



Kina sommaren 2018

1.-17.august 2018



Då var det dags igen för vår träningsresa till Kina. Vi kommer att resa ut ifrån Oslo med anslutningsflyg från Stockholm och Köpenhamn samt ev någon annan plats.

I Beijing kommer vi att bo i stadsdelen Fungtai som har ett samarbete med det anrika Shi Cha Hai sports school. Som ett exempel på det så kan jag nämna att den regerande världsmästarinnan Ding Ning och världs- och olympiamästaren Ma Long kommer därifrån. Det är väl därför jag åker hit för 20 e gången. All träning bedrivs utav kineser och det finns sparring/kineser till alla. Det blir 11 pass/per vecka. En bra förberedelse är att rekommendera både vad det gäller fysiken och det rent bordtennismässiga.

När vi inte tränar, så har vi chansen att se oss omkring i Beijing. Vi kommer att besöka de kända platserna Himmelska Fridens Torg, Kinesiska muren, Förbjudna staden samt ett besök på den Olympiska stadion (Bird Nest). Dessutom finns det flera marknader som säljer märkeskläder till ca 1/10 av vad vi betalar hemma.

Vi betalar i kinesiska Yuan, 580 för spelare och 480 per dag för tränare/föreldrar. Detta betalas ca 1 månad innan resan äger rum. Då vi fastsetter växlingskursen gentemot den kinesiska yuanen. Flyget kostar ca 6,900 NOK per biljett beroende på flygskatten då vi hämtar ut biljetten. En träningsstur på 17 dagar som är vanligt kostar totalt med flyg och fullpension ca **17,500** NOK/SEK.

För detta får vi sportshotell, mat 3 gr/dag, transporter och träning. Jag har blivit lovad ca 20 platser på skolan och principen först till kvarn gäller. Detta gäller spelare. Finns det ledare och föräldrar så är de också välkomna. Många familjer har genom åren taget detta som en semesterresa vilket har vart mycket populärt.

Visum söker ni på ambassaden och en inbjudan ifrån skolan skall ni få utav mig att lägga till ansökan. Anmälan de 20 st första är garanterade flygstol.

För mer information tag gärna kontakt med Jan Berner 0047 970 825 29

Gå in på www.kinatrening.com

Eller mail: jan.berner@olympian.org

Välkomna !!