

Polku huipulle

PATIKKAMATKA VAL DI FIEMMEEN ITALIAAN 20.-26.8.27



MATKAN SISÄLTÖ:

- Finnairin lennot Helsinki-Verona-Helsinki sekä bussikuljetukset perillä
- Majoitus tasokkaassa alppihotellissa hyvällä sijainnilla
- Puolihoito sisältäen runsaan aamiaisen ja illallisen
- 4 ohjattua patikkaa ja koulutusta henkeäsalpaavissa alppimaisemissa
- Suomenkieliset oppaat mukana koko matkan ajan



LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:

info@lupaushealth.fi
040 5917 197 / Riikka Pöntynen
www.lupaushealth.fi



HINTA

1749 € /HLÖ

2 HLÖ:N HUONEESSA
1 HLÖ:N HUONE + 190 €

LUPAUS Health

LIIKUNTAMATKAT

Kohdeinfo

Val di Fiemme

Val di Fiemme on yksi Italian Dolomiittien kauniista vuoristolaaksoista Trentinon alueella Pohjois-Italiassa, Dolomiittien itäosassa. Laaksoa ympäröivät muun muassa Latemarin vuoristo, Lagorai, Pale di San Martino sekä kaksi upeaa luonnonpuistoa. Dolomiitit kuuluvat UNESCO:n maailmanperintökohteisiin.

Val di Fiemme on kuuluisa ”soivista” metsistään – yksi hienoimmista on Foresta dei Violini eli Viulumetsä Paneveggion luonnonpuistossa. Metsässä kasvaa kuusia, joiden puuaines on erityisen hyvälaatuista ja resonanssiltaan poikkeuksellista. Niitä on käytetty vuosisatojen ajan muun muassa viulujen ja muiden soittimien valmistukseen.

Val di Fiemme on tunnettu erityisesti laskettelusta ja maastohiihdosta; Val di Fiemmessä järjestettiin hiihdon maailmanmestaruuskilpailut vuosina 1991, 2003 ja 2013.

Kesäisin Val di Fiemmen alue soveltuu erinomaisesti esimerkiksi patikointiin, pyöräilyyn, vuoristojärvien tutkimiseen, luonnonpuistoissa liikkumiseen ja koskenlaskuun laakson halki kulkevassa Avisio-joessa.

Alueen ainutlaatuinen yhdistelmä vuoristoniittyjä, kivisiä rinteitä, havumetsiä ja vanhoja kyliä muodostaa aivan omanlaisensa kokonaisuuden maisemista ja luonnonrauhasta nauttimiseen.

Val di Fiemmen keittiössä yhdistyvät italialainen ja alppialueen ruokaperinne. Tarjolla on esimerkiksi paikallisia juustoja, speckiä ja hunajaa, sekä Trentinon alueen viinejä ja olutta. Paikallisia ruokia kannattaa maistella erityisesti patikkareittien varrella olevissa tunnelmallisissa vuoristomajoissa.

Katso lisätietoa ja kuvia patikkamatkoista:

https://www.liikuntamatkat.fi/galleria-val-di-fiemme

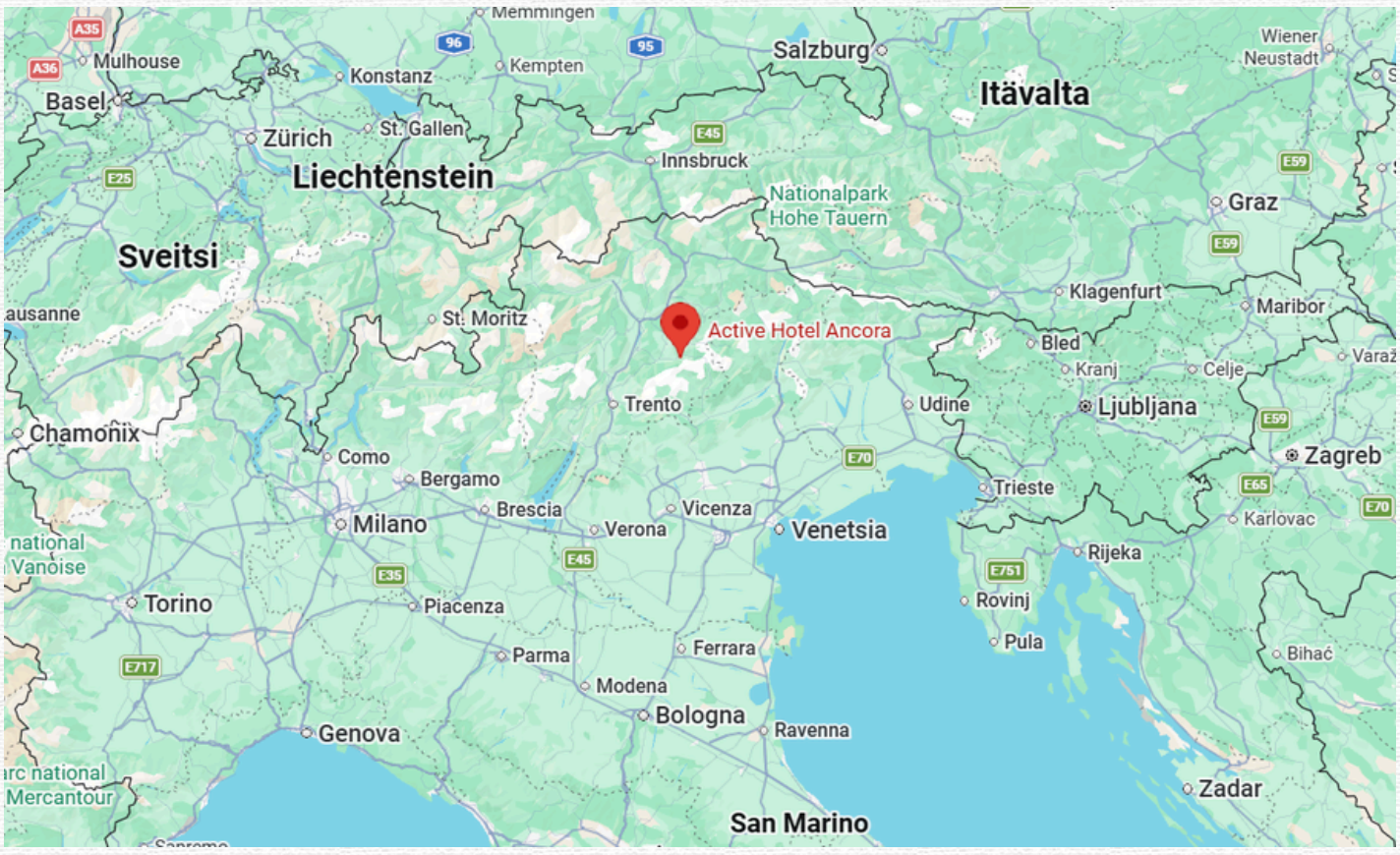
Predazzo

Predazzon kylä, jossa majotumme sijaitsee noin 1 018 metrin korkeudessa Val di Fiemmen itäpäässä, ja sen ympärillä kohoavat Latemarin ja Lagorain vuoristot – upeat Dolomiitit alkavat siis lähes hotellilta. Kylän nimi yhdistetään suureen niittyyn, ja maisema kylässä onkin avoimempi ja vehreämpi verrattuna moniin muihin jyrkkien vuorten puristuksiin jääviin Dolomiittikyliin.

Predazzon kylän keskustassa on mukavaa kierrellä jalan katselemassa paikallista elämää, kauppoja ja ravintoloita. Predazzo tunnetaan myös Predazzo e Moena -meijeristä ja Puzzone di Moena DOP -juustosta, joka on yksi alueen tunnetuista paikallisista tuotteista, sekä mäkihyppystadionistaan. Vuonna 2026 Predazzo oli yksi Milano–Cortina talviolympialaisten tapahtumapaikoista!

Katso kohteen sijainti kartalla:

https://maps.app.goo.gl/YVJRYLh4pyoZtVFX6



Hotelli

Hotel Ancora ⭐⭐⭐⭐

Via 9 Novembre, 1
38037 Predazzo (TN)
Italien
Puh: +39 0462 501651
Email: info@ancora.it

Predazzon keskustassa sijaitseva Hotel Ancora on viehättävä neljän tähden hotelli, jossa yhdistyvät italialainen vieraanvaraisuus, vuoristotunnelma ja pitkä 1880-luvulle ulottuva historia. Hotellin nimi Ancora tarkoittaa italiaksi ankkuria. Nimi juontaa juurensa hotellin alkuperäiseen tehtävään matkalaisten pysähdyspaikkana, jossa vaihdettiin hevosia Dolomiittien halki kulkeneen tien varrella. Sijainti on kätevä, sillä kylän palvelut ovat lähellä ja hotellilta on helppo suunnata sekä vuorille että Val di Fiemmen muihin kyliin.

Kodikkaasti alppityyliin sisustetuissa huoneissa on kylpyhuone, minibaari, tallelokero, tv, ilmainen nettiyhteys, kylpytakki ja -tossut sekä hiustenkuivaaja. Huoneet ovat yhden ja kahden hengen huoneita. Huoneiden koko ja sisustus vaihtelee.

Hotellin spa- ja wellness-osastolla käytössä on mm. suomalainen ja turkkilainen sauna, uima-allas sekä anatomisesti muotoiltu, lämmitetty lepotaso. Tämä alue on tarkoitettu rauhoittumiseen yli 14-vuotiaille.

Sijainti kylän keskustassa | Oma ravintola | Baari | Saunaosasto | Uima-allas | Lukusali | Kuivaushuone | Terassi ja puutarha | Ilmainen WiFi
Lisäksi huoneissa: Kylpyhuone | Hiustenkuivaaja | Tv | Tallelokero | Minibaari

https://www.ancora.it/en/hotel-ancora-dolomites





Matkaohjelma

1. matkapäivä, Helsinki - Verona - Predazzo

Lento Helsingistä Veronaan (lennon kesto n. 2,5 h). Opas ohjaa matkalaiset oikeaan bussiin, ja jatkamme yhdellä pysähdyksellä hotellille (ajoaika n. 3 h). Upeat alppimaisemat avautuvat jo bussimatkan aikana ja antavat viitteitä tulevien päivien tunnelmista.

Hotellille saavuttuamme yhteinen illallinen, jonka yhteydessä oppaat ja kouluttajat esittäytyvät. Tutustumme tulevien päivien ohjelmaan, koulutuksen teemaan ja toteutukseen sekä hotelliin.

2. matkapäivä, Malga Bocchen patikka

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Aamiaisen jälkeen käymme eväsostoksilla Predazzon keskustassa, ja lähdemme paikallisbussilla (matkan kesto noin 30 min) kohti ensimmäistä patikkareittiä. Reittimme Malga Bocche on helppo: nousukorkeutta on ainoastaan 130 m. Nousemme kahdella kabiinilla 1500 metristä 1970 metriin, mistä aloitamme noin kahden tunnin mittaisen patikan Bocche -näköalapaikalle. Näköalapaikalta avautuu upea näkymä kahdelle vierekkäin olevalle, jääkaudella ja tulivuoren purkauksessa muodostuneelle vuorelle. Perillä alppiravintolassa voi nauttia lounaan tai syödä eväät maisemia ihastellessa. Paluu hissin yläasemalle samaa reittiä ja hissimatka alas. Hissimatkan sijaan halukkaat voivat myös kävellä metsän läpi hissin ala-asemalle (noin 1 h). Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän teemana on PEF- ja saturaatiomittaukset. Koulutuspäivä alkaa aamulla patikkavenyttelyn yhteydessä suoritettavilla vapaaehtoisilla PEF- ja saturaatiomittauksilla. Kumpikin mittaus on nopea, helppo ja kivuton suorittaa ilman ennakkovalmisteluja ja missä tahansa vaatetuksessa. Patikan aikana opimme, mitä nämä mittaukset kertovat kehon toiminnoista, mitkä tekijät vaikuttavat tuloksiin ja miten tulokset vaikuttavat suorituskykyyn. Ennen illallista tutustumme siihen, kuinka yksilöllinen PEF-tavoitetaso määritellään.

3. matkapäivä, Torre de Pisan patikka

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Aamiaisen jälkeen lähdemme Latemarin hissiasemalle, mistä nousemme köysiradalla ja tuolihissillä Passo Feudolle (2175 m). Hissin yläasemalta siirrymme polkua pitkin vielä ylöspäin noin 45 minuutin ajan.

Täällä jaamme ryhmän kahtia. Toinen ryhmä lähtee Torre de Pisan vaativammalle reitille 2671 m korkeuteen (n. 1,5 h), ja toinen ryhmä jatkaa panorama-reitille ravintola Malga Myeriin. Ylhäällä näemme valtavan, Pisan kaltevaa tornia muistuttavan kallion. Pidämme lepo- ja evästauon ravintolassa, josta lähdemme laskeutumaan panorama-reittiä takaisin lähtöpaikkaamme Passo Feudoon. Pidemmän patikkareitin kokonaiskesto on noin 6 tuntia ja vaikeusaste vaativa. Lyhyemmän patikkareitin kokonaiskesto on noin 3 tuntia ja vaikeusaste helppo. Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän koulutuksen teemana on ravinnon, ruoansulatuksen, lääkkeiden sekä ravintolisien ja luontaistuotteiden vaikutus keuhkojen toimintaan. Teoriatietoa täydennetään vapaaehtoisin hoitokokeiluin. Patikan ja hoitokokeiluiden vaikutusta seurataan PEF- ja saturaatiomittauksin.

4. matkapäivä, Vapaata ohjelmaa

Lyhyt yhteinen aamuhetki, jonka teemana on palautuminen. Runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Tänään voit halutessasi pitää lepopäivän ja esimerkiksi tehdä tuliaisostokset, tai matkustaa bussilla muihin kyliin! Voit myös vuokrata pyörän ja tutustua alueeseen omatoimisesti. Oppaat auttavat tarvittaessa välinevuokrauksessa. Sauna ja illallinen hotellissa.

Ennen illallista hotellissa luento hemoglobiinista, uniapneasta ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Hoitokokeilut ja mittaukset jatkuvat.

5. matkapäivä, Bombasel-järven patikka

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Aamiaisen jälkeen lähdemme Predazzosta paikallisbussilla Cavalesen hissiasemalle (matkan kesto noin 30 min). Sieltä nousemme kabiinilla ja tuolihissillä ylös seuraten kuuluisaa Tour de Skin loppunousua korkealle Cermisiin (2229 m). Patikkamme alkaa Cermisilta helpohkoa reittiä pitkin kohti Bobmasel -järveä (2268 m), jonne patikan kesto on noin 1,5 h. Järvellä evästauko, jonka jälkeen voit valita, jatkatko vielä nousua (n. 1 h) ja sieltä edelleen harjannereittiä pitkin kohti Paio del Cermisin yläasemaa, vai palaatko samaa reittiä takaisin yläasemalle. Yläasemalta paluu hisseillä alas Cavaleseen ja paikallisbussilla Predazzoon. Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän koulutuksen teemana on hengityksen ja autonomisen hermoston väliset yhteydet ja niiden ymmärtäminen. Lisäksi perehdymme verenkierron merkitykseen ja säätelyyn osana kudosten hapetusta.

6. matkapäivä, Val Venegian patikka

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Aamiaisen jälkeen suuntaamme pakallisbussilla (matkan kesto noin 30 min) patikan lähtöpaikalle, josta lähdemme ehkä koko viikon kauneimmalle reitille. Aluksi etenemme rauhallista nousua noin 1,5 tunnin ajan. Pidämme lyhyen tauon ensimmäisessä ravintolassa, jonka jälkeen lähdemme jyrkempään nousuun kielmurtelevaa hiekkatietä pitkin toiselle, Baita Segatini -ravintolalle (2200 m). Lounas- tai evästauon jälkeen laskeudumme 45 min matkan Passo Rollen bussiasemalle, josta matkaamme paikallisbussilla takaisin Predazzoon. Päivän reitin pituus 12 km, kesto noin 4,5 tuntia ja nousukorkeus 450 m. Vaikeusaste keskivaativa. Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän koulutuksen teemana on yhteenveto ja kertaus. Patikan aikana keskustelemme siitä, kuinka siirtää opitut asiat käytäntöön myös omien potilaiden kanssa ja mitä muuta on hyvä huomioida.

7. matkapäivä, Predazzo - Verona - Helsinki

Huoneiden luovutus ja lähtö paluumatkalle Veronaan. Saamme aamiaisen mukaan aamiaispussissa bussimatkaa varten. Päivälento Veronasta takaisin Helsinkiin.

Patikkamatka ja sen sisältämä koulutus sopii kaikille potilastyötä tekeville terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisille. Myös muut kuin terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaiset ovat lämpimästi tervetulleita matkalle, ja hyötyvät matkasta ja koulutuksen sisällöstä, sekä voivat halutessaan osallistua patikoiden lisäksi mm. ravintolisien vaikutusten testaamiseen oman patikkakunnon kohentamiseksi.

Patikkamatkan ohjelmaan ja koulutuksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Yhteisen oppimisen tueksi toivomme kuitenkin kaikkien matkalaisten osallistumista ravintolisien vaikutusta käsitteleviin palautekeskusteluihin.

Pidätämme oikeuden muuttaa koulutuspäivien sisältöjä, matkaohjelmaa ja reittejä tarvittaessa esimerkiksi sääolosuhteiden takia. Valittuja reittejä voidaan myös pidentää tai lyhentää matkalaisten kunnon tai sääolosuhteiden mukaan.

Hyvä tietää

Mitä kaikkea matkan hintaan sisältyy

Valmis patikkamatka sisältää lähes kaiken matkalla tarvittavan: lentomatkat Finnairin reittilennoilla Helsingistä kohteeseen ja takaisin, matkatavarat lennoilla, hotelliyöpymiset, ateriat: puolihoito (6 aamiaista ja 6 illallista) suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan (4 kpl), matkaohjelman mukaiset retket, kuljetukset, koulutukset ja niihin liittyvät ravintolisät ja luontaistuotteet, iltasauna hotellissa sekä kokeneiden suomenkielisten oppaiden palvelut kohteessa. Hintaan ei sisälly ruokajuomat illallisilla, lounaat patikoilla, Italian turistivero noin 3 €/vrk/hlö, ja patikkareissujen hissimatkat noin 12-30 €/matka (tai edullisemmin passilla).

Maksaminen ja peruutusehdot

Patikkamatkan maksaminen tapahtuu neljässä osassa. Varauksesi yhteydessä sinulle lähetetään varausmaksu patikkamatkasta (200 €) ja lentolipuista (112 €). Loput patikkamatkasta (1184 €) ja lentolipuista (253 €) maksetaan loppulaskulla noin kuukausi ennen matkan ajankohtaa. Laskut lähetetään sähköpostitse. Laskun patikkamatkan varausmaksusta ja loppulaskusta lähettää vastuullinen matkanjärjestäjämme Liikuntamatkat. Lentolippujen laskut lähettää yhteistyökumppanimme Matkapojat. Hinnat sisältävät arvonlisäveron, joka on marginaaliverotuksen mukaisesti yhteensä muutamia kymmeniä euroja.

Lennot ja lentoaikataulut

Lennot ovat Finnairin päivälentoja ja lennon kesto on noin 2,5-3 tuntia. Tarkka lentoaikataulu selviää tammikuussa 2027. Lentoliput lähetetään sähköpostitse n. 1 viikko ennen matkaa. Kokoonnumme yhteen lentoasemalla lähtöselvityksen jälkeen. Varaathan riittävästi aikaa lentokentälle saapumiseen sekä terminaaliin ja koneeseen siirtymiseen.

Vastuullinen matkanjärjestäjä

Polku huipulle -patikkamatkojen yhteistyökumppanina ja vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Liikuntamatkat. Liikuntamatkat hoitaa matkan järjestelyt kohdemaassa (lentokenttäkuljetukset, majoituksen, ohjauspalvelut, oheismatkat).

Patikkamatkan lentovarauksista vastaa yhteistyökumppanimme Matkapojat. Apuoppaina ja kouluttajina matkalla ovat mukana Ville ja Riikka Pöntynen.

Osallistuaksesi patikkamatkalle tulee sinulla olla voimassa oleva matkavakuutus. Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista jo matkavarauksen yhteydessä.

Hyvä tietää

Kuntovaatimukset patikkamatkoilla

Päiväpatikat ovat vaatimustasoltaan helpohkoja tai keskivaikeita. Kestoltaan patikat ovat noin 3–6 tunnin mittaisia, joista aktiivista kävelyä noin 2,5–5 tuntia. Matkaohjelma on huolella suunniteltu ja reitit sopivat kaikenikäisille tervejalkaisille ja kohtalaisen peruskunnon omaaville. Mahdollisuuksien mukaan voimme jakaa ryhmän osallistujien kuntotason mukaisesti kahteen osaan. Huomioithan että pidätämme oikeuden oppaillamme evätä osallistumisen yksittäiseltä matkustajalta tietylle patikalle, mikäli se ei vaatimustasoltaan osallistujalle sovi tai matkustaja ei ole varustautunut patikointiin soveltuvilla varusteilla.

Koulutus patikkamatkojen aikana

Perehdymme luontoliikunnan ja patikoinnin hyödyntämiseen osana omien potilaiden hoitoa. Tämän patikkaretken teema on keuhkot ja hapetus. Koulutuksen teoriaosuus toteutetaan pääasiassa patikoiden aikana lyhyinä tietoiskuina ja osa koulutuksesta tapahtuu hotellilla. Tietoiskut nauhoitetaan ja nauhoite jaetaan ryhmälle. Koulutukset voivat sisältää teoriatiedon lisäksi koulutuksen teemaan liittyvien ravintolisien, harjoitteiden, älylaitteiden yms. testaamista. Olennaisena osana on kokea patikan vaikutus oman kehon toimintaan ja auttaa siten tukemaan omien potilaiden kuntouttamista luontoliikuntaa hyödyntäen, sekä yhteiset päivittäiset keskustelu- ja palautehetket.

Katso säätiedot ja webkamerakuvia kohteesta:

https://www.bergfex.it/sommer/predazzo/wetter/





Varusteluettelo

LUPAUS Health
LIIKUNTAMATKAT

Patikkareissulla pärjäät hyvin tavallisilla, ulkoiluun sopivilla ja sään mukaisilla varusteilla! Vaatetuksen on hyvä olla hengittävää materiaalia ja kerrospukeutumista kannattaa suosia, jotta vaatteita voi olon mukaan vähentää tai lisätä.

- 2-3 paria vaellussukkia sekä tavallisia sukkia vapaa-ajalle
- 2-3 kpl paitoja patikoita varten, myös pitkähihaisia. Merinovilla- tai keinokuitupaidat ovat parempia, koska ne eivät kerää kosteutta puuvillan tavoin
- Miellyttävät, hiertämättömät alusvaatteet
- Hyvät, jalassa mukavat, mieluiten kovapohjaiset vaelluskengät ja toiset kengät, joita voit käyttää muuhun kävelyyn.
- Ulkoilu- tai vaellushousut, joissa sinun on mukavaa liikkua. Sadesäällä parhaiten toimii housut, joiden lahkeet ulottuvat kengän päälle estäen sadeveden valumisen kengän sisään
- Hellepäivien varalle voit ottaa mukaasi patikointiin sopivat shortsit
- Lippalakki tai lierihattu suojaamaan auringolta patikoilla
- Selkäreppu, jossa on leveät hihnat, ja johon saat sujautettua varavaatteita, juomapullon ja pientä evästä. Pulloa voi täyttää patikkareitin varrella sijaitsevissa alppiravintoloissa ja vesipisteissä
- Reppuun voit laittaa pienen istuinalusten (myös muovipussi käy) siltä varalta, jos maa on kostea kun pidämme lepotaukoja maastossa
- Sadeviitta tai sadetakki. Goretex-pinnoitetut ulkoiluvaatteet voivat korvata sadeasun
- Omat lääkkeet, laastaria ja hygieniatarvikkeet. Varpaiden kynnet kannattaa leikata lyhyeksi viimeistään hotellissa
- Aurinkovoide ja aurinkolasit
- Uima-asu
- Voimassa oleva passi ja lentoliput. (Lentoliput lähetetään sähköpostitse noin viikko ennen matkaa.)
- Matkapuhelin ja laturi
- Muistiinpanovälineet
- Käteistä rahaa vessamaksuihin (yleensä 0,50-1 €/hlö) ja mahdollisiin ostoksiin patikoilla. Monissa alppiravintoloissa maksuvälineenä käy ainoastaan käteinen, koska verkkoyhteydet eivät aina toimi vuoristossa.
- Halutessasi oma juomapullo. Hotellin lähellä on ruokakauppa, josta voit ostaa vesipulloja ja evästä patikoille, joten oma juomapullo ei ole välttämätön
- Iloinen ja reipas mieli.

Juhla-asuja ei patikkamatkolle tarvitse ottaa mukaan; mukavan rento pukeutuminen riittää mainiosti myös illalla!



Polku huipulle

PATIKKAMATKA VAL DI FIEMMEEN 20.-26.8.27
VILLEN JA RIIKAN KANSSA



- Ammattilaiskoulutusta ainutlaatuisissa alppimaisemissa
- Keskustelua, kokemusten vaihtoa ja verkostoitumista
- Ravintolisä- ja luontaistuotetestausta
- Käytännön vinkkejä luontoliikunnan hyödyntämiseen omassa työssä ja vapaa-ajalla
- Aikaa myös omalle hyvinvoinnille ja palautumiselle



PAIKKOJA RAJOITETUSTI - ILMOITTAUDU HETI!

info@lupaushealth.fi
040 5917 197 / Riikka Pöntynen
www.lupaushealth.fi



HINTA
1749 € /HLÖ
2 HLÖ:N HUONEESSA
1 HLÖ:N HUONE + 190 €

LUPAUS Health
LIIKUNTAMATKAT