliset!!). Jos joku sellaiset haluaa ostaa, niin Tommy myy Speedon tuotteita uimareille. Omat harjoitusvälineet on hyvä myös merkata omalla nimellä koska samanlaisia varusteita on varmasti muillakin. Muutakin omaehtoista liikuntaa voi matkalla harrastaa, joten halutessasi nekin varusteet on hyvä varata mukaan.

Leirivaraukset ja tiedustelut: puhelimitse tai sähköpostilla osoitteeseen: [janne.j.virtanen@gmail.com](mailto:janne.j.virtanen@gmail.com) / 0400 546 646 tai [tommy.rundgren@pp.inet.fi](mailto:tommy.rundgren@pp.inet.fi) / 040 525 4605.

Kesällä 2009 Mallorcalla mukana oli kaikkiaan 54 hengen ryhmä, josta uimarit kuvassa:

