



Benidorm

Spánn

28. júlí - 7. ágúst 2010

Fundur fyrir Ferðina

Fundur vegna ferðarinnar verður miðvikudaginn 21. júlí kl. 20:00. í Heiðarskóla fyrir foreldra og sundmenn.

Æfingar fyrir ferð:

Þrjár æfingar verða fyrir brottför laugardaginn 24. júlí, mánudaginn 26. júlí og þriðjudaginn 27. júlí. Æfingarnar fara fram kl. 16:30 þessa daga og kl. 10 á laugardeginum. Nauðsynlegt er að sundmennirnir sæki þessar æfingar til að komast vel í gang þannig að nýting ferðarinnar verði sem best.

Ferðatilhögun:

Til Alicante miðvikudaginn 28. júlí kl. 14:50, mæting upp í Flugstöð Leifs Eiríkssonar kl. 12:00, **gæti breyst ef við getum innritað alla daginn áður**, (flugnr. AEU 183), **taka með nesti í flugvélina og kaupa drykki í flugstöðinni.**

Lent kl. 21:30 að staðartíma. Farið með rútu (45 mín.) til Benidorm. Heim, laugardaginn 7. ágúst kl. 14:15 (flugnr. AEU 182), lent kl. 16:45 að staðartíma.

Ferðafatnaður:

Til að einkenna okkur ætlum við að vera í ÍRB peysunum þegar við fljúgum út og hvíta ÍRB bolnum (**þeir sem vilja annars annað ljóst undir**). Þið eruð einnig beðin um að hafa AMÍ 2008 bolinn (rauða Nike), AMÍ 2010 bolinn (svarta) og vínrauða ÍRB bolinn. Einnig er gott að taka ÍRB skopparabuxurnar og ÍRB stuttbuxur með þeir sem eiga svoleiðis.

Gisting og fæði:

Gist er í 3-4 manna herbergjum (Hotel Dynastic, Avda. Ametila de Mar, 15 - 03503 Benidorm. Telf. 965 85 36 00). Fullt fæði er innifalið ásamt drykkjum og á milli mála verður boðið upp á ávexti.

Æfingar og afþreying:

Flesta daga verða tvær æfingar á dag sú fyrri frá kl. 7:30 - 9:30 og sú seinni frá kl. 16 - 18.

Ströndin er í 500 metra fjarlægð frá hótelinu og góður sundlaugargarður er við hótelið. Farið verður í eina ferð í skemmtigarð og þurfa sundmenn að borga það af vasapeningum sínum ásamt því að kaupa sér mat og drykki þann tíma sem við verðum í garðinum.

Fararstjórar og þjálfarar:

Með í för verða tveir þjálfarar (Eddi og Anthony) og þrír fararstjórar:
Falur = faðir Birtu Maríu
Herdís = móðir Guðrúnar Eirar
Sigurbjörg = móðir Prastar

Verð:

Ferðin kostar alls 184.000 kr. en á móti kemur að deildirnar styðja hvern sundmann um 30.000 kr. Af þessum 30.000 kr. fer 10.300 inn á sundmanninn en afgangurinn fer í að borga kostnað við þjálfara,

fararstjóra og annan kostnað sem til fellur og er það hluti af heildargjaldi ferðarinnar (184.000). Búið er að greiða 30.000 kr. í staðfestingargjald og ferðaskrifstofan hefur í júlí fært 134.300 kr. á uppgefin kortanúmer og er ferðin þá að fullu greidd.

Fyrir næstu mánaðarmót verður heildarsjóður sundmanna (allt að 134.300) færður yfir á uppgefin bankanúmer.

Vasapeningur: Sundmennirnir mega hafa allt að 200 evrur með sem vasapening. Þessir peningar verða í vörslu fararstjóra sem úthluta peningum einu sinni á dag. Vinsamlega komið með þessa peninga í umslögum merktum sundmanninum og afhendið viðeigandi fararstjóra. Einnig má hafa peninga meðferðis sem eru ætlaðir í eitthvað sérstakt, t.a.m. eitthvað sem á að kaupa í fríhöfn. Þessir aurar verða að vera sérmerktir fyrir þessa tilteknu hluti.

Fatnaður/búnaður: Léttur fatnaður, stuttbuxur, hlýrabolir, (ÍRB fatnaðurinn), **derhúfur**, sandalar (opnir skór), **vatnsbrúsi**, æfingaföt/sundfatnaður, tvö stór handklæði, sundhettur, hlaupaskór.
Æfingaáhöld (sundlaug) = froskalappir, spaðar og kútur.
Sólaráburður = 2 brúsar af vatnsheldru vörn með styrk 25 - 30 (Proderm er góð vatnsheld vörn) Athugið að hafa ekki sólarvörnina í handfarangri og ekki neinn annan vökva.
After Sun = 1 brúsi.
Þeir sem vilja geta einnig tekið með sér moskítóvörn (Mygga).

Farsímar: Lagt til að sundmenn skilji farsíma eftir heima en fái að nota síma fararstjóra ef þess þarf. Við verðum dugleg að setja inn á facebook síðuna okkar (ÍRB ERU BESTIR Í HEIMI !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!) fréttir og myndir og einnig á heimasíðuna. Í gegnum facebook-síðuna er einnig hægt að senda skilaboð sem við getum komið til krakkana.

ÍRB alltaf til Fyrirmyndar:

Verum alltaf til fyrirmyndar. Temjum okkur jákvæð samskipti, verum kurteis við hvort annað og við alla aðila sem við eigum samskipti við. Gætum að því að ganga vel um herbergin og hafa ætíð hreinlegt í kringum okkur.

Mottó ferðarinnar:

Metnaður: Tökum þetta með stæl eins og allt annað.

Léttleiki: Þetta verður skemmtileg ferð í skemmtilegum félagsskap.

Samvinna: Við vinnum og leikum saman og fyrir hvort annað, þannig að allir njóti sín og líði vel.

Sund- og sólarkeðjur Fararstjórar og þjálfarar