



## Träningsresan 2022 går till Altea

Altea ligger på Costa Blanca ca 5 mil norr om Alicante på spanska fastlandet.

Vi åker den 30 april kl 11.05 och är hemma 7 maj kl 10.25

Hotellet ett fyrstjärnigt hotell alldeles vid stranden. Se mer på bif länk till hotellet

Priset avser del i dubbelrum. Finns möjlighet till enkelrum i mån av plats.

Enkelrumstillägg är 3.900 kr

Om inte särskilt önskemål finns, paras du ihop med någon löparkompis.

Länk till hotellet [Cap Negret Hotel in Altea, Alicante Official Website \(hotelcapnegret.es\)](http://hotelcapnegret.es)

Vi har helpension, vilket innebär frukost, lunch och middag, dock ingår inte dryck.

Priset för resan är endast 8.600 kr. Vi betalar anmälningsavgiften på 2.500 kr till AKI Resebyrå senast den 30 november. Slutbetalning inbetalas senast den 31 mars -2021.

Som vanligt är det först till kvarn som gäller. Antalet platser är begränsat till 60 personer.

Anmälan görs till [kassor@sok-knallen.se](mailto:kassor@sok-knallen.se)

Vid frågor, ring Lars 0709-664692

Som tidigare träningsresor kommer det att bli en blandning av löpning, cykling och simning. Dagen startar upp med en morgonjogg/promenad, därefter frukost. Eftermiddagen bjuder på intervallpass. De som cyklar åker iväg efter frukost. Vi ska även försöka få till några corepass. Efter eftermiddagspasset kör vi afterrun på hotellet..

Tveka inte att följa med. Ett utmärkt sätt till träning, semester, sol, bad, god mat och sist men inte minst att umgås med trevliga knallar.

/Lars, Rolf och Ann