



VANDRING I PIEMONTE

20 - 24 sept eller 27 sept – 1 okt

För andra året tar vi med vandrare till underbara Piemonte! Den italienska regionen som erbjuder allt från högaltin vandring till idylliska vingårdsvandringar. Vi bor utanför den pittoreska staden Cuneo, en dryg timme från Torino, och tar er med på fyra helt olika vandringar för att få så mycket av Piemonte som möjligt på våra dagar tillsammans. Inom en timme med bil har vi tillgång till Piemontes alla vandringsleder, och det är många! De vackra, ofta branta dalgångarna som snirklar sig upp mot franska gränsen genom idylliska byar är en upplevelse i sig. Mest känd är Valle Maira – som vi sannolikt utforskar en dag.

Ta flyget till Torino. Eller till Milano/Bergamo/Nice och tåget sista biten. Eller ta tåget hela vägen från Sverige!

Varmt välkomna att Vandramed
Åsa & Olle



Våra vandringar

Vi varierar lättare vandring mellan pittoreska byar och lite tuffare leder med större höjdskillnader. Nivån sträcker sig från medel till svår, någon dag tar oss an en mer avancerad vandring på ca 1000 höjdmeter. Lättare alternativ finns oftast. I regionen finns nationalparker med klara bergssjöar, underbara vyer och blandad terräng med fin flora - här finns allt! En dag beger vi oss upp mot franska gränsen för en riktig högaltin vandring på 2 000 meters höjd med underbar utsikt över två länder.

En annan dag går vi upp till vår "favoritrefugio", en rejäl vandring upp, som belönas rikligt då värden Stefano bjuder på polenta när vi kommer fram, trötta och hungriga.



Och så blir det självklart en vingårdsvandring; vad sägs om att gå från Barolo till La Morra och avsluta med vinprovning? Eller ett besök på ett minimalt men ack så vackert konstmuseum? Vandringsprogrammet anpassas efter väder och vind och detaljplaneras därför på plats.

Om vårt boende

Vi bor i ett charmigt och rustikt hus i en bondby utanför Cuneo. Huset har varit



både kloster och skola – ägaren gick själv i skolan där som barn! Byn är mycket liten, en kyrka, ett antal bondgårdar och äldre hus, samt två restauranger. Vi älskar den lilla enkla pizzerian och besöket på familjens restaurang strax intill är en upplevelse man inte glömmer! Boende i dubbelrum med delat badrum.

Kultur, mat & dryck och övriga aktiviteter

Vandringarna kompletteras med ett besök på en lokal vingård – och kanske får vi provsmaka ägarfamiljens egna delikatesser. Staden Cuneo är en charmig och genuin italiensk stad - väl värd ett besök. Frukost serveras varje dag. Till vandringarna tar vi med matsäck eller äter lunch på någon rifugio eller restaurang. En kväll lagar vi gemensam middag med lokala och smakrika råvaror.



Resan

Kommer du med flyg så är Torino närmast (en dryg timme), alt Milano, Bergamo, Nice, då behöver man ta ett tåg till Torino eller Cuneo. Kommer du med tåg hela vägen (en underbar resa om man har tid) hämtar vi dig i gärna på tågstationen i

Cuneo. Vi ordnar gemensam hämtning och lämning från Torino för dem som kommer med flyg/tåg dit mot tillägg. För att det ska fungera smidigt hämtar vi och lämnar vid ETT tillfälle, så låt oss veta i god tid innan du bokar biljetter. Ett tips är att kombinera vandringsresan med några dagar vid havet – september/oktober vid medelhavet är en sann njutning!



Pris

Priset för resan är 9 450 kr per person

Vad ingår:

- Boende i dubbelrum (enkelrum kan ev ordnas mot tillägg och i mån av plats) fyra nätter lördag till onsdag)
- Lokala transporter till vandringar och gemensamma aktiviteter
- Frukost alla dagar (bröd, pålägg, te, kaffe, yoghurt, frukt, ägg)
- Matsäck till två av vandringarna
- Energibar till vandringarna
- Välkomstdryck & välkomstmiddag
- Gemensam middag i huset en kväll/alternativt mat på den lokala pizzerian
- Guidade vandringar (3,5 dag) med svensk/engelsk/fransk/italiensktalande guide



- Packningslista, matlåda

Detta ingår inte

- Flygresa (eller annat färdmedel)
- Transfer till boendet (anordnas mot tillägg)
- Två middagar (restaurang eller självhushåll)
- Övriga kostnader i form av dryck till maten, fika, mellanmål mm
- En lunch på restaurang
- Ev lunch innan avfärd
- Personlig försäkring, vandringsutrustning

Ankomst: Lördag eftermiddag

(programmet startar med välkomstdrink & information tidig kväll)

Avfärd: Onsdag eftermiddag/kväll (för maximal vandring välj gärna senare avfärd)

Anmälan och frågor

Anmäl ditt intresse via email till

asa@asalindell.com eller via telefon 0701-463363 så får du en anmälningslänk.

Anmälningsavgift om 2 500 SEK säkrar en plats. Anmälningsavgiften återbetalas om resan behöver ställas in pga för få anmälda. Anmälan är bindande efter betalning av anmälningsavgift. Resterande summa betalas in senast sex veckor innan resan, 9 augusti respektive 16 augusti.



Vandringsnivåer på Vandramed

Våra vandringar är inte tekniskt svåra men vissa partier kan vara branta både uppför och nedför.

Lätt	2-3 timmars vandring i lätt kuperad terräng. Höjdskillnad på cirka 200-300 meter.
Medel	3-4 timmars vandring i mer kuperad terräng. Höjdskillnad upp till 500 m
Medelsvår	4-6 timmars vandring, inklusive brantare lutning, både upp och ner. Höjdskillnad ofta över 700 m
Svår	5-8 timmars vandring, ibland kring 1000 m höjdskillnad.

Från en av förra årets deltagare:

" Jag uppskattade variationen, som dagen med högalpint trolskt väder, lummig skog och den avslutande utomhuskonserten med skönsjungande kvinna. Och besöket hos mannen mitt på berget som bjöd in hela vandringsgruppen på kaffe. Överraskande händelser som gav mersmak i mitt favoritland Italien."

Lasse Gustavson

