

TRENINGSLERIR RHODOS



Treningsleir Rhodos

- Dato:** 24. - 31. mai 2014
- Sted:** Hotell Dionysos, Rhodos. Informasjon om hotellet:
<http://www.startour.no/feriereiser/Hellas/Rhodos/Ixia/Dionysos>
- Pris:** ca 4500,- kontakt reisebyrå for eksakt pris og ulike tilvalg
- Trening:** Det blir trening hver morgen fra 9.00-11.00
- Påmelding:** Påmelding til Viatours. E-post: vibeke.garberg@viatours.no telefon: 72467250

Treningsleiren er for voksne over 18 år. Hvis man ønsker å ta med familie og barn er dette på eget ansvar. Opplegget for treningsferien legges opp til voksne over 18 år.

Program:

Lørdag 24. mai	Ankomst. Informasjonsmøte 19.00.
Søndag 25. mai	Trening 09.00 - 11.00
Mandag 26. mai	Trening 09.00 - 11.00. Guidet tur i gamlebyen med Antonis Hatzimarkos. 17.00-19.00
Tirsdag 27. mai	Trening 09.00 - 11.00
Onsdag 28. mai	Trening 09.00 - 11.00. Gresk aften. Oppmøte på hotellet. 20.00 - 24.00
Torsdag 29. mai	Trening 09.00 - 11.00
Fredag 30. mai	Trening 09.00 - 11.00. Felles avslutning på hotellet. 18.00-22.00
Lørdag 31. mai	Avreise.

Utenom dette er det mange aktiviteter og opplevelser på Rhodos. Dette organiserer man selv på eget initiativ. Se baksiden for mer informasjon.

Utstyr til treningen:

2 stk Drakt (Do-Bok)
Sparringshansker og sko

Mer informasjon?

Vi har også med oss Antonis Hatzimarkos 2.dan som er lokalkjent. Lurer man på noe så send e-post til antonis.hatzimarkos@gmail.com



HVA ER DET Å GJØRE PÅ RHODOS?

Rodos er en av Hellas mest allsidige øyer. Den har noe å tilby for alle med enhver smak. Colossus øy kan friste med frodige grønne fjell, milelange vakre strender, ruiner fra antikken og Rodos by som er fylt med restauranter med den gode tradisjonelle greske maten.



GAMLE BYEN: Denne fantastiske byen er bygd i ca 1000-1100 [e.kr.](#) Den er vel bevart og her kan du se med dine egne øyne hvor ridderne har satt sine spor. Byen har utallige severdigheter. Hvis du har en appetitt for historie og kunst kan du ta en tur innom Museet for dekorativ kunst (dette er kunstobjekter ifra Rodos og øyene rundt), Det arkeologiske museum og Rider Palace. Hvis du er interessert i shopping og en matbit, har dette underverket av en by over 200 gater som er fylt med butikker og restauranter.

AKVARIUM: Dette akvariet var opprinnelig bygd i mellom 1934 og 1935 av den Italienske arkitekten, Armando Bernabiti når Hellas var under Italiensk okkupasjon. Da andre verdens krig var over og Rodos var tilbake til å tilhøre Hellas, ga grekerne akvariet navnet, Hellenic Hydrobiological Institute. Det er hjem til mange arter ifra Middelhavet. Du kan se alt ifra hai, blekksprut, krabber til fargerike fisker og sjøplante.

UT PÅ DET BLÅ: Hvis du har lyst til å nyte det greske klare havet til det fulleste er Mantraki havn plassen å begynne. Havnen som er i Rodos by kan tilby både korte og lange turer. Her kan du rett og slett "bade" i muligheter. For en rimelig penge kan du ta en dagstur rundt øya, se havets bunn med en båttur hvor båten har glassbunn eller nyte en tur med en Katamaran båt. Hvis glass bunn ikke er nok er det mange båter som tilbyr dykking. Vil du føle deg som en jettesetter kan du ta en båttur til Simi hvor mange Hollywood stjerner tar yachten sin til.

FALIRAKI BEACH: Denne stranden er en av de mest populære turismålene i Middelhavet, og det er ikke uten grunn. Her strømmer det til hvert år med turister i fra hele verden. Faliraki er kjent for de milelange sandstrendene og det yrende nattelivet. Vi vet alle at sjøen kan vekke en stor matlyst, og da er det jo bra at mangfoldige restauranter er rett rundt hjørnet. Her kan du finne alt ifra den tradisjonelle greske maten til Meksikansk og Italiensk.

WATER PARK: Denne parken er Europas største badeland. Her kan du tilbringe en hel dag hvor du kan nyte den greske solen og det fristende vannet. Du kan enten ligge å late deg i lazy river og bølgebassenget, eller hvis du er ute etter å teste hvor ekstrem du er kan du prøve deg på de forskjellige vannskliene (alle har forskjellige nivåer). Du kan nyte hele dagen her for 20 Euro for voksen og barn (12 år og yngre) 15 Euro. Parken tilbyr en gratis buss ifra Rodos by.

WATER SPORT: Er du lysten på vannsport, har Rodos noe tilby alle på alle forskjellige nivåer. Rodos har alt ifra vannski, vannscooter, kitting, banan båt til surfing.

RUNDT ØYA: Den beste måten å oppleve Rodos på er å kjøre rundt hele øya med bil. Hvis du starter turen kl. 8.00 på morgenen kan du være tilbake kl.18.00. På den turen kan du få med deg den uforglemmelige sommerfugldalen, utsikten ifra Filerimos fjellet, gå igjennom Kamiros by-ruinene som har overlevd i 3100 år, bade i Prasonisi hvor østsidens rolige vann møter vestsidens bølgende vann på tuppen av øya og du rekker til og med å nyte flere måltid i små byer hvor få turister har vært. ,

HISTORISKE LINDOS: Et gresk ordtak sier, har du ikke vært på Lindos har du ikke vært på Rodos. Denne hvite bildeperfekte landsbyen har historie som strekker seg helt tilbake til ca 3000 år siden. Dette er ett historiske underverket du må du få med deg! Det har en nydelig bukt hvor du kan snorkle, ri på esel opp igjen de trange gatene eller shoppe for suvenirer. Det er ca. 5.5 mil fra hotellet og du kan ta, buss, bil eller båt for å komme dit.

Bli med!