



Vandringsresa till Kroatien Makarska 16-23 oktober 2024 En resa med Hälsöfrämjandet på Åland

Det är lätt att bli förälskad i denna vackra kust med härliga stränder, lummig grönska, höga berg och medelhavsklimat. Den täta pinjeskogen sträcker sig ända ned till stranden och ovanför syns de vita bergstopparna som en kraftig kontrast mot den blå himlen. Vi får uppleva härliga dagar i behagligt tempo i omgivningar som erbjuder kustnära vandring och varierande stigar i bergen. Den charmiga strandpromenaden i Makarska med sina restauranger lockar till kulinariska stunder.

Vi bor trevligt i Makarska på fyrstjärniga Valamar Meteor Hotel med ett perfekt läge vid strandpromenaden. Våra rum har balkong, hotellet har trivsamma sällskapsutrymmen, restaurang, bar, inomhus- och utomhuspool.

Varmt välkommen med på en guidad vandringsresa till Makarska Rivieran!

ONSDAG 16.10.2024 Dag 1 Mariehamn Eckerö, Arlanda, Split och Makarska

12:00 Transferbussen från bussplan till Eckerö.

13:30 Båt till Eckerö-Grisslehamn. Lunch på egen hand.

14:30 Ankomst Grisslehamn.

14:50 Buss till Arlanda.

16:20 Ankomst Arlanda.

17:50 Norwegian till Split.

20:35 Ankomst Split. Transferbuss till Makarska.

22:15 Ankomst hotellet. Incheckning. Lätt förtäring på hotellet.



TORSDAG 17.10.2024 Dag 2 Vandring till byn Brela, stadvandring Makarska

Efter vår frukostbuffé vandrar vi längs den vackra Adriatiska kusten till den pittoreska byn Brela. Vandringen sträcker sig över cirka 8 kilometer och är av en relativt lätt svårighetsgrad. Vi vandrar norrut längs havet, följer stigar och strandpromenader och passerar de charmiga byarna Promajna, Kravica och Baska Voda innan vi når fram till den idylliska orten Brela. Lunch på egen hand. Vi återvänder till Makarska med buss.

Staden Makarska ligger belägen mellan hav och berg och utsikten är bedövande vacker. I gamla stan ringlar sig trånga gränder fram och palmer, olivträd, bougainvilleor och cypresser mot de gräddvita husen fullbordar idyllen. Överallt finns små butikker och det finns många kaféer där vi kan sitta och betrakta folklivet. I det gamla franciskanerklostret sägs en av de världens största snäcksamlingarna finnas, med snäckor av alla storlekar och former från världens alla hav. Efter vår guidade stadsvandring i lugnt och behagligt tempo tillbaka till vårt hotell. Gemensam middag på hotellet. **M**

Dagens vandring: Längd: 8 km Svårighetsgrad: lätt Höjdskillnad upp/ner: 20m

Vandring: ca 3 timmar Vandringdagen totalt: ca 6 timmar

FREDAG 18.10.2024 Dag 3 Vandring på ön Brač

Efter att vi avnjutit vår frukostbuffé lämnar vi fastlandet och tar en båt till Kroatiens tredje största ö, Brač. Båtturen över till ön tar cirka en timme och vi får en uppfriskande överfart i den vackra arkipelagen. Vår vandring startar i Sumartin, en pittoresk fiskeort med endast 400 invånare. Förutom fiske och turism livnär man sig här på vin- och olivodling. Tillsammans med vår certifierade vandringssguide vandrar vi i lagom tempo mot orten Povelja, belägen på den norra delen av ön, vid en djup naturlig hamn omgiven av vikar. Vi följer en rutt som går förbi charmiga små traditionella stenhus och gamla olivfarmer.

Väl i Povelja, vars rika kulturarv går tillbaka till romartiden, får vi tillfälle att ta ett dopp i havet innan en god lunch serveras. Vi njuter av dagen och det är något alldeles speciellt med det lugna livet på öarna. På eftermiddagen tar båten oss tillbaka mot fastlandet. Kvällen fri, middag på hotellet. **L, M**

Dagens vandring: Längd: 8 km Svårighetsgrad: Medel Höjdskillnad upp/ner: 200 m

Vandring: Ca 3 timmar. Vandringdagen totalt: inkl transport: Ca 7 timmar



LÖRDAG 19.10.2024 Dag 4 Vandring Makar – Kotišina – Gornje Tučepi

Idag tar vår buss oss till den pittoreska byn Makar, som utgör den historiska kärnan av Makarska, där dagens vandring startar. Under denna härliga vandring följer vi foten längs det majestätiska Biokovo-berget, som sträcker sig cirka 300 meter över havets nivå. Under vandringen blir vi bortskämda med en makalös utsikt över Rivieran, staden Makarska och de vackra Adriatiska öarna Brac o Hvar. Vi vandrar igenom den förtrollande botaniska trädgården Kotišina, och besöker det spännande museet Kastel Veliki. Museet är beläget i fortet med samma namn som byggdes under Kandinska kriget för att erbjuda skydd åt befolkningen under konflikten med osmanerna. Idag har dess interiör omvandlats till ett modernt underverk som berättar historien om denna vackra region. Dagens vandring avslutar i Gornje Tučepi, där bussen hämtar oss. Lunch på egen hand. Gemensam middag på hotellet. **M**

Dagens vandring: Längd: 10 km Svårighetsgrad: medel Höjdskillnad upp/ner: 350 m

Vandring: ca 3 timmar. Vandringsdagen totalt: ca 5 timmar





SÖNDAG 20.10.2024 Dag 5. Vilodag. Tillvalsutflykt heldag, minimum 12 personer per utflykt.
Under dagen lunch på egen hand. Gemensam middag på hotellet. **M**

SHOPPING I SPLIT – VÄRLDENS VACKRASTE STAD

Split är Kroatien näst största stad och en av de vackraste i landet. Dagen bjuder på mängder med kultur och historia. I hjärtat av Split ligger Diocletianus palats, som är en av de mest välbevarade och största romerska byggnaderna i världen och som är på UNESCOs lista av kulturarv. Idag är palatset en del av staden och ca 3000 människor bor innanför murarna. Här finns ett stort utbud av restauranger, barer och butiker. Innanför murarna finns bra shoppingmöjligheter med små pittoreska affärer. I Split får ni också tid på egenhand, efter stadsundturen.

Pris: 45€/person. **Ingår:** Bussresa, svensktalande guide, guidad tur i Split, tid på egen hand i Split.

KRKA VATTENFALL – NATIONALPARKEN

Vi kör norrut till Nationalparken Krka som är en av de vackraste nationalparkerna i Kroatien. Floden Krka är ett karstfenomen, och på väg mot havet bildar den många sjöar, vattenfall och forsar. Mest omtalade och besökta är vattenfallen Skradinski Buk i den nedre delen av parken där vattnet kastar sig ned för 17 fall av olika storlek längs en sträcka på 800 meter. Längs floden och vattenfallen finns ett rikt växt- och djurliv med 860 olika växtarter, över 200 fågelarter och en mängd däggdjur, fiskar och reptiler. Här ser vi även resterna av världens näst äldsta kraftverk och första i Europa från 1895.

Pris: 80€/person. **Ingår:** bussresa med svensktalande reseledare, entré till Nationalparken.

MÅNDAG 21.10.2024 Dag 6 Vandring i Biokovos naturreservat, Skywalk Biokovo

Idag ska vi vandra i bergmassivet Biokovo, som sedan 1981 är ett skyddat naturområde. Längs med vägen bjuds vi vidunderliga vyer över Makarska Rivieran och de södra delarna av adriatiska skärgården. Vid klar sikt kan man se ända till Italien. Vi gör uppehåll vid Skywalk Biokovo, en hästskeformad glasbro som byggdes 2020 och snabbt blivit en stor attraktion. Denna utsiktsplats 1228 meter över havet blottlägger ett panorama vi sent skall glömma. Vår vandring genom naturreservatet går därefter vidare och lunch på ett lokalt vandrarhem i bergen avrundar dagens etapp. Gemensam middag på hotellet. **L, M**

Dagens vandring: Längd: 7 km **Svårighetsgrad:** Medel/Svår* **Höjdskillnad upp/ner:** 150 m
Vandringstid: Ca 4 timmar. **Vandringdagen totalt:** inkl transport: Ca 8 timmar

*Svårighetsgraden under vandringen varierar. Vissa etapper är lite mer krävande på grund av ojämn terräng på stigarna.

TISDAG 22.10.2024 Dag 7 Hemresa Makarska-Split-Arlanda

Idag är vi lediga och programmet är fritt. Det ges gott om tid att njuta av Makarska på egen hand. Du kan strosa i de vackra gränderna eller kanske lockas av en liten utflykt med bad i någon av de små undangömda badvikarna som finns i omgivningarna? Eller varför inte boka in en SPA-behandling på hotellet? Eller bara slappa i solstolen med en god bok vid poolen? Valet är ditt.

Utcheckning senast klockan 11:00. Vårt bagage förvaras i bagagerummet under dagen. Sen utcheckning kan först bekräftas då vi är på plats och medför en extra kostnad. Vid 16:00 återsamling för en gemensam tidig middag på hotellet. Efter middagen åker vi till flygplatsen i Split. Vårt flyg lämnar vid klockan 21:15 och landar vid 23:55 på Arlanda. Övernattning på Arlanda. Transferbuss till Connect Hotel där vi övernattar. **M**

ONSDAG 23.10.2024 Dag 8 Arlanda - Åland

Efter frukostbuffé beger vi oss hemåt. Vår buss hämtar och vi åker till Grisslehamn. Förmiddagsbåten alternativt eftermiddagsbåten till Eckerö. Transferbussen till bussplan i Mariehamn.

Resefakta: Dagar: 8 L= lunch M=middag

RÄTT UTRUSTNING - A och O FÖR EN VANDRARE

Här följer en utrustningslista över vad som kan vara bra att ha med sig på den vandringsresa du har framför dig. Vädret på destinationen kan slå om snabbt och det är därför viktigt att vara rustad för det. I allmänhet gäller det att ha bekväma kläder och ha med sig kläder för alla väder. Lager på lager är att rekommendera för att kunna variera för alla förhållanden. Bra vandringskängor och regnkläder rekommenderas. Vandringsstavar är frivilligt, men rekommenderas starkt. Stavarna skonar knäna när man går nerför och ger extra kraft när man går uppför eller på ojämnt underlag. Vandringsstavar finns att hyra på plats för 15€ för hela vår vistelse.

UTRUSTNINGSLISTA Vår lista är generell, tänk på att det kan variera beroende årstid.

- Vandringskängor • Regnkläder • Vandringsstavar (Hopfällbara så att de går att packa ner i bagaget)
- Solhatt eller keps • Badkläder • Underställströja som andas • Shorts/ tunna byxor • En liten dagryggsäck • Vattenflaska • Vätskeersättning • Solglasögon/solskyddsmedel • Plåster, skavsårplåster (typ Compeed) • Ta gärna med kikare

VANDRINGSKOR För att undvika onödiga skador rekommenderar vi att man har ordentliga vandringskor. Förutom att det är bekvämt att vandra med dem finns det flera skillnader mellan vanliga skor och vandringskor. Bland annat har vandringskorna en styv och stabil sula som gör att du inte halkar eller blir lika trött i fötterna. Med trötta fötter ökar risken för stukningar. En bra vandringsko går också upp över vristerna, vilket minskar risken för vrickningar. (Vandringskon på bilden har lägsta tillåtna höjd.) När man går utför så "tajtar" man åt sina kängor lite extra, på så sätt minskas påfrestningen på tårna. Kravet på en bra vandringsko är främst till för vandrarens egen säkerhet.



BOENDE: Valamar Meteor Hotel**, Makarska**



Vi bor i det nyligen helrenoverade Valamar Meteor Hotel**** med centralt läge och nära till stranden. Hotellet har huvudbyggnad med två flyglar, stilfull inredning, trevliga sällskapsutrymmen, restaurang och bar. Precis utanför är strandpromenaden som kantas av palmer och många restauranger. Hotellet har inomhus- och utomhuspool, bastu, Spa- och hälsocenter. En kort promenad längs med stranden tar dig till centrum. Vi bor i rum med balkong och havsutsikt från sidan, gratis wifi.

INFO

Preliminärt pris 1385€/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 375€ begränsat antal rum.

Resan har halvpension med minst 1 middag/dag förutom dag 8, 23.10. 2024.

”Boka-tidigt-rabatt” på 30 € till och med 19 december 2023. Då är priset 1355€/person i dubbelrum.

I resans pris ingår: Flyg Arlanda–Split tur/ retur, busstransfer Arlanda tur/retur. Båtresa Eckerö-Grisslehamn tur/retur, busstransfer Mariehamn – Eckerö tur/retur. Busstransfer Split flygplats - hotell tur/retur, del i dubbelrum 6 nätter på fyrstjärnigt hotell, frukostbuffé, 6 middagar och 2 luncher inklusive dryck, lätt kvällsförtäring dag 1. Fyra dagar guidade vandringar, dag 2, 3, 4 och dag 6 med engelsktalande certifierad vandringsguide. Svensk lokalguide alla dagar, guidad stadsvandring på svenska dag 2. Transport till/från vandringarna. Båttur till ön Brac. Tillgång till hotellets inomhus- och utomhuspool (ej uppvärmd). Bränsle- och turistskatter. Reseledning från Axtours resebyrå.

Tillkommer:

- Enkelrumstillägg • Tillvalsprogram dag 5 • Ej nämnda måltider, personliga utgifter, dricks, reseförsäkring och avbeställningsskydd. • Sen utcheckning dag 7.

Bokningsvillkor: Minst 16 deltagare. Anmälningsavgift 225€/person, slutbetalning förfaller 5 veckor innan avresan. Reservation för program- och prisändringar i skatter och avgifter som vi ej kan överblicka.

Avbokningsvillkor: Särskilda villkor gäller för denna resa. Kontrollera din reseförsäkring och avbeställningsskydd. Fram till 3.1.2024 fri avbokning. Från 4.1-7.7.2024 kostnad anmälningsavgiften. Från 8.7-9.9.2024 kostnad 50% av resans pris. Från 10-30.9 2024 kostnad 75% av resans pris. Från 1.10.2024 kostnad 100% av resans pris.

Boende: Valamar Meteor Hotel**** vid strandpromenaden i Makarska. Rum med balkong och delvis havsutsikt. Hotellet har gratis wifi, restaurang, bar, inomhus- och utomhuspool. SPA-avdelning.

Anmälan: Anmälan görs till Axtours resebyrå. Ring Yvonne på 528 063, maila groups@axtours.ax eller kom in till oss på Storagatan 14 i Mariehamn.