

8-daagse Sportweek Kefalonia (vrijdag 7 oktober t/m vrijdag 14 oktober)

Programma:

Dag 1: vrijdag 7 oktober

- 10:45 Aankomst op luchthaven Kefalonia
- 11:00 - 11:30 Transfer van de luchthaven naar hotel King A in Argostoli
- 14:00 - 15:00 Hardlopen: rustige duurloop (10 km)
- 19:00 – 20:00 Tennissen (optioneel)

Dag 2: zaterdag 8 oktober

- 7:00 – 8:00 Ontbijten (buffet)
- 8:00 - 14:00 Hiken: Morning Hike Fiskardo (12 km + transfer)
- 16:00 - 19:00 Fietsen: Around the Bay Tour naar Lixouri (33 km, 310 hoogtemeters)
- 19:00 – 19:30 Veerpont Lixouri - Argostoli

Dag 3: zondag 9 oktober

- 8:00 – 9:00 Ontbijten (standaard)
- 9:00 – 9:30 Fietsen/wandelen naar Costa Costa Beach (7 km)
- 9:30 – 11:30 Hardlopen: strandtraining Costa Costa Beach
- 11:30 – 12:00 Terugfietsen/wandelen van Costa Costa beach naar hotel King A (7 km)
- Resterend: Vrije middag

Dag 4: maandag 10 oktober

- 7:00 – 8:00 Ontbijten (buffet)
- 9:00 – 11:00 Hardlopen: atletiekbaan, interval training
- 14:00 - 17:00 Fietsen: Ronde Argostoli - Mousata (42 km, 503 hoogtemeters)

Dag 5: dinsdag 11 oktober

- 8:40 – 9:00 Lopen naar zwembad + omkleden
- 9:00 – 9:45 Zwemmen: interval training
- 9:45 – 10:00 Teruglopen naar hotel King A
- 10:00 – 11:00 Ontbijten (standaard)
- 12:00 – 19:00 Roadtrip Sami, Melissani Cave, Old Vlachata, Assos/Myrthos beach

Dag 6: woensdag 12 oktober

- 7:00 – 8:00 Ontbijten (buffet)
- 9:00 – 11:00 Hardlopen: atletiekbaan, interval training
- 14:00 – 17:00 Fietsen: Ronde Argostoli – Valsamata (30 km, 630 hoogtemeters)

Dag 7: donderdag 13 oktober

- 8:40 – 9:00 Lopen naar zwembad + omkleden
- 9:00 – 9:45 Zwemmen: interval training
- 9:45 – 10:00 Teruglopen naar hotel King A
- 10:00 – 11:00 Ontbijten (standaard)
- 14:00 – 20:00 Hiken: Sunset Hike Mount Ainos (12 km + transfer)
- 20:00 Gezamenlijk dineren in hotel King A

Dag 8: vrijdag 14 oktober

- 7:30 – 8:30 Ontbijten (standaard)
- 8:45 – 9:15 Transfer van hotel King A in Argostoli naar luchthaven Kefalonia
- 11:30 Vertrek van luchthaven Kefalonia



Organisator: Alpha Cycling Holidays
 Tour guide hiken/fietsen: Albert Ruijg
 Trainer hardlopen/zwemmen: Paul Jordaan
 Masseur (op afspraak/beschikbaarheid): Sylvia Voukelatou
 Tips voor lunch/diner: Katia Stefanatou

Achtergrondinformatie

Kefalonia ligt in het westen van Griekenland. Het is het grootste eiland in de Ionische zee. Kefalonia ligt ten noorden van het eiland Zakynthos en ten zuiden van het eiland Lefkas.

Kefalonia is een fantastisch eiland om je vakantie door te brengen, want alle ingrediënten voor een succesvol verblijf zijn hier aanwezig: mooie stranden, een goed klimaat, schitterende bergen, groene natuur, gezellige en traditionele dorpen, prachtige steden en unieke natuurverschijnselen. Bovendien kun je er lekker eten, heeft het eiland een rijke historie en veel excursiemogelijkheden.

Het pittoreske Argostoli is de hoofdstad van Kefalonia en aan de haven en in het centrum bevinden zich ontelbare gezellige restaurants, terrasjes, cafeetjes en bars. Hier kun je vooral in de avond heerlijk eten en lekker rondsleren over de boulevard.

Bovenstaande maakt het eiland uitermate geschikt om sportief bezig te zijn en de conditie te verbeteren, maar ook om heerlijk te ontspannen met een leuke groep, van de omgeving te genieten en tot rust te komen. Het gezellige familiehotel King A ***, gelegen in de haven van Argostoli, biedt alle benodigde faciliteiten voor een ontspannen en sportieve vakantie. Het zwembad ligt op loopafstand van het hotel en de atletiekbaan op 2 kilometer afstand.

Faciliteiten

- Moderne, nette kamers inclusief uitgebreid ontbijt, WIFI, airconditioning, flatscreen tv en douche.
- Hotel op 1,2 kilometer afstand van het strand.
- Gebruik van 50-meter buitenzwembad op loopafstand (500 meter).
- Gebruik van atletiekbaan op 2 kilometer afstand.
- Presentatieruimte aanwezig voor besprekingen/briefings.
- Kleding wassen.
- GPX-routes beschikbaar voor alle hikes en fietstochten.

Optioneel

- Toeslag 1-persoonskamer a € 25,00 per persoon per nacht.
- Activiteiten: tennis, boottrip en meer op aanvraag.
- Massages voor herstel op afspraak (direct naast hotel gelegen).

Sportweek oktober 2022
Kefalonia, Griekenland

€ 765,- p.p.
(excl. vliegticket,
lunch en diner en bij
minimaal 6
deelnemers)



Alpha
cycling holidays

Vragen/inschrijven? Stuur vóór
1 augustus een e-mail naar:
info@alphacyclingholidays.com
of bel +31614108421.