

Välkommen till Nerja!



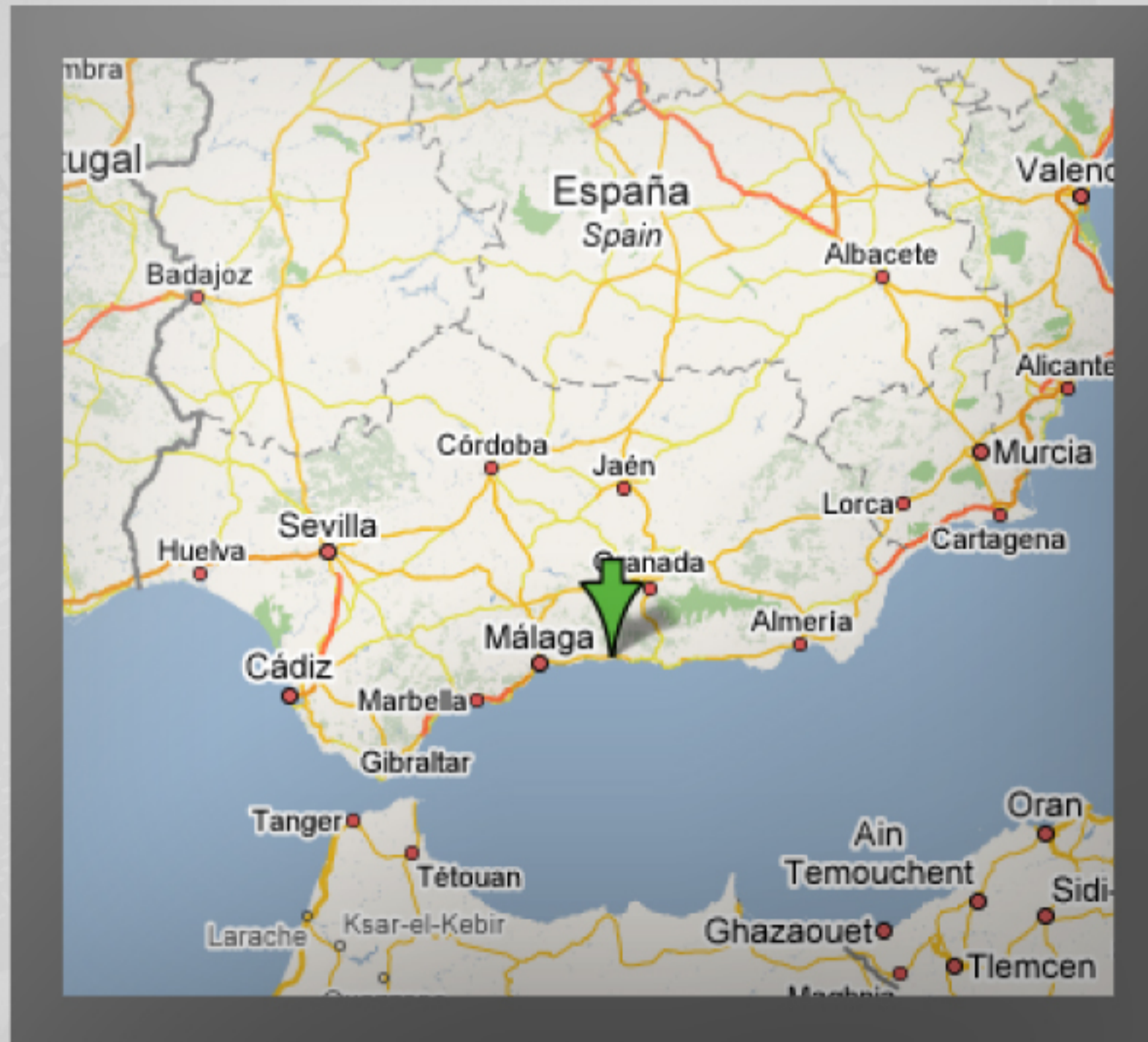
MARGOT á DEILD
FITNESS

Innehåll



- 1 PRESENTATION**
Presentation av platserna
- 2 GLÖM INTE PASSET**
Eller nationellt id-kort
- 3 FLIGHTINFORMATION**
Varifrån? Destination? När? etc.
- 4 VÄTSKOR I HANDBAGAGE**
Speciella regler gäller
- 5 INCHECKAT BABAGE**
Information om incheckat bagage
- 6 HANDBAGAGE**
Information om handbagage
- 7 TIPS**
Nödvändigt material
- 8 VECKOSCHEMA**
Aktivitetesöversikt
- 9 KONTAKTUPPGIFT**
Kontaktansvariga
- 10 SJUKFÖRSÄKRING**
Speciella regler gäller
- 11 TRANSPORT**
Tur och retur
- 12 DRESSCODE**
Avslappnad

1 Presentation



Nerja en ort på Spanska solkusten som ligger ca 50km öster om staden Malaga i det vackra landskapet Andalusien.

1 Presentation



Balkong Europa

1 Presentation



San Miguel

1 Presentation



1 Presentation



Arrangör:

Margot á Deild

MARGOT á DEILD
FITNESS

2 Glöm inte passet



Eller om du har nationellt id-kort.

Flera av länderna i Europa har också kommit överens om att invånarna i de länderna kan resa mellan länderna utan att visa pass. Det samarbetet kallas för Schengenavtalet.

De länder som är med i Schengen är Sverige, Spanien, Danmark, Norge, Finland, Island, Frankrike, Tyskland, Belgien, Holland, Luxemburg, Portugal, Italien, Grekland och Österrike. När du reser mellan de här länderna kan du ha ett nationellt id-kort istället för pass.

OBS! Nationellt id-kort är ett speciellt utfärdat id-kort, körkort eller liknande är inte giltigt.

Att ta med passet innebär också att kontrollera att det är giltigt. En nära bekant till mig som förövrigt själv sedan kan berätta hela historien vet vad det innebär att stå på Arlanda med ogiltigt pass. Det tar normalt fem arbetsdagar hos polisen att få ett nytt pass.

1 Presentation



Det blir en veckolång resa där vi bor mitt inne i den gamla delen av byn Nerja. Slingrande gator och spännande torg leder ner till hotellet och Balkong Europa.

3 Flightinformation



AVRESA

SAS Scandinavian Airlines

Flight: **SK1583**
Flygplats: **Arlanda**
Terminal: **5** (*vid avresa*)
Datum: **11 maj 2013**
Avgångstid: **05.50**

Incheckning 45 min innan!

Ankomsttid: **10.15**
Resetid: **4.25**
Terminal: **3** (*vid ankomst*)
Byten: **Inga** (*non-stop*)

HEMRESA

SAS Scandinavian Airlines

Flight: **SK1584**
Flygplats: **Malaga Airport**
Terminal: **3** (*vid avresa*)
Datum: **18 maj 2013**
Avgångstid: **11.15**

Incheckning 45 min innan!

Ankomsttid: **15.25**
Resetid: **4.10**
Terminal: **5** (*vid ankomst*)
Byten: **Inga** (*non-stop*)

4 Vätskor i handbagage



En EU-regel begränsar tillåten mängd vätska, krämer, geléer och sprayer i handbagaget genom säkerhetskontrollen. Därför är det viktigt att packa rätt.

Det är endast tillåtet att medföra vätskor i behållare på maximalt 100 ml. Om flera behållare medförs, får högst så mycket medföras som ryms i en genomskinlig plastpåse med en volym på 1 liter, eller sammanlagt 500 ml.

Påsen med flytande vätskor ska köras igenom säkerhetskontrollen separat. Med vätskor avses i detta sammanhang alla flytande och delvis flytande ämnen, som t.ex. vatten, flytande tvål, schampo, tandkräm, deodorant, krämer, aerosoler m.m.

Packar du vätskor i det incheckade bagaget gäller inte dessa regler.

5 Incheckat bagage

Maximal vikt 40 kilo per person och två incheckade väskor.

Med anledning av den generösa bagagevikten bör hemresan inte bli något problem gällande extra vikt. Observera dock att det är max 20 kilo per väska. Övervikt per väska kan fortfarande bli dyrt.

Beroende på personalen vid incheckningen så varierar det hur de hanterar bagaget. Men utgå från att det är individuell incheckning.



20 kg

+



20 kg

6 Handbagage



Maximalt en enhet per person.
Maximal vikt 10 kg och mått 56 x
45 x 25 cm inkl. hjul och handtag.

Det är viktigt att ditt handbagage
inte är för stort. Det sker ofta
kontroll av volymen. En enhet –
ibland är kontrollen hård och
handväska + handbagage
accepteras inte.

Före säkerhetskontrollen ska pas-
sagerarna ta av sig sina
ytterkläder, rockar och jackor.

Bärbara datorer och annan
elektrisk/elektronisk utrustning
ska tas upp ur handbagaget före
kontrollen.

7 Tips



CYKELHJÄLM. I Sverige är vi vana att använda cykelhjälm – i Spanien är det mindre frekvent. Tyvärr så har inte heller cykeluthyraren så många hjälmar. Vi rekommenderar att du tar med din egen – den väger ju nästan ingenting.

Målsättningen är att vi ska cykla vid något/några tillfällen under veckan - men flera gånger har vi fått ställa in då de inte har cyklar mm



VANDRINGSSTAVAR. Gärna komprimerbara så de enkelt får plats i ditt bagage.

Det är både stärkande och avlastande att gå med vandringstavar.

7 Tips



- » **RYGGSÄCK.** En mindre ryggsäck rekommenderas att du tar med, det kanske även räcker som handbagage på flyget.

Det är bekvämt att bära på ryggen både till och från stranden, på våra vandringar och cykelturer eller bara när du ska shoppa..



- » **YOGAMATTA.** Skön att ha på stranden när du solar men framförallt när vi gör yoga eller andra fysiska aktiviteter.

Yogamattor finns att köpa billigt i Nerja.

7 Tips



- » **JOGGINGSKOR.** Vi kommer att "röra på oss" ganska mycket. Ett par joggingskor är ett bra alternativ – de fungerar även bra till de vandringar eller cykelturer vi gör.



- » **VINDOVERAL.** Är ett bra komplement vid cykeltur eller om det kommer ett ljummet sommarregn.
- » **BADKLÄDER.** Tag med badkläder till vattengympa samt poolparty.

7 Tips



- » **ÅTERHÄMTNING.** Då vi kommer att vara aktiva rekommenderas att du tar med produkter för återhämtning efter träning eller som mellanmål för att hjälpa dig äta en mera balanserad kost.



- » **LUNCH.** Lunch och middag ingår ej men kan ätas på hotellet eller någon av de närliggande restaurangerna. Finns även möjlighet att kunna göra något på hotellet där vi bor. Vi har en underbar takterass där man kan grilla osv.

8 Veckoschema



MARGOT & DEILD
FITNESS

TIDER	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7	DAG 8
07.00		Jogging el. rask gång	Jogging el. rask gång	Jogging el. rask gång	Jogging el. rask gång	Jogging el. rask gång	Jogging el. rask gång	Jogging el. rask gång
08.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Frukost
09.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Avresa hotell
10.00	Ankomst Malaga 10:20			Vi går till marknaden		Utflykt Frigiliana		
11.00	Incheck hotellet	Träning	Träning		Träning		Träning	Flyg 11:20
12.00	Gemensam tur Nerja	Siesta Vandring till playan	Siesta Vandring Cuevas	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	
13.00	Siesta							
14.00								
15.00								Ankomst Arlanda
16.00								
17.00	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	
18.00		Föreläsning	Yoga	Föreläsning			Yoga	
19.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Poolparty Terassen		
20.00							Last night out	
21.00								
22.00								

Under veckan provar vi på olika pass såsom: Core, Pilates, H2O, Styrka, Dans, Yoga, Cirlcträning, Stretch och Chiball.
Middag ex: Vi kan samordna att hämta mat och äta gemensamt på vår takterass

9 Kontakt



Kontaktuppgifter

Margot:

Telefon: **0708567368**

Lägg in numret till närmast
anhörig i din mobiltelefon under
rubriken ICE (In Case of
Emergency)

San Miguel

Mail: **info@hostalsanmiguel.com**

Telefon: **+34 952 52 1886**

Mer info på:

<http://www.bokanerja.se/sv/om-oss/kontakt/>

10 Sjukförsäkring

På försäkringskassans hemsida kan du beställa det Europeiska sjukförsäkringskortet. Även barn, oavsett ålder, ska ha ett eget sjukförsäkringskort. Kortet levereras till den adress som finns registrerad i Försäkringskassans kundregister. Leveranstiden kan ta upp till 10 arbetsdagar så beställ därför kortet i god tid före avresan. Kortet är giltigt i tre år.

Beställ Europeiska sjukförsäkringskortet:

<https://www.forsakringskassan.se/servicewebb/start.do?op=12011>



11 Transport



Transport i Sverige:

Vi försöker samordna transport från Linköping för de som vill och om det fungerar med avresetider.

Transporter i Spanien:

Ingår i resan som del av transfer mellan flygplatsen och Nerja. Troligtvis minibuss men andra alternativ är möjliga.



12 Dresscode



Ledig och sportig klädsel, sista kvällen klär vi upp oss.

I maj är det ljumma kvällar men ta med en sjal ifall du är frusen på kvällen efter en hel dag i solen.

Fotriktiga skor är inte ett måste – en spansk flamencodans låter ju mycket bättre med klackar.