

# Höstens Må Bra Resa till Dalmatien

- Träna, vandra, cykla och sjung med Jessica och Christer



Jessica och Christer

Det här är en resa för dig som tycker om gemenskap och nya upplevelser! Era reseledare och instruktörer Jessica & Christer bjuder på ett smörgåsbord av träningspass för både nybörjare och träningsvana. Vi får uppleva den vackra dalmatiska naturen under våra upptäcktsfärder då vi vandrar genom olivlundar, besöker små byar och vingårdar, testar viner och olivolja och äter god mat. Det här är en resa för livsnjutare men som också vill ta hand om sig. Vi varvar dagarna med träning, vandring, cykling och avsmakning av lokala specialiteter. De som vill kan följa med på en båttur. Jessica är också sångerska och vi får öva kroppens minsta muskel någon kväll med sång. Tillsammans med vår värd Stipe, visar de er ett vackert Dalmatien.

Makarska Rivieran med sitt klara blåa hav, bjuder in till avkopplande dagar och roliga aktiviteter. Byn Gradac ligger vid berget Biokovs fot och har en fantastisk utsikt mot öarna och det finns bra cykel- och vandringsleder samt vackra klapperstensstränder. Vi bor på det personliga boutiquehotellet Marco Polo som ligger intill stranden. Hotellets ägare Stipe har bott i Sverige och kommer ta väl hand om oss.

## VÅRA INSPIRATÖRER OCH GUIDER

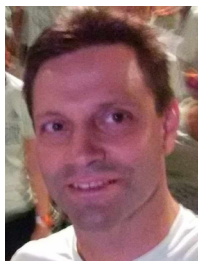


### Jessica Ahl, Friskvårdsinspiratör och sångerska

Jessica är hälsopedagogen som också är sångerska. För Jessica är det ingen skillnad på aktivitet. Sång, musik, träning och dans – allt är friskvård! Jessica har en gedigen erfarenhet av att leda gruppträning, sjunga och dansa. Jessica kommer att leda dansinspirerande gympapass, yoga, styrka och konditionspass samt några kvällar fyllda med sång och musik. "Min ambition är att inspirera till att våga prova på något nytt, men framför allt ATT HA KUL! Jag visar alltid olika alternativ på övningar som kan passa alla"

### Christer Långström, fastighets- och driftteknikern & vandringsledare

Christer är uppväxt i Jämtland, där längdskidor, löpning, friluftsliv och fjällvandring har varit stora intressen. Många år har han varit lagledare i landsvägsstafetten St.Olavsloppet. F.d fotbollspelare på elitnivå. Knäna satte stopp efter 4 knäoperationer, har Christer stor erfarenhet av rehabilitering och hur man numera tränar "med måtta" och hur viktigt det är att hålla sig igång. Christer är även en hejare på teknik och är lösningsorienterad. Toppenbra egenskaper om det krisar. På denna resa kommer Christer att hålla i flera träningspass och vara behjälplig under kvällsaktiviteterna.



### Stipe Milišić, hotelldirektör, cyklist, sommelier och guide

Stipe som har bott i Sverige och har svenskt påbrå, driver hotel Marco Polo, men han är även inbiten cyklist, sommelier och guide. Han tar oss med på olika rundturer och vi får smaka på lokala specialiteter. Under en vinprovning berättar om de kroatiska vinernas specialitet.

## FAKTA

<b>PRIS</b>	<b>17 450 KR</b>
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	8 OKT 2024

### I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda - Split t/r
- Del i dubbelrum med frukost 7 nätter
- Träningspass med Christer & Jessica
- MusikQuiz, allsång & underhållning
- Sju middagar inkl vin på hotellet (M)
- 4 luncher varav 2 picknick (L)
- Vinprovning med sommelier (V)
- Olivoljeprovning med tilltugg (AV)
- Vandringar med guide
- En dag val på cykeltur och vandring
- Besök enligt program

### TILLÄGG

Enkelrum: 3 450 kr  
Båtutflykt inkl ostron, vin & lunch: 1 500 kr

### HOTELL

Boutique Hotel MarcoPolo 4\*+

[www.hotel-marcopolo.com/en/](http://www.hotel-marcopolo.com/en/)

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

### PRELIMINÄRA FLYGTIDER (Norwegian)

AVRESA: Arlanda 17.50 - Split 20:35

HEMRESA: Split 21.15 - Arlanda 23.55

**OBS! För att få full behållning av resan tränar du redan en del och har grundkondition.**



### DAG 1: SPLIT - GRADAC

Sen ankomst till Split och vi reser direkt till hotellet. Stipe vår svensk-kroatiska ägaren med personal väntar på oss med välkomstdrink och lätt kvällsmat. (Lätt middag)

### DAG 2: GRADAC

Efter en stärkande frukost gör vi oss redo för veckans första träningspass, där vi väcker kroppen ordentligt (Pilates eller TABATA) med Jessica & Christer på terrassen. Nu väntar en trevlig upptäcktspromenad i omgivningarna och byn Gradac med Stipe eller någon av hans kollegor på hotellet. Det finns egen tid i byn för lunch. Sen eftermiddag bjuder Jessica in till ett träningspass. Till kvällen musikquiz med Jessica & Christer och gemensam middag på hotellet, som är känt för sina goda mat. (F,M)

### DAG 3: BRIST & OLIVOLJEPROVNING

Efter frukost blir det Kombipass (balans, styrka, kondition) med Christer & Jessica på terrassen. Sedan ger vi oss ut på 3,5 km lång strandvandring till staden Brist med Stipe. Där blir det olivoljeprovning och Bepo bjuder på hemgjorda torkade fikon, ost, dryck, dalmatiska fritula (frittor) och marmelad. Eftermiddagen utmanar vi vår flexibilitet på terrassen, kanske följt av ett dopp i poolen eller havet? På kvällen blir det vinprovning av kroatiska viner med Stipe som även är sommelier innan vi äter vår middag på hotellet. *Vandring: Lätt ca 7 km.* (F, AV, M, VINPROVNING)

### Dag 4 BOKOVO VANDRING

Morgonjogging/promenad på stranden följt av Coreträning med Christer och Jessica på terrassen.

Bakom hotellet reser sig Biokovo berg. Jessica och Christer tillsammans med lokal vandringsguide tar oss på en vandringstur i Biokovo till en mindre topp som heter Grma. Grma är den närmsta toppen till Gradac. Vi vandrar längs en interaktiv vandringsled och lär oss mer om djurlivet och växterna i Biokovo. Väl uppe på Grma njuter vi av utsikten mot havet. När vi ätit av vår picknick vandrar vi ner mot hotellet. På eftermiddagen möts vi på terrassen för Mindfulnessyoga och yoganidra (djupavslappning). På kvällen äter vi en mysig middag tillsammans på hotellet.

*Vandring: Mellansvår, höjdskillnad 420 m, 7 Km (till topp och tillbaka).* (F, PICKNICK,M)

### DAG 5: FRI DAG/BÅTTUR (tillval)

Morgonpass med Jessica & Christer. En dag att koppla av på stranden eller njuta av närområdet eller följ med på en båtutur.

**Båttur:** Stipe tar oss ut på en underbar båtutur på det turkosa kroatiska havet med möjlighet till bad. Under dagen besöker vi en vingård för vinprovning och vi får också smaka på nyfångade ostron och gott vin vid en ostronodling. På en av öarna gör vi en vandring och njuter av livet. Lunch ingår i utflykten. Kvällen bjuder på middag där vi får uppleva Kroatisk musikunderhållning. (F, M)

### DAG 6: VANDRING ELLER CYKLA

Idag kan man välja att följa med Jessica på en lugnare cykeltur i det vackra området kring Gradac. Vi stannar, tar pauser och ser vackra vyer. Eller så följer du med Christer på en lite mer utmanande vandring i bergen med hissande utsikt!

Toppen ligger 750 m.ö.h, vi vandrar upp på en brantare stig ca 2 timmar. Väl uppe från toppen ser vi Dalmatiens skärgård på den ena sidan och på den andra sidan grannlandet Bosnien Hercegovinas dalar och fjälltoppar. Vi äter vår medhavda picknick och vandrar neråt mot hotellet. Väl åter sen eftermiddag kan vi stretcha ut våra trötta muskler med YinYoga på terrassen. Vi avslutar dagen med en lugn, vilsam middag på vårt hotell. (F,Picknick,M) *Vandring: Kuperad bergsvandring. Höjdskillnad ca 750 m*

### DAG 7:GRADAC (TILLVAL CYKLA)

Morgonens träningspass blir som en egen resa – där vi med hjälp av musiken reser "jorden runt". Kombipass (balans, styrka, kondition) med Jessica & Christer på terrassen. De som inte cyklade dag 6 kan nu som tillval göra samma cykeltur som dag 6. Annars en dag på stranden och njuta av vågskvalpet och värmen på en solstol. För de som vill, vandrar vi längs den milslånga strandpromenaden. På kvällen blir det avslutningsmiddag. Vi börjar med gemensam uppsjungsövning under fördrinken. Sen är vi redo för allsång & underhållning med Jessica. (F,L,M)

### DAG 8: KOPPLA AV OCH HEMRESA

Efter frukost är det dags för veckans sista träningspasset (Cirkelträning följt av en längre stretch/avslappning) med Christer & Jessica på stranden. Sen har vi gott om tid för fria aktiviteter. Vi kan promenera eller ligga på stranden framför hotellet, läsa en bok och ta ett glas vin. Vi äter en gemensam lunch och vid 17:00 tiden reser vi mot Splits flygplats för hemresa. (F,L)



**BOUTIQUE HOTEL MARCO POLO**  
Detta familjeägda boutiquehotellet ligger vid havet i vackra Gradac, som är en del av Makarskas riviera. Hotellet har 25 lyxigt utrustade rum, relaxcenter med gym, bastu, bubbelpool samt avkopplingsrum, solterrasser med fantastisk utsikt och en utomhuspool.  
Hemsida:  
[www.hotel-marcopolo.com/en/](http://www.hotel-marcopolo.com/en/)

