



## F E R I E N D O R F ZUM STÖRRISCHEN ESEL

# Nordic Walking auf Korsika

### DETAILED INFORMATION

Korsika ist eine der letzten Naturbastionen des Mittelmeeres, unheimlich vielseitig, kontrastreich, authentisch - eine Insel zum Verlieben. Und gerade die Balagne, wie die Gegend um Calvi genannt wird, begeistert besonders durch Ihre Vielfältigkeit. Wir bieten aktiven Nordic Walkern eine ausgezeichnete Möglichkeit, in fantastischer Umgebung die typisch mediterrane Vegetation mit ihren bunten und duftenden Sträuchern während fünf Genuss-Wanderungen auf dieser wildromantischen Insel kennenzulernen. Bei unseren professionell geführten Touren erhalten Sie interessante Tipps zur Technik, Ausrüstung, richtigen Aufwärm-, Dehnungs- sowie Kräftigungs-Gyms.

#### REISEPROGRAMM:

##### 1. Tag: Anreise

Anreise mit unserem Charterflug ab Wien, Graz, Salzburg, Innsbruck, Friedrichshafen oder München. Transfer in das Feriendorf zum störrischen Esel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Abends Begrüßung durch den Nordic Walking Instruktor und Tourenbesprechung.

##### 2. Tag: Einführungskurs

Vormittags erlernen Sie die Technik und Methodik des Nordic Walkings. Es ist relativ einfach zu erlernen, bedarf jedoch etwas Übung. Anschließend setzen wir das Erlernete um und unternehmen eine erste Tour rund ums Feriendorf. (Gehzeit ca. 1 Std.)

##### 3. Tag: Nordic Walking Madonna de la Serra

Morgens spezielle Nordic Walking Gymnastik sowie verschiedene Übungen für Körper & Geist.

Anschließend unternehmen wir eine erste ausführlichere Tour zu der auf einer kleinen Anhöhe gelegenen Kirche der Madonna de la Serra. Hier bietet sich uns ein traumhafter Ausblick auf das Städtchen Calvi und die angrenzende Bucht. Nach kurzer Pause Rückkehr auf einem Rundwanderweg ins Feriendorf. (Gehzeit ca. 2 Std.)

##### 4. Tag: Nordic Walking San Antonino

Interessante Busfahrt durch die alte Kulturgegend der Balagne. Von Corbara walken wir auf alten Eselswegen den herrlichen Ausblick und den Duft der Maquis genießend in das wunderschöne Örtchen San Antonino. (Gehzeit ca. 2 Std.)

##### 5. Tag: Fakultative Programme

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Fakultative Teilnahme am umfangreichen Feriendorf-Aktivprogramm möglich.

##### 6. Tag: Nordic Walking Halbinsel Revellata

Nordic Walking Tour über die Madonna della Ser-



ra durch das Blütenparadies der Halbinsel Revellata bis zum Leuchtturm. Rückweg auf dem alten Zöllnerweg nach Calvi und zum Feriendorf. (Gehzeit ca. 3 Std.)

##### 7. Tag: Zum verlassenen Dorf Occi

Busfahrt nach Lumio. Aufstieg von Lumio in das verlassene Dorf Occi. Wir genießen den herrlichen Panoramaausblick auf die Küste und die großen Berge des Hinterlandes. Nach Besichtigung des Dorfes walken wir auf einem Höhenweg zurück nach Lumio. (Gehzeit ca. 1 1/2 Std.)

##### 8. Tag: Heimreise oder Verlängerung

Transfer zum Flughafen und Heimreise oder Verlängerung.

**Hinweise:** Um die Homogenität der Gruppe zu gewährleisten, passen wir die Routen und das Walking-Tempo der Kondition der Gruppe an, doch setzen wir eine Ausdauerfähigkeit von 2 Stunden Walking voraus. Wir weisen darauf hin, dass Personen mit Asthma oder Bluthochdruck nicht an dieser Nordic Walking Woche teilnehmen können, da bei Dauerbelastung die Gefahr eines gesundheitlichen Problems auftreten kann. Diese Reise wurde auf Korsika erkundet und speziell für Nordic Walking entwickelt. Betreut werden Sie vor Ort von einem professionellen Nordic Walking Instruktor, welcher Ihnen am Beginn spezielle Nordic Walking Unterlagen aushändigt. Bei unvorhergesehenen Wetteränderungen erlauben wir uns, den Ablauf kurzfristig vor Ort zu ändern.

Programmänderungen vorbehalten!

## Nordic Walking auf Korsika

#### 8 REISETAGE: SO-SO

Termin 1: 29.05. bis 05.06.05

Termin 2: 05.06. bis 12.06.05

Termin 3: 18.09. bis 25.09.05

Termin 4: 25.09. bis 02.10.05

#### NORDIC WALKING INSTRUKTOREN:

Elvira Friedrich (Termin 1)

Brigitte Stettgeber (Termin 2+3+4)

#### REISEPREIS PRO PERSON:

im Bungalow B (Beleg. 2) € 946,-

#### ZU- UND ABSCHLÄGE:

Flughafentaxe pro Pers. € 35,-, Flugabschlag München € 26,-, Flugzuschlag LH-Zubringerflug nach München € 209,-, Einzelzimmer-Zuschlag: € 79,-, Abschlag Termin 4: € 184,-.

TEILNEHMER: Min./max 12/18

#### REISELEISTUNGEN:

- Flugreise ab/an Wien, Graz, Salzburg, Innsbruck, Friedrichshafen oder München.
- 7 Nächtigungen im Feriendorf zum störrischen Esel im Bungalow B mit Frühstücksbuffet, Abendbuffet, mittags Salatangebot
- 3 Nordic Walking Touren ab/an Feriendorf
- 2 Nordic Walking Touren mit Bus-

transfer

- Nordic Walking Kurs unter fachkundiger Leitung
- Erfrischungstränke bei Rückkehr
- Nordic Walking Unterlagen
- Tägliche Nordic Walking Gymnastik mit Aufwärm-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- 1 Paar hochwertige Nordic Walking Vario-Stöcke „Traveller“ der Marke Leki gratis