

# Tennisvecka med DUNLOP CUP

» 27 februari – 6 mars, 2010

TRAINING CAMP, MONTE GORDO, PORTUGAL



**HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN** att följa med Dunlop på en speciell tennisvecka som avslutas med en lagtturnering enligt Davis Cup modell. Varje förmiddag erbjuds ledarledd tennisträning utav välmeriterade L-G Svensson. Om man så vill kan man träna på egen hand på eftermiddagarna men det erbjuds också en mängd andra former av träning som man kan välja på.

- Löpning, stavgång, yoga, jympa, core aerobox, funktionell styrketräning m m
- Föreläsningar på kvällarna
- Några av Sveriges bästa instruktörer finns på plats.
- Löp- och promenadstigar i ett intilliggande naturreservat
- En helt ny simanläggning
- Golfbanor i toppklass.
- ...samt sist men inte minst en underbar sandstrand.....

## TENNIS

Varje förmiddag (söndag till onsdag) tränar vi ett 2 timmars pass på härliga grusbanor under ledning av L-G Svensson. Veckan avslutas med Dunlop Cup som vi spelar på torsdagen och fredagen.

**Spelform:** Lagmatcher. Varje lag består utav två personer. Det finns ingen klassindelning utan alla konstellationer är välkomna (man/hustru, pappa/son, kompis/kompis etc). Det går också bra att anmäla sig själv så parar vi ihop lagen. Varje lagmatch består av 1:a singel, dubbel och 2:a singel. I nämnd ordning på en och samma bana. Man går på den nationella rankingen. Den bäst rankade spelaren blir singel 1:a.

**Tävlingsbestämmelser:** Matcherna spelas i bäst av tre set med avgörande som ett MATCHTIEBREAK. Match tiebreak går först till 11 poäng. Coachning är tillåten av medspelare. Priset för "Tennispaketet" är 500 kr och inkluderar ca 8 timmar ledarledd träning samt deltagande i Turneringen Dunlop Cup.

## HOTELLET

Fyrstjärniga Yellow Monte Gordo Beach Hotell ligger perfekt beläget i den lilla turiststaden Monte Gordo.

Utänför knuten ligger naturreservatet med sina fina gång- och löpstigar och endast 100 meters promenad bort ligger den milslånga stranden.

Inom några hundra meters avstånd finns massor av restauranger och butiker och, icke att förglömma, Monte Gordo Casino - ett av Algarvekustens två riktiga kasinon. Hotellets spa-anläggning är MYCKET fräsch. En uppvärmd inomhuspool på 10 x 11 meter, perfekt för vattengymnastik och lätta simpass.

Två stycken jacuzzis för ömmande muskler och givetvis flera typer av bastubad: turkisk bastu, ångbastu samt vanlig bastu.

## ALL INCLUSIVE - ALLT INGÅR\*

**Pris per person i dubbelrum:** 9 995 kr (500 kr för tennispaketet)

**OBS!** För aktuell prislista besök Springtime Travels hemsida [www.springtime.se](http://www.springtime.se)

- Flyg med SAS mellan Arlanda-Faro t/r
- Lätt måltid ombord t/r (gäller vid flyg med SAS)
- Bagage fritt upp till 20 kg per person + handbagage
- Alla flygskatter
- Transfers t/r flygplats-hotell
- Logi i vald rumstyp och vald reslängd
- Halvpension, frukost och middag (middagen kan bytas ut mot lunch, detta måste dock meddelas hotellet för bytesdagen). Till alla måltider ingår måltidsdryck. Till lunch och middag ingår vatten, läsk eller öl (ej vin eller kaffe).
- Alla hotellskatter



- Hjälp och service från vår personal på plats.
- Lagstadgad mervärdesskatt.
- Tillgång till svensktalande sjukvårdsteam vid akuta sjukdomar och skador

#### **Träningspaket (Fysisk Helpension):**

- Professionell träningsledning av vår ledarstab
- Fritt deltagande på alla föreläsningar enligt program
- Fritt deltagande på alla praktiska och teoretiska aktiviteter enligt program (löpning, stavgång, jympa, avslappning, stationsträning mm, vissa variationer kan förekomma de olika veckorna). Vissa veckor kommer begränsningar att finnas och vissa veckor kan pristillägg förekomma för vissa aktiviteter.
- Fritt deltagande i Bergspasset inklusive busstransfer
- Gratis utnyttjande av hotelles spaanläggning en gång dagligen (jacuzzi, 2 sorters bastu samt gym med ett 20-tal träningsstationer).
- En daglig ranson av drycken ProViva Active
- Möjlighet att gratis låna och prova på utrustning (bl a löparskor, stavar, pulsklockor, tennisracket, golfklubbor (i mån av tillgång).

#### **\*Ingår EJ i resans grundpris:**

- Transport till Arlanda
- Avbeställningsskydd (250kr/125 för barn under 15 år)
- Garanterad havsutsikt (700 kr per rum)
- Lunch
- Tennispaketet 500 kr

#### **Flygbolag: SAS**

Avreseort: Arlanda

Flygtider 27 februari- 6 mars

Resdag:Lördagar

Stockholm-Faro 11.00-14.25

Faro-Stockholm 20.10-01.25

#### **Anslutningspaket till Arlanda**

Anslutningsflyg med SAS (inrikes) t/r inkl en övernattning på Arlanda Hotellby med del i dubbelrum inkl frukost och transfer (enkelrumstillägg 300 kr).

Pris från 1995 kr/person

*För mer information, bokning samt aktuell prislista besök Springtime Travels hemsida: [www.springtime.se](http://www.springtime.se)*

