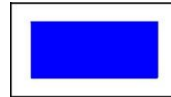


Országos Kéktúra

az Etká - Jóga Erőgyűjtő Módszer alkalmazásával



ALPOKALJA ÉS BALATON-FELVIDÉK SZAKASZ

Mottó: „Mozdulj te is úgy, ahogyan kezdted, meglepődsz, hogy mit bír el a tested!”

Etká Anyó

Időpont: 2014. július 17-27-ig
Táv: 194 km, Írott-kő – Keszthely

**CSATLAKOZÁSI LEHETŐSÉG EGY VAGY TÖBB NAPRA A SZÁLLÁSOK
FOGLALTSÁGÁTÓL FÜGGŐEN!**

Cél: az Erőgyűjtő Módszer alkalmazása a túrázás közben is

Szállás: kollégiumban, panziókban, apartmanokban,

Programok: Etká - Jóga Erőgyűjtő reggeli bemelegítés, túrázás, hazánk természeti és épített értékeinek megismerése.

Logisztika: Több éjszakát is töltünk egy szálláson, ezért a szakaszok között buszozni is fogunk!

Étkezés: önellátó (éttermi étkezés, vagy közös főzési lehetőség van)

Látnivalók: Hétvezér forrás, Írott-kő Szent Vid kápolna, Kőszeg, Chernel család kúriája, Szeleste arborétum és gyógyfürdő, Sárvár, Szalajki - tavak, Sümeg, Tátika várának romjai, Becske mája dombon Európa legnagyobb sztúpája, egregyi Árpád-kori templom, Hévíz, Keszthely- Festetics kastély



0. nap (csütörtök) Érkezés Kőszegre, ismerkedés a várossal. – **szállás Kőszegen**
1. nap (péntek) Velem – Kőszeg **20,3 km** szintemelkedés 806 m. – **szállás Kőszegen**
2. nap (szombat) Kőszeg – Abláncmajor **23,9 km** szintemelkedés 498 m. – **szállás Kőszegen**
3. nap (vasárnap) Abláncmajor - Szeleste – **10,5 km** szintemelkedés 122 m. – **szállás Szelesten**
4. nap (hétfő) Szeleste – Sárvár **21,7 km** szintemelkedés 177 m – **szállás Sárváron**
5. nap (kedd) Káld - Sárvár **27,3km** szintemelkedés 352m, - **szállás Sárváron**
6. nap (szerda) Káld – Szalajki tó **16,7 km** szintemelkedés 303 m - **szállás Szalajki - tavak mellett**
7. nap (csütörtök) szabadnap, a Szalajki tavak mellett, strandolás – **szállás Szalajki - tavak mellett**
8. nap (péntek) Szalajki tavak – Sümeg **29,2 k m** szintemelkedés 360 m – **szállás Sümegen**
9. nap (szombat) Zalaszentő – Sümeg **21,5 km** szintemelkedés 506 m – **szállás Sümegen**
10. nap (vasárnap) Zalaszentő - Keszthely **23 km** szintemelkedés 384 m - **hazautazás**

1 napra csatlakozóknak szállás nélkül a túra díja 1000-Ft/fő mely tartalmazza az Etká Jóga Erőgyűjtő foglalkozást valamint a túrával kapcsolatban felmerülő szervezési költségeket.

Több napra csatlakozók esetén 1000 Ft/ nap + a szállás díja.

Jelentkezés: szállás igény esetén július 1-ig, az egyénileg megállapított összeg befizetésével, szállás nélkül csatlakozók legkésőbb az előző nap este 6 óráig telefonon jelentkezzenek a szervezőnél, aki elmondja mikor és honnan indul a következő napi túra. A reggeli indulás időpontjai reggel 6-8 óra között naptól és távtól függően VÁLTOZNAK!

A jelentkezők a túráról részletes programot és hasznos információkat kapnak E-mailben a szervezőtől.

Külön költség: étkezés, szakaszok közötti távolsági buszjegy.

Fakultatív költség: belépődíjak, Kék Túra igazolófüzet.

Szeretettel várunk

Sóvári Andrea (Sóvi)

Etká Jóga Erőgyűjtő Módszer oktató
Telefon: 70/263-2845
sovariandi@gmail.com

Andrássy Éva

Etká Jóga Erőgyűjtő Módszer
mesteroktató
andrassyevike@gmail.com