



# *Informasjonsbulletin*

## *Bridge for Alle*

*Tenerife 11. – 23. november*  
*2024*



Dette er velkomstbulletinen for dere som skal være med oss på Tenerife i november 2024. Vi har valgt å ikke gjenta all informasjonen fra velkomstbulletinene fra november 2023 og januar 2024 – og anbefaler deg derfor å lese dem også. Du finner dem her:

<https://www.bridgeforalle.org/var/fckeditor/bridgeforalle/file/2023/Velkomstbulletin%20november%202023.pdf>

<https://www.bridgeforalle.org/var/fckeditor/bridgeforalle/file/2024/Velkomstbulle%20januar%202024%20rettet%2018%20desember.pdf>

Det er nyttig informasjon der, for eksempel om at baren på spillehotellet ikke tar kontanter. Spillehotellet er altså Grand Costa Adeje. Hotellene vi benytter ligger i en slags liten klynge i grei gåavstand til hverandre. Midt mellom dem finner du et shoppingcenter («Duke») på den ene siden av gaten og markedet på den andre siden. Markedet er åpent to dager i uken, torsdag og lørdag kl. 09-14. Bussholdeplassene til og fra for eksempel Los Cristianos finner du også her ved hhv. Shoppingcenteret (fra Los Cristianos og like ved markedet den andre retningen.

Noe informasjon vil vi likevel gjenta her i denne velkomstbulletinen. I tillegg er det nok noen av dere mest reisevante som finner enkelte deler av informasjonen noe overflødig, men vi prøver å ta med det som også treffer de som synes det er greit å få litt for mye informasjon.

# Vi anbefaler Gourmetland sine restauranter

Gourmetland sine spisesteder har vi jo samarbeidet med i mange år nå. Hele 4 av totalt 7 restauranter i Gourmet-kjeden ligger i nabobygget til spillehotellet, det vi har omtalt som shoppingsenteret. Flere testet ut restaurantene i både november 23 og januar 24. Selv om våre «tester» jo bare kan bli øyeblikksbilder så tar vi dem med her.

I andre etasje på Duke shopping-senteret ligger også **Yum Yum**, litt skilt fra resten av rekken, og helt i enden. Dette er virkelig stedet for deg som er glad i Thaimat. Her finner du også et rikt utvalg av sushi, sashimi, maki og tempura. Vi testet både forretter og hovedretter og kunne konstatere at porsjonene var så store at vi må ta desserten i januar.

Yum Yum har egne toaletter. De andre restaurantene deler felles toalettanlegg i den andre enden av restaurantrekken i andre etasje. For å nevne det er det også andre restauranter i denne rekken, men de er ikke en del av samme kjede.



Maten på Yum Yum er YUM, YUM (kjempegod)



## Tex Mex restauranten Miranda MX

Gourmetlandkjeden har en mexikansk restaurant i nabobygget. Vi har ikke testet den ennå, men plutselig får vi nok lyst på litt tex mex mat og tar turen dit inn.

Den er lokalisert i 1. etasje med en herlig ute-plass hvor du kan sitte og betrakte livet på gaten, eller de som farer til og fra markedet på markedsdagene, rett over gaten.

Ta en titt på menyen som du finner på nettsiden deres: <https://mirandamx.com/en/> Der finner du noe for enhver som kan tenke seg litt eller mye å spise. Kanskje bare en liten matbit og en sangria eller noe annet fra en utrolig fyldig drikkemeny – som selvsagt også har godt utvalg av alkoholfrie alternativer.

Stedet ser veldig fristende ut – kanskje møtes vi der til lunsj en dag?



På **Marietta** testet vi både en lett lunsj og middag. Restauranten ligger i første etasje

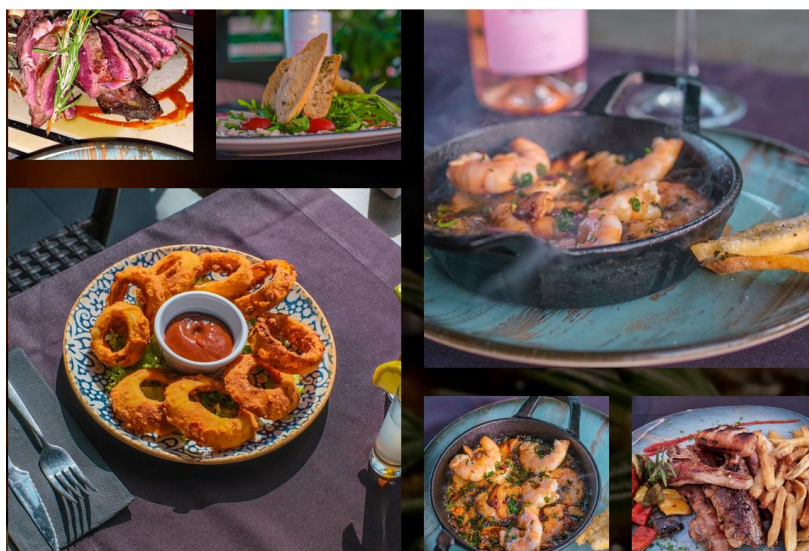
Her kan du for eksempel sitte i skyggen en formiddag, legge hatten på bordet, bestille noe å drikke – enten kaldt eller varmt og kose deg med en is som lett lunsj



**PRIME 400°**  
— RESTAURANT · GOURMET GRILL —

<https://prime400.com/en/>

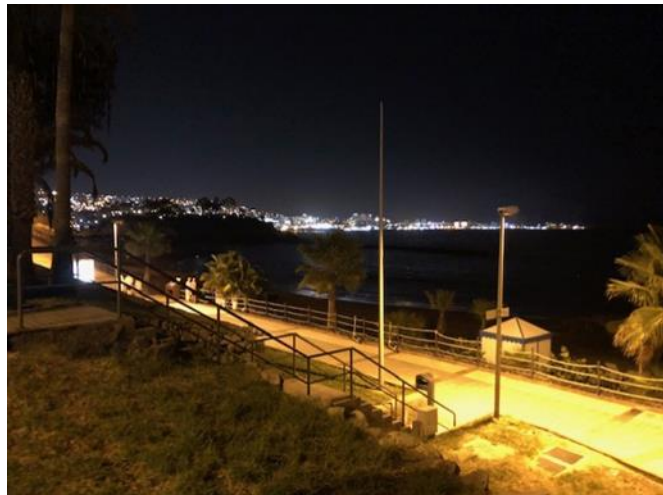
Bildene viser mat som får en til å bli sulten, selv rett etter å ha spist middag. Her viser vi en faksimile fra hjemmesiden. Klikk deg gjerne inn på den (adresse over) og sjekk menyen. 400 grader viser til den temperaturen de steker kjøttet på – slik at det blir ekstra saftig



Restauranten har en rikholdig meny, med alt en kan ønske seg innen kjøtt og fisk. I tillegg er det en fristende meny med både forretter og desserter. Restauranten har også et ganske fyldig vinkart for de som er glad i å velge gode viner til sin gourmetmat. Erfaring tilsier at det ofte er mange som spiser her, og at det kan ta litt tid å få maten servert.

Litt lenger unna er det også Gourmetland restauranter som vi vil nevne her. Først ut er en restaurant helt i vannkanten et lite stykke unna – du kan enten følge strandpromenaden dit, eller for eksempel vil en taxitur ta deg dit:

Restauranten vi tenker på er **Costa Caleta**. Opplevelsen kan kanskje best beskrives med at det var fabelaktig mat og kjempetemning – bare se:



Nydelig mat, og kjempeservice er vår erfaring. De har mye forskjellig på menyen, kjøtt og retter fra havet. Vi har ennå ikke testet lunsjen på dette stedet, men fristelsen er der – så absolutt.

For «gjengangerne» er restauranten bak det gamle spillehotellet i Los Cristianos



# Taurus

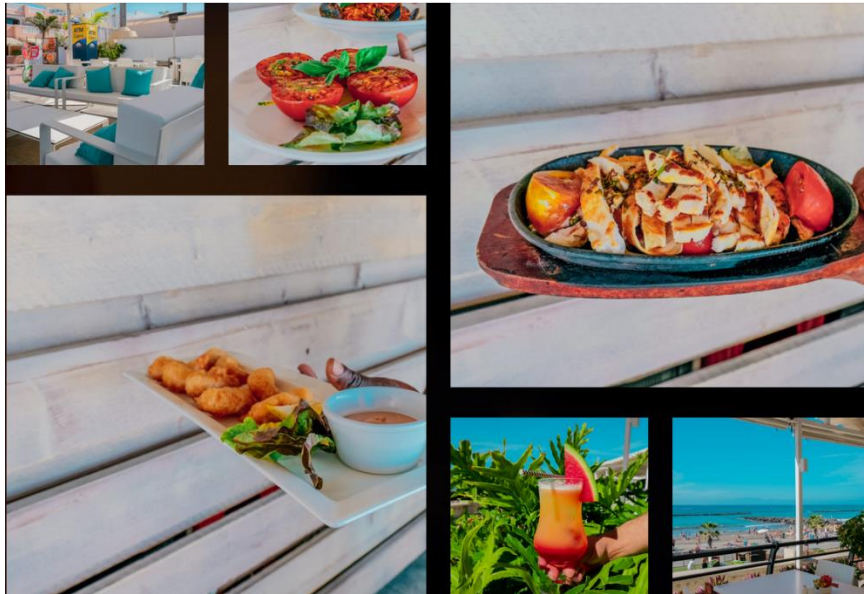
Argentine Steak House  
& Italian Cuisine

Sjekk gjerne menyen på  
hjemmesiden:

<https://taurusloscristianos.com>

bildet er faksimile fra hjemmesiden

Ca. 15. minutters gange sydvestover fra hotellet i Calle Londres ligger en restaurant vi ikke har testet ut, ennå:



## LA BRASSERIE

· STEAK HOUSE · PIZZERÍA ·

Dette er også en Argentinsk restaurant. Det ligger ved vannet.

Hjemmesiden viser deg en velfylt meny:

<https://labrasserie.es/en/>

bildet er en faksimile fra hjemmesiden

## Andre spisesteder nær oss

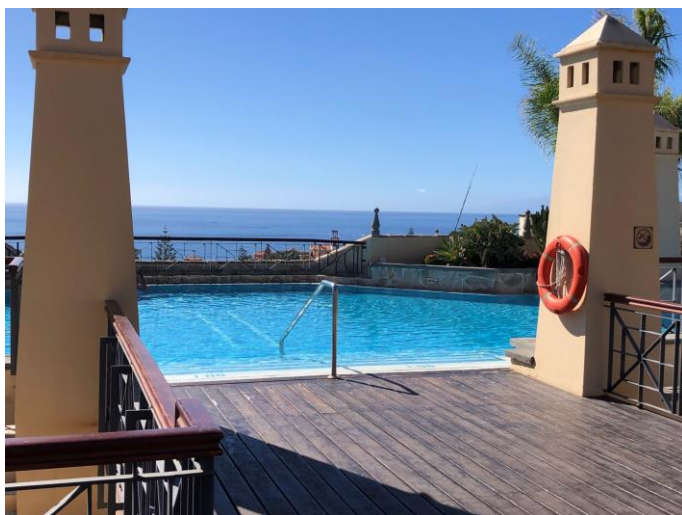
Det er ingen mangel på andre spisesteder nær våre hoteller – av ulike «typer». Det er pizzasteder, pubb'er og litt lenger unna masse strandbarer/restauranter.

Er du i tvil om hva du vil prøve, så kan du jo høre med de av deltakerne som har vært på en runde om de har noe å anbefale. Vi kan garantere at du vil få mange tips, og kanskje blir du også bedre kjent med deltakerne.

Hotellene har selvsagt også god mat. Staben tok oppgaven med å teste middagsbuffeten på tre av hotellene og vi fant alle noe vi likte og ble gode og mette. I tillegg er det en fordel med restaurantene på hotellene vi bor på. Om en ønsker å bestille en flaske vin, men bare ha et glass – så merker de flasken og tar vare på den (om du ikke vil ha med resten på rommet) til neste måltid (eller senere)

## Egne bassenger for voksne

Det fant vi på taket av både Gran Costa og Fañabe.



# Undervisning

Temabasert undervisning blir det også. Det er satt opp fire slike; tirsdager og torsdager fra klokken 10 og i to timer.

Første uke er følgende temaer tenk tatt opp: Åpners andre og tredje melding (tirsdag) og utspill og motspillsignaler (torsdag). Uken etter er det satt av til at deltakerne kan ønske seg temaer – noe som er lettere å få til da.

Undervisningen er lagt opp med gjennomgang av tema, noen spill og gjennomgang av spillene.

# Bridgeturneringene

De går daglig med start klokken 16.00 og slutter ca. klokken 19.30. OBS! 23. begynner vi spillingen klokken 12.00. Det spilles alle dager, med unntak av søndag. Det er puljeinndeling og det spilles 24 spill hver kveld.

Vi har makkergaranti – og trenger du makker må du møte senest 15 minutter før spillestart.

Legg merke til at det er hovedturnering over to dager begge uker. Det er da ment at man skal spille med samme makker begge dagene. Dersom du vet at du ikke kan spille begge dagene i hovedturneringen – så snakk med en av turneringslederne om dette på forhånd – det pleier å ordne seg det også. Premiering i hovedturneringene forutsetter deltakelse i både del 1 og 2 i samme hovedturnering.

Har du behov for å sitte stille, og ikke flytte fra bord til bord – så gi turneringsleder beskjed om dette i god tid før turneringen starter. Så fikser vi det.

Dato	Dag	Hva	tidsrom
11. november	Mandag	Kveldsturnering	16.00-19.30
12. november	Tirsdag	Temabasert undervisning	10.00-12.00
12. november	Tirsdag	Kveldsturnering	16.00-19.30
13. november	Onsdag	Hovedturnering 1 ( <b>del 1 av 2</b> ) <b>SIMULTAN</b>	16.00-19.30
14. november	Torsdag	Hovedturnering 1 ( <b>del 2 av 2</b> )	16.00-19.30
14. november	Torsdag	Temabasert undervisning	10.00-12.00
15. november	Fredag	kveldsturnering	16.00-19.30
16. november	Lørdag	Kveldsturnering	16.00-19.30
18. november	Mandag	Kveldsturnering	16.00-19.30
19. november	Tirsdag	Temabasert undervisning	10.00-12.00
19. november	Tirsdag	Kveldsturnering <b>SIMULTAN</b>	16.00-19.30
20. november	Onsdag	Hovedturnering 2 ( <b>del 1 av 2</b> )	10.00-12.00
21. november	Torsdag	Temabasert undervisning	10.00-12.00
21. november	Torsdag	Hovedturnering 2 ( <b>del 2 av 2</b> )	16.00-19.30
22. november	Fredag	Kveldsturnering	16.00-19.30
23. november	Lørdag	<b>Formiddagsturnering</b>	<b>12.00-16.00</b>

Vi minner om at det ikke er tillatt å nyte alkohol under turneringene.

Ikke alle blir ferdig med spillene samtidig, så vi oppfordrer de som er raskt ferdig, og vil snakke om spillene (eller et annet tema) om å gjøre det utenfor spillelokalet.

# Tripadvisor har følgende forslag

Til de beste tingene å gjøre i Costa Adeje.

- Hval og delfinsafari  
Hvis du har begrenset tid, men fortsatt ønsker å se hvaler og delfiner mens du reiser på den spanske kysten, er dette Costa Adeje hval- og delfinsafari med lunsj den perfekte løsningen. Sett ut på vannet med en liten gruppe og guide for å holde utkikk etter delfiner og hvaler i deres naturlige habitat. I tillegg vil du nyte mat og drikke på katamarans romslige soldekk.
- Teide nasjonalpark solnedgang og stjerneblikking med middag (stjernesafari)  
Night Sky Star Safari er en omfattende stjerneblikkingsaktivitet for alle. Inkludert et måltid på en autentisk kanarisk restaurant på vei opp fjellet og stopp for en fantastisk solnedgang fra over Sea of Clouds
- Tenerife hvalsafari og snorkling-yachttur  
Du vil nyte en uforglemmelig opplevelse av å se hvaler og delfiner i deres naturlige habitat. Nyt avslappende øyeblikk under solnedgangsturen, observer en fantastisk utsikt over Tenerifes kystlinje eller ha det gøy med soling, svømming og hopp i vannet i løpet av dagsturen.  
Hval- og delfinsafariturere finnes også med tre timers varighet

## ....og utenom det, STRENDENE:

På hotellene vil det være mulig å få tak i mange brosjyrer på andre organiserte turer. Men helt uten noen form for organisering er jo en tur på stranden/strandpromenaden noe som er veldig trivelig. Her er noen bilder som er ment å friste deg:



### **Strendene**

Strendene rundt Adeje er flotte og de fleste kan smykke seg med «blått flagg», som er en internasjonal miljøsertifisering som gis til badestrender og småbåthavner som oppfyller visse krav om vannkvalitet, sikkerhet, service og miljøinformasjon.

Her er noen bilder fra playa del Duque sur.

For å komme dit er det bare å gå i retning havet fra hotellene og følge strandpromenaden nordover. Langs strandpromenaden er det flere steder du kan handle, spise eller kjøle deg med noe kaldt i glasset.



Vi tillater oss å minne om at både solhatt, solkrem og noe å drikke er lurt i varmen. Selv om det er november og kanskje ikke så varmt på grunn av litt bris inn fra havet er det viktig å ta hensyn til huden og væskeinntaket.

Strandpromenaden er trivelig og lekker og kan anbefales – men det er greit å huske at det blir oppoverbakke tilbake. Heldigvis er det flere steder på vei opp hvor du kan sette deg og hvile litt i bakken.

Her er noen bilder fra strandpromenaden, (som her er i to «høyder» en helt nede ved vannet og en litt høyere opp) for å gi dere en liten inspirasjon:



Strandpromenaden innbyr til en gåtur. Veldig godt tilrettelagt





# Apotekets råd ved reiser til utlandet

Vi har snakket litt med apotekeren vår, og han kom med en lang liste med gode råd som vi skal gjengi her.

- Nødvendige legemidler bør du alltid ha i håndbagasjen. Husk å ha de i originalemballasjen. Reseptbelagte legemidler vil da ha etikk på som viser at de er dine. En liste over faste medisiner, med styrke og mengde nedskrevet er lurt å ha med.
- Husk at noen legemidler trenger ekstra dokumentasjon for å kunne tas med ut av landet – apoteket vet hvilke og hjelper deg med dokumentasjonen. Dette gjelder som oftest sterke smertestillende medisiner og flytende medisiner.
- Bruker du medisiner som må oppbevares kjølig under reisen, ta dette opp med flyselskapet på forhånd. Kjølemappe til medisiner kan kjøpes på enkelte apotek.

## Apotekeren ønsker oss god tur og minner om kreftforeningens råd om soling:

- Unngå å bli solbrent, begrens tiden i solen – særlig midt på dagen
- Oppsøk skygge
- Bruk rikelige mengder solkrem med minst faktor 30, solbriller og noe på hodet

## Han gir oss også følgende råd om magen slår seg vrang:

- Erstatt væsketapet. Drikk litt om gangen, men ofte. Væsketapet ved diaré bør erstattes av både salt og sukker – en blanding av eplejuice og Farris (eller tilsvarende) er bra.
- Imodium er et reseptfritt legemiddel som har stoppende effekt.

Og så minner han om at lege bør oppsøkes dersom det er blod, slim eller puss i avføring/oppkast. Videre dersom det samtidig er feber og/eller dårlig allmenntilstand, eller sterke magesmerter. Fortsetter diaréen etter to dager med egenbehandling sier han at lege bør kontaktes.

## Avslutningsvis minner han om at alle bør ta både influensa- og koronavaksine

## Reiseforsikring og Europeisk Helsetrygdkort

Vi regner med at alle har reiseforsikring i orden, men har du husket Europeisk Helsetrygdkort?



Europeisk helsetrygdkort dokumenterer at du, når du oppholder deg midlertidig i et annet EU/EØS-land eller i Sveits, har rett til dekning av nødvendig helsehjelp på samme vilkår som innbyggerne der. Derfor bør du ha med deg kortet når du er på reise i disse landene.

Kortet kan du søke om å få på <https://www.helsenorge.no/turist-i-utlandet/europeisk-helsetrygdkort/>

Da vi bestilte kortet kom det i posten etter veldig få dager. Med kortet kom også en god forklaring på hvilke rettigheter kortet gir deg i utlandet.

Rettighetene kortet gir er de samme som innbyggerne i landet du er i har. Det betyr at det er tilgang til offentlige helsetjenester – og dersom innbyggerne må betale for en slik tjeneste, må også vi.

# Noen gloser - helserelevante

Her er en liste over gloser det er greit å ha oversikt over – relatert til helse:

<b>Norsk</b>	<b>Spansk</b>
Allergi	Alergia
Antibiotikum	Antibiótico
Apotek	Farmacia
Brennmanet	Medusa que guerna
Desinfiserende	Desinfectante
Diaré	Diarréa
Feber	Calentura
Flått	Garrapata
Forkjølelse	resfriado
Forstoppelse	Estreñimiento
Halsbrann	Ardo de estomago
Hodepine	Dolor de cabeza
Hoste	Tos
Infeksjon	Infeccion
Insektstikk	Picadura de mosquito
Kløe	Prurito
Lege	Médico
Myggmiddel	Producto contra mosquitos
Nesedråper	Gotas nasales
Plaster	Tirita
Reisesyke	Mareo
Resept	Receta
Smerter	Dolor
Solbrent	Quemadura de sol
Solkrem	Crema solar
Sykehus	Hospital
Sår	Herida
Tablett	Pildora
Tannlege	Dentista
Tannverk	Dolor de muelas
Termometer	Termometro
Utslett	Erupcion en la piel
Vondt i halsen	Dolor de garganta
Øreverk	Otits
Øyeinfeksjon	Conjuntivitis

*Og her slutter helsesidene våre for denne gangen. Hold deg frisk og kos deg.*

# Pass på verdisakene dine

Helt unødvendig å minne om, men husk at vi lett kan utsettes for alt fra lommetyver til mer avansert form for tyveri.

Skimming er en slik form for tyveri – da stjeler noen informasjonen som ligger i bank- eller kredittkortet ditt.

Trådløs skimming betyr at man med en NFC-leser kan lese og stjele kortopplysninger trådløst. Mange mobiltelefoner har i dag innebygde NFC-lesere, og det er også NFC-lesere som kobles til datamaskinen via USB. Metoden brukes for å stjele kortopplysninger til kontaktløse betalingskort. Kortopplysningene på kontaktløse kort er ukrypterte, noe som gjør at en svindler kan lese kortopplysningene, selv om kortet ikke forlater offerets lommebok. Avlesningsavstanden er opptil 1 meter.<sup>[3]</sup> Den tre- eller firesifrede sikkerhetskode kan ikke leses trådløst.

Deretter benyttes informasjonen til å tappe kontoen din. Men det finnes hjelpemidler mot dette.

Det er et slags beskyttelseskort som stopper trådløs skimming. Dette beskyttelseskortet inneholder en støysender som forstyrrer skimmingsutstyr og forhindrer kortlesing. Det finnes også spesielle lommebøker av metall som blokkerer kommunikasjonen mellom kontaktløse betalingskort og leseren. Lommebøker/kortholdere merket med RFID har slik beskyttelse

Vi har sørget for å ha slike kort på premiebordet – så vinner du, kan du jo velge det om du ikke har beskyttet kortene dine selv på annen måte.

**Card shield**  
Protects your credit cards

Stops illegal scans  
RFID blocking  
Twin pack

**CARD SHIELD**  
SHIELDS AND PROTECTS CREDIT CARD DATA

Shields and protects credit card data.

**Card shield**  
Protects your credit cards

**(EN) Card shield**  
Two protecting cards that block RFID and NFC communication. The cards keep credit cards and access cards safe from scanning and copying. 1 card shield protects 1 card.

**(NO) Skyddskort**  
To beskyttelseskort som blokkerer RFID- og NFC-kommunikasjon. Holder bank- og adgangskort sikret mot skanning og kopiering. 1 beskyttelseskort beskytter 1 kort.

**(SV) Skyddskort**  
Två skyddskort som blockerar RFID- och NFC-kommunikation. Håller dina bankkort och inpasseringskort säkra från skanning och kopiering. 1 skyddskort skyddar 1 kort.

Batch No. JK126664

Recycle the box as cardboard packaging and any plastic bag(s)/ sticker(s) as plastic packaging. Notice local regulations.

Made in China

www.rubicson.com  
Box 50435, Malmö, Sweden

MIX  
Packaging from responsible sources  
FSC® C120173

Rubicson®

## **BIN fyller 50 år!**

Har du hørt om BIN? Det er en forkortelse for Bridge i Norge, et bridgemagasin som første gang ble utgitt i 1976, og neste år runder 50 år. BIN passer for bridgespillere på alle nivåer, og målet er at hver utgave skal være både lærerik og underholdende.

På bakgrunn av et samarbeid mellom Bridge i Norge og Norsk Bridgeforbund, får alle NBF-medlemmer (husstander) tilsendt denne jubileumsutgaven gratis.

Vi håper du får glede av bladet, og vil benytte deg av vår 50-årskampanje: Tegn BIN-abonnement for 2025 og få BIN 5-24 og 6-24 med på kjøpet. Disse magasinene blir da sendt til din postkasse i november og desember 2024.

Du kan starte BIN-abonnementet ditt ved å vippse (#942106), betale til kontonummer (3126.21.35929) eller gi oss beskjed på e-post (boye@bin.no) eller SMS (958 25 025) med navn og adresse. Abonnementet koster 600 kroner for seks årlige utgivelser.

Vi gleder oss til å se deg som ny abonnent.

Med vennlig hilsen,  
Boye Brogeland  
Redaktør i Bridge i Norge



## **Og samarbeidet med Bridge for Alle er også flott**

Vi har fått lov å samarbeide med BIN, og de stiller med noen premier på Bridge for Alle. Premiene er årsabonnement, og det vil bli trukket et hver uke. Vilkåret for dette premieabonnementet er at det går til en som ikke allerede er abonnent på bladet.

Vinner du og er allerede abonnent, kan du altså ikke selv benytte det – men du kan gi det bort i gave.

Og som om det ikke er nok. Alle som deltar i undervisningen får et lodd hver undervisningsdag – og premien som trekkes er et årsabonnement med samme vilkår.

# Fra flyplassen til våre hoteller

Husk at det er mange som kommer med samme fly som deg – og skal til samme sted. Kanskje lurt å sjekke om det er mulighet for å dele en taxi. Noen ganger er det lang taxi kø utenfor flyplassen, så det er raskere å dele en bil enn å stå i køen og vente på en til seg selv.

I tillegg er det veldig lurt å gi sjåføren korrekt adresse til hotellet du skal til. Her er adressene til «våre» hoteller i Costa Adeje:

## **GF VICTORIA**

C. Fernando Lopez Arvelo, 1  
38660 Costa Adeje

Telefonnummer: +34 922 97 51 54

## **GF FAÑABÉ**

Av. de Bruselas, 13  
38660 Costa Adeje

Telefonnummer: +34 922 71 29 00

## **GF Gran Costa Adeje Hotel**

Av. de Bruselas, 16  
38660 Costa Adeje

Telefonnummer: +34 922 71 94 21

## **GF ISABEL**

Av. de Moscú, 2  
38679 Costa Adeje

Telefonnummer: +34 922 74 70 00

# Hele staben i november ønsker dere velkommen



*Per, Sigmund, Eli Ann, Bjørg, Matias, Vegar og Elisabeth*