



Hälsoresan

Motion, semester & gemenskap

Höstens Hälsoresa

Riva del Garda 15-22.9.2025

[Infoblad](#)

Bästa resenär

Nordic Training Camp önskar er hjärtligt välkomna med på höstens Hälsoresa till Gardasjön. I det här infobladet hittar du praktisk information om resan, dagsprogram, tips och råd inför resan, samt lite information om resmålet.

Har du frågor som du inte hittar svar på i detta infoblad, kontakta oss på info@halsoresan.fi eller robert@halsoresan.fi. Ni når även ansvariga ledare Robert på telefonnummer 050 349 2609.

Trevlig resa önskar:
Nordic Training Camp Ab



Vasa & Helsingfors



Gardasjön – eller Lago di Garda som den heter på italienska – är Italiens största sjö och ligger i norra Italien, vid Alpernas fäste, mellan Venedig och Milano. Sjön sträcker sig cirka 52 kilometer från norr till söder och har en medelbredd på 16 kilometer. Den norra delen av sjön är betydligt smalare och omges av dramatiska bergsväggar som reser sig direkt från vattnet. Detta skapar ett storslaget och spektakulärt landskap som skiljer sig markant från den öppnare och lugnare södra delen av sjön.

I norr hittar du även några av hela områdets mest fascinerande orter, nämligen Riva del Garda, Malcesine och Limone. Tack vare den välfungerande båttrafiken kan du enkelt ta dig mellan dem och uppleva Gardasjön på bästa vis!

Riva del Garda, där vi kommer att bo under resan, ligger beläget i nordligaste spetsen av Gardasjön och är utan tvekan en av de vackraste orterna i området. Här möts dramatiska bergsväggar, kristallklart vatten och charmiga italienska gränder – allt inramat av en avslappnad atmosfär med medeltida och renässansprägel samt ett behagligt klimat. Staden har omkring 17 000 invånare, och den historiska stadskärnan ligger vid hamnen kring det vackra torget Piazza III Novembre.



Närliggande orter

Torbole

Strax öster om Riva del Garda ligger Torbole, en liten ort med fokus på vattensport och friluftsliv. Torbole är framför allt känt för sina fantastiska vindar som gör orten till ett paradys för vindsurfing och segling. Torbole är ofta färjornas första stopp från Riva, och under vår resa kommer det finnas gott om tillfällen att upptäcka denna mindre, lugnare och mer sportinriktade granne till Riva del Garda.



Limone sul Garda

Beroende på vilken färja man tar kan Limone ibland vara första eller andra stoppet (efter Torbole). Här kan du strosa längs den charmiga strandpromenaden, besöka det vackra citronmuseet Limonaia del Castel, eller ta en promenad på den ikoniska gång- och cykelvägen Ciclopista del Garda. Stämningen i Limone skiljer sig tydligt från både Riva och Torbole – det är lugnare, mer romantiskt och genomsyrat av en känsla av gammaldags italiensk elegans.



Malcesine

I Malcesine möts du av slingrande gränder, färgstarka fasader och det medeltida slottet Castello Scaligero, som bjuder på en magnifik vy över både sjön och bergen. Ett givet inslag i ett besök till Malcesine är linbanan upp till Monte Baldo. På bara några minuter tar du dig från havsnivå till alpina landskap – ett paradys för vandring, cykling eller bara en stunds avkoppling med en kaffe och sagolik utsikt. Malcesine är färjornas följande stopp, efter Limone.



Monte Baldo - Gardasjöns utsiktsberg

Monte Baldo reser sig majestätiskt på den östra sidan av Gardasjön och bjuder på några av områdets mest spektakulära vyer från ca 2000 meters höjd. Från toppen ser du hela sjön glittra nedanför, omgiven av dramatiska berg och pittoreska byar. För att ta sig till Monte Baldo från Riva del Garda behöver man bara ta färjan eller taxi/buss till Malcesine och sedan åka med linbanan upp till toppen. Biljetter till linbanan kan antingen köpas på plats eller på förhand via nätet.



Bastione di Riva - historisk utsikt över staden

Bastione di Riva är en gammal venetiansk fästning som vakar över Riva del Garda från bergssluttningen strax ovanför staden. Hit tar du dig enkelt till fots via en markerad stig som startar i centrum – promenaden tar cirka 20–30 minuter och bjuder på vackra vyer längs vägen. För en snabbare och mer bekväm tur kan du välja den moderna panoramahissen som på bara några minuter tar dig upp till bastionen. Väl på toppen väntar en storslagen utsikt över Riva del Garda, sjön och de omgivande bergen, samt ett mysigt kafé där du kan pausa och njuta av vyerna.



Castello Scaligero i Malcesine

Castello Scaligero i Malcesine byggdes på 1200-talet av den mäktiga Scaligerätten från Verona och är känd för sitt karakteristiska torn som reser sig högt över staden. Idag kan man besöka slottet och dess museer, samt gå upp i tornet för en fantastisk panoramautsikt över sjön, bergen och Malcesines charmiga gamla stad.



Garda Sporting Club Hotel

Under resan bor vi ca 900 m från Riva del Gardas centrum på det fyrstjärniga hotellet Garda Sporting Club Hotel. Hotellet är särskilt anpassat för sportentusiaster och erbjuder faciliteter som tre tennisbanor, en squashbana, tre pooler och ett välutrustat fitnesscenter. Hotellet har också ett imponerande hälsocenter med 4 olika bastur, inom- och utomhusbassäng, en skönhetssalong och ett brett utbud av olika spabehandlingar.

I resans pris ingår halvpension, vilket betyder att frukostbuffet och 3-rätters middag (inte buffet) ingår varje dag. Hotellrummen är rymliga (25 m²), fräscha och välutrustade med balkong/terass minikylskåp, wifi, luftkonditionering, TV, hårtork & förvaringsskåp.

Hotellets läge är fördelaktig för den som vill utforska de vackra orterna kring Gardasjön. På 15 minuter är du framme i hamnen vid Riva del Garda centrum och kan smidigt hoppa på färjan till t.ex. Malcesine, Torbole eller Limone.

Mattider:

Frukostbuffet:

07.00-10.00

3-rätters middag:

Start från 19-20.00





Lena Paxal

Jag är en glad och aktiv Korsholmare som hållit på med olika former av idrott hela mitt liv. Är en före detta uthållighetsidrottare som jobbar nuförtiden på Folkhälsan Utbildning Ab samt drar en del pass och tillställningar på olika ställen. På fritiden rider jag och umgås med familj och vänner. Jag vill gärna förmedla den glädje och det välmående jag själv känner av att få röra på mig och ta hand om mig själv. För mig blir detta min fjärde gång jag är på hälsoresa, och jag väntar verkligen med iver att få träna med er allihopa!



Robert Bamm

Robert Bamm heter jag, 35 år gammal och bosatt i Helsingfors. Som huvudägare i Nordic Training Camp är jag involverad i det mesta som rör företaget – från marknadsföring och administration till att planera och delta aktivt på våra resor. När jag inte arbetar med mina egna företag hittar man mig oftast i gymmet eller på beachvolleyplanen. Idrott och träning har alltid varit en central del av mitt liv, och fram till 20 års ålder elitsatsade jag på längdhopp. Min första hälsoresa gick till Kroatien hösten 2019, och resan till Gardasjön blir faktiskt min tionde – lite av ett jubileum!



Eva Åstrand

Hej! Jag är Eva Åstrand från Vasa. Som utbildad pedagog och certifierad yogalärare, personlig tränare och mental tränare brinner jag för att främja hälsa och välmående. Utöver mitt arbete på Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi leder jag workshops och träningar med fokus på stresshantering, återhämtning, yoga och fysisk träning. När jag inte jobbar älskar jag att umgås med familjen och mina vänner samt lyssna på inspirerande podcasts och musik. Jag ser så fram emot att få följa med dig på din hälsoresa!

Flygtider:

15.9.2025

Vasa – Helsingfors 14.00 - 15.05

Helsingfors – Verona 16.20 - 18.15

22.9.2025

Milano – Helsingfors 19.05 – 23.05

Helsingfors - Vasa 00.05 - 01.05 (+1)

Vi flyger med Finnair. Vi rekommenderar att man anländer till flygplatsen 1,5-2 timmar före avfärd (från Vasa räcker det med 1,5 timme). Ledarna Eva och Lena reser tillsammans med gruppen från Vasa. Robert, resans ansvariga ledare, möter upp resenärerna vid hotellet i Riva del Garda.

Vår samarbetspartner Karleby Resebyrå skickar flygbiljetterna åt er per e-post ca 2 veckor före resans start. Mat på flyget samt specifika sittplatser kan förhandsbeställas med biljettens bokningsnummer. Smått tilltugg och drycker kan köpas på flyget. Betalning med kreditkort.

Bagage:

För incheckning:

- 1 incheckad väska - max 23 kg/person.

Handbagage:

- 1 väska som kan läggas i hyllan ovanför sätet (55 x 40 x 23 cm) och 1 väska som ryms under sätet (40 x 30 x 15 cm)
- Kombinerad maxvikt 8 kg.

Flygtransfer:

Nordic Training Camps flygtransfer möter er på flygfältet och tar er till hotellet. Resenärerna väntar på att alla i gruppen fått sitt bagage och går tillsammans till bussen som väntar. Bussfärden från Verona flygfält till Riva del Garda beräknas ta ca 90 minuter. På hemvägen tar bussfärden till Malpensa flygfält i Milano ca 4 timmar (Finnair annullerade av okänd anledning returflyget från Verona redan i ett tidigt skede, därför flyger vi från Milano).

Övrigt:

- KOM IHÅG PASSET (eller ID-kort)! Kom även ihåg reseförsäkringen och det Europeiska sjukvårdskortet.
- Det är viktigt att ni anmält er med det namn som står i ert pass, d.v.s. samma stavning, inga smeknamn o.s.v. Om ni är osäkra på vilket namn ni meddelat åt oss går det bra att mejla oss och kontrollera saken.

Förord:

Vi har planerat ett mångsidigt program för den kommande resan och vi hoppas att ni ska få ut som mycket som möjligt både i tränings- och upplevelseväg. Det är fritt fram att delta i aktiviteterna så lite eller så mycket man vill. I vanliga fall är ett motionspass ca 45 minuter långt, i vissa fall aningen kortare eller längre. **Vi rekommenderar starkt att man tar med sig eget liggunderlag eller yogamatta, hotellet har inte mattor så att det räcker åt alla.**

Vi ber er även använda sunt förnuft vad gäller mängd och typ av aktiviteter under veckan. Hör ni till kategorin ivriga nybörjare rekommenderar vi att ni försöker komma igång med lite fysiska aktiviteter under veckorna före resan för att vänja kroppen och få ut så mycket som möjligt av veckan i Montenegro. **OBS! Deltagandet i alla aktiviteter sker på eget ansvar och olycksfallsförsäkring rekommenderas utöver normal reseförsäkring.**

Observera även att programmet som följer på nästa sida är preliminärt. Vissa motionspass och tidpunkter kan ändra ifall förutsättningarna på plats kräver det. Uppdaterat och aktuellt program kommer att finnas tillgängligt under resans gång på vår hemsida (länk till denna sida hittas på sida 16 i infobladet). Vi meddelar även om alla eventuella ändringar i den gemensamma WhatsApp gruppen. **Med tanke på detta är det inte nödvändigt att printa ut och ta med det preliminära motionsprogrammet i detta infoblad. Vi rekommenderar istället att man under resan regelbundet besöker vår hemsida och håller koll på det uppdaterade programmet.**

Måndag 15.9

18.15 – Vi landar i Verona

Ca 20.30 – Framme vid hotellet

Ca 20.40 – Sen middag före
incheckning

Ca 21.30-22.00 - Incheckning

Tisdag 16.9

09.00 – Inledande samling

10:15 – Promenad runt hotellområdet – Robert

11:00 – Gummibandsträning – Eva

11:00 – Löpteknik & koordinationer – Lena

13:00 – Promenad till Riva centrum (vi bekantar
oss med varifrån färjan går etc – Robert

16:00 – Vattengymnastik för grupp 1 – Lena

16:00 – Hathayoga för grupp 2 – Eva

17:00 – Vattengymnastik för grupp 2 – Lena

17:00 – Hathayoga för grupp 1 – Eva

18:30 – Hotellets Aquagym **

Onsdag 17.9

07:15 – Morgongymnastik – Eva

09:00-13.00 – Egenordnad vandringsutfärd
längs med gamla Ponalevägen – Robert

12:45 – Hotellets Aquabika (kräver bokning
på förhand) **

Ca 14.00 – Egenordnad gemensam utfärd
till Malcesine/Limone - Robert *

15:00 – Gymträning, teknik i basövningar –
Lena

16:00 – Zumba – Lena

17:00 – YinYoga – Eva

Torsdag 18.9

07:15 – Soma Slow – Lena

09:00 - ca 16.00 – Cykelutfärd i Sarca-dalen
samt vingårdsbesök – Robert & Lena

10:00 – Egenordnad gemensam utfärd till
Malcesine/Limone – Eva *

17:00 – Vattengymnastik – Lena

17:00 – Avslappning & Stretch - Eva

18:30 – Hotellets Aquagym **

Fredag 19.9

07:30 – Morgonyoga – Eva

09.30 – Tabata – Lena

Ca kl 11.00 – Egenordnad gemensam utfärd
till Malcesine och t.ex. Monte Baldo - Robert *

16:00 – Core – Lena

17:00 – Vattengymnastik – Lena

Lördag 20.9

07:15 – Morgongymnastik – Lena

09:00 - ca 15.00 – Vandringsutfärd – Alla

Ca 17:00 – Yinyoga – Eva

* Egenordnade utfärder inkluderar ingen officiell guide eller transport, och gruppen behöver inte hålla ihop under hela utflykten (fritt program). En av Hälsoresans ledare följer åtminstone inledningsvis med för att visa vägen och hjälpa gruppen att hitta osv.

** Det är fritt fram att delta i hotellets egen vattengymnastik, utöver våra egna pass. Instruktioner ges troligtvis på engelska i dessa pass.

Söndag 21.9

07:30 – Morgongymnastik – Robert

10:00 – Löpintervaller – Robert

11:00 – Funktionell styrka – Eva

16:00 – Zumba – Lena

17:00 – Rörlighet och stretch - Robert

20:30–23:00 – Avslutningskväll efter
middagen

Måndag 22.9

Ca 12.00 – Utcheckning och transport till
Milano flygplats

19:05 – Flyget avgår till Helsingfors

Cykelutfärden 18.9.2025

Den gemensamma cykelutfärden kommer att utforska den vackra Sarcadalen (Valle di Sarca) som sträcker sig från Trentino ner mot Gardasjön. Dalen följer floden Sarca, som är en av de viktigaste tillflödena till Gardasjön. Området är känt för sin natur, med dramatiska klippformationer, gröna olivlundar och vingårdar. Under cykelutfärden gör vi ett stopp vid en lokal vingård, där vi får en inblick i vinproduktionen och möjlighet att provsmaka de lokala vinerna. En lokal guidefirma ansvarar för cykelutfärden till Sarcadalen.

Cykelutfärden utförs med elcyklar och klassas därför som lätt. Det kommer att finnas två olika cykelrutter att välja mellan:

- En lättare rutt, som nästan helt och hållet går på asfalterade vägar.
- En något mer utmanande rutt, som delvis går på varierad terräng, exempelvis grus- och skogsvägar.

OBS! Elcyklarna har sällan fotbroms utan ofta två handbromsar.

Deltagande i cykelutfärden inkluderar elcykel & hjälm samt vingårdsbesök. **Om det skulle vara så att ni anmält er till cykelutfärden men ångrar er och inte vill delta, meddela detta så snabbt som möjligt.** Vi rekommenderar att man tar med sig solglasögon, solskyddsfaktor, ordentligt med vatten, telefon och mellanmål till cyklingen. Det kan även vara bra att ta med sig wc-papper ifall nöden plötsligt skulle bli stor. Vid dåligt väder lönar det sig även att ta med vind- och vattentåliga kläder. Vi är tillbaka vid hotellet ca kl 16.

Vandringsutfärden 20.9.2025 till Tennosjön

Resans guidade utfärd går till Tennosjön (Lago di Tenno) och den närliggande medeltida byn Canale di Tenno, två av de mest pittoreska platserna i närheten av Gardasjön, bara en kort bit från Riva del Garda. Här får man njuta av orörd natur samt en mycket lugn och historisk atmosfär tack vare avsaknaden av både bilar och motorbåtar. Canale di Tenno är även en av Italiens bäst bevarade historiska byar. En lokal guidefirma ansvarar för denna vandring. Vandrigen erbjuds i två varianter, en lättare och en aningen mera krävande och längre. Distansen är 6-7 km respektive 10-12 km. Höjdskillnaden under utfärden är 200-400 meter beroende på vilken rutt man väljer. Gruppen startar från samma ställe, vandrar i 6-7 kilometer till Tennosjön (som även ligger nära byn) och tar sedan lunchpaus (egen mat med) där. De som vill kan fortsätta vandringen ytterligare ca 7 km upp mot Rifugio San Pietro, som är en bergsstuga med mycket fin utsikt över norra Gardasjön och bergsområdet runtomkring. De som väljer den kortare rutten har fritid vid Tennosjön och Canale di Tenno så länge den andra gruppen vandrar klart.

Utfärden beräknas ta ca 6 timmar totalt sett. För att delta i vandringen bör man ha en normal grundkondition och inte ha några problem med att gå sträckan i fråga trots hög temperatur och kuperad och ojämn terräng. Till vandringen behövs vandringsskor eller stabila länkskor, minst 1,5l vatten per deltagare och mellanmål/lätt lunch. Kom även ihåg solskyddsfaktor och solglasögon. Ifall vädret är ostadigt, ta med regntåliga kläder. Vi är tillbaka vid hotellet ca kl 15. Vi tar oss till och från vandringen med buss.

Om man anmält sig till vandringen men känner att man inte vill delta, meddela så snabbt som möjligt.

Vandringsutfärden 17.9 längs med gamla Ponalevägen

Vandringen följer den berömda gamla Ponalevägen, en av de mest spektakulära och historiska lederna kring Gardasjön – perfekt för både vandring och cykling. Stigen slingrar sig längs de dramatiska bergsväggarna mellan Riva del Garda och Val di Ledro och bjuder på hisnande vyer över sjön och de branta klipporna. Vi startar från hotellet och promenerar cirka 4,5 km längs Ponalevägen, med korta fotopauser längs vägen, tills vi når en trevlig uteservering. Där pausar vi en liten stund, äter och dricker något smått, och går sen tillbaka mot hotellet. Vandringen är mycket enkel att följa, och du kan när som helst välja att vända om tidigare eller fortsätta längre på egen hand.

Hela rutten går på bred grusväg, vilket gör den lättframkomlig. Kom dock ihåg att 9 km på kuperad grusväg i hög temperatur är betydligt mer utmanande än en vanlig 9 km promenad hemma i Finland, så ta med ordentligt med vatten och vettiga skor. Hälsoresans ledare Robert följer med som ledsagare, och deltagande ingår i resans pris – ingen förhandsanmälan behövs. Vandringen beräknas ta ca 4 timmar, om man inte gör egna avstickare.

Övriga egenordnade utfärder

Eftersom Gardasjöområdet är som gjort för utforskas, vill vi naturligtvis ge er chansen att uppleva vad området har att erbjuda. Därför inkluderar vi under denna resa ett antal frivilliga gemensamma utfärder mitt på dagen. Dessa är perfekta för dig som vill upptäcka närområdet tillsammans med andra deltagare, med en av resans ledare som ledsagare. Utfärderna är helt frivilliga och inkluderar ingen officiell guidning eller betald transport. De är ett trevligt och avslappnat sätt att se mer av Gardasjön i gott sällskap.

Dagsprogrammet under resan

Dagsprogrammet under resan kommer att finnas tillgängligt på vår hemsida. Sidan öppnas ca 1 vecka före avfärd:

www.halsoresan.fi/riva-del-garda-hosten-2025/program/

Eventuella ändringar i programmet och annan aktuell information kommer att uppdateras regelbundet på adressen ovan.

Viktiga telefonnummer:

Allmänt nödnummer: 112

Ledarnas telefonnummer:

Robert Bamm (ansvarig ledare):

+358 50 349 2609

Lena Paxal: +358 50 375 3513

Eva Åstrand: +358 40 025 1068

- Flygbiljetterna skickas till er per e-post ca två veckor före avfärd då slutfakturan är betald. Kom ihåg att kunna visa er flygbiljett på telefonen, alternativt printa ut den och ta med i pappersformat.
- Under resan kommer det att tas bilder som kan komma att synas på våra sociala mediekkanaler. Meddela om ni absolut INTE vill synas på dessa bilder.
- Vi reserverar oss för textfel.
- De tider som vi har uppgett i informationsbladet är endast preliminära tider, de kan ändras av ledarna under resans gång.
- Kunden är ansvarig för eventuella skador i rummen och ersätter skadorna direkt på plats eller i efterhand via Nordic Training Camp
- Researrangören ansvarar inte för skador som har orsakats av s.k. force majeurehändelser såsom strejker, naturkatastrofer, politiska konflikter eller andra motsvarande situationer och händelser.

Eventuellt snabbt växlande väder

I norra delen av Gardasjön kan vädret växla snabbt på grund av de omgivande bergen som skapar lokala mikroklimat. Dagarna är ofta soliga, men korta regnskurar eller snabba skiftningar mellan sol och moln är vanliga, särskilt på eftermiddagen. Ta gärna med en lätt regnjacka eller vindtät jacka på utflykterna.

Kranvatten i Italien

Ja, kranvattnet i Riva del Garda och övriga Italien är generellt drickbart och säkert om inget annat anges. Vattnet i städer och byar runt Gardasjön kommer oftast från bergskällor och är av god kvalitet.

Tennis vid hotellet

Vid hotellet finns tre tennisplaner (grus) som kan bokas för 12€ per timme. Racket och bollar ingår i priset om man inte har med egen utrustning.

Alltrail appen

Om man under resan vill utforska Gardasjön på egen hand kan man med fördel ladda ner en app som heter Alltrail för att få tips på olika vandringsrutter, deras svårighetsgrad, längd o.s.v. Man kan använda appen gratis (fast de gärna föreslår att man ska välja betalversionen).

Inför resan kommer vi att skapa en WhatsApp-grupp där deltagarna och ledarna kan kommunicera med varandra. Det kan t.ex. handla om plötsliga ändringar i schemat eller om olika mötesplatser. WhatsApp är även mycket praktiskt då man vill dela sina bilder med resten av gruppen. Att gå med i resans Whatsapp grupp är mycket viktigt för att kunna följa med resans program och för att få information om olika aktuella saker. Det är därför även mycket viktigt att man så snabbt som möjligt ser till att mobilnätet fungerar på plats i Riva del Garda, så att man får alla meddelanden som skickas i gruppen

Man ansluter sig till gruppen genom att klicka på en anslutningslänk som skickas till er per e-post. Ni behöver öppna mailet med telefon och klicka på länken. Detta förutsätter att ni har WhatsApp installerat på telefonen. Mailet med anslutningslänken skickas till er ca 1 vecka före avfärd.

Om ni har problem med att ansluta till gruppen kan resans ledare hjälpa er på plats i Montenegro. **Spara för säkerhets skull ledarnas telefonnummer i telefonboken så att ni vid behov kan kontakta dom. Ni hittar dom på sidan 16 i detta infoblad.**

Njut av Garda till ett bättre pris

I resans pris ingår Garda Guest Card. Kortet gäller inom Trentino-regionen och ger tillgång till en stor mängd olika rabatter och förmåner, inklusive:

- Fri eller rabatterat inträde till lokala museer, slott och kulturella sevärdheter.
- Gratis kollektivtrafik inom Trentino-regionen, inklusive stads- och landsortsbussar, lokaltåg och vissa linbanor.
- Gratis båtresa på Gardasjön, kan t.ex. användas för att besöka Torbole, Malcesine eller Limone.
- Bastione Panoramic Lift: Gratis tur med den panoramiska liften till Bastione i Riva del Garda, som erbjuder fantastisk utsikt över området.
- Termalbad och wellness: Få rabatter på dagsbesök på spa och wellness-anläggningar som Grand Hotel Terme och reducerade priser på aktiviteter vid Comano Spa.
- Hidroelectric Power Plant-turer: Få gratis tillgång till besök vid vattenkraftverken i Riva del Garda och Santa Massenza.
- Erbjudanden på aktiviteter och utflykter, som cykelturer, sporter eller guidade turer.

Instruktioner

Då resan närmar sig borde en person per rum få ett mejl från hotellet med instruktioner. I korthet går det till så här:

- Ladda ner appen Mio Trentino till telefonen
- Öppna appen, välj Riva del Garda som destination och resans datum.
- Välj era intresseområden och gå vidare
- Klicka på log in uppe i högra hörnet och registrera med er e-postadressen som ni anmält er till resan med.
- När ni är inloggade, klicka på link your Guest Card och skriv in koden ni fått via er mail.

Ledarna kan hjälpa er med detta på plats. Vi har själva inte kunnat prova detta ännu, så mer exakta instruktioner kommer troligtvis lite senare i WhatsApp gruppen.

Färjornas tidtabell och pris

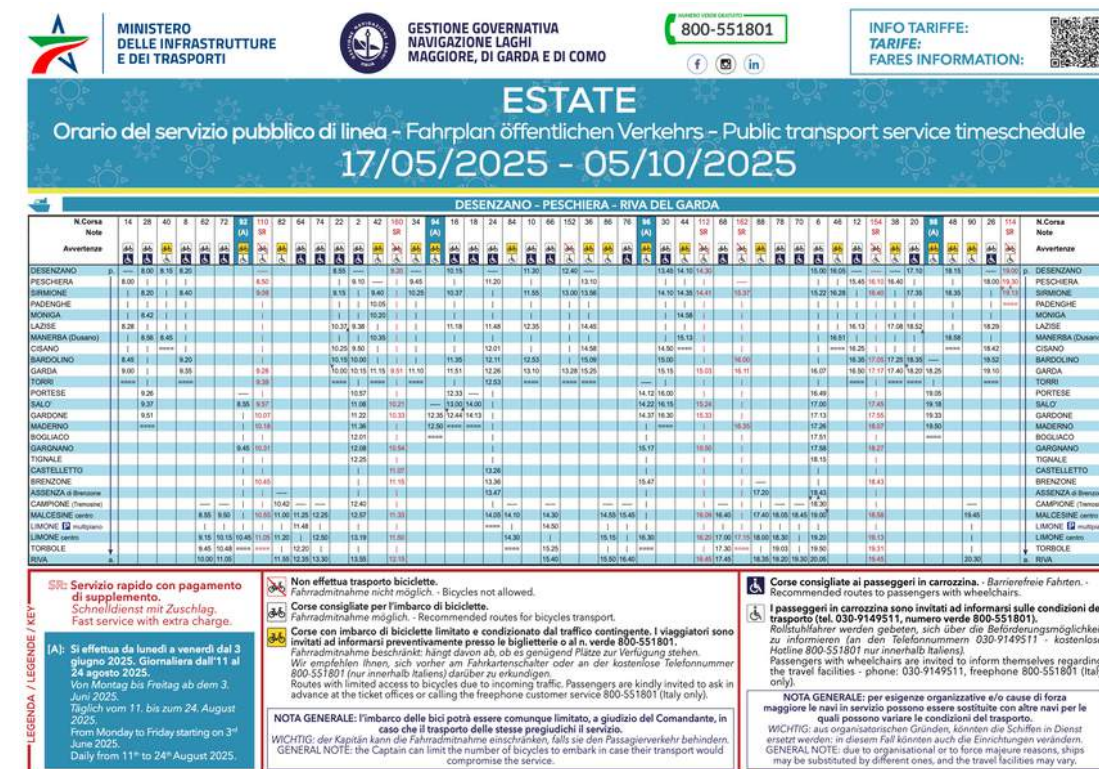
Från vår bas i Riva del Garda är färjorna ett bekvämt och naturskönt sätt att upptäcka de närliggande orterna. En enkelresa kostar vanligtvis 5–10 euro, beroende på vart du är på väg. Biljetter kan köpas direkt vid kajens biljettkontor eller online i förväg.

Det rekommenderas att vara på plats minst 20 minuter före färjans avgång. Kom även ihåg att färjorna inte alltid går vid dåligt väder, så kontrollera väderleksrapporten och planera utgående från det. Exempelvis kan det vara riskabelt att sikta in sig på dagens sista färja tillbaka till Riva del Garda, ifall vädret verkar osäkert. Har man otur ställs färjan in och man är tvungen att ta taxi tillbaka till hotellet.

Vi bifogar en PDF med aktuell tidtabell i mejlet till alla deltagare, så att ni enkelt kan planera era egna utflykter.

För mer information, se färjetrafikens hemsida:

<https://www.navigazionelaghi.it/en/tickets-and-timetables-lake-garda/>



ESTATE
Orario del servizio pubblico di linea - Fahrplan öffentlichen Verkehrs - Public transport service timeschedule
17/05/2025 - 05/10/2025

DESENZANO - PESCHIERA - RIVA DEL GARDA

LEGENDA / LEGENDE / KEY

- Siti:** Servizio rapido con pagamento di supplemento. Schnelldienst mit Zuschlag. Fast service with extra charge.
- [A]:** Si effettua da lunedì a venerdì dal 3 giugno 2025. Giornaliera dall'11 al 24 agosto 2025. Von Montag bis Freitag ab dem 3. Juni 2025. Täglich vom 11. bis zum 24. August 2025.
- [A]:** Non effettua trasporto biciclette. Fahrradmitnahme nicht möglich. - Bicycles not allowed.
- [A]:** Corse consigliate per l'imbarco di biciclette. Fahrradmitnahme möglich. - Recommended routes for bicycles transport.
- [A]:** Corse con imbarco di biciclette limitato e condizionato dal traffico contingente. I viaggiatori sono invitati ad informarsi preventivamente presso le biglietterie o al n. verde 800-551801. Fahrradmitnahme beschränkt hängt davon ab, ob es genügend Plätze zur Verfügung stehen. Wir empfehlen Ihnen, sich vorher am Fahrkartenschalter oder an der kostenlosen Telefonnummer 800-551801 (nur innerhalb Italiens) darüber zu erkundigen. Routes with limited access to bicycles due to incoming traffic. Passengers are kindly invited to ask in advance at the ticket offices or calling the freephone customer service 800-551801 (Italy only).
- [A]:** Corse consigliate ai passeggeri in carrozzina. - Barrierefreie Fahrten. - Recommended routes for passengers with wheelchairs. Rollstuhlfahrer werden gebeten, sich über die Beförderungsmöglichkeit zu informieren (an den Telefonnummern 030-9149511, numero verde 800-551801). Rollstuhlfahrer werden gebeten, sich über die Beförderungsmöglichkeit zu informieren (an den Telefonnummern 030-9149511 - kostenloser Helpline 800-551801 nur innerhalb Italiens). Passengers with wheelchairs are invited to inform themselves regarding the travel facilities - phone: 030-9149511, freephone 800-551801 (Italy only).
- [A]:** NOTA GENERALE: l'imbarco delle bici potrà essere comunque limitato, a giudizio del Comandante, in caso che il trasporto delle stesse pregiudichi il servizio. WICHTIG: der Kapitän kann die Fahrradmitnahme einschränken, falls sie den Passagierverkehr behindern. GENERAL NOTE: the Captain can limit the number of bicycles to embark in case their transport would compromise the service.

Tidtabellen ser ut så här och finns bifogat i mejlet vi skickade ut åt er. Man kan även få tag på färjornas avgångstider via länken till vänster.

Trevlig resa!

Önskar Nordic Training Camp