



NORRA ALBANIEN

Vandring, träning och upplevelser med storslagen natur

En magisk bergsvandring i de förödmda bergen i Albanien och Montenegro! Resan bjuder på spektakulära vyer, små glömda byar, lokala hotell och ett verkligt möte med den albanska kulturen. Vi upplever majestätiska berg och smaragdgröna sjöar både i Albanien och även en dag i Montenegro. Nu har vi chansen att få uppleva Albanien som nyligen öppnat upp för besökare och möta stolta och vänliga Albaner som längtar efter att få visa upp sitt land och berätta sin historia. Josif, vår svensktalande värd och guide, har växt upp under kommuniståren och visar oss det bästa av hans Albanien. Under resans gång blandar vi in olika träningspass med fokus på mjukgörande rörlighetsträning, förstärkande pilates och lekfull CrossNature utomhusträning.

DAG 1: ALBANIEN & THETH

Vi landar i Tirana på eftermiddagen där vår svensktalande guide Josif möter oss. Vi reser vidare cirka fyra timmar till byn Theth som ligger i hjärtat av de förödmda bergen och en nationalpark. Theth var länge en isolerad by utan vägar till omvärlden. Här checkar vi in på vårt charmiga pensionat för de kommande två nätterna. Efter incheckning byter vi om till våra träningskläder och inleder vår vistelse med ett härligt Pilatespass. Pilates är en effektiv träningsmetod som kombinerar styrke-, stabilitets- och rörlighetsträning och balanserar upp kroppen så att den blir lika stark som smidig. Vi avslutar en lång dag med en gemensam middag på pensionatet. (Träningspass, Middag)

DAG 2: BLUE EYE & NDERLYSE

En spännande äventyrsdag väntar på oss när vi tar oss till vattenbassängen Blue Eye, format av erosion och smältvatten. Vi startar från vårt pensionat och beger oss genom byn längs dalen. Längs med vägen passerar vi ett av de få isoleringstorn som finns kvar i Albanien och vars syfte var att skydda familjemedlemmar som låg i blodsfejd. Här stannar vi till och får lära oss mer om den Albanska traditionella kulturen och blodshämnden som är fortfarande aktuellt i norra delar av landet. Vi passerar även det 30 meter höga vattenfallet i Grunasi-ravinen och fortsätter nere i dalen. Vi äter lunch på en liten restaurang längs med ån och fortsätter sedan mot den klarblå vattenbassängen Blue Eye. Efter ett dopp i det konstant kalla vattnet på 6 grader fortsätter vi tillbaka mot byn Nderlyse där vi möter vår minibuss som skjutsar oss tillbaka till Theth. Innan middag hinner vi ett mjukgörande rörlighetspass. (Frukost, Lunch, Middag, Träningspass och Dagens vandring: 14km / 250m upp & 250m ner)

DAG 3: VALBONA

Idag är det dags för en av de häftigare vandringarna i Albanien. Från en nationalpark till en annan, över ett pass på 1800 möh och en panoramautsikt

FAKTA OM RESAN

ORD. PRIS:	17 450 KR
RABATTERAT PRIS*:	16 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	23 JUNI 2024

I PRISET INGÅR:

- En svensktalande vandringsguide & reseledare Josif Paparisto
- Träninginstruktör från Uteboost
- Flyg Arlanda - Tirana t/r
- Del i dubbelrum på 4 olika hotell
- 7 frukost
- 3 lunchpaket
- 2 lunch inkl. 1 glas vin/alkoholfritt
- 7 middag inkl. 1 glas vin/alkoholfritt
- 1 vinprovning
- 4 vandringar
- Träningspass pilates, rörlighet & CrossNature
- Alla nödvändiga transfers och logistik på resmålet

Enkelrum tillägg 2200 kr

FLYG*:

Ut 23/6: Arlanda 08:05 - Riga 10:10
Ut 23/6: Riga 11:35 - Tirana 13:15
Hem 30/6: Tirana 14:00 - Riga 17:40
Hem 30/6: Riga 19:25 - Arlanda 19:35

BOENDE*:

Theth: Pensionat (3 nätter)
Valbone: Pensionat (1 natt)
Vusenje: Pensionat (1 natt)
Shengjin: Hotell vid havet (2 nätter)

Vandring i Albanien: Vi går på naturliga stigar som mest används av getter och får. Terrägen är ojämn och stenig på sina håll. Varierande stigningar upp och vandringar neråt. Alla våra pensionater ligger i små byar intill bergen - här är vi ett med naturen.

Detta är en gruppresa på ca 20p. Researrangör ReseSkaparna, en del av Grand Productions AB, ställer resegaranti hos Kammarkollegiet.

*Reservation för ändringar utom vår kontroll
*Rabatterat pris gäller fram till 23.12.2023

ANMÄL ER: jenni@reseskaparna.se

Begränsat antal platser, en tidig bokning rekommenderas. Anmälan senast 25.3.2024.

som vi sent kommer att glömma. Vyerna är hissnande! Vi ser ut över nationalparkerna Theth och Valbona, över till Montenegro och in mot Kosovo. Här ligger också Albaniens näst högsta berg Jezerca, 2 693 möh. Stigen upp går i serpentiner och kanske passerar vi något snöfält. När vi kommer ner till alpängarna sätter vi oss i gröngräset och njuter av vår medhavda picknicklunch. Vi bär bara vad vi behöver under dagen och dricksvatten fyller vi på längs stigen. Reseväskorna transporteras till nästa dal och boende. Vandrigen är en av Albaniens vackraste. I Valbona checkar vi in på vårt nästa charmiga pensionat. Ett kort Pilatespass och en trevlig och välförtjänad middag tillsammans. Ute på terrassen kan man sitta i timmar och njuta av utsikten och sin insats. (Frukost, Lunch, Middag, Träningspass och Dagens vandring: 11km / 800m upp & 1000m ner)

DAG 4: CEREM VUSENJE (MONTENEGRO)

Vi hämtas med minibuss på morgonen för en cirka 40 minuters bussresa på en skumpig väg till Cerem, Valbonadalens högst belägna by. Därifrån utgår dagens vandring. Stigen slingrar sig bekvämt uppåt genom en lummig skog. Vi passerar en fåraherdeby och gör ett stopp för kaffe, bryggt direkt över elden. I övrigt möter vi få eller inga människor, kanske någon bonde som förflyttar sig till häst över markerna. Lunchen tar vi uppe på en plåt i Montenegro med panoramvy över de 2500 meter höga topparna som omger oss. Vi följer stigen till byn Vusenje i Montenegro. Vi samlas i vårt pensionat i Vusenje och kör ett lekfullt CrossNature träningspass innan avkoppling. På kvällen pratar vi om dagen till något gott att dricka innan vår gemensam middag. (Frukost, Lunch, Middag, Träningspass och Dagens vandring: 12km / 800m upp & 700m ner)

DAG 5: VUSENJE (MONTENEGRO) OCH THETH (ALBANIEN)

Vi startar dagens äventyr från vårt pensionat och beger oss genom byn längs dalen. Längs med vägen passerar vi ett tjärn och efter en djup skog uppenbarar sig bergmassivet. Leden slingrar sig uppåt mot det berömda Pejapasset. Vi kommer passera minnen från kommunisttidens paranoia, skyttegravar och försvarsbunkrar utspridda på bergskanten som vetter mot Montenegro. Albanien är översållat av försvarsbunkrar, sisådär 700 000 och landet ser ut som en schweizisk ost av insprängd betong. Lunchpaket ätes på vägen. Efter bergspasset belönas vi med en lång ringlande utförlöpning ner till byn Theth. Vi bor återigen på ett mysigt pensionat i Theth och äter en god middag tillsammans. (Frukost, Lunch, Middag och Dagens vandring: 18km / 685m upp & 985m ner)

DAG 6: VINPROVNING OCH AVKOPPLING VID HAVET

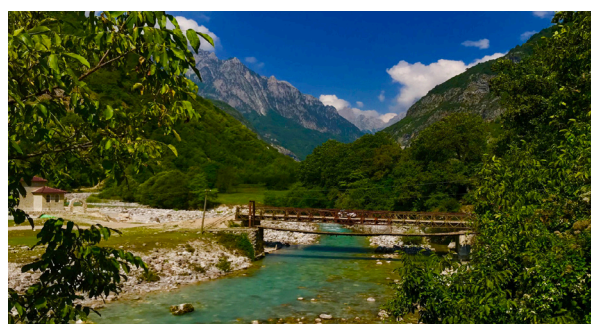
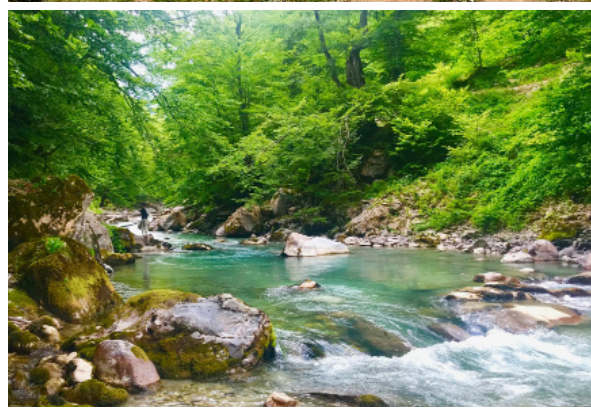
Idag är det dags att lämna de nordalbanska nationalparkerna och bege oss tillbaka till civilisationen. Innan vi åker vidare väcker vi kroppen med ett mysigt morgonpass med fokus på mobilitet. Efteråt kliver vi på bussen för färd mot kusten, där vi spenderar två resterande nätter. På vägen stannar vi på en lokal ekologisk gård och provsmakar albanska viner. Efter gårdsbesök äter vi en lunch tillagad på närodlade grönsaker och lokalt producerade råvaror. På eftermiddagen är vi framme vid vårt hotell och har fri tid för bad och avkoppling innan vi äter middag tillsammans. (Frukost, Lunch, Middag, Träningspass och Vinprovning)

DAG 7: AVKOPPLING VID HAVET

Förmiddagen är fri för sol och bad. På eftermiddagen samlas vi för en lekfull träningsövning vid stranden och utser resans "Mästarnas Mästare". Avslutningsmiddag intas på en restaurang i lagunen intill badorten Shengjin. (Frukost, Lunch, Middag och Träningspass)

DAG 8: HEMRESA

Frukost och lite tid för bad på morgonen fram till utcheckning. Därefter beger vi oss mot flygplatsen med en dryg timmes bussfärd, där vi tar farväl av Josif och påbörjar vår resa hemåt igen. Med oss har vi många oförglömliga minnen av Albanien. (Frukost)



Reseledare: Josif Paporisto

Josif är född och uppvuxen i Tirana och bodde i Sverige under tidigt 90-tal. Hans kunskap om landet och sin egen historia förmedlar Josif på ett personligt sätt när han visar sitt hemland.

Träningsinstruktör: Jenni Pettersson från Uteboost

Jenni driver sitt eget träningsbolag Uteboost med träning i naturen och jobbar som resekoordinator hos ReseSkaparna. Att kunna dela träningsglädje med andra, få fler att komma ut i naturen samt att kunna kombinera träning och resor är en dröm som går i uppfyllelse för Jenni!

