



★ IFK Halmstad 2025 ★

# Torremolinos

Friidrottsläger i Spanien 16-23 april



## OM RESMÅLET

Endast tio minuter från Malaga flygplats har vi hittat det ideala upplägget för friidrottsläger. Här bor vi på 4-stjärnigt fräscht hotell i centrala Torremolinos, med gångavstånd till strand, mysiga restauranger och träningsanläggningen.

Torremolinos är lite av ett idrottsmecka, här finns allt som krävs för ett lyckat träningsläger - oavsett om man är friidrottare, simmare eller fotbollsspelare.

## SNABBFAKTA

**Ort:** Torremolinos

**Invånarantal:** ca 70 000

**Avstånd till flygplats, ca:** Malaga, 8 km

**Avstånd till arenan, ca:** 1 km

**Avstånd till strand, ca:** 900 m

## TRÄNING

Träning sker på friidrottsarenan i Torremolinos. Det är ca 15 minuters promenad från hotellet till anläggningen. På arenan finns stav-, höjd- och längdhopp, trestegspropar, löpning och kast (ej slägga). Diskus och spjut kastas mellan 13.00-15.00. 2 pass á 2 tim ingår/dag.



## PRIS

- 12 100 kr /person i trebäddsrum
- IFK sponsrar aktiv med 3200 kr
- **Kostnad för lägret 8900 kr**

### Priset inkluderar:

- Flyg Landvetter/Malaga T/R
- 7 natters logi på 4-stjärnigt hotell
- Helpension (frukost/lunch/middag) inkl. måltidsdryck
- Sänglinne och handduk
- Transfer i både Sverige och Spanien
- Träning 8-10 träningspass på arena

## BOENDE OCH MÅLTIDER

Logi i trebäddsrum i centrala Torremolinos. Rummen har dusch/wc, luftkonditionering, tv och fri Wi- Fi. Hotellet ligger ca 20 minuters promenad från stranden. Det finns pool, bar, restaurang och tv-rum på hotellet. Alla måltider serveras som buffémåltider.

## UPPLÄGG

### Dag1

Ankomst på förmiddagen till Torremolinos

### Dag 2-7

Träning för- och eftermiddag

### Dag 8

Hemresa