

Horvátország (Isztria)

Jóga, túra, életmód, bájos horvát kisvárosok, pazar sziklás partok

Időpontok	Indulás-érkezés*	Telítettség	Jelentkezési határidő
-----------	------------------	-------------	-----------------------

Elképzelte már, hogy reggel ébredés után csak lesétálsz a tengerpartra és néhány napindító gyakorlattal, mélyet lélegezve a friss sós levegőből, a csillogó nagy kéksége merengve indítod a napod? Majd hangulatos utcákon sétálva, kávézatsz? Néhány ókori épület lépcsőjén, egy helyi piacon, vagy az Amfiteátrum tövében figyeled a helyiek nyüzsgését? Délután a kellemesen hűsítő türkizkék tengerben csobbansz egyet, majd egy könnyed, mediterrán vacsorával zárod a napot? Esetleg ezt az egészet egy kis hegyvidéki sétával, vad erdei növényzettel, nordic walkinggal, és egy pohár finom borral bolondítod meg? Akkor itt a helyed! Az Adriai-tenger legnagyobb félszigete, Isztria, egyedülállóan színes kulturális, etnikai és természeti adottságokkal rendelkezik, ebből kapunk kóstolót, színes programokkal kiegészítve. A jóga, csikung, nordic walking programokat a gyakorlott és nagy tapasztalattal rendelkező Papp Anikó tartja, aki végig velünk lesz az út során! Egy program amely nem csak a tested, de a lelked is megmozgatja!

1.nap - Budapest, Opatija (Abbázia), Vela Draga (Učka-hegység), Fazana

Indulás Budapestről 6.00 órakor, találkozás 5.30-kor a a XI ker. Pázmány Péter sétány és a Magyar Tudósok krt. sarkán levő parkolónál (az ELTE új épületei mellett, a Petőfi-híd, budai hídfőtől 5 percre az A38 hajóval szemben), majd utazás Isztria irányába. Első megállónk az Učka-hegység lábánál fekvő Opatijába (Abbázia) lesz. Az egykori Osztrák-Magyar Monarchia második legnagyobb üdülőhelyén, tengerparti paloták között sétálva hamar megértjük miért vált népszerűvé a hegy lábához települt városka. Kellemes klímája nem csak a monarchia idejében, most is népszerű településsé teszi. A sétányon magyar vonatkozású emlékek mellett is elhaladunk, hiszen a mai szállodák annak idején még gyógyszállóknak és szanatóriumoknak épültek, általában magyar építészek munkái, hírnevüket is hazánk orvosainak köszönheték. Ezt követően tovább indulunk de nem megyünk messze, a Vela Učka alagút után ismét kiszállunk buszunkból és egy rövid séta során látványos kilátópontot látogatunk meg. Itt érezzük igazán először, hogy megérkeztünk a varázslatos horvát hegyek közé, háttérben a csillogó tengerrel. Ezt követően szállásunk felé vesszük az irányt Fazana településre. Itt elfoglaljuk szobáinkat, majd lenézünk a pár percnyi sétára található partra, ahol megtartjuk ismerkedési estünket is. Szállás: apartmanszálláson, ahol összesen 5 éjszakát fogunk eltölteni. Túratáv: 5 km, 250 m csak lefelé, menetidő kb 1,5 óra.

2.nap - Fazana, Pula, Fazana

A reggelt néhány csikung gyakorlatokkal indítjuk. Ez egy ősi kínai energia torna és meditáció, mely serkenti a csi keringését a testben, és javítja az egészséget. Ezt követően még a délelőtti órákban elindulunk, hogy felfedezzük Pula városát, mely nemcsak mediterrán hangulatáról nevezetes, hanem római emlékeiről is, mint például amfiteátrumáról (a világon ez a 6. legnagyobb ilyen építmény!) és római templomairól. Érdeemes megnézni a velencei vár helyére épült osztrák citadellát is, majd sétálni egyet a macskaköves úton, egészen a kikötőig. Lesz lehetőségünk egy kellemes ebédet is eltölteni a városban, mielőtt visszaindulunk szállásunk felé. A napot fürdőzéssel és jógával zárjuk. Szállás: apartmanban.

3.nap - Fazana, Brijuni-sziget, fakultatív delfinles

Fazana partvonalával pont szemben található a Brijuni-sziget, nemzeti park, több kisebb szigettel körbevéve. A sziget Tito-szigetként is ismert, hiszen itt volt az egykori jugoszláv elnök magánrezidenciája. A szigeten ma is működik egy kisebb szafari park, amelynek állatait Tito ajándékba kapta. Először

megyünk egy kört kis vonattal a szigeten, érintve a szafari parkot is, majd gyalogos, nordic walking útra indulunk. Megnézzük a szigeten maradt római kikötő romjait és itt is lesz lehetőségünk az eldugott kis öblök egyikében megmártózni, majd tovább sétálni, a csodás természetben. Délután visszahajózunk Fazana városába. Itt lesz lehetőségünk egy kellemes vacsorát eltölteni, de akinek még nem volt elég a vízből, az benevezhet egy fakultatív naplementés delfinles programra is. Szállás: apartmanban.

4.nap - Fazana, Rovinj, Sopot-vízesés túra

A mai napon Isztria több arcát is megismerhetjük. Reggel a messze földön híres Rovinj városában kezdjük utunkat. A félszigeten található mesés kisvároska minden zegzugát bejárjuk, és felkapaszkodunk a település látképét uraló Szent Eufémia-templomhoz is. Iszunk egy kávét a kikötőben, majd elindulunk felderíteni Belső-Isztria csodáit. Útközben megállunk egy fotószünetre a fjordszerű tengeröbölnél, a Limski kanalnál, majd Motovun alá érkezünk. Motovun egyike a sziklaszirtekre épült, korábban olasz többségű kisvárosoknak, amik megrekedtek a fejlődésben, így ma is azt a képet mutatják, mint pár száz évvel ezelőtt. Felkapaszkodunk az óvárosba, ahol az egykori városfalról csodáljuk a kilátást. Akik rajonganak a szarvasgombáért, itt beszerezhetik kedvenc csemegéiket, hiszen Motovun és környéke az egyik legjobb gombalelőhely Európában. A nap zárásaként túrázni indulunk: (8 km, 400 méter szintemelkedés felfelé, 500 méter lefelé. Menetidő 2-3 óra) Gračišće (450 m) faluból előbb egy templomromhoz érkezünk, majd leereszkedünk a pici Žlepčari településre. Utunkat Belső-Isztria nyugodt, hullámos tája kíséri. Kisvártatva megérkezünk a Sopot-vízeséshez (80 m): függőleges falak övezte kis tóba hullik alá a sebes patak. Innen még egy kaptató vár ránk, a túra végállomása Pićan (350 m) középkori kisvárosa. Ezt követően komótosan visszakanyargunk szállásunkra Fazanába. Szállás: apartmanban.

5.nap - Kamenjak-félsziget, strandtúra

Az Isztria legdélebbi és talán egyben a legvadregényesebb pontja is a Kamenjak-félsziget, nemzeti parki terület. Ez a csodálatos földnyelv néhol kopár, poros szikladombokból, máshol kalandos cserjés, fás területekkel rendelkezik. Fantasztikusan tiszta vizű öblöket találhatunk itt. Lesz lehetőség snorkellezni, napozni, sétálni a sziklás parton, benevezni a bátor sziklaugrók közé, illetve ellátogatni a félszigeten található hangulatos bárók egyikébe. Délután visszamegyünk szállásunkra, majd lesz lehetőség még egy közös jógára, ami után már csak egy jól megérdemelt vacsora vár ránk a hangulatos kis helyi éttermek egyikében. Szállás: apartmanban.

6.nap - Fazana, Vojak-csúcs (1401 m), Budapest

Reggeli után összekapakolunk és búcsút intünk szállásunknak, hogy hazafelé menet még egy látványos túra beleférjen. Buszunkkal az Učka-hegység felé vesszük az irányt. Miközben haladunk a Poklon-hágó felé, elmerenghetünk azon, mennyire volt elzárva Isztria az ország többi részétől, amíg nem készült el az alattunk futó Učka-alagút. A 922 méter magasan fekvő hágóból indul utunk, rögtön az első kilométereken megtesszük a mai napi emelkedő javát. A kaptató végén magasodik a Vojak-csúcs (1401 m), ami fantasztikus kilátással hálálja meg kitartásunkat. Pihenő után leereszkedünk a csúcs alatt fekvő, ma már lakatlan Mala Učka faluba, majd hol árnyas erdőben, hol nyíltabb – ezért szép kilátást ígérő – terepen visszatérünk a hágóba. (12 km, 650 m fel és le, menetidő kb. 4-5 óra) Ezt követően már csak a hazafelé út vár ránk. Sok-sok élménnyel gazdagodva a késő esti órákban érkezünk meg Budapestre.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- az utazást légkondicionált autóbusszal, - a szállást 5 éjszakára fürdőszobás, konyhás apartmanokban, 2 ágyas szobákban, - jóga, csikung, nordic walking programokat, - a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a belépők árát, és a biztosítást,- a hajókirándulást a Brijuni-szigetre,- az étkezéseket.

Árfolyam

Fontos! Utazásunk árát 340 Ft / 1 Euro árfolyamig tudjuk tartani. Ha az Euro (EUR) ára az utazás indulását megelőző 35. napon ezt meghaladja, akkor árkorrekcióra kényszerülhetünk. Árkorrekció esetén az utazási szerződésünkben rögzített szabályok szerint járunk el.

Utazás

Légkondicionált autóbusszal utazunk, melyet két gyakorlott gépkocsivezető vezet. Oda- és visszaúton kb. 3 óránként tartunk negyedórás pihenőket, amikor benzinkutaknál, nagyobb parkolóknál, autós pihenőhelyeknél állunk meg. A pihenőhelyek mosdóiban néha fizetni kell, ezért jó, ha van aprópénz. A teljes csoport elhelyezése érdekében az iroda fenntartja magának a jogot, hogy az autóbusszon való elhelyezésen változtasson.

Létszám

Tájékoztató létszám: 20-30 fő. Az utat minimum 20 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

Belső-Isztriában, a Sopot-vízeséshez vezető túra nem nehéz, az ösvény murvás utakon vagy ösvényeken halad, a túra végén egy nagyobbacska kaptatóval, de átlagos erőnlétűek számára könnyen teljesíthető. Az Učka-hegységben turistautakon haladunk semmilyen előképzettség vagy felszerelés – bakancson / túracipőn kívül – nem szükséges hozzá. Az út eleje nehezebb, mert nagyon meredeken emelkedik az ösvény, de a kezdeti küzdés után az út nagyobb része lankás.

Terület

Isztria Horvátország legnagyobb félszigete, körülbelül 2800 km² a területe. Színes történelmének köszönhetően változatos látnivalókkal és több nyelvű lakókkal rendelkezik. A hivatalos nyelv a horvát, de sokan beszélnek olaszul vagy szlovénül, a tanult nyelvek sorában a német és az angol népszerű. A félszigetet az ország többi részétől 1400-1600 métere magas hegységek választják el, amik Isztria keleti partján meredeken szakadnak bele a tengerbe, ezért itt kevés település alakult ki. A nyugati part lankás, itt fejlődtek ki Isztria nagyobb városai, míg Belső-Isztria hullámos, karsztvidéki táját apró hegycsúcsokra települt városkák őrzik.

Időjárás

Isztria éghajlata mediterrán, de a belső vidékek nem olyan szárazak, mint a délebbre fekvő vidékeken. Meleg időjárásra lehet számítani napközben, kifejezetten meleg, strand időre, estére azonban lehűlhet az idő, így egy kardigán, kis pulóver elkélhet. A tengerparti részen a Bora és a Jugo erős szele befolyásolhatja ezt a kellemes időt, ami esetlegesen a hajós, strandolós programokat módosíthatja.

Felszerelés

Utazótáska vagy hátizsák (ebbe kerül a felszerelésed azon része, ami az aznapi túrákra nem szükséges) kis hátizsák (mindazon felszereléssel, vízzel, elemózsiával, amit a napi túrára magunkkal viszünk), túracipő vagy bakancs, sapka, kalap a nap ellen, naptej, fürdőruha UV-szűrős napszemüveg, elemlámpa, fejlámpa, kulacs, egészségügyi ragtapasz, túraöltözet, kényelmes utazós öltözet, laza ruha a jógához, városi ruha, strandpapucs, szandál, esetleg vízicipő, szúnyogriasztó, fűldugó. A gyengébb térdízületek kímélése érdekében jó hasznát veheted egy sport térdvédőnek, vagy fáslinak valamint a túrabotnak. Jógamatrac, valamint nordic walking bot szintén szükséges! [A Fjällräven](#) ajánlata: Egy körülbelül 30 literes hátizsák (egy

napi felszereléssel, vízzel, elemőzsiával) mindig hasznos társunk. A [Fjällräven Bergen 30 hátizsákja](#) vízhatlan volta miatt akár esős időben is szárazon tartja felszerelésünket. A [Karl túranadrágok](#), illetve a [Karla túranadrágok](#) szinte bárhol használhatóak, a nyári hétvégi kirándulások és a magashegyi túrázások alkalmával egyaránt. Ez a típus a kopásálló, előavatott G-1000® Silent anyagból készült. A nadrág lábszárhosszvégződése szegés nélküli, így könnyen a kívánt hosszra állítható. Egy jól megválasztott hálósák egy nehezebb túra után megkönnyíti a regenerálódást, hogy másnap már újult erővel vethessük be magunkat a kalandokba. Kérdés, hogy amikor alszunk, a hálósákban forgolódunk-e vagy zsákkal együtt vesszük fel az alvási pozíciót. Mindegyik helyzetre van megoldás: [Fjällräven Move with Bag](#) vagy [Fjällräven Move in Bag](#).

Szállás

Fazana településen 4-6 fős apartmanokban leszünk elszállásolva. A nagyobb apartmanok is 2-3 szobával és 2 fürdőszobával rendelkeznek, valamint nappali/étkező, konyha és terasz tartozik hozzájuk. Az apartmanok kialakítása, elrendezése eltérő lehet, de mindegyik színvonalas, modern szállás. A francia/külön ágyas szobákban ágynemű található. A konyha hűtővel, vízforralóval, tűzhellyel, edényekkel, evőeszközökkel, poharakkal stb. felszerelt. Az apartmanok Fazana csendes területén találhatók, közvetlen mellettük egy nagyobb szupermarkettel. Az apró kavicsos part csupán 5 perc sétára található. Fazana belvárosa, ahol számos étterem, kisebb szuvenírbolt, illetve a kikötő is található, szintén 15 perc sétával elérhető.

Higiénia

A higiénikus viszonyok jók, akárcsak itthon, egy-két alapvető orvosságot érdemes magaddal hoznod: láz- és fájdalomcsillapító, görcsoldó, hashajtó és székletfogó, megfázás és torokfájás elleni gyógyszer, kalcium pezsgőtabletta, sebfertőtlenítő és ragtapasz, valamint fásli.

Élelem

Fazanában a szállásunk mellett közvetlenül található egy szupermarket. Illetve 10 perc sétára egy pékség, ahol reggelente friss burek is vásárolható. A napok programjába nem minden esetben van beépítve ebédidő, így lesznek olyan napok amikor érdemes szendviccse (hozzávalók a helyszínen beszerezhetők) készülni. Emellett lesz lehetőség étteremben is enni, kipróbálni az ízletes tengeri halakat, helyi, horvát ételeket. A szálláson lesz lehetőség reggelizni, vagy akár ebédet, vacsorát is készíteni.

Pénz-ügy

Fizetőeszköz a horvát Kuna (1 Kuna ca. 45 Ft). Az árak magasak, nyugat-európai színvonalúak. Egy átlagos vacsora 70-90 kuna. Szintem mindenhol lehet már bankkártyával fizetni, pl. nagyobb boltokban. Itt az átváltás a bankoktól is függ. Az eurót kevés helyen fogadják el, vagy úgy mint nálunk is a boltokban, magasabb váltószámmal. Kint a bankokban lehet váltani Ft-ot és EUR-t is HRK-ra. Ajánlott költőpénz: 8.000-12.000 Ft/fő/nap, de ez egyéni vérmérséklettől is függ. **Várható költségek az út során:** Brijuni hajókiránudlás és sziget program: 220 kuna Pula fellegrvár: 20 kuna Delfinles program: 130 kuna

Vám

Magyar állampolgárok részére vízum nem, csak érvényes személyi igazolvány (a kártya formátumú!), vagy útleveél szükséges, mely az utazás ideje alatt nem veszti el érvényességét.

Csomag

Buszos útjaink esetében is él a csomagokra vonatkozó súlykorlát, hiszen nem terhelhetjük túl a buszt, mert az veszélyeztetné mindenki biztonságát. A határ 25 kg/fő, az ennél nehezebb csomagok szállítását a busz vezetői megtagadhatják. A súlykorlátot a felszállásnál méréssel ellenőrzik. Javasoljuk két csomag összeállítását, egy nagyobb, ruhákkal és napi használatra nem szükséges dolgokkal, illetve egy

"kézipoggyász" iratokkal, s olyan dolgokkal, melyek jó, ha kéznél vannak.

Biztosítás

Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a **részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Fontos!** A biztosítás érvényességét indulás előtt a túravezetők ellenőrizhetik. Érvénytelen biztosítás vagy nem megfelelő (pl. világ területi hatállyal) hiányában a túrán való részvételt a túravezetők megtagadják. Kérjük, nézd meg, van-e érvényes utasbiztosításod! Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes biztosításainak megkötésére van lehetőség legkésőbb az indulás előtti napig személyesen vagy utalással. (Utalás esetén csak akkor tudjuk megkötni, ha az összeget átkönyvelik az indulásig.) Jelen túrára vonatkozó utasbiztosítási lehetőségek: Nívo: 2.760 Ft/fő Top: 3.630 Ft/fő Top extra: 6.000 Ft/fő Lehetőséged van Utazásképtelenségre vonatkozó biztosítás (azaz stornóbiztosítás) megkötésére: Storno Basic: 7.000 Ft/fő (önrész: 20 %), önállóan is köthető, Storno Kombi: 5.600 Ft/fő (önrész: 0-20 %) csak utasbiztosítással együtt köthető. Fontos, hogy amennyiben szeretnéd megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem! Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu