



Anna Rudh

# MÅ BRA RESA TILL ISCHIA

- med termalbad & vandring

Följ med på en resa som får dig att må bra med italiensk mat, varma termalbad och vandringar i den vackra naturen. På vulkanön Ischia, strax norr om Capri, gör vi som italienarna och tar in på ett termalbadshotell och blir ompysslade. Tillsammans med vår svenska reseledare Anna Rudh, som bott på ön mer än 20 år, får du en riktig livsnjutarresa. Anna, som är en erfaren guide, visar oss sitt Ischia på ett personligt sätt och dagarna fylls med promenader längs havet eller mot vulkanens topp, bad i varma källor, besök hos vinmakare och rundturer på ön. Ischia kallas för hälsans ö och är en ljuvligt grön oas. Vi ser också Elena Ferrantes härligt stökiga och charmiga Neapel innan hemresan.

## DAG 1: STOCKHOLM - CASTEL GANDOLFO

Vi flyger med direktflyg under eftermiddagen och kommer till Rom under kvällen. Vår reseledare Anna möter oss på flygplatsen och vi åker ca 4 mil till resans första stopp, Castel Gandolfo, där vi ska sova en natt.

## DAG 2: CASTEL GANDOLFO - ISCHIA

Frukost och utcheckning i lugn och ro. Bussen tar oss sedan mot Pozzuoli som ligger strax väster om Neapel. På vägen dit stannar vi för lunch och bensträck. Vid ankomst väntar färjan som ska ta oss till Ischia. Incheckning och middag på hotellet. (F, L, M)

## DAG 3: VANDRING & LA MORTELLA

Vi börjar dagen med en vandring i lugn takt genom Zorohalvön. Vi besöker en mytomspunnen plats vandrar förbi La Colombaia, den kände filmregissören, Luchino Viscontis villa. Vi kommer fram till den vackra botaniska trädgården La Mortella som vi naturligtvis besöker. Här ser vi både tropiska växter och typisk medelhavsvegetation. Vi fortsätter till San Francescostranden för lunch vid havet. Ledig eftermiddag då man kan prova på hotellets bad eller njuta av en ansiktsmask på spaavdelningen. Middag på hotellet. (F, L, M)

**Om vandringen:** Vi går ca 200m till den stora vägen där bussen hämtar oss. Kort sträcka, ca 5 min 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 h 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 h. Därifrån fortsätter vi vår vandring till San Francescostranden, det är en promenad på ca 30 min, en lång nedförsbacke.

## DAG 3: RUNDTUR PÅ ÖN & 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 220m lång bro. Redan 474 f Kr. sågs det

att tyrannen av Syrakusa, Hieron I, slog sig ner på fortet. Lite egen tid för lunch innan vi fortsätter vår ö-rundtur. På en av Annas vänners vinkantina får vi provsmaka deras vin och smaka på lokala tilltugg. Middag på hotellet. (F, M)

## DAG 5: NEGOMBO TERMALBAD

Ischia är en hälsans ö och idag ska vi njuta av de vackra termalbaden i Negombos termalbadpark. Parkens skönhet ligger i dess lummiga, otämjda trädgårdar som omger pooler, små relaxområden och svala platser med samtida konstinstallationer. Middag. (F, M)

## DAG 6: VANDRING I PIANO LIGUORI

Idag gör vi en vandring i Piano Liguori. Vi äter gemensam lunch i byn, bestående av lokala råvaror, med utsikt över Capri. Middagen serveras som vanligt på hotellet. (F, L, M)

**Om vandringen:** Vi börjar dagen med en mer krävande och utmanande vandring, 6 km lång med höjdskillnader ca 260 m, över kuperad mark (stabla skor och stavar kan vara bra här) till den övergivna byn Piano Liguori där det känns som om tiden stannat. Vår vandring fortsätter genom vinlundarna och med fantastiska vyer.

## DAG 7: MARONTISTRANDEN

Idag får vi en uppfriskande promenad på den totalt 3 km långa Marontistranden. Vid Cavascura får vi återuppleva en plats dit romarna förr kom för att bada. Det varma vattnet rinner fortfarande ner från berget och vi får möjlighet till bad i de varma källorna. Lunch på en för Ischiaborna väldigt känd trattoria där mamman i familjen lagar en riktigt italiensk måltid. Middag på hotellet. (F, L, M)

## DAG 8: NEAPEL & HEMRESA

Frukost och utcheckning. Bussen hämtar oss för färd till färjan som tar oss över till Pozzuoli. I pizzans födelsestad, Neapel, hinner vi med en kort panoramatour och napolitansk pizza till lunch. Sedan far vi vidare norrut mot Rom och vårt direktflyg hem till Stockholm. (F, L)

## FAKTA

ERT PRIS:	17 950 KR
ORD PRIS:	18 450 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	21 MAJ 2024

## I GRUNDPRISET INGÅR

- Svensk reseledare
- Flyg Arlanda-Rom t/r
- Transfer flygplats - Ischia t/r
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- 5 luncher (L)
- 6 middagar (M)
- 1 vinprovning
- Fri tillgång till poolerna på hotellet
- Ansiktsbehandling i hotellets spa
- Utfärd Ponte med kastellet
- Vandring i Zari, Piano Liguori & Maronti
- Termalbadsbesök inkl. transfer

## TILLÄGG:

Enkelrum:	2 600 kr
Dubbelrum för eget bruk:	3 200 kr

## PRELIMINÄRA\* HOTELL

Hotel Castel Vecchio\*\*\*\*, 1 natt  
[www.hotelcastelvecchio.com](http://www.hotelcastelvecchio.com)  
Hotel San Francesco\*\*\*\*, Ischia 6 nätter  
[www.hotelsanfrancescoischia.it](http://www.hotelsanfrancescoischia.it)

## PRELIMINÄRA\* FLYGTIDER (SAS)

UT: Arlanda - Rom: 17:15 - 20:25  
HEM: Rom - Arlanda: 21:15 - 00:25+1

\* Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.



## 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.