

Solens Mat med strövtåg

- mat & vin med lättare vandringar i Latina, Lazio

En resa för dig som vill kombinera lättare strövtåg och promenader med det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur. Kicki och Johan kommer tillsammans erbjuda härliga promenader, lättare vandringar och morgonyoga samt en unik upplevelse av det italienska köket. Johan, som bodde i Italien i mer än 15 år, välkomnar oss till sina vänner. Tillsammans gör vi dagsutfärder till olika småbyar på landsbygden. Där provsmakar vi lokalproducerade specialiteter såsom ost, vin, olivolja, korv och skinka. Vi är en liten exklusiv grupp och vi får komma nära inpå och till och med in i köken. Vi bor i den lilla kuststaden Terracina där vi äter på många av de trevligaste och bästa krogarna. Förutom mat och dryck bjuder resan även på en del kultur, natur och strövtåg i de omgivande Lepinibergen och Circeo Nationalpark.

DAG 1: ROM - TERRACINA

Johan möter oss på flygplatsen i Rom och tar oss med till Terracina. Vi samlas för en god gemensam middag till kvällen. (M)

DAG 2: HAVSPROMENAD & MATLAGNING

Vi börjar dagen med en härlig promenad längs Terracinas vackra strandpromenad, som avslutas med "prova på yoga". Lunchen intar vi på stranden och på kvällen bjuder kocken Nazareno in oss i sitt kök och visar hur man lagar en trerättersmiddag som vi sedan avnjuter med ett gott vin. (F, L, M)

DAG 3: GLASS & OST-VINRESA

Vi börjar dagen med en härlig promenad längs Terracinas vackra strandpromenad, Lite egen tid innan vi går till Vincenzos ostronställe och restaurang. Här får vi tillfälle att prova ostron och en härlig lunch vid havet. Nu skall vi få veta lite om den italienska glassens hemligheter när vi tittar in hos glassmakerskan Imma. På kvällen beger vi oss till delikatessaffären "La Bottega di via Sarti" för en lättare men mättande måltid när vi blir guidade på en Ost- och Vinresa genom Italien av den stolte ägaren Emanuele Coppola. (F, L, M)

DAG 4: MONTE SAN BIAGIO

Morgonpromenad för de som önskar längs havet eller en morgonyoga. Vi åker till en liten genuin familjegård intill bergsbyn Monte San Biagio. Väl framme bjuds vi på en hemlagad lunchbuffé på gårdens produkter. Vi besöker en olivoljekvarn samt åker till det anrika Jupitertemplet för en guidad promenad och njuter av den fantastiska utsikten. Till kvällen en promenad i Terracinas Gamla stad. (F, L)

DAG 5: VANDRING, MARKNAD & CORI

Vi börjar dagen lite tidigare för att bege oss till Leppini bergen för en härlig lättare vandring, vi tar med en smörgås och vatten för att äta på vandringen. Vi besöker den anrika och pittoreska bergsbyn Cori med dess kända Akropolistempel.

Nu väntar ett mycket intressant besök hos Maurizio Ricci som visar oss hur han kokar sin lufttorkade skinka i vin och demonstrerar hur man gör ricotta och pecorinoost. Vi avsmakar detta och annat under en sen lunch i det gröna. Sen har ni en egen kväll att själva utforska Terracina. (F, L)

Vandring: 5 km med höjdskillnad ca 200 m.

DAG 6: EGENDAG/BÅTTUR

Egen dag att koppla av och utforska Terracina med dess långa stränder, trevliga butiker och mysiga restauranger eller åka med på en båtutture längs kusten ner mot Gaeta, med möjlighet till bad och lätt lunch serveras ombord. Johan ordnar en trevlig middag för de som vill följa med. (F)

DAG 7: VANDRING & SAN FELICE CIRCEO

Vi beger oss till byn San Felice och Circeos nationalpark där vi börjar med en vandring vid det mytiska Circeo berget. Vi äter vi lunch vid de vidsträckta sanddynerna. På kvällen går vi till "Hosteria del Vicoletto" för att njuta av en middag på fisk och skaldjur. En måltid som kombinerar det bästa med Italien, god mat, gott vin och ett varmt bemötande. (F, L, M)

Vandring: 4 - 6,5 km, med höjdskillnad ca 86 - 200 m, det finns två turer att välja på, en lättare och en mer utmanande.

DAG 8: HEMRESA

Transfer till Roms flygplats, för hemresa. (F)



Johan Berg -

Vår reseledare Johan bodde i Italien under 15. Han har kvar sina goda relationer med de människor vi besöker på resan och detta är lite av en "hemma hos" resa med många intressanta personligheter.

Kicki Wallblom

Kicki är erfaren reseledare samt utbildad yoga instruktör och vandringsledare.

FAKTA

ERT PRIS: 19 450 KR
PRIS: 19 950 KR
RESLÄNGD: 8 DAGAR
AVRESA: 29 APR & 2 SEP 2025

I PRISET INGÅR

- Svenska reseledare
- Flyg Arlanda-Rom t/r
- Transfer flygplats-hotell t/r
- Logi enl specifikation på resebevis
- 7 frukostar (F)
- 9 måltider inkl dryck (L, M)
- Utfärd Cori med ricotta- & skinkprovning
- Besök på olivgård
- Utfärd San Felice
- Besök på Jupitertemplet
- Besök i restaurangkök med kurs
- Besök hos en lokal glassmakerska
- Ost- och vinprovning
- Ostronprovning
- Morgonpromenader och yoga
- Två lättare vandringar
- Övriga besök enligt program

TILLVAL

Dubbelrum eget bruk 2 200 kr
Båtutfärd med lunch: 850 kr

PRELIMINÄRT HOTELL

Grand Hotel Palace ****
www.grandhotel-palace.it/en/

PRELIMINÄRA* FLYGTIDER (NORWEGIAN)

UT: Arlanda-Rom, 07:00-10.10
HEM: Rom-Arlanda, 10:50-14:00
Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

Johan & Kicki hälsar: "För att fullt ut kunna njuta av resan bör man kunna gå 4-5 km"