

# Swim weekend

## ITALY

### HOOGTEPUNTEN

lovetoswim.nl organiseert samen met Sportstribes een 3-daagse zwemtour in Italië. Uitvalsbasis is de SportsTribe villa, met een tuin 7.000m<sup>2</sup> en uitzicht op Lago Maggiore. Vanuit daar geniet je van de mooiste meren in noord-Italië. Je neemt deel aan de beroemde “Traversata del Lago” van Angera naar Arona, samen met 1.000 andere enthousiaste zwemmers. lovetoswim.nl coacht je op het gebied van openwater zwemmen. Sportstribes staat voor gezonde en energieke voeding. Tijdens het weekend geniet je van gezonde en lekker voeding en leer je over sportvoeding. Na dit weekend ben je in staat om voedingskeuzes te maken die ondersteunend zijn aan jouw zwemtraining.

*Combineer sport en ontspanning tijdens een unieke zwemvakantie in Italië. Ontdek Lago Orta, Lago Mergozzo en Lago Maggiore: De mooiste meren in het noorden van Piëmont, Italië. Toeristenbestemming bij uitstek. Je zwemt in de mooiste meren in de Italiaanse Alpen. Verbeter je zwemtechniek met coach sessie door lovetoswim.nl. Leer over sportvoeding tijdens de workshops van SportsTribe. Geniet van de atmosfeer in plaatsen als Orta, Mergozzo en Arona. Ontdek de rijke historie, cultuur en charme. Ontspan na het zwemmen in de SportsTribe villa met schitterend uitzicht over Lago Maggiore. Leef het Italiaanse leven en geniet van de excellente lokale keuken. Verblijf in een authentieke Italiaanse Villa en geniet van de lokale atmosfeer.*

### ALGEMENE INFORMATIE

Duur: 4 dagen (Vrijdag – Maandag) – Indien je langer wenst te blijven dan kan dat ook (op aanvraag). De watertemperatuur is tussen de 16 - 20 °C (gebruik van een wetsuit is niet noodzakelijk) – Dagelijkse zwemafstand: van 800m tot 2km. Vaardigheid: Je moet je comfortabel voelen met het zwemmen van 1.5km in het zwembad en/of open water. De zwemtochten vinden plaats in de buurt van de kustlijn en zullen worden geëscorteerd door een boot. Zijn niet-zwemmers welkom? Ja, niet-zwemmers zijn welkom bij de tour. Vanwege veiligheidsredenen kunnen zij tijdens de zwemtochten echter geen plaats nemen in de veiligheidsboot. Bij de meren zijn voldoende mogelijkheden voor niet-zwemmers om van de lokale atmosfeer en natuur te genieten.



the  
house



the  
view



# PROGRAM

Dag 1 Vrijdag Ophalen van Milaan Malpensa om 12:00  
Aankomst bij de villa met een welkomstdrankje, ontmoeten van de reisgenoten. Briefing over het programma. Na de lunch gaan we naar Lago Mergozzo voor een zwemsessie met lovetoswim.nl gevolgd door een SportsTribe dinner in een lokaal restaurant.

Dag 2 Zaterdag Orta meer zwem  
Ontbijt in de villa en transfer naar Lago Orta waar we een mooie zwemtocht maken langs San Giulio eiland (1.7km) San Giulio wordt gedomineerd door de mooie Romaneske basiliek. In de middag ben je vrij om het mooie plaatsje Orta te bezoeken of om zelf vrij te zwemmen. Terug in de villa is er een coachsessie door SportsTribe over sportvoeding en we sluiten de dag af met een SportsTribe dinner in een lokaal restaurant.

Dag 3 Zondag Maggiore meer zwemtocht  
Na het ontbijt gaan we naar Angera waar om 11:30 de beroemde 'Traversal del Lago Maggiore' start van Angera naar Arona (1.2km). We lunchen vervolgens in Arona bij de favoriete Aldo Pizzeria en zijn in de middag vrij om Arona te bezoeken of te relaxen aan het meer. Optionele transfer naar Malpensa om 17.00 uur. SportsTribe dinner in een lokaal restaurant.

Dag 4  
Transfer terug naar Milaan Malpensa om 09:00.  
Ontbijt in de villa en transfer terug naar het vliegveld.



# "MY WEAPON IS THE BODY MY ELEMENT IS WATER MY WORLD IS OPEN WATER SWIMMING

## Wat zit er bij de prijs inbegrepen:

- Gezonde voeding tijdens de gehele trip
- Sportvoedingscoaching door SportsTribe
- Zwemcoaching door lovetoswim.nl
- Verblijf in de SportsTribe villa op basis van een 2- tot 3-persoonskamer. Het kan dus zijn dat je de kamer deelt.
- Persoonlijke energie calculatie
- Transfers van en naar het vliegveld Milaan Malpensa
- Transfers naar alle zwem- en tour locaties
- Inschrijfgeld voor de "Traversata del Lago"

PRICE **599€**

## N.B. exclusief:

- Vliegticket (KLM en Easy Jet vliegen beiden vanuit Amsterdam naar Milaan Malpensa). Transfer is Vrijdag om 12:00 en (optioneel Zondag om 17 uur) en Maandag om 09:00.
- Persoonlijke reisverzekering (verplicht)
- Alle overige niet in de prijs vermelde zaken.

lovetoswim.nl



info@lovetoswim.nl

For all detailed informations  
feel free to contact us

info@sportstribenl