

## Informationsblad Gambia

**Affär** – Det finns några små supermarkets precis utanför hotellet till vänster som säljer dricka, snacks etc. Den närmsta större butiken finns i Senegambia, ca 10 min med taxi från Kombo Beach.

**Aktiviteter mot avgift** – På hotellet ingår inte paddel och tennis, utan det bokas och betalas separat. Övriga aktiviteter ingår.

**Bankomat** – Det finns möjlighet att ta ut pengar på grannhotellet Sunset Beach hotell som ligger ca 2 minuters promenad från Kombo beach till höger. Annars är den närmsta uttagsmöjligheten i Senegambia, ca 10 min med taxi från Kombo Beach.

Tips är att växla in US dollar innan avresa som man sedan kan växla på plats i Gambia till deras lokala valuta Dalasi då det är betydligt enklare att växla pengar än att ta ut pengar. Växla pengar går bra att göra på hotellet Kombo beach. Dalasin kan man dela med 6,6 för att få kostnaden i svenska kronor.

**Buss** – Det finns inga direkta lokala bussar utan taxi rekommenderas. Taxi är smidigt och väldigt billigt. Det finns en taxistation precis utanför hotellet (rakt över gatan). Det finns två olika taxi "bolag" Gröna och gula, båda fungerar fint men de gröna rekommenderas då de är speciellt för turister.

**Cykling** – Hotellet erbjuder ingen cykeluthyrning däremot finns det flera lokala uthyrare ca 2 minuters promenad från hotellet till höger längs med gatan.

**Gym** – Det finns ett litet gym (huvudsakligen konditionsmaskiner) till höger om restaurangen mot havet.

**Handduk** – När man checkar in på hotellet så får man ett handdukskort som man byter in mot en strand/poolhandduk (under vattenrutschkanorna). Om man vill byta handduk under veckan så är det mot en liten avgift. Handduken lämnas tillbaka vid utcheckning. Borttappad handduk medför en rätt stor avgift.

**Måltider** – Samtliga måltider erbjuds som buffé i huvudrestaurangen. Hotellet har även en a la carte restaurang/pool bar där det finns möjlighet att äta både lunch och middag mot avgift. Öppettiderna för restaurangerna hittar du på plats i Apollos informationsblad.

**Paddel och tennis** – Det finns tre paddelbanor och en tennisbana på Kombo Beach. Kostnaden för att hyra en paddelbana med racket är 20 euro per timme och en tennisbana med racket 10 euro per timme.

**Pooler** – Det finns en stor pool på hotellområdet.

**Promenadvägar** – Rekommendationen är att promenera på stranden (går att gå åt båda hållen). Det finns även möjlighet att promenera på gatorna.

**Safetybox** – Det finns en safetybox på samtliga rum som är gratis att använda.

**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. Vi har en sluten Facebookgrupp under veckan där ni kan kommunicera med varandra och dela bilder.

**SPA** – Det finns inget spa på hotellet i dagsläget. Om man är ute efter massage så rekommenderas massage på stranden, väldigt enkel men mycket bra. Om man går till höger på stranden så hittar man dom "orangea kvinnorna". En timmes massage kostar ca 1000 dalasi (ca 150 sek)

**Stränder** – Längs hela kusten är det en enda lång sandstrand, stranden precis utanför hotellet heter Kotu Beach.

**Träningsmatta** – Det finns träningsmattor att låna innan varje pass.

**Träningspassen** - Lyssna på din kropp för att se vad du klarar av under veckan. All träning och andra aktiviteter sker på egen risk. Saknar ni något eller önskar träna något en extra gång – säg till så löser vi det!

**Träningsytor** – Beach Area: Ligger till vänster om vattenrutschkanorna om man tittar mot havet.

WOD Box: Ligger till vänster från receptionen om man tittar mot havet, bakom hotellbyggnaden.

Padel/tennis: Fortsätt förbi WOD Boxen så kommer man till dessa.

Gymmet: Till höger om restaurangen mot havet.

**Utflykter** – Apollo erbjuder fyra organiserade utflykter, läs mer om dessa genom att logga in på "min resa" på Apollo.se.

**Vatten** – Man får vattenflaskor på rummet varje dag i samband med städning. Det går också att fylla på sin flaska i restaurangbaren eller köpa vattenflaskor i någon av de små butikerna som finns utanför hotellet.

**Wifi** – Det finns WiFi på hotellet som är väldigt bra, lösenordet får man när man checkar in.

**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!