



IDRÆT  
FOR SINDET

UDREJSE  
KASTRUP  
OG  
BILLUND

EN UGE FYLDT MED IDRÆT, SOL, SMIL OG  
OPLEVELSER I NOVEMBER MÅNED 2022

# PLAYITAS

## FUERTEVENTURA

Tilmelding og betaling  
[dai.nemtilmeld.dk](http://dai.nemtilmeld.dk)  
senest den 1. juni

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



 Arbejdernes Landsbank  
Bygger på sunde værdier

# MOD NYE MÅL



## **HAR DU OGSÅ BRUG FOR ET " BOOST " TIL DIN TRÆNING DENNE VINTER, SÅ TAG MED NÅR DAI OG IDRÆT FOR SINDET, ARRANGERER EN UGES SOCIAL-TRÆNINGSCAMP PÅ SPORTSRESSORTET PLAYITAS, PÅ DEN KANARISKE Ø, FORTEVENTURA.**

På Playitas, finder du et stort og alsidigt udbud af idrætsaktiviteter, samt et stort og alsidigt uge program som er fyldt med spændende tilbud om holdtræning, med forskellige niveauer.

Ved ankomst downloades en app – som indeholder alle oplysninger om både aktiviteter samt sociale events. App'en gør det nemt at få overblik over dags- og ugeprogrammet og finde frem til lige netop det et hold som matcher ens interesse, niveau og ambitioner.

Som gæst på Playitas, har man gratis adgang fitness og styrketræningsrummet samt et stort udbud af holdtræning.

Playitas inviterer også til social turnering og spil i social fodbold/volleyball/vandgymnastik, hvor man deltager sammen med andre gæster. Derudover tilbyder DAI guidet ture på MTB cykler, minigolf turnering m.m. alt efter efterspørgsel, energi og interesse.

En af de populære eftermiddagsaktiviteter som vi ofte møder talstærkt op til, er aqua splash / vandgymnastikken, som udbydes hver dag kl. 15.15. Her står humørfyldte og energiske instruktører klar og giver den gas med musik og sjove vandaktiviteter. Et frisk pust på dagen, og stedet hvor rejsende med DAI, ofte mødes og nyder det sociale fællesskab.

Ønsker man at se lidt mere af omgivelserne omkring Playitas, end man kan nå på en MTB cykle, tilbyder Apollo kulturudflugter af både hel- og halvdags varighed. Disse ture bestilles ved ankomsten til Playitas.

Alternativt kan man planlægge sin egen sightseeing tur og benytte sig af de offentlige busser som har stop ved Playitas. Er man til landsby hygge, kan vi anbefale et besøg i den lille fiskerby, som ligger ca. 300 fra Playitas og kan nås på gå-ben, via den smukke strandpromenade. Her findes cafeer, frokost-restauranter samt et lille supermarked.

Nærmeste handelsby, er Gran Tarajal, som ligger ca. 5 km væk fra Playitas. Her finder man alt fra store supermarkedsbutikker til mindre butikker med tøj og sko. Byen grænser ned til havet, og langs den hyggelige strandpromenade, findes cafeer og restauranter.

Rejsen indeholder følgende gruppe/speciel pakke:  
Fly direkte til Fuerteventura t/r  
7 nætters indkvartering på Playitas i den valgte indkvartering ( 2 og 2)  
Mad på flyet t/r  
Transfer fra lufthavn t/r  
Bagage tillæg t/r  
Halvpension (morgen-aftenbuffet)

# TILMELDING OG BETALING

Vi anbefaler at der tilmeldes én medarbejder pr. IFS forening/ gruppe, som samtidig er ansvarlig for gruppens samlede betaling.

Er der spørgsmål til proceduren kontaktes Lisbeth Crafacck på mail, lisbeth@dai-sport.dk

Pris for indkvartering:

2.vær lejlighed med balkon på Playitas Apart (speciel pris kr.7348,-pr. pers v/2.pers i samme lejlighed/ 2 separate rum)

2-3.vær lejlighed i Annexet med fransk balkon (speciel pris kr.6.050,-pr.pers v/2.pers i samme lejlighed/ 2 separate rum)

Tilmeldingsfrist og betaling af depositum senest den 1. juni 2022.

Depositum kr. 2000.

Restbeløbet skal indbetales senest 1. oktober 2022.

Turen har max. plads til 25 deltagere.

Ved flere end 25 personer oprettes venteliste.

Tilmelding og betaling af depositum foregår samtidig, på dai.nemtilmeld.dk

TEKNISK REJSEARRANGØR: Apollo Rejser// Rejsegarantifonden med.lnr. 0830

## DELTAGERINFO

Priserne er inklusive fly, 20 kg bagage, 10 kg, håndbagage, mad ombord, transfer til og fra Playitas samt halvpension, som består af morgen- og aften buffet med fri vand til maden. I prisen er ligeledes inkluderet deltagelse på forskellige holdaktiviteter, fællesaktiviteter, bl.a. MTB cykler/hjelme, minigolf turneringen samt lån af et begrænset antal tennisketcher, padelbats samt bolde.

Deltagerprisen afhænger af hvilken indkvartering man vælger- tjek eventuelt billeder på Apollos hjemmeside.

Vi har fokus på to indkvarterings muligheder – Annex - og Aparthotel lejlighederne. Forskellen er til at få øje på, idet indretningen af lejlighederne stort set er ens, dog ligger Annex lejlighederne ca. 400 m fra spiserestauranten og Ramblaen, hvor der er morgengymnastik. Hotellet tilbyder shuttlebus til de gæster som ikke magter at gå vejen til og fra Annex lejlighederne, idet lejlighederne er placeret på en lille bakketop.

Har du ikke på forhånd aftalt hvem du ønsker at bo sammen med, kan vi ikke garantere, at dit ønske kan blive opfyldt, og prisen kan variere.

Priserne tager udgangspunkt i at to personer deler en to-værelses lejlighed, dvs. man har sit eget soveværelse og deler køkken og toilet med den anden person.

Ønsker man at bo parvis og dele soveværelse, er dette også muligt og prisen reduceres et par hundrede kroner.

Køkkenet i de to typer lejligheder, er mest velegnet til at lave et let måltid, en kop kaffe etc. Der er køleskab, kogeplader, el-kedel, service samt et par gryder/pande og en kaffemaskine.

Efter sidste indbetaling vil der blive afholdt rejsemøder, hvor det er muligt at stille spørgsmål og hilse på de andre rejseudtagere.

Den foreløbige rejseplan er: udrejse fredag den 25. november – hjem fredag den 2. december

Afrejse København kl.07.00 - Ankomst Fuerteventura kl.11.10  
Hjemrejse fra Fuerteventura kl.12.10 - Ankomst København kl.18.25

Afrejse Billund kl.09.00 - Ankomst Fuerteventura kl.09.00 - Ankomst Fuerteventura kl.12.50

Hjemrejse fra Fuerteventura kl.14.10 - Ankomst Billund kl.20.05

Mødetid i lufthavnen er ca. 2 timer før afgang. Flyveturen tager ca. 5 timer.

På rejsen, skal du medbringe det blå sygesikringskort. Kortet kan bestilles gratis på [www.borger.dk](http://www.borger.dk), leveringstid ca. 3 uger. Visse typer af medicin kræver at der medbringes et pillepas, kontakt dit apotek for nærmere info.

# ET EKSEMPEL PÅ EN AKTIV DAG - HVOR MAN VÆLGER TIL OG FRA.

KL. 08.00

Morgenstræk – vi gnider søvnen ud af øjnene. Strækker kroppen og hilser solen velkommen.

KL 08.15

Herefter frit valg - gå/jogge/løbe/svømmetur – herefter morgenmad.

KL 10.00 – 11.00

Dans, cirkeltræning el. styrke med store bolde – vandretur på bjerget

KL 11.00 – 12.00

Fitness dans /gymnastik og bevægelse, fitnesscenter

KL 12.00 – 13.00

Guidet tur på MTB enten rundt i terrænet eller turen på 7 km ud til fyrtårnet

KL 13.00 – 15.00

Frokost /siesta og afslapning ( evt. spise frokost i lejligheden, el. i en af de nærliggende landsbyer)

KL 15.15 – 16.00

Aquasplash – vandgym i poolen – med efterfølgende social coffee

KL 16.00 – 17.00

Fitness dans, petanque, social volley, tennis eller dase

KL 17.00 – 18.00

Údstrækning

KL 18.30 – 19.00

Fællesmøde – vi mødes på Ramblaen, hvor vi vender dagens oplevelser og indgår aftaler om den følgende dag ( frivilligt)

KL 19.00 – 21.00

Aften buffet.- ta` selv bord.

Man sammensætter selvfølgelig selv sit dagsprogram, ovenstående er blot et eksempel og kun de få har energi, til at være fysisk aktive hele dagen.

Fitness rummet har åbent hverdag i tidsrummet fra kl. 8-13 og 15-20.

Her kan man boltre sig med forskelligt udstyr, alt fra løse vægte, til maskiner, løbebånd, crosstrainer, spinning og kondicykler til et område med træningsredskaber til coretræning.

Svimmingpoolen har åbent hverdag fra kl. 8-18 - liggestole er gratis at benytte, håndklæder udlånes mod depositum.

Den olympiske pool med 50 m. baner, har åbent fra kl. 6 – 20. (prisen for en times svømning er 2.5 Euro)

## YDERLIGERE SPØRGSMÅL

Idrætskonsulent Lisbeth Crafack: Tlf: 20 45 91 69,  
lisbeth@dai-sport.dk

Foreningskoordinator i Kæmperne Christine Topp,  
Tlf. 30 69 25 94  
E-mail: info@ifk98.dk

Under opholdet kommunikerer ofte via sms, så ingen mod sit ønske, er overladt til sig selv.

Da vi er afsted for at dyrke idræt sammen, accepteres ikke antagelse af alkohol eller andet, i en mængde som har negativ indflydelse på deltagelse i dagens aktiviteter eller i det sociale fællesskab.

### Forsikring og pillepas

Som deltager, skal du være gyldigt medlem af en idrætsforening under DAI, idet du dermed er forsikret under rejsen, af Danmarks Idrætsforbunds kollektive rejseforsikring hos Tryg. Den kollektive rejseforsikring, dækker forhold omkring sygdom, tilskadekomst, rejsegods, rejseansvar for tingskade og personskade, samt afbestillingsforsikring, vær opmærksom på at der skal være tale om en opstået akut-skade, der skal fremvises en lægeerklæring, og årsagen må ikke være en skade som du har været i behandling for de sidste to år. Du kan læse mere om forsikringen på [www.idraettens-forsikringer.dk](http://www.idraettens-forsikringer.dk).

# PRISER OG BESKRIVELSE AF OVERNATNINGSMULIGHEDER

## Annexe lejlighederne:

Består af 2 rum, hvor 2 personer, deles om toilet og bad. Annex lejlighederne ligger på en lille bakketop, ca. 400 m fra aktivitetscentrum Ramblaen. Afstand til hotellets spisestaurant samt fritidspoolen er ca. 200 m. Der er i perioder af dagen, mulighed for at benytte shuttle bus.

## Apparthotel lejlighederne:

Består af to rum, hvor man deles om bad og toilet. Ligger ca. 200 m fra aktivitetscentrum kaldet Ramblaen, hvor morgen stræk og holdundervisning afvikles.

På Playitas findes et mini-supermarked, hvor der kan købes vand samt brød mv. til frokost, Ca. 1 km fra Playitas, ligger en lille fiskerby, hvor der også er mulighed for indkøb til frokost eller nyde en snack på en af de hyggelige restauranter.

Depositum og oplysninger om valg af indkvartering skal indbetales og oplyses senest den 1. juli. Restbetaling senest den 1. september



# DAI



Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby

Tlf. 23281517

E-mail: [dai@dai-sport.dk](mailto:dai@dai-sport.dk)

CVR nr. 17692712

[www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**