

## Höstkickoff Mallorca 2024 med M2 sport & Odenresor

Välkommen med på vårt multi-läger med rullskidor, cykling, löpning, simning och mycket mer.



Vi kommer att bo på Club del Sol Resort & Spa som är ett fyrstjärnigt fint hotell som ligger lugnt och fridfullt utan störande trafik. Hotellet har fina pooler, mycket bra mat i bufféform med **halvpension**. Det finns även en cafeteria där lunch kan avnjutas både inom- och utomhus.

200 meter från hotellet ligger lugna och badvänliga Pollenca-bukten med stenstrand som övergår till sandbotten tio meter ut i vattnet. Den långgrunda stranden är simvänlig och en bra badplats.

***Det blir träning i sköna miljöer under 5 dagar eller 7 dagar med tips om teknik, träning och kost. En perfekt "start up" inför skidvintersäsongen!***

### Information om resan

- **Tidpunkt 14 okt - 21 oktober**
  - *Två programupplägg, fem eller sju dagar, se program bilagan*
- Transfertid från flygplats 1 t 20 min
- Flexibla ankomst avresetider
- Egen hyrbil om du vill

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	info@odenresor.se	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		www.odenresor.se	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			



Hitta din drömresa!

MALLORCA MED ODENRESOR & M2-SPORT



## Träningsinformation och aktiviteter

Träningen startar direkt från hotellet.

- Rullskidor, i oktober är det lite trafik på vägarna så perfekt för rullskidsåkning. Tekniklektioner. Videofilmning.
- Cykel kan du hyra med direktleverans till ditt hotellrum. Alla möjliga cyklar finns. Vanliga herr/damcyklar, elcyklar MTB, vanlig landsvägscykel eller värsting carbon-cykel med elektriska växlar. Sebastian på Wheelsport har egen uthyrning/verkstad på hotellet. Oanade cykelmöjligheter från cruising efter havet eller en riktig bergsetapp.
- Vandring/Nordic walking och löpning är perfekt på Mallorca
- Massage och spabehandlingar i hotellets spa.
- Simning, med skön badtemperatur i havet och perfekt sommartemperatur på Mallorca i oktober.
- Gym

Man måste inte träna varje dag. Vill man slappa vid poolen eller havet, så gör det.

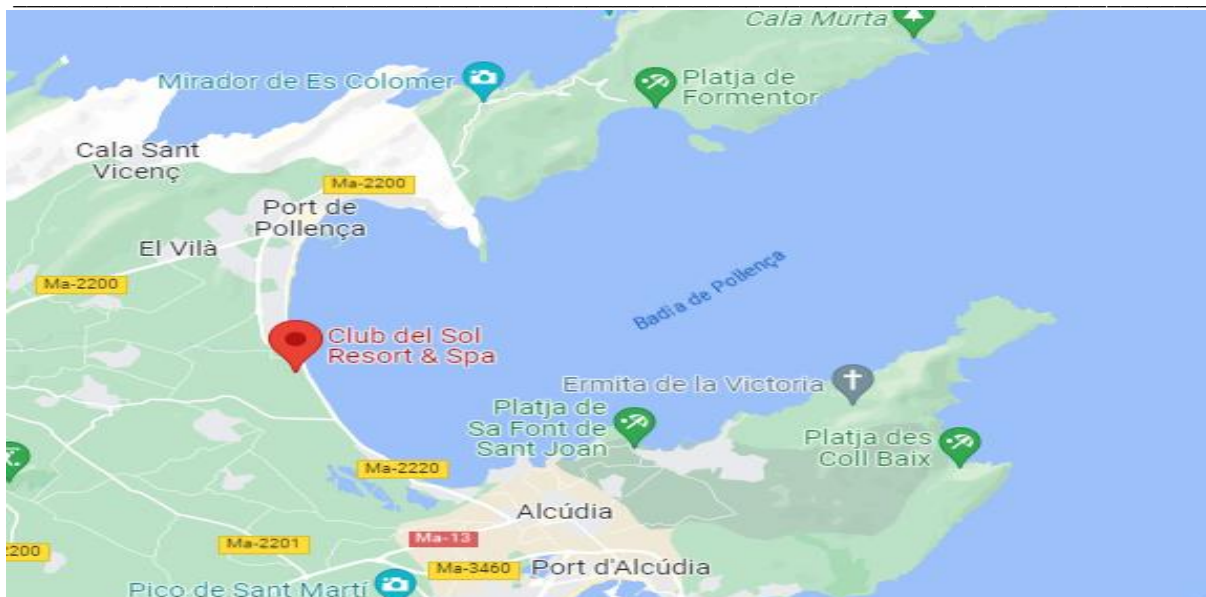
Välj dina träningspass utifrån ett fantastiskt urval av pass. Eller kör egna pass när du känner för det.

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	info@odenresor.se	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		www.odenresor.se	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			



Hitta din drömresa!

MALLORCA MED ODENRESOR &amp; M2-SPORT



### Boende - Club de Sol Resort & Spa, 4\*

- Ligger lugnt och fridfullt i Pollença-bukten. Ingen störande trafik.
- Fina pooler,
- Halvpension. mycket bra mat i bufféform.
- Har bra cafeteria utomhus och inomhus för lunch
- 200m från lugna och badvänliga Pollença-bukten.
- Stenstrand med sandbotten utan stenar 10 m ut i vattnet.
- Långgrund, Sim vänlig och sällan stora vågor.
- Egen minimarket.

### Priser - del i dubbelrum inkl halvpension

#### Fem nätter

Ons 16 okt - Mån 21 okt, 5 nätter, pris från 9 290 kr

Enkelrumstillägg: 2 000 kr

#### Sju nätter

Mån 14 okt - Mån 21 okt, 7 nätter, pris från 12 490 kr

Enkelrumstillägg: 3 000 kr

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	info@odenresor.se	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		www.odenresor.se	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			



Hitta din drömresa!

MALLORCA MED ODENRESOR &amp; M2-SPORT



### I paketarrangemanget ingår följande:

- Boende på utvalt hotellen.
- Alla transporter på plats enligt program ingår.
- Aktiviteter enligt program
- Halvpension: frukost och middag. Lunch går att köpa på hotellen.
- Reseledarservice

### I paketarrangemanget ingår ej:

- **OBS flyg ingår inte i priserna.** Vi rekommenderar er att boka flyg med Odenresor i samband med bokning av vårt arrangemang.
- Transfer från/till Flygplatsen till hotellet.
- Cykel medtages eller kan hyras.
- Rullskidor och stavar medtages själv.
- Massage och Spa-behandlingar

### Bokning och bokningsregler

1. För bokning och mer information kontakta Odenresor på tel 08 - 654 19 00 eller 031-743 43 80 eller maila [info@odenresor.se](mailto:info@odenresor.se).
2. För en bindande bokning – krävs inbetalning av handpenning om 2500/3500/5000 kr/per person för landarrangemanget. Handpenning skall betalas inom en vecka efter erhållen bokningsbekräftelse. Vid inbetald handpenning senare än 7 dagar kan inte plats eller bokning garanteras.
3. **Slutbetalning av landarrangemanget – skall vara Odenresor tillhanda 60 dagar före avresa, d.v.s. TORS 03 aug 2024**

### Vanliga frågor och svar

#### Transport/Flyg

Flyg ingår ej i paketarrangemanget, vi rekommenderar att ni bokar flyg hos Odenresor då täcks ni även av lagstadgade resegarantier.

#### Hur går bokningen till?

Bokningen sker via Odenresor. Ni bokar lätt via telefon eller mail. Förfrågan/önskan om kontakt, maila till [info@odenresor.se](mailto:info@odenresor.se). Svar inom 24 timmar under veckodagar. Lördag-söndag har resebyrån stängt.

#### Rum

Grund upplägg: Del i dubbelrum.

#### Mat - vad ingår?

Halvpension ingår - frukost och middag. Lunch går att köpa på hotellet om man vill.

#### Vilka avbokningsregler gäller?

Handpenning 2500 kr (5 natt) / 3500 kr (7 natt) inom en vecka från att bokning är gjord. Den är ej återbetalningsbar om arrangemanget genomförs. **Slutbetalning: 03 Aug 2024.** Ej återbetalningsbar om arrangemanget utförs.

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	<a href="mailto:info@odenresor.se">info@odenresor.se</a>	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		<a href="http://www.odenresor.se">www.odenresor.se</a>	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			



Hitta din drömresa!

MALLORCA MED ODENRESOR & M2-SPORT



Vid inställt arrangemang/resa pga myndighets/arrangörsbeslut vid force majeure situationer, ex pandemi, återbetalas endast de medel vi själva erhåller från våra leverantörer. I övrigt enligt våra serviceavgiftsvillkor: <https://rcgoden.freshdesk.com/sv-SE/support/solutions/articles/14000059084-hur-mycket-kostar-servicen->

### Avbeställningsskydd – skydd innan avresa

Vi rekommenderar er att teckna er för avbeställningsskydd vid bokning för hela arrangemanget. Odenresor kan berätta mer om vad den täcker.

### Reseförsäkring – skydd under resan

Det är bra att ha en ordentlig reseförsäkring ifall något skulle inträffa på plats, om du blir sjuk mm. Odenresor kan hjälpa er boka detta.

### Reseledare

Erfarna skidåkare och insatta personer.

### Bagage

Glöm inte att kolla de olika reglerna för bagagevikt med det flygbolag du bokar med. och inbokningsreglerna för rullskidor/egen cykel.. De måste bokas in separat via telefon. Eventuell utrustningsfrakt betalas vid incheckningen. **Gör ni flygbokningen via Odenresor så assisterar de er med att boka in specialbagage om ni önskar hjälp med detta.**

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	info@odenresor.se	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		www.odenresor.se	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			



Hitta din drömmresa!

MALLORCA MED ODENRESOR & M2-SPORT



## Detaljprogram för dagarna och de olika program paketen, fem eller sju dagar\*

\*Preliminärt program 14 okt - 21 okt

### Program

#### Mån 14 Okt 2024

Fri ankomst tid. Egen transfer. Transfer tid från flygplats 1-20 min.

#### Tis 15 Okt

Morgon efter frukost -Välkomst/infomöte

##### Tis - fm

- **Alt 1** Löpning/vandring i närområdet. Start och retur från/till hotellet.
- **Alt 2** Rullskidor

##### Tis - Em

- **Alt 1** Löp/vandring + styrka/stretch + simning
- **Alt 2** cykel + styrka/stretch + simning
- **Alt 3** Rullskidsteknik + stretch + simning

##### Tis Kväll

- Infomöte + föreläsning om träning

#### Ons-16 okt\*

##### Ons fm

- Vandring/ löp eller rull från hotellet till klostret Lluc, hemtransport m buss
- Cykel till Lluc och cykel hem. MTB eller landsvägscykel

##### Ons Em

- Valfri träning i närområdet. Cykel, rull, styrka, yoga, löp/vandring, simning

\*Ankomst för 5 natt paket med hemresa Mån 21 okt.

#### Tors 17 okt

##### Tos fm

- **Alt 1** Rull i appelsindalen inkl teknikträning m videofilmning
- **Alt 2** Cykel, valfri rutt eller m guide
- **Alt 3** Vandring/löpning till Talaia d´Albercutx, transport hem

##### Tors Em

- Egen träning samt ribbåt till Blue Cave m simning/snorkel/relax

#### Fre 18 okt

##### Fre fm

- Långpassdagen! Cykel, löp/vandring eller rull från och tillbaka till hotellet

##### Fre Em

- Relax! Inkl femkamp samt frågequiz.

##### Fre Kväll

- Infomöte samt "ljugarbänken"

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	info@odenresor.se	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		www.odenresor.se	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel:: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			



Hitta din drömsresa!

MALLORCA MED ODENRESOR & M2-SPORT



## Lör19 okt

### Lör fm

- **Teknikdagen! Rull, stavgång eller cykel. Videofilmning.**

### Lör Em

- **Valfri träning. Vandring t/r fortet i Alcudia**

## Sön 20 okt

### Sön fm

**Intervalldagen. Löp, rullskidor, cykel**

- **2x7min A1 m 3 min vila,**
- **2 x 5min A2 m 2 min vila,**
- **4x3 min A3 m 1 min vila**

### Sön Em

**Valfri träning, relax beach/pool**

### Sön Kväll

- **Infomöte/feedback samt föreläsning om dryck och näring**

## Mån 21 okt

### Mån fm Hemresa

**\*\*Hemresedag för 5-7 natt paket 14-21 okt**

### **OBS!**

*Program kan ändras p.g.a. väder och andra lokala förhållanden under resan. Vi reserverar oss för ev. ändringar i program, boenden, fel i text och valutakurser/skatter som kan ändras innan slutbetalning har skett.*

Postadress	Gatuadress	Gatuadress	E post	Org Nr/F-skatt	Bankgiro
Resecentrum i Sto AB	Odenresor	Odenresor	info@odenresor.se	556460-0491	5816-5200
Ref Odenresor	Kammakargatan 62	Göteborg	Hemsida	VAT No	
Box 19025	SE-111 24 Stockholm		www.odenresor.se	SE556460-049101	
SE-104 32 Stockholm	Tel: 08 - 654 1900	Tel: 031-743 4380			