

# FRIENDCATION



## UPPLEVELSELOPP PROSECCO RUNNING FESTIVAL

– RUN, TASTE & ENJOY tillsammans med Friendcation

### Om loppet

Följ med till världens enda lopp som tar dig genom de böljande vingårdarna i de ikoniska Prosecco-kullarna i Conegliano och Valdobbiadene – ett område som finns med på UNESCO:s världsarvslista. Med ledorden *“smaka och spring”* kombinerar loppet löpning med gastronomiska upplevelser och regionens fantastiska viner. **Välj mellan tre distanser: Marathon (42 km), halvmaraton (21 km) eller milen (10 km).** Förutom själva loppet väntar en härlig festivalstämning med lokala delikatesser, vinprovningar, musik och underhållning.

### Resa och träna med Friendcation

Följ med *Friendcations Joanna Swica och Louise Johannesson* till Valdobbiadene – en plats där mat, vin, natur och äventyr möts. Här, i hjärtat av Proseccos födelseplats, väntar den berömda Conegliano Valdobbiadene Hills-vinrutten och en upplevelse utöver det vanliga. Under resan coachas du av Joanna, som med sin långa erfarenhet av löpning och gruppträning leder pass med trygghet och engagemang. Oavsett nivå kommer du att känna dig välkommen, utmanad och inspirerad. Louise ser till att allt flyter smidigt och skapar en avslappnad, härlig stämning under resan. Tillsammans erbjuder de **en upplevelse där träning, njutning och gemenskap går hand i hand – fokus på löpning, fantastiska vyer och riktigt god mat och dryck!**

### Vårt boende Wine & SPA Hotel San Giacomo

Hotel San Giacomo är ett elegant och charmigt hotell beläget i Paderno del Grappa, vid foten av det majestätiska Monte Grappa och omgivet av den vackra Prosecco-regionens vinodlingar. Här möts tradition och modern komfort i en perfekt kombination, vilket skapar en avkopplande och inspirerande miljö för både träning och njutning. Hotellet erbjuder stilfullt inredda rum med alla bekvämligheter för en behaglig vistelse. Dagarna inleds med en härlig frukostbuffé fylld med lokala delikatesser. Det finns även en möjlighet att varva ner i hotellets SPA-avdelning där bastu, uppvärmd jacuzzi och avkopplande behandlingar finns tillgängliga (mot en extra avgift). För den som vill upptäcka området är hotellet en utmärkt utgångspunkt för vandring, cykling och vinprovningar på närliggande vingårdar.

### Häng med oss på ett unikt äventyr i Prosecco-land

– En resa fylld av rörelse, gemenskap och livets goda!



## FAKTA OM RESAN

<b>PRIS:</b>	<b>15 950 KR</b>
<b>RESLÄNGD:</b>	<b>5 DAGAR</b>
<b>AVRESA:</b>	<b>4 DEC 2025</b>

### I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda - Venedig t/r (mellanlandning)
- Incheckat bagage på flyget
- Alla transfers på plats
- Del i dubbelrum på 4 stjärnigt hotell
- 4 frukost
- 4 middagar
- Två Coacher från Friendcation
- Flera träningspass enligt program
- Matfestival med Prosecco Running Festival
- Vingårdsbesök med vinprovning
- En entré till hotellets SPA

**TILLÄGG:** Enkelrum med enkelsäng 800 kr

**HOTELL:** Wine Hotel San Giacomo  
[www.hotelsangiaco.com/en/](http://www.hotelsangiaco.com/en/)

**ANMÄLNINGSavgift:** Prosecco-loppet kostar mellan 25€-37€, beroende på när och vilken distans du bokar. Anmälan görs på egen hand och ingår inte i resans pris. Du kan välja mellan 42 km, 21 km eller 10 km. Du behöver ett läkarintyg från din vårdcentral för att delta loppet. **Läs mer och boka din plats:** <https://www.prosecco.run/en>

### FLYG MED KLM:

4 dec:	Arlanda-Amsterdam 06:30-08:40	Amsterdam-Venedig 09:45-11:30
8 dec:	Venedig- Amsterdam 17:55-19:55	Amsterdam-Arlanda 20:55-22:55

*Flyg från andra orter kan ordnas på förfrågan, tillägg kan tillkomma. Med reservation för ändringar utom vår kontroll.*

### ANMÄLAN

Anmäl dig via: [www.inspirationsresor.se](http://www.inspirationsresor.se)  
Sista anmälningsdag 30 augusti 2025.  
Denna är en gruppresa för 15-25 personer.

Anmälningsavgift (2500kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit bekräftelsen.  
Slutbetalning 60 dagar före avresa.

Resans arrangör är **Inspiration event & resor** som ställer lagstadgad resegaranti hos Kammarkollegiet samt är medlem i SRF – Svenska Resebranschföreningen.



## DAGSPROGRAM

### DAG 1: ANKOMST

Vi flyger gemensamt från Arlanda till Venedig, där en buss väntar för att ta oss vidare till vårt hotell. Beläget vid foten av Monte Grappa, bara en timme från Venedig, omges Pieve del Grappa av de gröna kullarna i Asolo Prosecco Superiore DOCG. Efter incheckning och lite tid att installera oss samlas vi för ett mjukgörande rörlighetspass med Joanna för att sträcka ut resetrötta kroppar. På kvällen njuter vi av en tre-rättersmiddag på hotellet. *(Ingår: flyg, transfer, träning, tre-rättersmiddag på hotellet)*

### DAG 2: LÖPTEKNIK & FESTIVAL

Efter frukost håller Joanna en inspirerande löparskola där vi fördjupar oss i teknik, styrka och strategier för att förbättra vår löpning. Förmiddagen ägnas åt praktiska övningar och teoretiska tips. Efter lite fritid och lunch på egen hand beger vi oss med vår buss till Prosecco Running Festival-området. Här hämtar vi våra nummerlappar och njuter av en festlig kväll med traditionella maträtter, vin och livemusik. Bussen tar oss sedan tillbaka till hotellet för vila inför morgondagens äventyr. *(Ingår: frukost, träning, middag på Running festival, transfers)*

### DAG 3: LADDNING INFÖR LOPPET

Vi startar dagen med en lätt träning där vi promenerar eller joggar och njuter av de fantastiska vyerna runt omkring oss. Resten av dagen ägnas åt att optimera våra förberedelser inför loppet tillsammans med Joanna och Louise. Och JA – det blir även en vinprovning! När vi befinner oss i Proseccos födelseplats är ett besök på en vingård ett måste. Vi gör en guidad tur och njuter av en vinprovning på ett vineri nära vårt hotell. Efter provningen tar vi oss gemensamt till stan för en pizzamiddag på en lokal restaurang. *(Ingår: frukost, träning, vingårdsbesök med vinprovning, varmrätt på en restaurang)*

### DAG 4: RUN, TASTE, ENJOY

Äntligen är det dags för resans höjdpunkt – Loppet Prosecco Running Festival! På morgonen tar bussen oss till startområdet. Starttiderna varierar beroende på vald distans, men gemensamt är att vi springer genom de vackra Prosecco-kullarna och njuter av regionens smaker längs vägen. Efter loppet firar vi med ett välförtjänt Pasta Party innan vi återvänder till hotellet. Dagen avslutas med stretch, ett avkopplande besök på hotellets SPA och en sista gemensam middag. *(Ingår: frukost, transfers, pasta-party efter loppet, SPA entre, två-rättersmiddag på hotellet)*

### DAG 5: HEMRESA

Efter frukost har vi lite tid för en gemensam stretch och att strosa runt i området innan det är dags att resa hem. Med trötta ben men fyllda av minnen och inspiration tar bussen oss tillbaka till flygplatsen. Tack för en oförglömlig resa! *(Ingår: frukost, transfer, flyg)*



### ANMÄLAN PROSECCO RUN

Anmälningsavgiften för loppet ingår inte i resans pris. Du väljer själv vilken distans du vill springa; **alternativen är 42 km, 21 km och 10 km**, och alla lopp genomförs på söndagen den 7 dec. Anmälan sker online via loppets arrangörs hemsida: <https://www.prosecco.run/en>

#### Anmälningsavgifter 2025:

€25,00 from Feb 8th for the first 300 bibs

€29,00 from 301 to 800 bibs

€33,00 from 801 to 1.300 bibs

€37,00 from 1.301 to 2.000 bibs

Registrations close on November 23rd



### INGÅR I LOPPET

- Tävlingsnummer
- Mätning i realtid
- Medicinska assistans
- Vätskestationer längs banan med lokala mat- och vinprodukter
- Pastafest
- Goodie bag
- Valdo Spumanti Cuvée Prosecco Superiore DOCG Extra Dry
- Lazzaris 250g Blåbärspreparat
- Förvaring av personliga kläder
- Dusch och omklädningsrum
- Officiell evenemangströja
- Deltagarmedalj (för placerade)
- Marathon-race-pack

