



# Må Bra Resa till Italien

## - Ischia med termalbad & vandring

Följ med på en resa som får dig att må bra: italiensk mat & vin, varma termalbad och vandringar. På vulkanön Ischia, strax norr om Capri gör vi som italienarna och tar in på ett termalbadhotell och blir ompysslade. Tillsammans med vår svenska reseledare Anna Rudh Meo, som bott på ön mer än 20 år, får du en riktig njutningsresa. Anna, som är en erfaren vandrings- och vinguide, visar oss sitt Ischia på ett personligt och omtyckt sätt. Dagarna fylls med promenader längs havet eller mot vulkanens topp, bad i varma källor, besök hos vinmakare och rundturer på ön. Ischia kallas idag för hälsans ö och är en ljuvligt grön oas. **BELLA NAPOLI!** Vi ser också Elena Ferrantes härligt stökiga, charmiga och vackra Neapel.

### DAG 1: ANKOMST

Anna möter oss på flygplatsen i Neapel och vi börjar med att äta en god neapolitansk pizza i den mytomspunna staden Neapel, pizzans födelsestad. Anna visar oss sedan stadens sevärdheter under en rundtur. Vi tar färjan till Ischia, färden tar ca 1 timme och fortsätter till vårt hotell, vi får våra rum och avslutar dagen med middag på hotellet. (L,M)

### DAG 2: ÖRUNDTUR & VINPROVNING

Idag ska vi få uppleva mer av Ischia tillsammans med Anna. Vi ser Ischia stad och gör besök på Ischia Ponte för en guidad rundtur med besök i den mäktiga borgen - Castello Aragonese. Fortet ligger på en alldeles egen liten ö som binds samman med Ischia av en 220 m lång bro. Redan 474 f Kr. sägs det att tyrannen av Syrakusa, Hieron I, slog sig ner på fortet. Lite egen tid för lunch innan vi fortsätter vår ö-tur. På en av Annas vänners vinkantina får vi provsmaka deras vin och smaka på lokala tillugg. Middag på hotellet. (F, M)

### DAG 3: VANDRING & LA MORTELLA

Vi börjar dagen med en vandring i lugn takt genom Zaro halvön. Vi förundras över platsen där några flickor från ön sägs ha sett Madonnen uppenbara sig och vi vandrar förbi La Colombaia, Luchino Viscontis villa. Den kände filmregissören älskade Ischia och hade ett sommarhus här. Vi kommer fram till den vackra botaniska trädgården La Mortella som vi naturligtvis besöker. Här ser vi både tropiska växter och typisk medelhavsvegetation samt får en vacker utsikt. Vi fortsätter till San Francescostranden för en god lunch vid havet. Ledig eftermiddag då man kan prova hotellets termalbad eller gå till hotellets spa för en ansiktsmask. Gemensam middag (F, L, M)

**Om vandringen:** Vi går ca 200 m till den stora vägen där bussen hämtar oss. Kort sträcka, ca 5 minuter med buss. Vi startar vår vandring som först börjar på en asfalterad väg, därefter tar oss in i ett skogsparti. Vi promenerar i ca 1 timme med olika stopp till Mortella trädgården. Parken

ligger väldigt kuperat men vi börjar vårt besök i den övre delen och tar oss sedan sakta neråt. Besöket i trädgården ca 1 ½ timme. Därifrån fortsätter vi vår vandring till San Francescostranden, det är en promenad på ca 30 min, en lång nedförsbacke. Lunch på stranden.

### DAG 4: TERMALBAD

Ischia är en hälsans ö och idag skall vi njuta av de vackra termalbaden Negombo. Det varma källvattnet har skapat vattenparker med stora och små bassänger med olika temperaturer. Vi besöker en av öns finaste termalbad belägen invid havet. (F, M)

### DAG 5: LEDIG DAG

Idag har vi dagen fri att upptäcka Ischia eller bara vila vid poolen eller på stranden. (F)

### DAG 6: VANDRING PIANO LIGUORI

**Om vandringen:** Vi börjar dagen med en mer krävande och utmanande vandring, 6 km lång med höjdskillnader ca 260 m, över kuperad mark (stabila skor och stavar kan vara bra här) till den övergivna byn Piano Liguori där det känns som om tiden stannat. Vi äter en god lunch med ingredienser från familjens egna odlingar med utsikt av Capri. Vår vandring fortsätter genom vinlundarna och med fantastiska vyer. Middag. (F, L, M)

### DAG 7: MARONISTRANDEN

Idag får vi en uppfriskande promenad på den 3 km långa Maronistranden, där sanden på vissa ställen är varm på grund av de varma källorna. Vi får uppleva närvaron av och påminns om Ischias vulkaniska ursprung. Möjlighet till bad finns. Lunch på en för Ischiaborna väldigt känd trattoria där mamman i familjen lagar en riktig italiensk måltid. Middag på hotellet. (F, L, M)

### DAG 8: BELLA NAPOLI!

Vi lämnar Ischia på förmiddagen och besöker åter Neapel, nu visar Anna oss delar av staden som där vi även ser miljöer som inspirerade Elena Ferrante att skriva böckerna om Elena and Lila. Lite egen tid att inta lunch innan vi beger oss till flygplatsen för hemresa. (F)

Anna Rudh Meo

## FAKTA

|           |             |
|-----------|-------------|
| ERT PRIS: | 18 450 KR   |
| ORD PRIS: | 19 450 KR   |
| RESLÄNGD: | 8 DAGAR     |
| AVRESA:   | 16 MAJ 2023 |

### I PRISET INGÅR

- Svensk reseledare
- Flyg Luleå - Arlanda-Neapel t/r
- Transfer flygplats - Ischia t/r
- Del i dubbelrum 7 nt med frukost (F)
- 4 luncher (L)
- 7 middagar (M)
- 1 vinprovning
- Fri tillgång till termalbaden på hotellet
- Ansiktsbehandling i hotellets spa
- Utfärd Ponte med kastellet
- Vandring i Zari, Piano Liguori & Maronti
- Heldag på termalbadpark inkl transfer
- Övriga besök enligt program

### TILLÄGG:

|           |          |
|-----------|----------|
| Enkelrum: | 2 000 kr |
|-----------|----------|

### PRELIMINÄRA HOTELL

Hotel San Francesco\*\*\*\*, Ischia  
[www.hotelsanfrancescoischia.it](http://www.hotelsanfrancescoischia.it)

### PRELIMINÄRA FLYGTIDER (AUSTRIAN)

Luleå - Arn-Neapel: 07.00 - 11.50 - 14.05  
Neapel-Arn Luleå: 14.50 - 22.15 - 23.30  
Via München ut och Wien hem  
Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

## INFORMATION

### Aktiva Seniorer i Luleå

Monica Sahlin

Telefon: 070-623 84 33

E-post: [monkan.sahlin@gmail.com](mailto:monkan.sahlin@gmail.com)

Tidig amälan rekommenderas då platserna är begränsade.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavier skickas från ReseSkaparna.

### OBS - Resan innehåller vandringar

Denna resa inkluderar flera vandringar på ca 5 - 7 km, man bör kunna promenera på egen hand minst 5 km för att delta på denna resa.