

EUROPA: SPANIEN

## WALKING & WANDERN & DIE INSEL FUERTEVENTURA GENIESSEN

Aktiv und genüsslich Weihnachten und Silvester auf der sonnigen Insel Fuerteventura verbringen. Mit Walking, Wandern, Baden und Insel erkunden. Im schön gelegenen ehemaligen Fischerort El Cotillo im Norden Fuerteventuras. Atemberaubende vulkanische Landschaft und kilometerlange Strände und Buchten. Tägliches Walking am Meer bei Sonnenaufgang. Ein herzerfrischendes Erlebnis. Belebung von Körper und Sinnen. Und sinnlich aktiv geht es weiter durch den Tag. Und an zwei Tagen auch über die ganze Insel zu den schönsten Plätzen.

### **Nachhaltiger Walkingkurs**

Das ganzjährig milde Klima auf der zweitgrößten der kanarischen Inseln verlockt geradezu, sich den ganzen Tag draußen zu bewegen. In diesen zwei Wochen werdet Ihr mit der Gesundheitstrainerin Kathrin Adrion das Walking erlernen oder intensivieren. Walking ist die gelenkschonende Alternative zum Joggen. Durch das effiziente Abrollen der Füße über die Fersen, werden Gelenke wie Knie- oder Hüftgelenk nur minimal belastet. Für Bewegungseinsteigerinnen und -wiedereinsteigerinnen sowie Aktive ist Walking optimal, um die Ausdauer zu steigern und zu festigen.

Im Kurs lernt Ihr die richtige Technik sowie verschiedene Arten des Ausdauertrainings und der individuellen Belastungssteuerung kennen. Außerdem wird die Grundlage für eigenständiges, gesundheitsorientiertes Training zuhause gelegt. Der Baustein für mehr Balance in Eurem Alltag und Eurer Fitness!

Doch so schön es sich anhört, die Umsetzung ist manchmal gar nicht so einfach. Oft sind es langjährige Gewohnheiten und Muster die den Tatendrang, einen gesünderen Lebensstil zu führen, zunichte machen. Wie schafft es jede gesünder zu leben? Oft reicht ein kleiner Impuls von außen, um die Flamme der Motivation zu entfachen. Hierfür wird jede Gelegenheit haben, mit Kathrin bei einem Gesundheitscoaching das individuelle Gesundheitsziel zu bestimmen und Ressourcen zu mobilisieren. Mögliche Ziele sind beispielsweise Ernährung optimieren, Fitness aufbauen oder Stress und Burnout vorbeugen. Und da der Norden einige Naturschönheiten zu bieten hat, werdet Ihr auch noch andere Aktivitäten und Orte erleben, um so richtig fit und "genährt" den Urlaub zu genießen. **Mehr und Meer erleben**

Der Norden Fuerteventuras scheint endlos, die weißen Sandstrände mit türkisblauem Wasser auch. Dank der Atlantikwellen ist in El Cotillo ein Surfparadies entstanden, doch auch ein Ort, in der sich Individualistinnen wohl fühlen und die in den geschützten Buchten das Sonnenbaden

oder Schwimmen im Meer und die kanarische Atmosphäre in den leckeren Fischrestaurants genießen wollen.

Im Norden der Insel befindet sich außerdem der Parque Natural, eine grandiose Wüsten- bzw. Dünenlandschaft südlich von Corralejo, die unter Naturschutz steht sowie der kleine Vulkan Calderón Hondo bei Lajares mit grandiosem Panorama und die pittoreske kleine, meist unbewohnte Insel Los Lobos. Vielleicht noch eine Wanderung in ein Flußbett oder um den Vulkan La Olivia...

In dieser weiten und reizarmen Landschaft lässt es sich wunderbar entspannen und den Kopf von jeglichem Alltagsstress befreien.

Damit Ihr aber auch das Gefühl von der großen Unterschiedlichkeit der Insel bekommt, haben wir 2 Ganztagestouren mit einem deutschen Driverguide eingeplant, der Euch zum Kulturerbe nach Betanquria bringt und in die karibische Küstenlandschaft Jandía mehr im Süden der Insel glegen.

### **Unterkunft**

Unser kleines Butikhotel Laif liegt mitten im Herzen von El Cotillo, nur 50 m vom Meer entfernt und 5 Minuten zu den schönsten Stränden. Es ist licht und modern eingerichtet und bezaubert durch das einfache, geschmackvoll zurückhaltende Ambiente. Hier kann schon das Auge ausruhen. Auf der Dachterrasse befindet sich ein kleiner Pool mit tollem Ausblick auf den Fischerort und das Meer und die kleinen typischen Bars und Restaurant sind schnell zu erreichen.

Ein Ort am Meer nicht für Mainstream. **Hinweis**

Einzelne Krankenkassen unterstützen das Gesundheitsprogramm und erstatten ca. 75 € zurück. Nähere Informationen über uns.



## REISEDETAILS

### **1. Tag: Individuelles Ankommen**

Ein Taxitransfer vom Flughafen zum Hotel in El Cotillo am Meer kostet pro Fahrt 45 €. Wir helfen gerne beim Bündeln zu einer gemeinsamen Fahrt mit den anderen Teilnehmerinnen. Erstes Treffen um ca. 18 Uhr mit der Kursleiterin Kathrin Adrion im hell und modern eingerichteten Laif Hotel. Ein Ambiente zum Durchatmen. Danach gemeinsames Abendessen.

(A)

## **2. Tag: Ankommen in El Cotillo und erste Meeresfreuden**

Morgens vor dem Frühstück trifft Ihr Euch mit Kathrin um 8 Uhr am Strand und beginnt mit dem Walking-Kurs (1 Stunde) Danach gibt es ein wohlverdientes Frühstück im Hotel. So gestärkt schlendert Ihr danach mit Kathrin durch den Ort, lernt schon mal alle Lokalitäten und vor allem auch eine Bucht zum Baden kennen.

Der Nachmittag steht dann zur freien Verfügung.

Für den Abend wird Kathrin ein nettes Esslokal für Euch auswählen.

(F)

## **3. Tag: Freizeit und/oder Präventionscoaching**

Morgens vor dem Frühstück trifft Ihr Euch wieder um 8 Uhr am Strand und walkt 1 Stunde zusammen.

Nach dem Frühstück beginnt für die eine oder andere (Reihenfolge wird mit Kathrin abgestimmt) ein 45-minütiges individuelles Präventionscoaching bei ihr. Ansonsten steht der Tag zur freien Verfügung.

(F)

## **4. Tag: Freizeit und/oder Präventionscoaching**

Morgens vor dem Frühstück trifft Ihr Euch wieder um 8 Uhr am Strand und walkt 1 Stunde zusammen.

Nach dem Frühstück beginnt für die eine oder andere (Reihenfolge wird mit Kathrin abgestimmt) ein 45-minütiges individuelles Präventionscoaching bei ihr. Ansonsten steht der Tag zur freien Verfügung.

Für den Abend werden wir Euch einen Tisch in einem Restaurant am Meer vorbestellen.

(F)

## **5. Tag: Wanderung in der Dünenlandschaft von Corralejo**

Der Vormittag bleibt zur eigenen Verfügung.

Nachmittags fahrt Ihr mit Kathrin ab ca. 14 Uhr mit einem Taxi zur Ostküste in die grandiose Dünenlandschaft von Corralejo. Das 20 Quadratkilometer große Wanderdünengebiet El Jable - Las Dunas de Corralejo - steht unter Naturschutz und schließt direkt an den ca. 7 km langen weißen und feinkörnigen Sandstrand von Corralejo an. Zwischen Wandern und Baden beschließt Ihr den Tag am Meer mit einem leckeren Picknick. Zurück geht es dann mit dem Taxi.

(F/Picknick)

## **6. Tag: Halbtagestour mit dem E-Bike**

Ab Mittag unternimmt Ihr mit Kathrin direkt von El Cotillo aus eine E-Bike- Tour Richtung Norden.

(F)

## **7. Tag: Tagesausflug nach Betancuria**

Nach dem Frühstück werdet Ihr von Eurer Tourleiterin Anja im Hotel abgeholt und fahrt im Minibus zum historischen Ort Betancuria, der als "schönster Ort Fuerteventuras" gilt und die frühere Hauptstadt der Insel war. Der Ort liegt in einem von Bergen umschlossenem Tal mit knapp 500 Bewohnern und wurde sehr hübsch renoviert.

Anjas Tour im Detail: Ihr fahrt auf direktem Weg zur Inselmitte nach Betancuria, der 1. Hauptstadt von Fuerteventura. Dort habt Ihr Gelegenheit eine geheimnisvoll-schöne, alte Klosterruine zu besuchen oder unternimmt alternativ einen historischen „Stadtbummel“ inkl. Stöbern in kleinen Souvenirläden. Durch das idyllische Palmen-Tal geht die Fahrt weiter zum Pilger-Dörfchen Vega Rio Palma mit seinem typisch spanischen Marktplatz und der kleinen antiken Wallfahrts-Kirche. Der Besuch der Kirche lockt mit der herrlichen Holzdecke und dem pittoresken Reliquien-Altarberührt nicht zuletzt auch wegen der gregorianischen Gesänge aus versteckten Lautsprechern. Von dort aus unternimmt Ihr eine leichte Wanderung entlang eines alten Flussbettes, um der inmitten von Granitfelsen und Palmen versteckt liegenden romantischen, kleinen Pilger-Kapelle einen Besuch abzustatten (ca. 2 Stunden mit Pause hin und zurück). Im „Casa de Naturaleza“, einem gemütlichen Finca-Restaurant inmitten wunderschöner Natur genießt Ihr euer Mittagessen und könnt euch in der Foto-Ausstellung mit Flora und Fauna der Insel vertraut zu machen.

Auf dem Rückweg besucht Ihr eine kleine Aloe Vera-Farm, genießt eine private Führung durch deren Plantage und Produktionsräume und könnt natürlich die dort hergestellter Aloe Vera-BIO-Naturkosmetik auch käuflich erwerben.

Fahrt: 150 km, Dauer des Ausflugs 6-7 Stunden

(F)

## **8. Tag: Wanderung um den Vulkan Calderón Hondo in Lajares**

Nach dem Frühstück bringt Euch ein Taxi zum 50.000 Jahre alten Vulkan Calderón Hondo in der Nähe von Lajares, einem Ort, der Euch mit noch 2 gut erhaltenen Windmühlen begrüßt. Ihr wandert um den Vulkan herum bis zu seiner Spitze auf 278 Meter Höhe. Hier befindet sich eine Aussichtsplattform mit Geländer, von der Ihr eine herrliche Aussicht auf den etwa 70 Meter tiefen kreisrunden Vulkankrater mit seinen gelblichen Schwefelablagerungen habt sowie auf die Lavalandschaft in der Umgebung und teilweise bis zum Meer. Nach dem Abstieg bleibt genügend Zeit, um durch den kleinen, eher alternativen Ort Lajares mit seinen kleinen lokalen Shops und dem Wochenmarkt zu bummeln. Vor allem werdet Ihr hier auf die kleine Kunsthandwerkschule von Dona Hernandez Lopez stoßen. Sie hat in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts das traditionelle Kunsthandwerk, die Calado Stickerei, auf Gran Canaria populär gemacht. Um die Kunst nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, gründete sie 1957 in Lajares eine Stickereischule, die Escuela de Artesania Canaria, deren Produkte Ihr überall in den Läden finden könnt.

In Lajares ist auch das 'Clean Ocean Project' angesiedelt, das sich darum kümmert, die Strände, Meere und Natur zu säubern und auch sauber zu halten. Nicht selten kommt es vor, daß z.B. Meeresschildkröten lebensgefährlich bedroht werden, weil sie sich im Plastikmüll verheddern oder sich ernsthaft verletzen. Ein Blick auf dieses engagierte Projekt lohnt sich: [cleanoceanproject.org](http://cleanoceanproject.org).

(F)

## **9. Tag: Fakultative Bootsfahrt mit Delfinbeobachtung**

Auf Wunsch organisiert Kathrin dann eine Bootstour für Euch, wenn die Wellen und das Wetter mitmachen.

(F)

## **10. Tag: Tagesausflug im Minibus bis in den Inselsüden**

Heute unternimmt Ihr mit Anja in ihrem Minibus eine sehr lange Fahrt, um in den zauberhaften Süden der Insel zu gelangen. Es ist eine Erkundungstour mit Rundfahrtcharakter und kurzen Ausflugsstopps - von daher ideal, um so viel wie möglich vom Inselsüden sehen zu können. Dazwischen ist natürlich auch Baden am wohl schönsten und karibisch anmutenden Strand von Jandía angesagt.

Anjas Programm im Detail:

Durchquerung der riesigen Tiefebene von Tefia und Durchfahrt von Antigua, der ehemaligen Hauptstadt mit ihrem Windmühlen- Charme. Über das idyllische Bergdörfchen Toto geht es weiter nach Pajara - Zeit für einen „Kaffee unter Bäumen“ in der wohl grünsten Stadt der Insel oder alternativ Besuch der alten Pfarrkirche mit dem berühmten Steintor und Barock-Altar aus dem 17. Jahrhundert. Es folgt ein Abstecher an die Westküste - Ihr spaziert zu den uralten Meereshöhlen von Ajuy (leichte Cliff-Wanderung hin/zurück ca. 60 min) oder genießt einfach den schwarzen Sandstrand. Weiter geht es durch eine märchenhafte Bergformationen mit imposanten Westküsten-Panoramen nach La Pared. Lunch-Time im gemütlichen Fischrestaurant auf einem Steilküstenplateau! Über die Landenge gelangt Ihr danach weiter an die Ostküste und fahrt entlang der endlosen weißen Sandstrände der Costa Calma/Jandia bis zur berühmten Wind-Surf-Lagune Playa de Sotavento. Beach-Time zum Schwimmen, Sonnenbaden und den Wind SurferInnen bei ihrem Hobby zuzuschauen.... Danach geht es auf direktem Weg (ca. 1,5 Stunden Fahrt) zurück zum Hotel.

Fahrt : 350 km, Dauer des Ausflugs 8-9 Stunden

(F)

## **11. Tag: Wanderung zum Barranco und abendliches Sterne schauen**

Morgens vor dem Frühstück trifft Ihr Euch wieder um 8 Uhr am Strand und wackt 1 Stunde zusammen. Danach unternimmt Ihr eine Wanderung durch den Barranco de los Encantados mit Kathrin. Am frühen Abend werdet Ihr mit einer professionellen Sterneguckerin den fantastischen Sternenhimmel Fuerteventuras beschauen. Mit Teleskop, Decken und Drink....

Für Silvesterabend werden wir ein Restaurant für Euch reservieren.

(F)

## **12. Tag: Walking und Freizeit**

Das Walking wird heute erst am Nachmittag sein, damit ihr ausschlafen könnt...

(F)

### 13. Tag: Fahrt zur Insel Lobos

Heute fahrt Ihr nach dem Frühstück wieder mit einem Taxi zum schönen Hafen in Corralejo. Von hier aus geht es mit einem Boot - entweder einem kleinen Zodiac oder einem panoramareichen Glasbodenschiff zur pittoresken Insel Lobos, die so gut wie unbewohnt ist. Hier könnt Ihr entweder schön um die Insel herumspazieren, oder an idyllischen Buchten im Meer baden oder auch schnorcheln und picknicken. Ein geruhsamer Ort zum Seele baumeln lassen. Gegen Nachmittag fahrt Ihr wieder zurück zum Hafen in Corralejo und flaniert durch die kleinen Sträßchen mit den vielen Shops und Cafés. Evtl. Abendessen am Hafen.

(F)

### 14. Tag: Letztes Walking

Heute habt Ihr den Tag über frei für letztes Bummeln und Entspannen. Nachmittags trifft Ihr Euch noch einmal mit Kathrin am Strand und wackt 1 Stunde zusammen. Danach geht sie mit Euch zu einem Abschiedsessen Eurer Wahl.

(F)

### 15. Tag: Individuelle Abreise

Individueller Taxitransfer zum Flughafen. Wir versuchen, die Taxifahrten zu bündeln.

(F)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.12.2019	04.01.2020	X	1.690 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 14 Übernachtungen in kleinem Butik-Hotel in DZ mit Du/WC (bzw. gegen Aufpreis DZ als EZ)
- > 14x Frühstück
- > Ankunfts-Abendessen
- > Apero am Feiertag und Sekt an Silvester
- > Picknick in den Dünen
- > 6-std. Walking-Kurs mit Gesundheitstrainerin
- > 45-min. individuelle Präventionscoaching
- > Wanderprogramm und Ausflüge wie ausgeschrieben
- > E-Biketour inkl. Radausleihe
- > 2 Tagesausflüge im Minibus mit Driverguide mit deutschsprachiger Driverguide: Betancuria und Inselsüden
- > Bootsausflug auf die Insel Lobos
- > Gemeinsame Taxifahrten für die Ausflüge
- > deutschsprachige Kurs- und Wanderleiterin

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > (0 €)  
Delphinbeobachtungstour ca. 60 € (vor Ort zu bezahlen)
- > (490 €)  
Einzelzimmerzuschlag

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge (gerne vermitteln wir ein unverbindliches Flugangebot)
- > Weiteres individuelles Präventionscoaching (45 Minuten) zum Sonderpreis für WFT- Kundinnen
- > Taxitransfer Flughafen-Hotel-Flughafen (45 €/Fahrt)
- > Weitere Verpflegung (im Programm nicht aufgeführte)

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 8

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.
- >

### Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.