



Sauvakävelyä Italiassa 16.–21.5.2012

Riccione



Riccione, Välimeren rannalla, upeiden hiekkarantojen äärellä, järjestetään kansainvälinen sauvakävelytapahtuma Original Nordic Walking Passion - suomalaisuutta Eurooppaan sauvakävellen.

Tapahtuman aikana saa kokea italialaisen innostuksen ja yhdessä tekemisen riemun. Osa ohjelmasta saattaa järjestyä yllättäen, sillä italialaiset elävät hetkessä.

Tule sinäkin, Carpe diem!



Asiantuntijaopas Marko Kantaneva

Ammattivalmentaja ja liikunnanohjaaja, tietokirjailija "Alkuperäisen sauvakävelyn" (Original Nordic Walking) kehittäjä joka vie sauvakävelyä maailmalle loistavin tuloksin. www.markokantaneva.com / www.onwf.org



Asiantuntijaopas Maarit Kerojärvi

Monipuolinen Italian osaaja. "Rakastan työtäni – Se on osa elämäni."

Tapahtumakalenteri 16.–21.5.2012

1. päivä	14.30 - 16.00	Palauttavaa sauvakävelyä, voimistelua ja venyttelyä rannalla
	19.30	Illallinen
2. päivä	06.30 - 07.30	Auringonnonousun sauvakävely ja -venyttely rannalla
	09.30 - 10.30	Luento "Tehokas kunnonkohotus sauvakävellen ja kuinka saavutetut tulokset voidaan mitata"
	10.45 - 12.00	Sauvakävely
	14.30 - 15.30	Luento
	15.45 - 17.00	Sauvakävely
	19.30	Illallinen
	20.30	Tapaaminen paikallisten kanssa sauvakävelyn merkeissä
3. päivä	06.30 - 07.30	Auringonnonousun sauvakävely ja -venyttely annalla.
		Markkinat Riccione (omatoiminen)
	09.30 - 10.30	Luento "Kävely, kilpakävely ja alkuperäinen suomalainen sauvakävely"
	10.45 - 12.00	Sauvakävely
	12.30	Lounas hotellissa
	14.30 - 15.30	Luento
	15.45 - 17.00	Sauvakävely
	18.30	Viininmaistajaiset ja viinitilavierailu illalla italialaiset Pizzabileet (lisämaksusta)

4. päivä	06.30 - 08.00	Auringonnonousun sauvakävely ja -venyttely rannalla
		Markkinat Rimini (omatoiminen)
		Vapaata aikaa
		Retki San Marinoon
	19.30	Illallinen hotellissa
	21.00	Sauvakävelyä paikallisten kanssa.
5. päivä	06.30 - 08.00	Auringonnonousu sauvakävely ja -venyttely rannalla.
	09.00 - 12.30	"Maratonina" sauvakävely 10 km tai 20 km
		"Donne da Nordic" naisten rantasauvakävely 5 km
		Palauttavaa sauvojoogaa kävelyn jälkeen huippuohjaajan johdolla.
		Kisan aikana rannalla "Huskat rantakisailut 2012"
		Kisalajeina 100 m, viesti ja ranta-ampumasauvakävely (järjestää Kansainvälinen sauvakävelyliitto ONWF)
	18:30	Leppoisa sauvakävelyretki Riccionen upeille virkistysalueille
	20.30	Jäähyväisillallinen
6. päivä		Läksiäkävely Riccioneissa



Meikkitaiteilija Raii Hulkkonen luennoimassa meikkaustaitteen saloista ja antamassa henkilökohtaisia meikki- ja tyyliohjeita.



Sauvakävelyllä mukana Paula Koivuniemi.

Original Nordic Walking Passion



Matkaohjelma

1. päivä

Riccione

Luffhansan lento Münchenin kautta Bolognaan, jossa on suomenkielinen opas ryhmää vastassa. Bussikuljetus Bolognasta Riccioneen. Bussimatkan aikana opas kertoo paikallisesta elämästä sekä tulevien matkapäivien tapahtumista ja ohjelmasta. Majoituksen jälkeen lyhyt kävelykiertämis Riccioneissa. Illallinen hotellissa.

2. päivä

Luennot ja liikunta

Ennen aamiaista mahdollisuus osallistua yhteiselle sauvakävelyille. Aamiaisen jälkeen ohjelmaa tapahtumakalenterin puitteissa. Päivän ohjelmaan kuuluu mm. sauvakävelyn teoriaa ja käytäntöä. Illallinen hotellissa.

3. päivä

Luennot ja liikunta, viinitilavierailu

Ennen aamiaista mahdollisuus osallistua yhteiselle sauvakävelyille. Aamiaisen jälkeen omaoimista ohjelmaa mm. Riccionen markkinoilla tai osallistumista tapahtumakalenterin tarjontaan. Päivän aikana lounas. Iltapäivällä viinitilavierailu maistajaisineen. Illalla mahdollisuus osallistua lisämaksusta italialaiseen pizza-illan.

4. päivä

San Marino

Ennen aamiaista mahdollisuus osallistua yhteiselle sauvakävelyille. Aamiaisen jälkeen mahdollisuus omaoimiseen retkeen Riminin markkinoille. Iltapäivällä lähdetään retkelle San Marinoon. Illalla yhteistä sauvakävelyä paikallisten kanssa. Illallinen hotellissa.

5. päivä

Donne da Nordic, sauvakävelytapahtuma

Ennen aamiaista mahdollisuus osallistua yhteiselle sauvakävelyille. Aamiaisen jälkeen Original Nordic Walking Passion-tapahtuma. Osana sitä on naisille tarkoitettu hauska ja rentouttava Donne da Nordic-kävely. Mahdollisuus lisämaksusta osallistua Maratonina-sauvakävely kilpailuun ja/tai ohjatulle sauvojooga-tunnille, ennakkoilmoittautuminen matkavarauksen yhteydessä. Päivän aikana lounas. Iltapäivällä yhteinen sauvakävelyretki Riccioneissa. Illalla yhteinen lisämaksullinen jäähyväisillallinen.

6. päivä

Aamiaisen jälkeen läksiäkävely Riccioneissa. Bussikuljetus Bolognan lentokentälle ja lento Helsinkiin.

Hinta:

1295 €/hlö

Hintaan sisältyy

- Luffhansan reittiolennot Bolognaan turistiluokassa
- majoitus keskustahotellissa *** kahden hengen huoneessa
- ohjelman mukaiset ateriat (5 x aamiaisen, 2 x lounas, 3 x illallinen)
- osallistuminen Original Nordic Walking Passion -tapahtumaan
- ohjelman mukaiset bussikuljetukset
- ohjelman mukainen retki San Marinoon sekä viinitilakäynti
- asiantuntijaopas Marko Kantanevan ja Maarit Kerojärven palvelut

Lisämaksusta

- yhden hengen huone 150 € / hlö
- ohjattu sauvojooga-tunti 20 € / hlö
- Maratonina-kilpailu 25€ / hlö
- italialainen Pizza-illta 30 € / hlö
- jäähyväisillallinen 40 € / hlö
- ruokajuomat
- muu lisämaksullinen ohjelma ja sisäänpääsymaksut
- palvelupalkkiot, juomaraha, "tipit"

Lentoaikataulu (sitoumuksetta)

Helsinki - München 06.40 - 08.10
München - Bologna 11.15 - 12.20
Bologna - Frankfurt 14.50 - 16.25
Frankfurt - Helsinki 19.35 - 22.55

Hotelli

Hotelli Darsena ***

Perheomistuksessa oleva viihtyisä keskustahotelli. Hotellin omistajaperhe Famiglia Tura saanut kiitosta maukaasta kotiruuasta ja italialaisesta vieraanvaraisuudesta. Huoneissa wc, suihku, ilmastointi/lämmitys, hiustenkuivaaja, tallelokero, Rantaan 200 m, Riccionen huvipursisatamaan 100 m. Yhden hengen huoneita rajoitetusti.