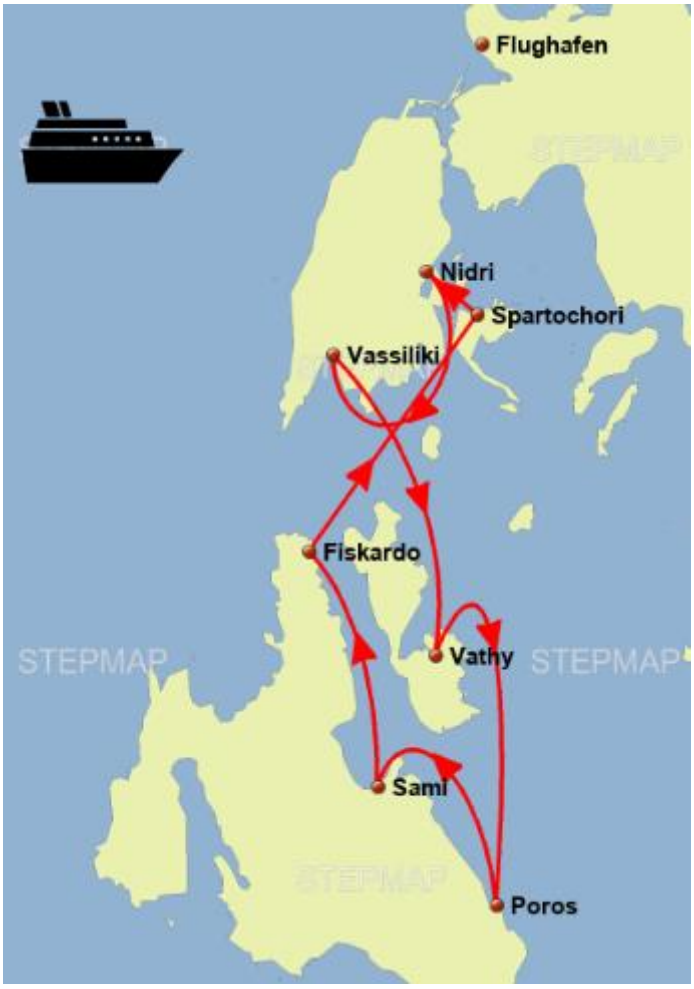
Vitalturn Griechenland (Ionische Inseln) – Yoga & Wandern

Die Geschichte der Ionischen Inseln reicht bis in die Bronzezeit zurück. In der Antike gehörten sie zunächst dem griechischen Kulturkreis an und waren danach Teil des Römischen Reiches.
Im Frühmittelalter und Hochmittelalter waren die Inseln eine Provinz des Byzantinischen Reiches. Seit dem Spätmittelalter standen sie unter venezianischer Herrschaft. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts entstand ein Ionischer Staat, ehe die Inseln 1864 Teil des griechischen Staates wurden. Dementsprechend verfolgt uns die Geschichte in Form von historischen Bauten in Griechenland auf „Schritt und Tritt“ bei unseren täglichen Ausflügen.

Bekannt ist vor allem die Insel Ithaka welche in den Epen Homers als Heimat von Odysseus bezeichnet wird. Die Odyssee schildert die Abenteuer des Königs Odysseus von Ithaka und seinen Gefährten auf der Heimkehr aus dem Trojanischen Krieg.



Die Ionischen Inseln eignen sich aber auch für unsere Aktivurlaube bestens, die See ist ruhig, die Inseln sind nicht allzu weit voneinander entfernt, der Autoverkehr auf den Inseln ist überschaubar.

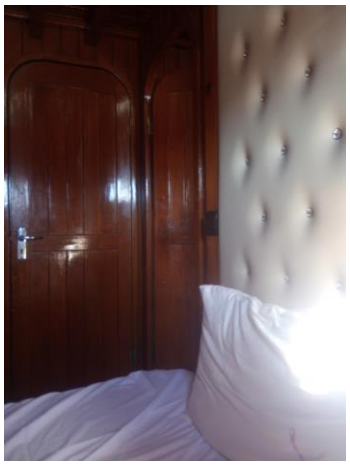
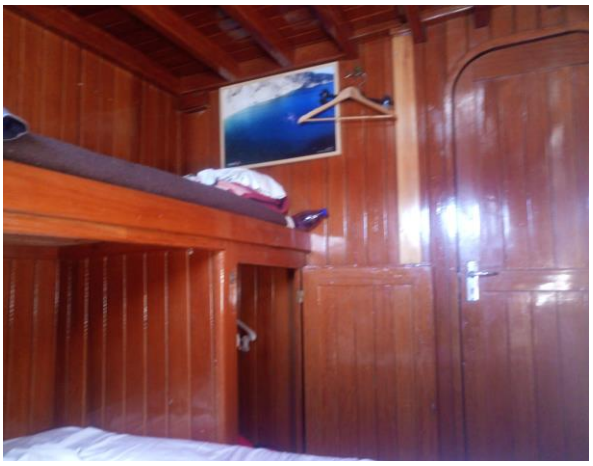
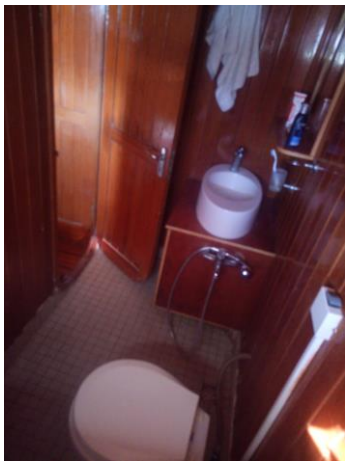
Wir besuchen in dieser Woche 4 Inseln

- Lefkas
- Ithaka
- Kefalonia
- Meganisi

Yogaübungen gibt es am Sonnendeck morgens und abends. Es sind gesamt 6 Wanderungen geplant.
Bei gutem Wind wird auch gesegelt, selbstverständlich sind auch Badestopps eingeplant!

Unser Schiff

Die „Valerie“ ist ein türkisches Gulet mit 2 Masten und voller Besegelung.
Unseren Gästen steht eine 3-Bettkabine und 5 Doppelkabinen, alle mit Du/WC zur Verfügung.
Lautlos gleitet das Schiff bei gutem Wind übers Meer, das große Sonnendeck lädt zum Entspannen ein, am Achterdeck lädt ein großer Tisch zum gemeinsamen Essen ein.
Kapitän und Eigentümer „Alexander“ ist mit seiner Valerie seit 7 Jahren in griechischen Gewässern unterwegs und kennt die Inseln sowie viele wunderschöne Badebuchten.

Die von uns ausgearbeiteten Wanderungen sind für geübte Wanderer konzipiert, nicht vergessen sollte man auch, dass es in Griechenland auch vor und nach den Sommerferien durchaus heiß sein kann.
Also festes Schuhwerk, Sonnencreme, Sonnenbrille, Kappe und natürlich ausreichend Wasser in den Rucksack!

Sonntag:	ca. 6km – leicht
Montag:	ca. 13km – mittel
Dienstag:	ca. 23km – schwer
Mittwoch:	ca. 5km – leicht
Donnerstag:	ca. 8km – leicht
Freitag:	ca. 14km – mittel

Die Anreise:
Sa/Sa Flug mit Austrian Airlines von Wien – Preveza – Wien Kosten hin/zurück ca. € 300,-
Hinflug 15:10 – 18:05 (+1 Stunde), Rückflug wahlweise 08:55 – 09:55 oder 18:50 – 19:50
Eigenes Rad kann in einer Radtasche mitgenommen werden – Kosten € 60,- hin/zurück

Taxi-Transfer vom Flughafen über eine Brücke zum Hafen Nidri auf der Insel Lefkada ca. € 15,- pro Fahrt und Person, Dauer ca. 35min.

Ankunft beim Schiff um ca. 19:15 – Kabinen beziehen und Getränke einkaufen gehen.
20:00 Abendessen an Bord – Übernachtung in Nidri.

Sonntag Lefkada

07:00 – 07:45 Yoga am Sonnendeck
08:00 – Frühstück
09:00 – Wanderung zu den Nidri Wasserfällen und zurück
12:00 – Mittagessen und Ablegen nach Vathy (Ithaka)

Kurze schöne Wanderung zu den Katakomben von Nidri.
Wer möchte kann die Badesachen mitnehmen und eine Süßwasserdusche genießen.
Badestopp auf der Überfahrt und Übernachtung in Vathy (Ithaka)

Montag Ithaka

07:00 – 07:45 Yoga am Sonnendeck

08:00 – Frühstück

09:00 – Rundwanderung ab/an Vathy in den Osten der Insel

Abendessen an Bord

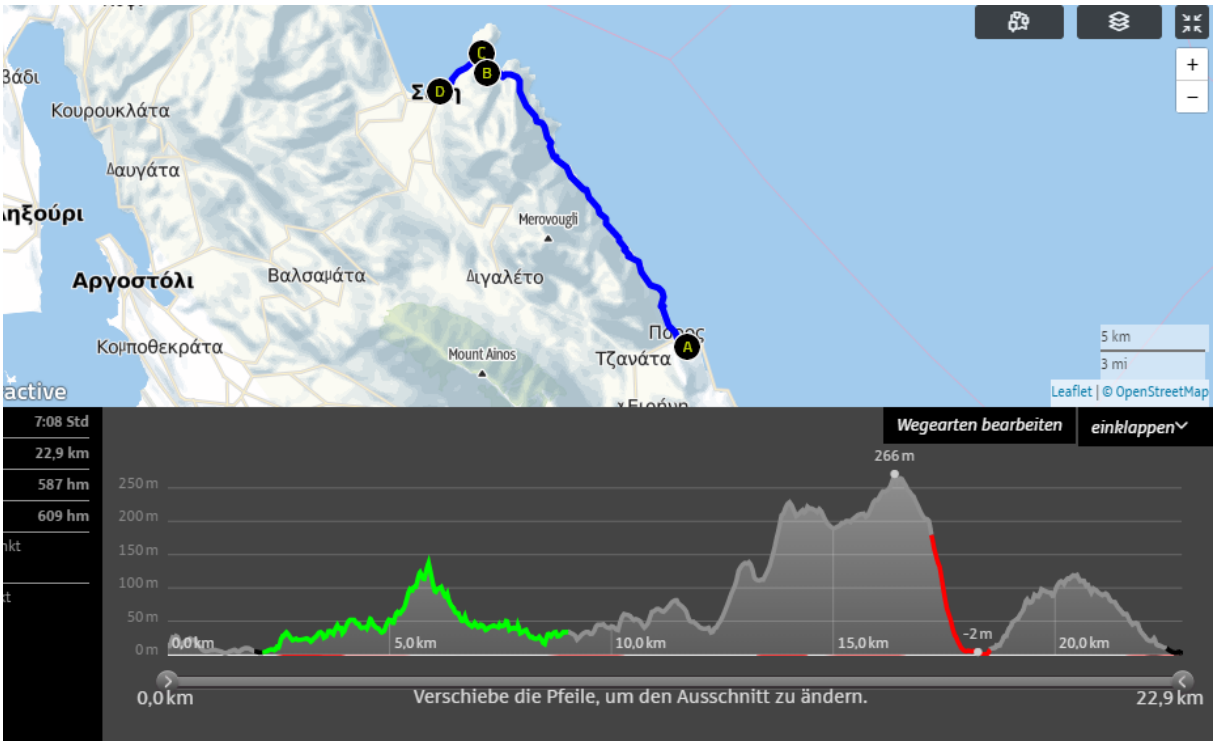
Dienstag Ithaka - Kefalonia

07:00 – 07:45 Yoga am Sonnendeck

08:00 – Frühstück

Überfahrt von Vathy zur Insel Kefalonia zum Hafenort Poros – Mittagessen an Bord

Nachmittag Wanderung von Poros der Küste entlang nach Sami (Badesachen mitnehmen)



4 km vor dem Tagesziel der Stadt Sami – der bekannte Sandstrand „Antisamos“.

Mittwoch Kefalonia

07:00 – 07:45 Yoga am Sonnendeck

08:00 – Frühstück

09:00 – Wanderung zur Höhle von Melissani, Nachmittag Badetag

Abendessen am Schiff

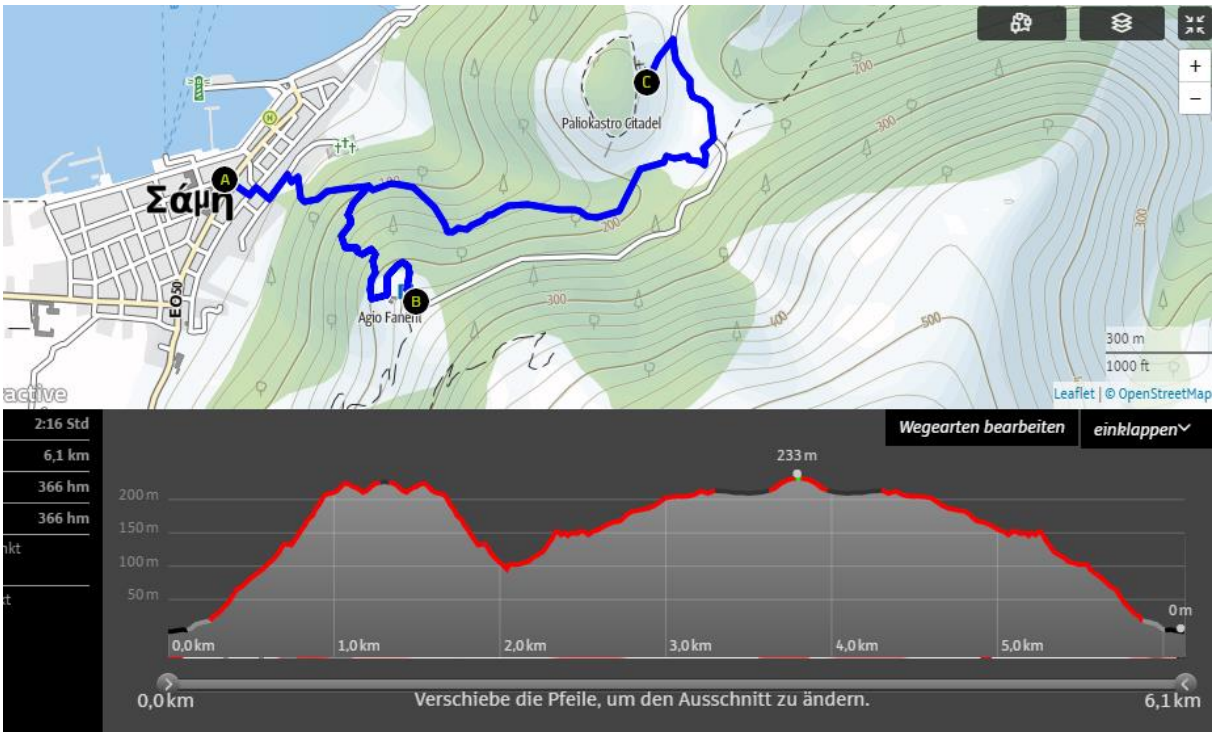
Donnerstag Kefalonia - Meganisi

07:00 – 07:45 Yoga am Sonnendeck

08:00 – Frühstück

09:00 – Wanderung von Sámi auf Fußpfaden den Berg hinauf zu den Überresten der antiken Stadtanlagen. Immer wieder bieten sich herrliche Ausblicke auf die Bucht und das nahe Íthaka. Lohnend: ein Abstecher zum Kloster Theotókou Agrilíon

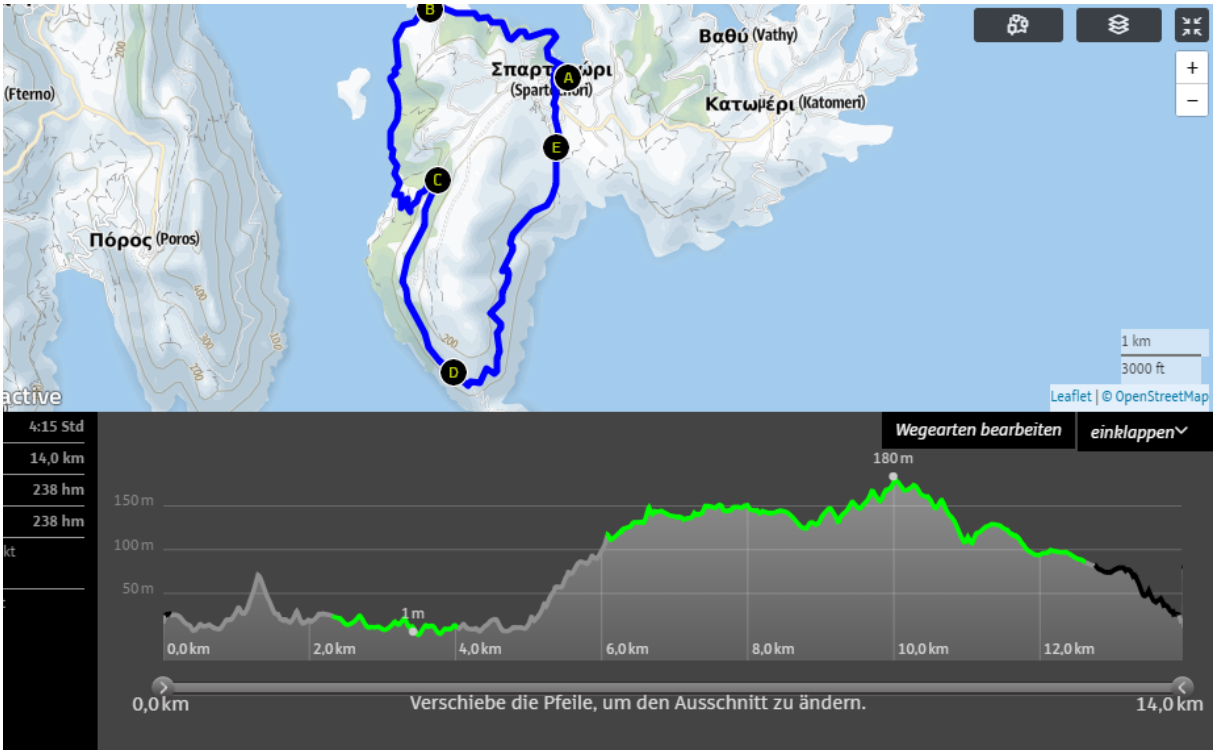
13:00 – Mittagessen an Bord und ablegen nach Meganisi



Freitag Meganisi - Lefkada

07:00 – 07:45 Yoga am Sonnendeck
08:00 – Frühstück
09:00 – Rundwanderung auf Meganisi

Mittagessen an Bord – 14:00 Rückfahrt auf die Insel Lafkada in den Hafen von Nidri



Samstag

Auschecken nach dem Frühstück, wobei wenn man den ersten Flug ab Preveza um 08:55 wählt das Frühstück vermutlich ausfällt, da das Taxi bereits um 06:45 kommt.

Alle die den späten Flug um 18:50 wählen, werden um 16:00 beim Schiff vom Taxi abgeholt (Gepäck kann so lange am Schiff bleiben)

Es steht ein optionaler Badetag in Nidri am Programm. Besonders gut geht das z.B. am Maraboo Beach, dort gibt es Verpflegung und z.B. 2 Liegestühle plus Sonnenschirm um € 6,- pro Tag

Alternativ kann man aber auch ein Moped oder Motorrad um € 15 mieten und die Insel Lefkada erkunden.