

Viva la Svezia

FÖR SVENSKAR PÅ ITALIENSKA

PUGLIA

**TRANI
GIOVINAZZO
BARI**

31 MAJ - 7 JUNI 2023

**SPRÅK-,
TRÄNING-
& KULTURRESA**

UPPLEV DET GENUINA ITALIEN

TILLSAMMANS MED

SANDRA TROEDSSON



FÖLJ MED OSS TILL PUGLIA!

Den här resan är till för dig som önskar att du hade en italiensk vän som kunde ta med dig runt och låta dig upptäcka ett Italien som du inte upplevt förut – bortom turistfällorna.

Låt mig visa dig min region Puglia, där jag växte upp. Tillsammans med min vän Filippo som bor i Trani och jobbar som naturguide, har jag planerat en hel del spännande aktiviteter.

Vi startar dagarna med lätt träning för att sedan ger vi oss ut på äventyr.

Vi blandar lättare vandring och cykling med kortare resor med tåg och med vår egen buss. Du kommer att få uppleva en magisk natur, pittoreska byar och njuta av maten och vinet. Och kanske kommer du att lära dig även lite italienska!

Välkommen! Eller, som vi säger på italienska, benvenuto!

Un caloroso saluto,

Sandra



RESDAG

- Flyg till Brindisi
- Gemensam transfer till Trani (ca 60 min)
- Check-in
- Välkomstmiddag



Vi anländer till Brindisi och tar därefter vår buss till den lilla pittoreska och historiska hamnstaden Trani som kommer att vara vår utgångspunkt under vår vistelse.

Efter att ha checkat in och gjort oss hemmastadda på våra rum träffas vi för en gemensam välkomstmiddag där du även kommer att få träffa min vän Filippo, som bor med sin familj i Trani och kommer att vara vår naturguide under veckan.

Vi kommer att bo i ett historiskt palats med härlig utsikt från takterrassen. Det ligger centralt i den vackra gamla delen av Trani, nära katedralen och hamnen, så du enkelt kan promenera runt på egen hand.



DAG 2 - TORSDAG 1 JUNI

VANDRING MED FILIPPO OMKRING CASTEL DEL MONTE. GUIDAD TUR I TRANI

- Frukost
- Gemensam transfer till Castel del Monte (ca 30 min)
- Vandring (ca 8 km)
- Aperitif/lätt lunch i Trani
- Guidad promenad i gamla stan
- Ledig kväll

Vi tar vår buss till det mytomspunna Castel del Monte, ett av de mest berömda monumenten i Puglia och som även finns med på Unesco:s världsarvslista. Slottet med sina åttakantiga torn har en underbar utsikt över landskapet och havet. Vi kommer ha en lättare vandring i dess omgivningar.

Tillbaka i Trani tar vi en gemensam aperitif/lätt lunch och sedan träffas vi på eftermiddagen för en guidad tur i gamla stan.

Kvällen har du för dig själv för att upptäcka Trani. Varför inte äta middag vid hamnen i en av de många trevliga restaurangerna!



DAG 3 - FREDAG 2 JUNI

VI PADDLAR SUP

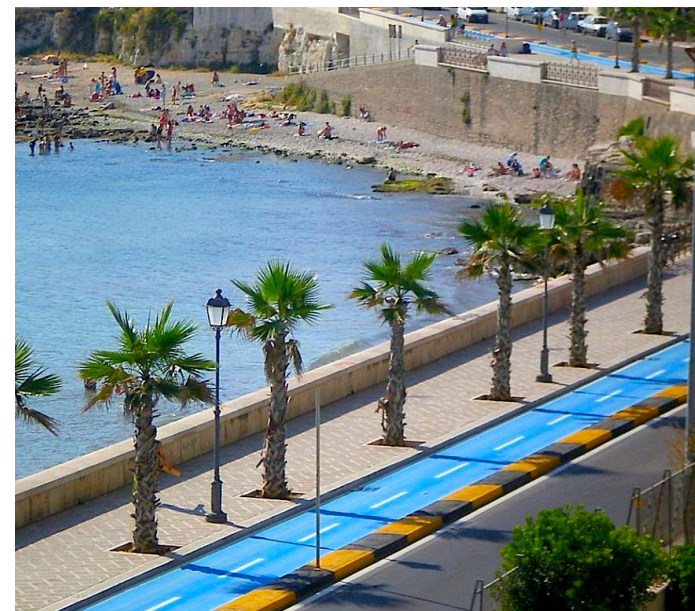
- Träning (60 min)
- Frukost
- Ledig tid i Trani
- Eftermiddag, lätt kurs i SUP
- Ledig kväll

Idag har du möjlighet att bekanta dig ännu mer med vår stad Trani innan vi, lite senare under dagen, träffas igen.

På eftermiddag cyklar vi genom Tranis cykelbana vid havet för att komma till en av de många stränderna.

Väl på plats skall vi få lära oss att paddla SUP. Det är inte svårt, det gäller bara att ha bra balans.

Ledig kväll.



DAG 4 - LÖRDAG 3 JUNI

FÖRST TRÄNAR VI OCH SEDAN BESÖKER VI EN VINPRODUCENT

- Träning (60 min)
- Frukost
- Besök hos en vinproducent och lätt lunch (ca 4 km med cykel)
- Lätt lektion i italienska
- Ledig kväll

Vi förbereder oss för ännu en timmes träning. Sedan kommer vi tillbaka till vårt hotell och äter frukost.

Vi får lite ledig tid och strax före lunchen träffas vi igen för att tillsammans cykla till en vingård i närheten av Trani. Vi testar fyra av deras viner och smakar på lokala produkter.

Idag ser jag till att du även får tillfälle att lära dig några ord och fraser på italienska i en avslappnad miljö ute i naturen.



BIKE TOUR I GIOVINAZZO

- Frukost
- Ledig tid
- Giovinazzo
- Bike tour
- Ledig kväll



Ledig förmiddag.

Vi träffas senare på eftermiddagen och promenerar tillsammans till tågstationen för att ta oss till grannbyn Giovinazzo.

Därifrån cyklar vi med Filippo genom landsbygden i Giovinazzo.

Vi kommer att passera olivlundar, vingårdar, fruktträdgårdar och månghundraåriga träd. Vi fortsätter sedan genom gränderna i den historiska stadskärnan mot havet.



BARI OCH STREET FOOD

- Träning (60)
- Frukost
- Tåg till Bari kl. 11:22
- Guidad promenad i Bari
- Street food
- Ledig kväll i Trani

Efter vår träning och frukost promenerar vi ned till tågstationen och tar tåget till Bari.

Bari är regionens huvudstad med katedral, slott, färgglada hus och en pulserande hamn, en av Adriatiska havets största.

Vi får en guidad promenad i gamla stan med sina smala gator där grannarna springer in och ut hos varandra på italienskt vis. Här får vi smaka på deras "street food".

Tillbaka till Trani på eftermiddag.



DAG 7 - TISDAG 6 JUNI

SPRÅKLEKTION OCH LEDIG DAG I TRANI

- Frukost
- Lätt lektion i italienska (ca 30 min)
- Ledig tid
- Gemensam middag ”di arrivederci”

Frukost.

Lätt lektion i italienska.

Resten av dagen är din och du bestämmer om du vill relaxa på stranden eller gå på stan och shoppa eller ta en promenad längs med hamnen innan vår gemensamma middag.



DAG 8 - ONSDAG 7 JUNI

HEMRESA

- Frukost
- Check-out
- Gemensam transfer till Brindisis flygplats

Nu är resan slut för den här gången. Vi äter frukost och checkar ut.

Jag hoppas att du kommer känna dig nöjd med vår vecka och blir inspirerad att både träna och lära dig mer om Italien.

Arrivederci!





DET HÄR INGÅR

- Flyg med Brussels Airlines t/r Stockholm (Bromma) -Brindisi
- Gemensam transfer t/r från flygplatsen till Trani
- Sju övernattningar på Le Dimore del Re
- Sju frukostar.
- Fem måltider inkl. vin och vatten (två luncher, en ”street food” och två trerättersmiddagar)
- Vandring i Parco Nazionale dell’Alta Murgia och guidad tour runt Castel del Monte
- Guidad promenad i Tranis gamla stan
- Två cykelturer (inkl. cykeluthyrning)
- Ett besök hos en vinproducent inkl. vinprovning
- En kort resa med tåg till Bari och guidad promenad i Baris gamla stan
- En kort resa med tåg till Giovinazzo
- Tre träningspass
- Två lektioner i italienska
- En minikurs i SUP
- Alla tågbiljetter
- Skatt och dricks

Pris/person med del i dubbelrum: 19 950 kr

Tillägg för enkelrum: 2 990 kr

Priset gäller vid minst 15 deltagare.





Viva la Svezia

FÖR SVENSKAR PÅ ITALIENSKA

PUGLIA
TRANI
GIOVINAZZO
BARI
31 MAJ - 7 JUNI 2023

BOKA RESA
Du är varmt välkommen att boka
resa via email

info@vivalasvezia.se

VIVALASVEZIA
FLORAGATAN 5, SE-114 31 STOCKHOLM, SWEDEN
VIVALASVEZIA.SE

