

Reiseperioder

28/4-3/5, 2/6-7/6

Priser

Fra kr. 8.450 (eksklusive fly). Tillegg for enkeltrom: kr. 1.200.

I prisen inngår

- 3 sykkelturer med lokale og erfarne guider, leie av MTB sykler av veldig god kvalitet.
- 3 stretching/yoga timer etter sykkelturene. Inngangsbillett til Fonteverde Spa og Termebad.
- 5 overnattinger i dobbeltrom.
- Alle frokoster, 4 lunsjer og 5 middager (inkl. drikke og husets vin), vinsmaking.
- All transport i Italia.

I prisen inngår ikke

- Flybilletter – Vi refererer i programmet til spesifikke flighter, men du må selv bestille plass på disse, eller evt. avtale alternativt oppmøte hvis du flyr på annen måte.
- Behandlinger på Spa – disse forhåndsbestilles gjennom oss.

Vi tar forbehold om endring i pris pga valutakurser.



Sykkel og spatur Nord i Lazio på grensen til Toscana

Scuola d'italiano er ansvarlig for programmet.

Vi har gitt nordmenn italienske opplevelser siden 1989.

Programmet er utarbeidet og gjennomføres av:
Elisa Kollerud

Kontakt skolen for påmelding og informasjon.

info@italia.no – reiser.italia.no – 22550410
Bygdøy Allé 68, 0265 Oslo

Opplev Italia på sykkel

Få nærkontakt med italiensk natur og kultur fra setet på en mountainbike. Du trener kroppen og lader batteriene dine langs grusveier og sykkelstier og unngår trafikkerte veier. Etter syklingen instrueres det i yoga/pilates/stretching og én dag er avsatt til spa og termebad.

Reiseleder og programansvarlig er Elisa Kollerud, Personlig Trener med 11 års erfaring som bl.a. sykkelinstruktør ved Elixia. Hun snakker flytende italiensk og er lokalkjent i området.



Vårt reisemål: Bolsenasjøen nord-vest for Roma

Byen Bolsena og Bolsenasjøen ligger ca 2 timer nordvest for Roma, 400 m over havet og ca. en time fra kysten. Dette lille stedet med litt over 4000 innbyggere ligger i provinsen Viterbo, i regionen Lazio og blir vår base for sykkelturner rundt sjøen og inn i Toscana og Umbria. Vi bor på hotell rett ved sjøen med svært kort avstand til Bolsena sentrum med hyggelige kaféer, koselige restauranter, liten shopping gate og flere kirker, bl.a. Chiesa di Santa Cristina.

Vi sykler på små, koselige veier over kollene i Toscana, Umbria og Lazio. Det blir sykkelturner rundt Bolsenasjøen, langs Fransiskanerveien mot Roma, som kalles "La Francigena" og vi følger "Sentiero dei Briganti", eller Røverveien.

Turene passer for deg som liker å være i aktivitet uten å stresse for mye, og samtidig ha det hyggelig på veien. Du trener 2-3 ganger i uken og er interessert i en aktiv og morsom ferie hvor fokus er å trene og ha det moro. Våre lokale sykkelguider tilpasser alt etter nivået til hver enkelt og til gruppen. De er svært profesjonelle, vennlige og serviceminded og har drevet med Mountain Bike i over 15 år. Vi sykler nesten utelukkende på sykkelstier/ grusveier og unngår trafikkerte veier. Dette er en sykkelevent i Italia hvor vi lader batteriene i fantastiske omgivelser.



Vårt program i detalj

Dag 1 – Lørdag

Kl. 10.20: Avgang Rynair FR 9655: Oslo Rygge - Roma Ciampino.

Kl. 13.35: Ankomst Roma Ciampino.

Transport til Bolsena (ca 2 timer).

Rask lunsj på veien.

Møte med sykkelguider for å finne riktig sykkel og gjøre evt. justeringer.

Middag i byen på "La Tavernetta".

Dag 2 – Søndag

Sykkelturn nr 1 (ca 50 km), rundt Bolsenasjøen på sykkelstier og langs vannet.

Kaffepause.

Lunsj på "La Francigena", veldig hyggelig trattoria i Bolsena med hjemmelagde lokale retter.

Vinsmaking på kvelden i Bolsena med enkel serving.

Dag 3 – Mandag

Sykkelturn nr 2 (ca 25-30 km).

Besøk til spøkelsebyen "Civita di Bagnoregio".

Lunsj i "Civita di Bagnoregio" på "La Bruschetta", en koselig "bruschetteria" med peis og nydelig mat.

Tilbake til Bolsena.

Stretching, yoga og Pilates.

Besøk til Orvieto, shopping og middag.

Dag 4 – Tirsdag

Spa dag. Hvile og relax.

Spa og termebad i Fonteverde, San Casciano dei Bagni, Toscana. Dette er et termebad med varme kilder som er godt for kropp og sjel. Ulike behandlinger fra klassisk massasje til ansiktsbehandlinger (behandlinger skal forhåndsbestilles, se www.fonteverde.it for priser).

3-retters middag i Bolsena.

Dag 5 – Onsdag

Sykkelturn nr 3, i Lazio og Umbria, på herlige sykkelstier i skogen og hyggelige grusveier. Små pauser underveis.

Lunsj på et veldig lokalt sted langt inne i skogen ved Orvieto.

Stretching og yoga.

Pizzakveld i Bolsena, verdens største og beste pizza.

Dag 6 – Torsdag

Kl. 12.50: Avgang Norwegian DY 1873: Roma Fiumicino - Oslo Gardermoen.

Kl. 16.10: Ankomst Oslo Gardermoen.

