

Camino Surf Camp
ANPE Travel S.L.U.
Valdoviño, Galicien
E-Mail: office@caminosurf.com
Tel-Spanien: +34 693 498 929



Betreff: Information zum Surf-Urlaub im Camino Surf Camp in Galicien

Hallo,

Wir freuen uns, dass wir dich heuer bei uns im Camino Surf Camp in Valdoviño begrüßen können. Für deine Anreise und deinen Aufenthalt haben wir dir noch einige wichtige Infos zusammengestellt, damit du easy in deinen Urlaub starten kannst. Zur Einstimmung findest du hier ein kurzes Camino-Video von unserm Spot in Galicien: <http://vimeo.com/caminosurf/liquidaddiction>

Was ist wichtig fürs Surfen?

Eine wichtige Voraussetzung ist, dass du bei allgemeiner guter Gesundheit bist, d.h. dass du keine gravierenden Verletzungen oder Krankheiten mitbringst, die dich am Surfen hindern könnten.

Warst du schon mal in den Wellen unterwegs oder ist es dein erster Surfkurs?

Auf alle Fälle kann ein bisschen Vorbereitung für den Spaß in den Wellen nicht schaden: Beim Surfen werden einige Muskelpartien (gerade im Oberarm und Schulterbereich) etwas mehr beansprucht als sonst, daher bringt es dir nur Vorteile, wenn du etwas Zeit findest, um dich vorzubereiten. Unter folgendem link <http://vimeo.com/caminosurf/surf-fitness-training> findest du ein kurzes Video mit ein paar Übungen zur Vorbereitung für deinen Surftrip. Mehr Power = mehr Vergnügen.

Möchtest du noch mehr Tips zur Vorbereitung? Kein Problem: Das Last Minute Surf Workout von unseren Kumpels von Njoyrides zielt genau auf die Muskelgruppen ab, die du für viel Paddeln, schnelle Take Offs und energiegeladene Manöver auf der Welle benötigst. Die Übungen sind den Bewegungen auf dem Surfbrett nachempfunden und bringen dir damit deinen (zukünftigen) Lieblingssport direkt ins Wohnzimmer. Entwickelt in Zusammenarbeit mit einer Sport-Physiotherapeutin und getestet von einem

Surf Coach, wirst du mit diesem Surfworkout auch in letzter Minute noch fit für deinen anstehenden Surfurlaub: <https://vimeo.com/ondemand/lastminutesurfworkouteng/240170360> - 30%-Rabattcode: CaminoSurf

Wenn du in der Nähe von Wien, Österreich, leben solltest, dann bieten unsere Freunde vom SurfnYoga-House Vienna das perfekte vor- und nachbereitende Workout zu einem Surftrip und noch viel mehr an: Ein Training, bei dem gemeinsam die körperliche Fitness – auch für (noch) Nicht-Surfer – optimiert wird. Strandfigur und Urlaubsfeeling inklusive! Die von uns entwickelte SurfnYO!-Trilogie setzt sich zusammen aus: Surf Paddling, Surf Functional und Surf Yoga

Registrierte Dich auf www.surfnयोगahouse.com und stell Dir Dein perfektes Training zusammen. Du bekommst ausserdem 8% Rabatt mit dem Gutscheincode: CAMINO-GOES-SURFNयोगA.

Was sollst du mitbringen?

Für die Unterkunft im Zelt empfehlen wir dir einen Schlafsack mitzunehmen. Matratzen, Kissen und Laken bekommst du von uns zur Verfügung gestellt. Falls in der Reisetasche kein Platz mehr für einen Schlafsack ist, kann man bei uns, gegen eine kleine Gebühr, einen ausleihen. In diesem Fall gib uns bitte rechtzeitig Bescheid, damit du dann auch gleich in ein voll ausgestattetes Zelt einziehen kannst.

Hast du dich im Apartment, Bungalow oder in der Villa eingebucht, brauchst du dich diesbezüglich um nichts weiter kümmern. Die Unterkünfte sind voll ausgestattet.

Handtücher nimm bitte selber mit. Und auch sonstiges wie Sonnenschutz und eventuell etwas Wärmeres zum Anziehen sind sicher von Vorteil. Es ist zwar meist angenehm warm hier in Galicien, aber nach einer Surf-Session freut man sich doch auch mal über einen warmen Pulli. Da das Wetter manchmal recht wechselhaft sein kann, empfiehlt es sich auch, wetterfeste Sachen dabeizuhaben.

Hinweis: Solltest du mit IBERIA via Madrid oder Barcelona fliegen, dann empfiehlt es sich, im Handgepäck die notwendigsten Dinge für 1-2 Tage einzupacken (Zahnbürste, Unterwäsche, 1-2 T-Shirts, Badehose)... Es ist leider bereits öfter vorgekommen, dass das Gepäck beim Umsteigen in Madrid/Barcelona liegengeblieben ist und das dauert dann immer 1-2 Tage bis IBERIA das Gepäck zustellt.

Wie kommst du zu uns ins Camp?

Wenn du einen Flughafentransfer benötigst, dann gib uns bitte bis spätestens 2 Wochen vor deiner Anreise die Infos bezüglich deiner Ankunft. Ansonsten können wir dir nicht garantieren, dass wir deinen Transfer auch einhalten können. Infos zur Anreise findest du auch hier: <https://www.caminosurf.com/de/surfcamp-galicien/> unter dem Tab “Anreise”.

Anreise mit dem Bus

Du kannst auch ganz leicht mit dem öffentlichen Bus anreisen. Dazu folgende Beschreibung:

- Vom *Airport La Coruña* nach *Ferrol*:
 1. Mit dem Airport-Shuttle Bus (Linie 443 der Firma ASICASA) zur Endstation “Puerta Real” in La Coruña. Preis: 1,45 EUR; Dauer: ca. 25Min; Die Busse fahren im 30min-Takt zwischen 07:15 Uhr und 21:45 Uhr. Weitere Infos hier: <http://bit.ly/1ca9lg1>
 2. Bei der Bushaltestelle “Puerta Real” den Bus der Linie 1A in Richtung “Pasaje” nehmen und bei der Station “Caballeros Estación” aussteigen (Preis: 1,30 EUR; ca. 9 Minuten Fahrzeit; 7 Haltestellen). Du bist jetzt am Bus-Bahnhof von La Coruña: “Estación de Autobuses EE AA La Coruña”. (siehe Karte)
 3. Mit einem Bus der Firma ARRIVA von der “Estación de Autobus – EE AA” in La Coruña nach Ferrol zur “Estación de Autobus – EE AA” fahren. Preis: 7,55 EUR. Dauer: 50min. Fahrplan als pdf hier: <https://bit.ly/2SbbKUo>



- Vom *Airport Santiago de Compostela* nach *Ferrol*:
 1. Mit dem Airport-Shuttle Bus (Firma FREIRE) zur Haltestelle “Estación de Autobuses” in Santiago de Compostela. Preis: 3,- EUR; Dauer: ca. 30Min; Die Busse fahren im 30min-Takt zwischen 07:00 Uhr und 01:00 Uhr. Weitere Infos hier: <https://bit.ly/2Ss7C1v>
 2. Bei der “Estación de Autobuses” in Santiago de Compostela einen Bus der Firma “MONBUS” nach Ferrol zur “Estación de Autobuses Ferrol” nehmen. Preis: ca. 12,- EUR; Dauer: 1h 20min; Fahrplan hier: <https://bit.ly/2WHmWGU>

- Von *Ferrol* nach *Valdoviño*:
 1. von der “Estación de Autobuses EE AA Ferrol” zu Fuss zur Haltestelle “Pintor Perez Villamil”. Entfernung: 600m; Dauer: ca. 7Min – Weg: siehe Karte:



- Bei der Estación Pintor Perez Villamil einen Bus der Linie 1-2 in Richtung Porto nehmen und bei der Haltestelle “Estación Correos” am “Plaza de Galicia” aussteigen. Dauer: ca. 4Min; 4 Haltestellen. Fahrplan als pdf hier: <https://bit.ly/2t6ko7v> Siehe Karte:



- Von der “Estación Plaza Galicia” einen Bus nach Valdoviño “Porta do Sol” oder “Playa Frouxeira”. Buslinien: “Monbus” und “AutosPaco”. Dauer: ca. 35Min; Mehr Infos und Fahrpläne hier: <https://bit.ly/2UFEDoe> bzw. hier: <https://bit.ly/2I19lqq>
- In Valdoviño angekommen zu Fuss zum Camino Surf Camp. Siehe Karte:



Anreise mit dem Auto

Solltest du mit dem Auto anreisen, hier die wichtigsten Daten:

- am einfachsten einfach folgenden Link klicken und dich von Google Maps zu uns leiten lassen:

[GOOGLE ROUTENPLANER](#)

Als *GPS-Fahrer* lässt du dich am besten zu nachstehenden Geodaten dirigieren (unterschiedliche Formate für unterschiedliche GPS-Geräte):

- Grad, Min, Sek.: $43^{\circ} 36' 43.3728'' \text{ N}$ $8^{\circ} 8' 58.5672'' \text{ W}$
- Dezimalgrad: $43.612048, -8.149602$

Hinweis: Wenn du ein Smartphone besitzt, dann empfiehlt es sich, die kostenlose App “maps.me”

herunterzuladen (<http://maps.me/es/home>) und dazu die (auch kostenlose) Karte von Spanien – so machst du dein Smartphone zu einem Offline-GPS-Navigationstool (keine Internet-Kosten!).

Als *Old-School Navigator* solltest du nach folgenden Punkten auf deiner Route Ausschau halten:

- Innerhalb Spaniens über Burgos und Leon Richtung A Coruña.
- Auf der A6 an Ponferrada und Lugo vorbei bis zur Ausfahrt Nr. 522A
- Dann auf die A8 in Richtung Vilalba, Ferrol, Oviedo
- Weiter auf der AG-64 Richtung Ferrol bis zur Ausfahrt Nr. 6 kurz vor Ferrol
- Beim Kreisverkehr gerade über den Kreisverkehr auf die CP-5404 Richtung Valdoviño
- In Valdoviño beim Kreisverkehr links runter Richtung Strand
- Ca. 300m vorm Strand auf der rechten Seite - das Camino Surf Camp

Was ist sonst noch wichtig?

Bitte bring deine Rechnung mit ins Camp (auf dem Smartphone völlig ausreichend – kein Ausdruck notwendig!) - das erleichtert uns vor Ort den Abgleich deiner gebuchten Leistungen.

Falls du noch nicht den gesamten Betrag deiner Rechnung bezahlt hast, und es dir nicht mehr möglich ist dieses vor deiner Anreise zu erledigen, bring bitte den Restbetrag in Bar mit - dieser muss spätestens am Tag deiner Anreise bezahlt werden.

Solltest du VegetarierIn sein oder eine Lebensmittelunverträglichkeit haben, dann gib uns bitte rechtzeitig Bescheid, damit sich unsere Catering Crew dementsprechend vorbereiten kann.

Wenn möglich, nimm bitte einen USB-Stick mit mind 20 GB Speichervolumen mit, damit du dir die Pics und Videos der Woche ziehen kannst, und im Sinne der Müllvermeidung nicht alles auf DVD gebrannt werden muss. Und wenn du ein gutes Buch hast, das du gerne mit anderen teilen möchtest, dann bring es mit und werte unsere Camino-Bibliothek auf :-)

Falls du noch Fragen zu deinem Aufenthalt bei uns hast, kannst du uns immer unter folgender Nummer erreichen: [+34 693 498 929](tel:+34693498929). Wenn du uns deine Nummer an office@caminosurf.com schickst, rufen wir auch gerne zurück.

Wir freuen uns auf dich in Valdoviño,

Bis bald und liebe Grüße,

dein Camino Surf Team