

bœnda
FERÐIR

GANGA OG JÓGA Í TOSKANA



1. – 8. júní 2025

Fararstjórn: Ingveldur Gyða Kristinsdóttir

Útivistarferð
Ítalía

Ferðalýsing

Í þessari töfrandi ferð verður gengið um **Toskanahéraðið** á Ítalíu sem svo marga dreymir um að heimsækja. Við skoðum einnig mikilvægustu borgir héraðsins, **Flórens** sem er ein glæsilegasta lista- og menningarborg Ítalíu og **Siena** þar sem hefðirnar eiga sér djúpar rætur. Á vegi okkar verða gróskumiklir vínakrar, heiðgrænir ólífulundir og önnur dásamleg gróðursæld innan um heillandi bæi og glæsilegar byggingar. Við komum okkur fyrir í sveitasælunni í **Chianti** héraðinu og förum þaðan í fjölbreyttar dagsferðir en njótum þess líka að staldra við í núinu á sveitahótelinu okkar, stundum **jóga** og lærum að útbúa hefðbundna ítalska rétti. Við göngum um Chianti classico vínræktarsvæðið og komum í fallega virkisþorpið **Volpaia** og miðaldalþorpið **Radda**. Við förum í dagsferð til **Flórens** og skoðum **Vecchio** brúna, förum í eitt elsta hverfi borgarinnar og vindum okkur upp eftir bröttu götunni Cosa San Giorgio að **Belvedere** virkinu þar sem útsýnið yfir Flórens er stórkostlegt. Við munum ganga eftir gamla pílagrímsveginum milli Kantaborgar og Rómar, **Via Francigena**, og komum meðal annars í fallega miðaldalþorpið **San Gimignano** þar sem háa turna ber við himinn. Þorpið er einnig þekkt fyrir einstaklega gott hvítvín sem við gæðum okkur á. Við förum í skemmtilega göngu um fallegu borgina **Siena**, kynnum okkur einstaka menningu sem tengist hverfunum í borginni og skoðum áhugaverð kennileiti. Við göngum einnig um skóglendi Toskana að Sant'Antimo klaustrinu og í **Montalcino** brögðum við á afurðum svæðisins. Markmið ferðarinnar er að njóta útivistar, matar og jóga í góðum félagsskap á spennandi og fallegum slóðum og upplifa fagurt landslagið með öllum skilningarvitum.

8 dagar | 7 nætur í Pontignano



Gönguferðirnar

Farið verður í skipulagðar gönguferðir með staðarleiðsögumanni en íslenski fararstjórinn verður að sjálfsögðu með í för. Hér fyrir neðan eru dæmi um mögulegar dagleiðir en teknar verða ákvarðanir um leiðirnar með skömmum fyrirvara eftir veðri og öðrum aðstæðum. Hvaða dag sem er geta farþegar valið að fara styttri leiðir á eigin vegum eða taka það rólega á hótelinu og njóta þess sem nágrennið hefur upp á að bjóða.



Jógað

Ingveldur Gyða fararstjóri er lærður jógakennari. Hún mun bjóða upp á hatha jóga fyrir morgunverð alla göngudagana og einnig í lok dags þar sem lögð verður áhersla á teygjur, slökun og jóga nidra. Á frídeginum er hægt að bjóða upp á lengri jógatíma og stutta hugleiðslustund fyrir þá sem það vilja.

Undirbúningur

Mikilvægt er að þátttakendur séu í góðu gönguformi en besti undirbúningurinn er að ganga reglulega á fjöll. Fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu er gott að fara reglulega í fjallgöngu fyrir ferðina. Ágætis viðmið er að geta gengið upp að Steini Esjunnar og niður aftur á innan við 2 klst. og líða vel eftir gönguna. Þeir sem búa fjær velja sér sitt staðarfjall til að ganga á og sameina þar með undirbúning og útiveru. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir gönguferð af þessu tagi og farþegar njóta sjálfrar ferðarinnar miklu betur ef þeir æfa og undirbúa sig vel fyrir ferðina. **Vinsamlegast athugið að ef þátttakendur hafa ekki þá getu sem nauðsynleg er fyrir göngur ferðarinnar getur fararstjórinn farið fram á að viðkomandi sleppi einhverjum degi/dögum. Í staðinn er hægt að nýta sér aðstöðu hótelsins eða fara í léttar gönguferðir á eigin vegum.**

1. júní | Flug til Rómar og Chianti

Brottför frá Keflavík kl. 7:50 en mæting í Leifsstöð u.þ.b. 2,5 klst fyrir brottför. Lending í Róm kl. 14:35 að staðartíma. Frá Róm liggur leið okkar í sveitirnar í Chianti héraði, skammt norðan við borgina Siena. Þar finnum við Certosa di Pontignano sem er fyrrum klaustur, byggt á 14. öld, en í dag er þar fallett sveitahótel. Þaðan er útsýni yfir vínekrurnar, hæðirnar í kring og borgina Siena. Hér gistum við næstu sjö nætur.



2. júní | Gangu í Chianti héraði & matreiðslunámskeið



Eftir morgunverð hefjum við gönguna okkar í miðaldabænum Radda sem stendur í hjarta Chianti héraðsins í Toskana. Bærinn er staðsettur á hæð, milli dalanna Arabia og Pesa. Þar er víðsýnt yfir grónar hæðirnar um kring þar sem skiptast á vínekrur, ólífulundir og vegaslóðar lagðir háum sýprusviði. Leið okkar liggur um Chianti classico

vínræktarsvæðið. Við förum yfir áнна Pesa, framhjá Santa Maria Novella kirkjunni sem er ein sú elsta á svæðinu en heimildir eru um hana allt aftur til 10. aldar. Við komum í fallega þorpið Volpaia en virki var reist umhverfis þorpið á 11. öld til að efla varnir þess og hafa steinveggirnir, varðturnarnir og kirkjurnar frá þessum tíma varðveist einstaklega vel. Það er skemmtileg upplifun að ganga eftir mjóum steinilögðum götunum í þessum rólega bæ í fallegu umhverfi og njóta líðandi stundar. Við röltum áfram niður hæðirnar í átt að Radda þaðan sem rútan flytur okkur aftur til baka á hótelið. Seinni hluta dags förum við á skemmtilegt matreiðslunámskeið innan hótelsins þar sem við kynnumst galdrinum við að útúa ekta ítalsk brauð, pasta og tiramisú. Við lærum að elda eins og sannir Toskanabúar með því að nota hágæða hráefni og nota hendurnar sem framlengingu á hjartanu. Við gæðum okkur síðan á kræsingunum í lok námskeiðsins.



✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.

- ✓ Vegalengd 10 km
- ✓ Hækkun/lækkun: u.þ.b. 400 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt til miðlungs

3. júní | Ganga í Flórens



Við hefjum göngu dagsins á Vecchio brúnni sem er eitt helsta kennileiti Flórens. Brúin liggur milli borgarluta yfir Arno ána og var byggð á 14. öld. Eftir endilangri brúnni eru verslanir, fyrst voru þar kjötkaupmenn en á tímum Medici fjölskyldunnar, sem var ein valdamesta fjölskylda Ítalíu og Evrópu á 16. öld, urðu það kaupmenn sem versluðu með eðalsteinum, gull og annað skart. Hinum megin við brúna tekur eitt elsta hverfi

borgarinnar við, San Niccoló. Hér eru þröngar götur og sund sem minna um margt á miðaldarpörpin sem finnast í sveitum Toskana og hér eru margar fallegar sérverslanir handverks- og listamanna. Við göngum upp bröttu götuna Cosa San Giorgio en þar bjó meðal annars heimspekingurinn, stjörnufræðingurinn og stærðfræðingurinn Galileó. Ef vel er að gáð er húsið hans merkt svo það er hægt að virða það fyrir sér. Við komum upp að Belvedere virkinu en þaðan er stórkostlegt útsýni yfir borgina og sveitir Toskana héraðs. Við fylgjum áfram hinum forna borgarmúr og göngum því næst í gegnum rósagarðinn fræga, Giardino delle Rose, sem er einn friðsælasti staður borgarinnar. Þaðan komum við á torgið Piazzale Michelangelo sem er gríðarstórt og þaðan er víðsýnt yfir alla borgina. Við endum gönguna okkar við turninn, Torre di San Niccoló. Þar er gaman að skoða í fallegar verslanir eða kíkja á veitinga- eða kaffihús.



- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3 klst.
- ✓ Vegalengd 6-7 km
- ✓ Hækkun/lækkun: u.þ.b. 150 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt til miðlungs

4. júní | Frídagur



Í dag er frjáls dagur sem hægt er að nýta í slökun, göngu eða til að njóta friðsældarinnar í hóteldarðinum í ítalskri sveit. Einnig er hægt að bregða sér til Siena en þangað er hægt að ferðast með leigubíl eða rútu sem gengur á milli hótelsins og miðbæjar Siena. Ferðin tekur um 25 mínútur.



5. júní | Pílagrímaleiðin suður til Rómar og vínsmökkun

Í dag kynnumst við Via Francigena sem var ein mikilvægasta pílagrímsleiðin á miðöldum og teygði sig frá Kantarborg í Englandi suður til Rómar. Við höldum af stað áleiðis í átt að bænum Colle Val d'Elsa. Við ferðumst eftir malarvegum og sveitagötum um fornar slóðir Franka þar sem erkibiskup Kantaraborgar fór um á leið sinni til Rómar árið 990. Einn vinsælasti hluti þessara leiðar liggur í gegnum Toskana. Við komum í þorpið San Gimignano en það er á heimsminjaskrá UNESCO. Það er víðfrægt fyrir sitt ágæta hvítvín, Vernaccia di San Gimignano, sem hefur verið framleitt síðan á 13 öld. Við smökkum á afurðum svæðisins á ferðalagi okkar um vénekrurnar fyrir utan þorpið. Í San Gimignano hefur byggingarlist miðalda varðveist og þekktustu byggingarnar eru turnar sem byggðir voru af auðugum fjölskyldum á miðöldum til að þær gætu sýnt veldi sitt. Upprunlega voru turnanir 72 en þeir sem eftir standa setja mikinn svip á þorpið, enda er það stundum kallað Manhattan miðalda.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 4 klst.
- ✓ Vegalengd 12 km
- ✓ Hækkun/lækkun: u.þ.b. 400 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungs



6. júní | Ganga í Siena



Í dag njótum við þess að ganga um mjóar og fallegar göturnar í völdunarhúsi Siena. Við hefjum ferð okkar við Branda brunninn en hann er einn elsti og stærsti af brunnunum sem reistir voru á miðöldum. Það er oft talað um Siena sem borg Palio en Palio er víðfrægt kapphlaup á hestum sem fer fram umhverfis Piazza del Campo, aðaltorg borgarinnar. Í hlaupinu keppa aðilar úr mismunandi borgarhlutum sem eru sautján talsins og

kallast kontrötur (contrada). Hver kontrata hefur sitt sérkenni og sögu, sinn eigin einkennislit, dýr og kirkju og innan hvernar þeirra ríkja ákveðnar hefðir. Eftir sigurinn eru langvinn hátíðahöld í borgarhluta sigurvegarans. Það er gaman að labba um borgina og sjá flöggin breytast eftir því í hvaða hluta maður er staddur en þau standa árið um kring og gefa borginni sérstæðan svip og sjarma. Við Campo torgið stendur einn fallegasti brunnur borgarinnar, Fonte Gaia, en hann var reistur á 15. öld.

Á ferð okkar um borgina njótum við á einum tímamarki leiðsagnar Contradaiole en það er aðili sem er fulltrúi sinnar kontrötu og gegnir menningar- og samfélagslegu hlutverki í því að viðhalda siðvenjum hvarrar kontrötu fyrir sig. Viðkomandi fer með okkur á safn og í kirkju í sínum hluta og fræðir okkur um leyndardóma Palio hlaupsins.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3 klst.
- ✓ Vegalengd 12 km
- ✓ Hækkun/lækkun: u.þ.b. 300 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt - miðlungs



7. júní | Skógarganga að Sant'Antimo klaustrinu og vínsmökkun í Montalcino



Í dag göngum við léttu göngu í skóglendi að Sant'Antimo klaustrinu með útsýni í Val d'Orcia dalinn og Amiata fjöllin. Við endum gönguna okkar við klaustrið en ferðumst síðan með rútu til bæjarins Montalcino þar sem brögðum á viðfræga rauðvíninu þeirra, Brunello di Montalcino, sem er þykir eitt það besta á Ítalíu.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 2,5 klst.
- ✓ Vegalengd 7,5 km
- ✓ Hækkun/lækkun: u.þ.b. 50 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt

8. júní | Heimferð frá Róm

Nú er komið að heimferð eftir dásamlega daga í sveitasælu Toskana héraðs. Við leggjum snemma af stað til Rómar þaðan sem flogið verður heim kl. 15:45. Lending á Íslandi kl. 18:35 að staðartíma.

Fararstjóri getur fært dagskrárliði á milli daga eftir þörfum þegar komið er á staðinn.

Certosa di Pontignano

Gist verður allar næturnar á Certosa di Pontignano sveitahótelinu í hjarta Chianti héraðs. Hótelinu stendur í hæðunum fyrir ofan Siena nokkrum kílómetrum frá borginni. Hægt er að taka leigubíl eða strætisvagn frá hotelinu til Siena, ferðin tekur 20-25 mínútur. Á hotelinu er veitingastaður og bar, stór og fallegur garður þar sem nægt pláss er til að stunda jóga og hugleiðslu og nokkur almenn rými þar sem hægt er að setjast og hafa það náðugt. Í hverju herbergi er baðherbergi með sturtu eða baði, sjónvarp, sími, öryggishólf, míníbar, hárpurrka og Wi-Fi tenging.



Verð:

394.900 kr. | 80.400 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið:

- ✓ Flug með Icelandair og flugvallarskattar.
- ✓ Ferðir á milli flugvallarins í Róm og hótelsins.
- ✓ Gisting í tveggja manna herbergi með baði.
- ✓ Morgunverðarhlaðborð alla dagana.
- ✓ 7 x 3ja rétta kvöldverðir án drykkja.
- ✓ Göngu- og jóga dagskrá.
- ✓ Leiðsögn staðarleiðsögumanns í gönguferðum.
- ✓ Íslenskur jógakennari.
- ✓ Íslensk fararstjórn.

**Ekki innifalið**

- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, hallir og kirkjur.
- ✓ Kláfar eða stólalyftur upp á fjöll.
- ✓ Hádegisverðir.
- ✓ Þjóf fé.

