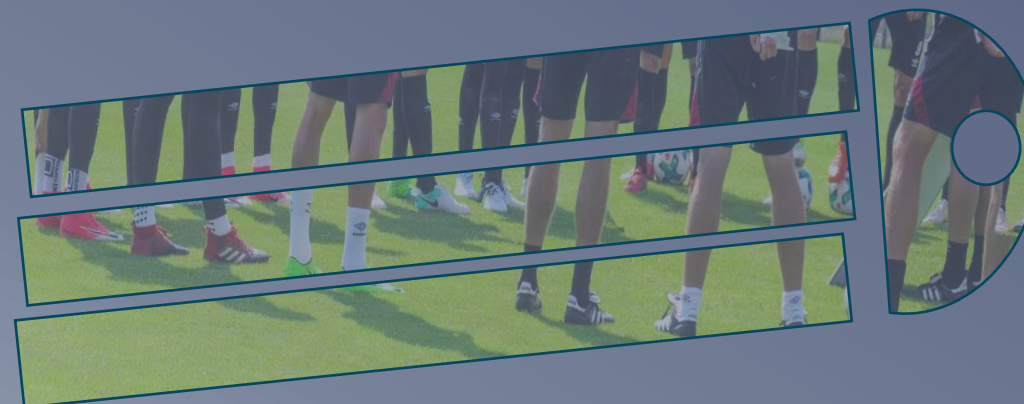


Urheiluleiri ulkomailla

Lloret de Mar



Viisi syytä lähteä urheiluleirille

Upeat harjoitusolosuhteet:

Leirimme tarjoaa joukkueellenne mahtavat harjoitusolosuhteet Espanjan aurinkorannikolla Lloret de Marissa. Modernit harjoituskentät luovat täydelliset puitteet pelaajien kehittymiselle.

Suomalaista joukkuehenkeä:

Nauti joukkueesi jäsenistä täysin omassa ympäristössä. Vahvista joukkuehenkeäsi Espanjan lämmössä.

Kulttuurista elämystä:

Koe paikallinen kulttuuri osana leiriä. Tutustu espanjalaiseen elämäntapaan ja tarjoa joukkueesi jäsenille unohtumattomia kokemuksia myös kentän ulkopuolella.

Oman maan makua:

Takaamme maistuvan ruokailun ja huomioimme erityistoiveet. Leiri on suunniteltu pitämään huolta pelaajien hyvinvoinnista myös ruokapuolella.

Yhteiset hetket:

Anna joukkueesi luoda uusia muistoja niin harjoitusten kuin vapaa-ajan aktiviteettien parissa. Leiri luo ikimuistoisia hetkiä, joita muistellaan vielä pitkään leirin jälkeen.

Matkakohde

Lloret de Mar on Välimeren rannalla sijaitseva kaupunki noin tunnin ajomatkan päässä Barcelonasta. Matkustaminen kohteeseen on vaivatonta, sillä Helsingistä on suora lentoyhteys Barcelonaan.

Lloret de Mar on suosittu tukikohta niin aktiiviselle liikunnalle kuin rantalomailullekin. Kaupunki ei ole järin suuri, joten liikkuminen hotellin ja urheilupaikkojen sekä rannan välillä on helppoa.



Urheilualueet

Lloret de Mar tarjoaa huippuolosuhteet lajiharjoitteluun, oli kyseessä jalkapallo tai koripallo.

Käytössäsi ovat El Molí (tekonurmikenttä ja liikuntahalli) ja Municipal (tekonurmikenttä).

Hotellin kuntosali on aina käytössä.

Lloret de Marin upeat maastot tarjoavat mahdollisuuksia myös vaellukseen ja pyöräilyyn.





Hotel Samba 3*

- Kävelymatkan päässä kaikesta
 - El Molín liikuntakompleksi (tekonurmikenttä ja liikuntahalli) 1,1km
 - Municipal (tekonurmikenttä) 800m
 - Rantaan matkaa noin 1,3 km
- Vapaasti käytössä oleva kuntosali
- Uima-allas
- Kokoushuoneita
- Buffet-ruokailu (aamiainen, lounas, illallinen)



Lloret de Mar

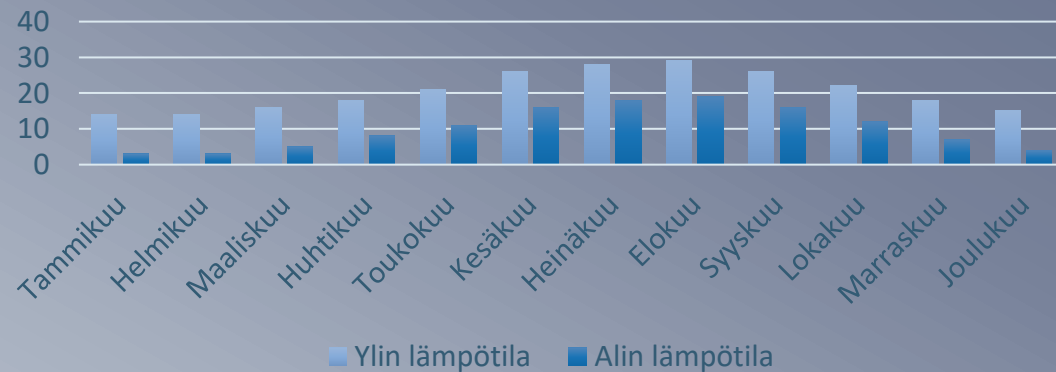
Lloret de Mar Costa Bravalla, tunnin ajomatkan päässä Barcelonasta, avaa joukkueellesi ainutlaatuisen mahdollisuuden yhdistää urheilu, aurinkoinen rantalomailu ja kulttuuriset elämykset. Välimeren ilmasto luo täydelliset olosuhteet intensiiviselle harjoittelulle ja joukkueen yhteishengen vahvistamiselle.

Lloret de Marin ympäröivät upeat luontoreitit tarjoavat erinomaisen tilaisuuden joukkueen yhteisille retkille ja liikunnallisille seikkailuille. Erilaiset pyöräilyretket ja vaellukset voivat toimia paitsi rentouttavina taukoina harjoitusten lomassa myös tilaisuuksina vahvistaa joukkueen henkistä yhteenkuuluvuutta.

Kaupunki on suunniteltu palvelemaan aktiivisia lomailijoita, mikä tekee siitä ihanteellisen tukikohdan joukkueellenne. Voitte nauttia rentouttavista rantapäivistä harjoitusten jälkeen.

Kaupungin läheisyys Barcelonaan ja Gironaan mahdollistaa myös ammattilaisjalkapallon seuraamisen omin silmin.

Keskilämpötila



Esimerkkiohjelma, jalkapalloleiri

Ohjelma

Päivä 1

1. Saapuminen Lloret de Mariin, Espanjaan
2. Lounas
3. Lajiharjoitus
4. Illallinen

Päivä 2

1. Aamiainen
2. Lajiharjoitus
3. Lounas
4. Oheisharjoitus
5. Illallinen

Päivä 3

1. Aamiainen
2. Lajiharjoitus
3. Lounas
4. Vapaata ohjelmaa
5. Illallinen

Päivä 4

1. Aamiainen
2. Harjoitusottelu paikallista joukkuetta vastaan
3. Lounas
4. Stadionkierros Estadio Montilivilla
5. Illallinen

Päivä 5

1. Aamiainen
2. Videoanalyysi ottelusta
3. Lounas
4. Oheisharjoitus
5. Illallinen

Päivä 6

1. Aamiainen
2. Peliin valmistautuminen
3. Lounas
4. Harjoitusottelu paikallista joukkuetta vastaan
5. Illallinen

Päivä 7

1. Aamiainen
2. Lähtö takaisin Suomeen

Extra-aktiviteetit

- Oheisharjoitteluksi leikkimielinen padel-turnaus? Tai kenties koko joukkueen pyöräilyretki tekisi hyvää. Lloret de Marissa on upeat mahdollisuudet harrastaa kaikkia näitä lajeja.

