



## Grupperejser til fordelagtige priser

Få en unik oplevelse i det bedste træningslandskab på Mallorca. Vi strikker den perfekte grupperejse sammen - præcist til jeres behov.

Deltag i Flow Fit Mallorca's triatlon træning, stå for jeres egen træning eller lad os strikke en skræddersyet uge sammen til jer, som kan indeholde aktiviteter som cykling, løb, yoga, vandsport, adventure, vandring, golf og meget mere.

I påskeugen og uge 17 kan I dagligt deltage i familieaktiviteter. Især oplagt til grupperejsen, for hele familien.

## Træner Teamet

Flow Fit Mallorca's trænere er fagligt kvalificerede og besidder alle en unik evne til at lære fra sig og motivere. Vi præsenterer Danmarks måske bedste og mest motiverede træner team.



**Birgitte Krogsgaard**  
Triatlontræner



**Nicolaj Poulsen**  
Svømmetræner



**Ole Stougaard**  
Triatlontræner



**Henrik Köser**  
Cykel & Løbetræner

Grupperejser  
pr. lejlighed fra  
**KUN 3.150,-**  
Min. 5 lejligheder  
Op til 4 pers.

## Puerto Pollensa - Bedste Område på Mallorca!

Mallorca er måske det bedste sted for cykelryttere og triatleter i europa. Du har det hele på et meget lille sted. Masser af bjerge med moderate stigningsprocenter, masser af muligheder for at cykle fladt, hvide sandstrande, passende temperaturer og enestående flot natur.

Bjergkæden starter 10 km fra hotellet og Mallorca's mest scenariske cykelrute mod Cap Formentor starter 5 km fra hotellet.



# Muligheder på Mallorca

Det er ikke kun triatlon og cykling, Mallorca er kendt for. Faktisk er der uanede muligheder for forskellige typer ferier.

## Cykling

Puerto Pollensa er det bedste område på Mallorca. Ingen andre steder er der kun 10 km til bjergkæden, direkte adgang til flade ruter og 5 km fra Mallorca's mest scenariske cykelrute til Cap Formentor.

## Løb

Der kan løbes fladt helt ude langs vandet på betonsti. Der kan løbes på grussti mod Pollenca by. Længere flot rute med stigninger kan løbes mod San Vicenc. Trailløb kan løbes ud mod kysten på den anden side. Baneløb kan løbes på stadion i Pollenca – 6km fra hotellet. Det findes muligvis ikke bedre på Mallorca.

## Svømning

Havandet er lækkert. Ingen vandmænd eller brandmænd. Vandet er krystalklart med masser af fisk. Der er 10 m til stranden fra hotellet, så det kan ikke blive mere optimalt for åbenvandssvømning.

## Sightseeing & Madoplevelser

Oplev øen på fantastisk vis med busture til uforglemmelige hyggelige byer eller utrolige drypstenshuler, bådture langs Mallorca's flotte kyster eller prøv en tur på de populære Segways. Kombiner oplevelserne med Mallorca's berømte Vinsmagning og Tapas steder eller få en fantastisk madoplevelse på en Gourmetrestaurant.

## Golf

Golfferie på Mallorca er ideelt. Pollenca golfbane er 6 km fra hotellet. Vil I spille på flere forskellige golfbaner i løbet af ugen kan der arrangeres en oplevelsesrig uge, hvor I kommer rundt og spiller på flere af Mallorca's golfbaner.

## Vandring

Vandring er rigtig stort på Mallorca og ikke uden grund. Der er helt igennem fantastiske vandreruter på Mallorca. Både for de uerfarne og de erfarne vandrere. I kommer til at se naturen fra en helt anden side -*virkelig anbefalesværdigt.*

## Vandsport

Der er masser af muligheder for vandsport på Mallorca og vi kan arrangere aktiviteter som Sejlads, Kitesurfing, Windsurfing, Stand Up Paddle og Vandski. Enten som deciderede kurser eller endagsaktivitet. For de erfarne er det også muligt blot at leje udstyret.

## Adventure

Adventure er populært på Mallorca. Vi kan arrangere aktiviteter som Kajakture, Snorkelture, bådfisketure, springe i Faldskærm, Paragliding, Coaststeering, Klippeklatrung, Grotteudforskning, flyve i Luftballon, køre i Buggy eller på 4-hjulet crosser.

## Familie & boldspil

Beachvolley-bane på stranden og ikke langt fra hotellet ligger et stort sportsanlæg, hvor der kan spilles håndbold, fodbold på kunststofgræsbane, Tennis, Basketball og Hockey. Derudover kan der prøves Hesteridning, en tur til vandland og meget mere.

# Flow Fit Mallorca hotellet

Dansk personale på nyrenoveret hotel, direkte ud til stranden. Hotellet består af i alt 30 lejligheder med plads til 4 personer. Der er en pool med solsenge rundt om. Derudover er der et receptions/bar-område med fjernsyn, poolbord og et lille legeområde til børn.



## Hotelfaciliteter

- Udendørs pool
- Bar med terrasse
- Reception med gratis wifi
- Sofasenge
- Solsenge
- Pool-bord
- Legeområde
- Morgenbuffet & halvpension (På nærtliggende hotel)

## Lejlighedsfaciliteter

- Op til 4 personer
- Soveværelse
- Stue/spisestue
- Sofaseng
- Badeværelse
- Udstyret køkken
- Aircondition
- Balkon/terasse
- Kabel tv



# Referencer

Det siger vores deltagere



*"Går I og tænker på, hvor jeres forårstræningslejr 2018 skal gå hen, så overvej Flow Fit Mallorca. Jeg og 3 klubkammerater fra Esbjerg Tri & Multisport deltog nemlig i deres langdistance træningslejr i april, hvilket vi alle var super glade for. Niveauet for vores lille gruppe spændte fra begynder til supermotionist og her syntes jeg Flow Fit Mallorca kan tilbyde noget andre træningslejr-udbydere ikke kan. Deres træningslejre formår nemlig at rumme og udfordre alle deltagere med deres gruppe inddelinger, omgivelser og super kompetente trænere. Har været på mange træningslejre men Flow Fit Mallorca er lige et hak bedre end de andre. Plus - øen Mallorca er efter min mening et rigtig lækkert sted - også til ferie."*

Hans Henrik Schmidt  
Esbjerg Tri og multisport



*"Tak for en super dejlig uge Flow Fit Mallorca. Det har været så lærerigt, sjovt og udfordrende. The Pink Ladies vender frygteligt retur før I ved det."*

Tine, Tina, Trine & Jeanette



*"Flow Fit Mallorca stod for transport, ophold, cykler & en unik gourmetmiddag. Alt sammen er med til skabelsen af en fantastisk cykeloplevelse på Mallorca. Alt klappede perfekt!"*

*Vi kommer retur igen næste år. Stor anerkendelse af et godt stykke arbejde."*

Lars, Sigurd.dk

# Priser 2018

	Ungdoms Triathlon 12-20 årige (pris 750,-) Kortdistance Triathlon (letøvet) Triathlon (øvet/supermotionist) Familieaktiviteter for alle (inkl. i lejlighedspris)	Triathlon m. Løbeteknisk Fokus Triathlon m. Cykelfokus (letøvet/øvet) Elite Triathlon (gratis - niveaukrav)	Langdistance Triathlon (supermotionister) Langdistance Triathlon (letøvet/øvet) Langdistance Triathlon (gratis - niveaukrav)	Triathlon m. Teknisk Fokus (letøvet/øvet) Familieaktiviteter for alle (inkl. i lejlighedspris) (6 overnatninger)	Triathlon for Begyndere Triathlon Fokus (letøvet/øvet) (6 overnatninger)
	<b>Uge 13</b>	<b>Uge 14</b>	<b>Uge 15</b>	<b>Uge 16</b>	<b>Uge 17</b>
	25. marts 1. april	1. april 8. april	8. april 15. april	15. april 22. april	22. april 28. april
Pris pr. lejlighed	5.250,-	3.675,-	3.675,-	3.675,-	4.500,-
Pris pr. lejlighed (minimum 5 lejligheder)	4.250,-	3.150,-	3.150,-	3.150,-	3.650,-
Træningslejr pr. person	1.500,-	1.750,-	1.500,-	1.750,-	1.500,-
* Træningslejr pr. person for grupper	1.250,-	1.450,-	1.450,-	1.450,-	1.250,-
Morgenbuffet pr. person/pr. uge	600,-	600,-	600,-	600,-	515,-
Halvpension pr. person/pr. uge	1.000,-	1.000,-	1.000,-	1.000,-	800,-
* Lufthavnstransfer tur/retur pr. person	250,-	250,-	250,-	250,-	250,-
* Flyrejse fra KBH eller Hamborg pr. person	-	-	1.750,-	1.900,-	1.750,-

\* Minimum 10 personer. Tillæg for cykeltransport.

**Bemærk:** Som udgangspunkt kan der ikke bookes færre overnatninger end 7 overnatninger, men hvis I ønsker færre overnatninger er I velkomne til at tage kontakt til os for at forhøre om muligheden. Det vil blive en vurderingssag og afhænger bl.a. hvor mange ledige lejligheder der er tilbage i den pågældende uge.