

Velkommen til Mandelblomstvandring- og treningsreise Til Gran Canaria med PT Charlotte

Her kommer mer utfyllende informasjon om uken:

Trening:

- 1 morgen økt før frokost, eller 1 formiddags økt etter frokost de dagene vi ikke går i fjellet.
- 1 ettermiddags økt de dagene vi ikke går i fjellet, med unntak av en fri ettermiddag.

Det vil være WOD Box timer med fokus på styrke og kondisjon med utstyr og vekter.

Det vil være rene kondisjonstimer med powerwalk/jogg/løp.

Det vil være timer med styrke, kondisjon, balanse og bevegelighet med egen kroppsvekt.

Alle timene kan tilpasses deg og ditt utgangspunkt og vil foregå ute.

- Felles middag på hotellet hver kveld!

Det vil bli god tid til egentid, der du kan kose deg ved bassenget, dra på stranden eller gjøre akkurat det du vil for å lade opp. Dette programmet er eksklusivt og kun for vår gruppe.

Du har også muligheten til å være med på mange flere og varierte timer med andre instruktører på dette fantastiske sportshotellet, dersom du ønsker det!

Detaljert program får du ca. 2 uker før avreise.

Informasjon om vandreturene:

- 2 fulle dager med mandelblomst vandring i de utrolig vakre og frodige fjellene.
Vi blir hentet på hotellet på morgenen med privat buss kun for vår gruppe.
Lokalguiden vår bestemmer den beste turen for dagen ut ifra vær og vind, da været varierer mye på øya, og vi ønsker best mulig utsikt!
Det er mange fine turer å velge mellom, og fokuset er høye fjell, mandel blomstring, frodig natur og vakker utsikt!
Vi går ca. 10-12 km med opptil 600-700 m stigning både opp og ned, mellom 1000-2000 moh!
Du bør ha litt erfaring fra å gå i fjellet fra før, og tåle å bli litt sliten!
Blir det mange nok påmeldte så har vi med oss 2 lokalguider.
Da kan vi dele gruppa i 2 underveis, så noen kan gå litt mer og litt høyere om de vil.

Les her hva vår turguide skriver om å vandre i fjellene under mandel blomstringstiden:

Vår på øya med den evige vår!

En av de vakreste tingene du kan oppleve på Gran Canaria er fotturer med Rocky Adventure i fjellandskapene når mandeltrærne blomstrer.

Våren på Gran Canaria starter ved jul og nyttår, når mandeltrærne begynner å blomstre. Fra midten av januar til midten av februar blomstrer tusenvis av mandeltrær i hvitt og rosa oppe i fjellene.

Mandeltreet kommer opprinnelig fra Asia. I Hellas har mandeltrær blitt dyrket siden det 4. århundre f.Kr., og de første trærne kom til Gran Canaria på 1500-tallet. Mandeltrærne står fortsatt i dag som vakre monumenter, og minner om svunne tider da produksjonen av både søte og bitre mandler var stor her oppe i fjellandsbyene, og sysselsatte hundrevis av mennesker. Søte mandler ble hovedsakelig brukt i mat og bakverk, mens bitre mandler ble brukt i kosmetikkindustrien.

Møt våren med oss, vandrende mellom vakre fjellandsbyer i frodige og blomstrende daler. Nyt vårdagene som om de var tatt fra en scene fra filmen Bröderna Lejonhjärta.

Håper å se deg på denne turen 🌻🌸

Mvh Charlotte