

Villa Arcadio retki Garda-järvelle 13.9.-20.9.2010

Kisakallion Urheiluopiston aktiiviloma sopivalla sykkeellä ihanaan Italiaan. Aktiivisille aikuisille patikointia, kannustavaa kehon kohennusta ja kiehtovia kulttuurielämyksiä Gardajärvellä Villa Arcadiossa. Villa Arcadion patikointi- ja kulttuuriohjelman ohessa nautinnollisia liikuntatuokioita luonnossa ja vedessä liikkuen, kehoa herätellen, venyttäen ja vauhdittaen Tuikun tapaan. Ohjelmassa mm. syvävenytys-, chi-ball-, yogadance- ja flowliikuntaa ihanan musiikin ja tanssiliikunnan maustamana - kaikille aisteille.

Ohjelmaluonnos patikointimatkalle Garda-järven ympäristössä

Kauniille maisemille, italialaisille herkuille ja kiireettömälle tunnelmalle on helppo menettää sydämensä. Garda-järveä ympäröivät toisaalla oliivipuita ja sypressejä kasvavat rinteet kun taas pohjoisrannalla kohoavat korkeuksiin terävät vuorenhuiput. Alueella aistii selvästi kahden kulttuurin vaikutteet: osa järvisuudusta on ollut 1900-luvun alkuun asti osa Etelä-Tirolia. Villa Arcadio on suomalaisen omistajansa tinkimättömällä uurastuksella rakentama hurmaava hotelli. Vieraat kokevat olevansa täällä kuin kotonaan, niin lämpimästi heidät vastaanotetaan. Garda-järven ympäristö tarjoaa matkailijalle toinen toistaan mielenkiintoisempia tutustumiskohteita viinitarhoista idyllisiin rantakaupunkeihin, eikä ikuinen Venetsiakaan ole kaukana.



MATKAOHJELMA

13.9.2010 maanantai - Päivä 1 Ensisilmäykset mahtaviin maisemiin

klo 10.05 Saavumme Milanon Malpensan lentokentälle (lähtö Finnarilla Helsingistä klo 8.00). Milanosta jatkamme emäntämme Jaana Nakin johdolla kohti majapaikkaamme vanhasta luostarista moderniksi hotelliksi kunnostettua Villa Arcadiota. Matkan varrella oppaanne kertoo matkan varrelle jäävistä nähtävyyksistä ja paikoista.

n. klo 14.00 Saavumme hotelliin ja asettaudumme tunnelmallisiin huoneisiin.

klo 15.30 Teemme kävelyretken puutarhaan kehoa kohentaen.

klo 17 Vesijumppa hotellin altaalla.

klo 19 Nautimme yhdessä tervetulaispäivällisen. Purettuamme matkatavaramme hotellin tunnelmallisiin huoneisiin nautimme kaikki yhdessä **klo 19.30 tervetuliaisillallisen.**

Majoitus: Villa Arcadio Hotel & Resort



Hotelli sijaitsee Pohjois-Italiassa Salòn kaupungissa. Harmonisen tyylikkäästä, tilavista huoneista avautuu näkymä joko syvänsiniselle Garda-järvelle tai metsän siimeksiin. Oliivilehtojen ja hedelmätarhojen ympäröimässä vuosisatoja vanhassa kivirakennuksessa voi rentoutua vaikka ravintolan

näköalaterassilla tai spa-hoidoissa.
Villa Arcadio Hotel & Resort
via Palazzina
2 - 25087 Salo' (BS)
www.hotelvillaaarcadio.it

14.9.2010 tiistai - Päivä 2 Patikoiden lähiympäristössä

klo 07.30 Aamiaiseksi raikkaita hedelmiä ja tuoreita kasviksia

klo 9.00 Aamuherättely puutarhassa, auringon tervehdys ja kehon käynnistys.

klo 11.00 Vesijumppaamme oman vetäjämme johdolla ulkoaltaassa. Kehon lisäksi myös mieli virkistyy: hotellilta alas järvelle avautuvia maisemia voisi ihastella tuntikausia.

klo 14.00 – 16.00 Iltapäivällä patikoimme lähipolkuja ylös vuorenrinteelle.

klo 19.30 Illallisen nautimme Villan Arcadion omissa ravintolassa.

15.9.2010 keskiviikko - Päivä 3 Retki Garda-järvellä Riva – Malcesine - Sirmione



klo 8.30 Aloitamme päivämme reippaasti ulkona puutarhassa jumpaten ryhmän oman liikunnanohjaajan johdolla.

klo 10.00 Liikunnan jälkeen ajellemme bussilla pohjoiseen päin järven viehättäviä rantoja seurailen. Ensimmäinen pysähdyksemme on Rivan kaupungissa, missä maisemaa hallitsevat Gardan lisäksi ympärillä kohoavat vuoret, joista korkein on

kaksituhatmetrinen Monte Baldo. Järveä ympäröivistä kaupungeista toiseksi suurimmassa idyllisessä Rivassa on asukkaita noin 13000. Jatkamme kierrostamme kohti Malcesinea. Kaupungissa on mukava kuljeksia kapeilla kujilla tai pienessä satamassa. Pysähdyksen aikana voi myös istahtaa nauttimaan kupin kahvia jossakin monista tunnelmallisista kahviloista.

Klo 13.30 syömme yhdessä lounaan matkan varrella paikallisessa trattoriassa Monte Baldon rinteellä meille tarjoillaan tyyppinen vuoristoateria. Viimeiseksi viivähdämme hetken niemellä sijaitsevassa Sirmionen ylellisessä kylpyläkaupungissa. Antiikin Rooman aikakaudella kaupunki toimi valtateitä kulkevien matkalaisten levähdyspaikkana. Useat kuuluisuudet ovat aikojen saatossa lomailleet Garda-järven ympäristössä. Laulaja Maria Callaksella oli huvila Sirmionessa.

n. klo 17.00 – 17.30 Paluu Hotellille.

klo 20.00 kevyt iltapalan. Halutessamme voimme rentoutua päivän päätteeksi majapaikkamme saunan lämpimissä löylyissä.

16.9.2010 torstai - Päivä 4 Patikointia oliivipuiden ja viiniköynnösten keskellä



klo 07.30 Aamiainen

klo 8.45 Tasapainoinen kehon herättely enne patikointia.

klo 9.30 laitamme patikkakengät jalkoihimme ja suuntaamme askeleemme hotellilta oliivi- ja viinitarhojen halki kohti Puegnagon kylää. Seutu on tunnettu monista oliivi- ja viiniviljelmistään. Reittimme kulkee Sovenigon kahden pienen, lotuksia kasvavan järven ohitse ja päättyy Cominciolin



perhetilalle. Viljelytaito on siirtynyt täällä sukupolvelta toiselle jo vuodesta 1562 lähtien. Meillä on mahdollisuus maistella alueen alkuperäisistä lajikkeista valmistettua viiniä. Voimme korkata yhden 45 tuhannesta vuosittain pullotukseen asti kokonaan tilalla valmistetusta viinistä. Jumalten juoman lisäksi testailemme perheen itse tekemää oliiviöljyä. Mailla kasvaakin yhteensä 1500 oliivipuuta, joiden sadosta puristetaan vivahteikasta öljyä. Kuulemme myös oliiviöljyn

terveysvaikutuksista. Palaamme jalkaisin hotellillemme. Noin kuuden kilometrin kierrokseen vierailuineen kuluu jotakuinkin neljästä viiteen tuntia. Paluu hotellille

n. klo 14 – 15.00 paluu Hotellille.

klo 16.30 Yogadance-palautuminen ja venyttely

klo 18.00 Rauhoittava vesijumppa

klo 20.00 Nautimme hyvin ansaitun päivällisen. Vuorossa on grillausta eli ”spiedo”. Meille tarjoillaan hämärtyvässä Gardan illassa suljetussa grillissä pitkään kypsytettyjä herkullisia vartaita.

17.9.2010 perjantai - Päivä 5 Satumainen Venetsia – retki Venetsiaan tai vapaapäivä hotellilla (patikoiden, liikkuen)

Matkan viidennen päivän vietämme romantikkojen suosimassa Venetsiassa.



Klo 08.30 hotellilta, bussi kuljettaa meidät Tronchettoon, mistä jatkamme veneellä perille. Vesitse liikkuminen onkin ainoa oikea tapa saapua tähän laguunissa sijaitsevaan kaupunkiin. Tutustumme jalkaisin keskusta-alueeseen ja sen nähtävyyksiin. Autolla emme voisikaan ylittää huokausten siltaa, sillä nelipyöräisillä kulkuneuvoilla liikkuminen on kiellettyä.

Klo 13.00 Lounas. Yhteisen lounaan jälkeen on varattu aikaa omaan tutkailuun; gondolin kyydissä voi ajelehtia rennosti kapeilla kanaaleilla. Illaksi saavumme takaisin Villa Arcadioon.

Paluu n. klo 19.30 hotellille

Retken hinta 98 €/hlö sis. bussin, kaupunkiluvan, venematkatmatkat, **lounaan** ja suomenkielisen opastuksen + kaupunkikierroksen.

Klo 20.00 illallinen Villa Arcadiossa kaikille.

18.9.2010 lauantai - Päivä 6 Patikoiden Garda-järvelle ja takaisin



Klo 7.30 - 8.00 Aamiainen.

klo 8.45 Aamun avaus koko keholle.

klo 10.00 Patikoimme San Felicen kylän kautta Baia del Vento, joka sijaitsee kolme kilometriä hotellilta. San Felicessä voi ihastella vaikka vanhoja linnanraunioita tai kurkistaa pyhiinvaellusreitillä varrella olevaan San Fermon kirkkoon. Baia del Vento kääntyy suomeksi tuulenpoukama. Poukaman rannalla meillä on mahdollisuus pulahtaa uimaan Garda-järven turkoosin siniseen veteen. Matkamme jatkuu toivomustemme mukaan joko jalkaisin tai veneen kyydissä Portesen kalastajakylään. Herkuttelemme **picnic-lounaan Portesessa** tai vastaavassa mukavassa paikassa. Päivämatkamme on yhteensä noin kymmenen kilometriä.

n. klo 16.00-17.00 Paluu hotellille.

klo

19.9.2010 sunnuntai - Päivä 7 Pyöräretki

Klo 08.00 aamiainen

Klo 09.30 – 15.00 reipas pyöräretki.

Poljemme pyöräiteitä pitkin paikallisille kylämarkkinoille.

Vaihtoehtoisesti lepopäivä hotellilla.

Klo 19.30 Läksiäisillallistamme ilahduttavat hyväntuuliset ja tunnelmalliset musiikki-esitykset tummuvassa illassa.



20.9. maanantai – Päivä 8 Hyvästit Italialle

Vesijumpan jälkeen meillä on vielä vapaata aikaa hotellilla tai vaikkapa piipahtaa läheisessä Salòn kaupungissa.

Klo 12.00 Brunssi

Klo 14.30 ajamme bussilla lentokentälle Milanoon, jossa nousemme paluukoneeseen. Finnairin lentoaika on klo 19.00-22.55. Arrivederci !



Villa Arcadio – valmennusleiri 9.-11.4.2010

Ennen ihanaa retkeä Italiaan, valmistaudumme huolella viikkoon. Hyvässä kunnossa ja sopivalla sykkeellä nautit ainutlaatuisesta viikosta täysin rinnoin. Viikonlopun valmennusleiri sisältyy kokonaisuuteen ja valmentaa meidät turvalliseen ja terveelliseen liikkumiseen.

Perjantai klo 16.00	Tervetuloa Kisakallioon ja majoittuminen Ohjelman ja osallistujien esittely Fyysisen kunnan merkitys jaksamiseen ja kuntotesti-info Päivällinen Ryhmäytymistehtävät Sauvakävelyn tekniikka ja maastoon tutustuminen Vesijuoksutreenit ja sauna
Lauantai	Kuntotestit ryhmissä Varusteinfo toiselle ryhmälle Lounas Testipalauteluento Sykeseurantaharjoitus rinteessä Iltapäiväkahvit Tietoisku ravinnosta ja palautumisesta Kisakallio pelit / curling tms Lihashuolto ja rentoutuminen Sauna, uinti ja iltaruokailu
Sunnuntai	Aamiainen Joogavenyttelyt Patikointi Karnaisten korpeen Palaute ja harjoitusohjelma Lounas ja kohti iki-ihanaa Italiaa!

Opisto pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin

MUUTA TÄRKEÄÄ

Patikointi- ja kulttuuriohjelmien sisällöstä vastaa hotelliemäntämme Jaana Nakari.
Liikuntaohjelmien sisällöistä Kisakallion Urheiluopistolta Tuulikki Lindström.
Valmennusviikonlopun toisena ohjaajana on aikuisliikunnasta vastaava Virpi Palmen.

Hinta: **1595€/ henkilö**, minimi 30 matkustajaa

Hintaan sisältyvät: Helsinki-Milano-Helsinki suorilla reittilennoilla
Kuljetukset Italiassa paikallisella, hyvätasoisella bussilla
Suomalaisen oppaan palvelut koko oleskelun ajan, retkillä,
patikoidessa ja lentokenttäkuljetuksilla
Majoitukset 4 tähden Villa Arcadiossa
Aamiainen ja ateriat hotellissa ohjelman mukaisesti
Retket ohjelman mukaisesti aterioineen
Mainitut patikkaretket oppaan johdolla aterioineen
Oma iltamusiikkikonsertti Villa Arcadiossa
Yksi vapaamatka
Valmennusleiri Kisakalliossa
Hintaan ei lisätä toimitusmaksuja.

Lisämaksusta: Retki Venetsiaan
Retken hinta 98 €/hlö sis. bussin, kaupunkiluvan, venematkat,
lounaan ja suomenkielisen opastuksen + kaupunkikierroksen.
Polkupyörävuokra 15 €/hlö.

Maksuehto: Ennakkomaksu 350 €/hlö eräpäivä 31.1.2010.
Loppumaksu 31.7.2010

Yhden hengen huone: Yhden hengen huone 290 €/hlö koko ajalle.
Yhden hengen huoneen varaaja saa käyttöönsä
2 hengen huoneen. Max. 2 yhden hengen huonetta.

Pidätämme oikeudet mahdollisesti tuleviin hinta-, aikataulu- ja ohjelmamuutoksiin.
Pidätämme oikeuden MatkaSenioreista riippumattomista syistä tehtävään
hinnantarkastukseen esim. polttoaine-, viranomais- tai lentoverokustannusten noustessa.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen MatkaSeniorit / BlueSky Travel Oy.
MatkaSeniorit kuuluu Kuluttajaviraston ylläpitämään matkanjärjestäjärekisteriin
(1929/00/Mj Mv) ja noudattaa kaikkia matkailualan yleisiä valmismatkaehtoja.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Niina Virtanen (019) 315 1216 niina.virtanen@kisakallio.fi