

## Information Romana Beach Kroatien

---

**Affär** – Ligger på huvudgatan, precis till vänster om hotellet när du kommer ner till strandpromenaden. Bra utbud utav frukt, dryck, snacks, smörgåsar mm. Öppet 08.00 – 22.00.

**Badskor** – Stranden består av grus och mindre stenar, så badskor är att rekommendera. Om badskor önskas så finns det att köpa på gågatan för ca 50 HRK.

**Bankomat** – Den närmaste finns precis utanför affären. Sen följer flera vid strandpromenaden.

**Cykel och cykeltur**– Cyklar kan hyras från hotellet genom att säga till Apollo sports personalen dagen innan. Kostnad för en dag är 100 HRK. En utav dagarna erbjuds en gemensam cykeltur. Vi cyklar då längs med kusten bort till den mindre orten Podgora där vi stannar till för en fika innan vi tar oss tillbaka. Total cykellängd är ca 30 km delvis i kuperad terräng på grusväg. Cyklarna som erbjuds är citybike och mountainbike. Anmälan görs genom att skriva upp sig på listan i receptionen. Pris 250 HRK, endast kontant betalning till cykelguiden.

**Gym** – På gymmet finns löpband, crosstrainer, cykel, maskiner, stänger och några kettlebells. Här finns även WC, dusch och ombytesrum. Gymmet hittar du en trappa ner från de nedra poolerna.

**Handduk** – Vid ankomst till hotellet så får du en poolhanduk med dig att låna under veckan. Handduken kan bytas ut vid café mondo kostnadsfritt söndagar och torsdagar 11.00 – 14.00.

**Måltider** – Frukosten serveras 07.00 – 10.00 och middagen 19.00 – 21.00 och är buffé. Om man vill byta middagen mot lunchen så kan man säga till i receptionen senast dagen innan. Lunchen serveras som A la carte och är tillgänglig 12.00 – 16.00. Begränsat antal platser för lunchen. Från 6.45 finns kaffe/te och frukt för vår grupp inne i restaurangen. På kvällarna har vi gemensamma bord.

**Pool och strandområde** – Det finns två poolområden. Ett övre med en djupare pool och en nedre med mindre pooler och även barnpooler. Buba Beach ligger rakt nedanför restaurangen och tillhör hotellet. De blå solstolarna tillhör Romana Beach och är kostnadsfria att användas för hotellgäster.

**Promenadvägar** – Kartor med markerade vägar finns i receptionen. Vi kommer tillsammans att gå bergspromenaden och en variant utav den långa promenaden. När man kommer ner till strandpromenaden och tar till höger är det betydligt lugnare än till vänster där man kommer in till byn.

**Restaurang Panorama** – Fantastisk utsikt ner över hela bukten. Två olika menyer:  
Köttmenyn består av: Kall förrätt: Dalmatisk rökt skinka och ost. Huvudrätt: Filé Mignon med bernaisesås, pommes, tomat och wokgrönsaker. Dessert: Cream brulee

Fiskmenyn: Kall förrätt: Lax carpaccio, Huvudrätt: Sea bass fillet i krabbsås och scampi med pommes och wokgrönsaker. Dessert: Cream Brulee

Transfer och ett glas mousserande vin ingår. 350 HRK. Betalas på plats. Anmälas senast måndag morgon på listan.

**Safetybox** – Finns på hotellrummet och är kostnadsfritt att använda.

**Schema** – Tränings schemat hänger vid receptionen. Om några ändringar skulle behöva göras på schemat så ser ni de ändringarna där. Ta gärna en titt där när ni går förbi.

**Sociala medier** – Vi lägger gärna upp bilder från resan i sociala medier. Om ni inte vill vara med, vänligen meddela oss det så tar vi inga bilder på dig. Gå gärna in och följ oss på Facebook och Instagram på Taudientraining och vill du så är det varmt välkommet att göra inlägg med @/#Taudientraining och Apollosports

**SPA** – Hittar du till vänster när du kommer ner till huvudvägen. Fint och lugnt ställe med stort utbud och priser i en rimlig nivå. Genom att uppge TaudienTraining får du rabatt på dina behandlingar.

**Träningsmatta** – På första träningspasset får du en yogamatta som du ansvarar för under veckan. Du har din egen matta med dig till samtliga klasser som du vill gå på (utom aqua och dans) och lämnar sen tillbaka mattan i gott skick vid sista träningspasset.

**Träningspassen** - Lyssna på din kropp för att se vad du klarar av under veckan. All träning och andra aktiviteter sker på egen risk. Några utav passen bokas i förväg genom att skriva upp sig på listan på anslagstavlan vid receptionen, vilka som ska bokas framgår av schemat. (Säg till om du inte skulle lyckats på plats på någon utav passen, då lägger vi in fler).

**Träningsytor** – Trädäcket och terrassen är på plan 1 vid nedre poolområdet (receptionen är på plan 3). Klubben är på entréplan bredvid Aria (höger sida om restaurangen om du blickar ut mot havet). Takterrassen är på sjätte våningen.

**Utflykter** –till vinprovningen, cykelutflykten och middag på Panorama skrivs upp på listorna i receptionen senast måndag morgon kl 10.00. Om övriga utflykter önskas av Apollos utbud (ex nationalparken Krka, Split, båttur mm) så bokas det in via Apollos guider på plats.

**Valuta** – Valutan i Kroatien är kuna och förkortas HRK. 100 HRK är ca 150 SEK. Många ställen tar endast kontant betalning.

**Vatten** – Kroatien har rent vatten och turister avråds inte att dricka vatten. Du får en vattenflaska på välkomstmötet som du sedan kan fylla på med vatten från kranen och ta med till dina träningspass.

**Vinprovning** – En utav kvällarna erbjuds en vinprovning inne i gamla stan. Anmäl dig på listan vid receptionen om du vill följa med. 3 vita viner och 3 röda viner ingår. Kostnad 150 HRK som betalas på plats. Går bra att betala med kort.

**WC** - Finns precis när du kommer ut vid poolområdet, vid café Mondo. Finns även vid gymmet och i restaurangen.

**Wifi** – Vid incheckning får du en kod som fungerar kostnadsfritt över hela hotellet.

**Önskemål och frågor** – Vi från TaudienTraining och Apollo finns på plats för att hjälpa er. Gå inte och fundera på något – kom till oss så hjälper vi dig gärna!

**Övrigt** – Kom ihåg att njuta av resan!