

FERÐIR

LAUGARDAGUR 27. SEPTEMBER 2014

Kynningarblað

Hjólaferðir
Árshátíðarferðir
Fimm stjörnu dýrahótel
Októberfest
Ferðalög barna



Hjólað um flatt og fagurt Holland

Petra Sigurðardóttir hjólaði fjögur hundruð kílómetra langa leið á fimm dögum í fallegu og flötu landslagi Hollands. Ferðin heppnaðist mjög vel og er Petra ákveðin í að fara í aðra hjólaferð síðar en það heillar hana að hjóla og njóta umhverfisins um leið. Ferðalangarnir voru þó ekki alveg lausir við vandræðin því fyrsti dagurinn var frekar skrautlegur þegar hvert óhappið rak annað.

Ferðin gekk vonum frammar og voru ferðalangarnir sammála um að þetta væri besta ferð sem þau höfðu farið í. „Við fórum saman þrenn hjón sem eru von að ferðast og fara til dæmis í skíða- og golf ferðir. Við erum mjög samhentur hópur sem þekki vel sem er kostur í svona ferð. Það var ekki leiðinlegt í fimm mínútur, mikið að sjá á leiðinni og alltaf góðir og fallegir staðir til að stoppa á. Gististaðirnir voru allir mjög góðir og við fengum alls staðar rosalega góðan mat. Það er svo gott fyrir sálina að hreyfa sig svona allan daginn og ekkert rými fyrir neitt nema gleði,“ segir Petra ánægð.

Holland hentugt til hjólaferða

Ferðaplanið var að hjóla í kringum stærsta vatn Hollands sem

er norður af Amsterdam og heitir IJsselmeer. Reyndar er vatnið flói sem hefur verið lokaður af með þrjátíu kílómetra löngum stíflugarði þannig að vatn hefur myndast. Þar er mikið um landfyllingar og landslagið því afar flatt og hentugt til hjólaferðalaga.

„Við hjóluðum í fimm daga samtals um fjögur hundruð kílómetra leið. Við gistum í litlum þorpum á leiðinni en allt hafði verið pantað fyrir fram. Joost, hollenskur

vinur okkar sem býr hér á landi ásamt íslenskri konu sinni og voru þau með í ferðinni, skipu-

lagði alla ferðina, pantaði hjól sem við leigðum og alla gistingu og lagði upp leiðina. Það eina sem við þurftum að gera var að æfa okkur að hjóla hér heima fyrir ferðina og hlýða honum þegar út var komið.“

Allir komust á leiðarenda

Áður en ferðalangarnir fóru út höfðu þau mest hjólað 57 kílómetra hér á landi og fannst þeim það frekar erfitt. Þeim fannst hins vegar ekki eins erfitt og þau bjuggust við að hjóla úti í Hollandi.

„Fyrsti dagurinn úti var hundruð kílómetrar og allir komust á leiðarenda. Landið er flatt og hjólreiðastígar sléttir og góðir víðast hvar. Við fengum reyndar stundum ansi mikinn mót-vind svo rokið er víðar en á Íslandi. Það er þó engin spurning um hvort ég fari aftur í svona ferð, það er svo frábært að hjóla. Maður kemst tiltölulega hratt yfir en er í svo góðum tengslum við umhverfið, öll skilningarvitin eru virk. Mig langar samt ekki í svona fjallahjólamennsku, það heillar mig meira að hjóla á venjulegu hjóli og njóta umhverfisins án þess að erfiða of mikið eða leggja mig í hættu,“ segir Petra. Hún bætir því við að hún mæli með því að fólk fari í svona ferð. „Það geta allir gert það sem við gerðum, þeir sem eru eldri eða í verra formi geta hjólað styttri vegalengdir á dag. Í Hollandi ▶



Hópurinn skálaði í freyðivíni og gæddi sér á ostum á leið meðfram IJsselmeer. AÐSENDAR MYNDIR



Hallur og Petra í einu sjávarþorpanna sem eru meðfram IJsselmeer.



Hallur Halldórson og Joost fararstjóri rýna í kort.



Hópnum fannst tilvalið að stoppa aðeins á þessum steinbekk sem þau komu að til að hvíla sig eftir að hafa hjólað gegnum skóg.



Stór hluti af fyrsta deginum fór í vandræði og viðgerðir.



Á einu gistiheimilinu var morgunverðurinn framreiddur milli vínrekka enda vínþúð á neðri hæð gisti-hússins. Þar sátu ferðalangarnir að snæðingi þegar fyrstu viðskiptavinir búðarinnar mættu.

► er mjög stutt á milli þorpa og ekki nauðsynlegt að hjóla langt til að finna næstu gistingu. Það sem kom mest á óvart var hversu fallegt er í Hollandi. Ég hef oft komið til Hollands en mest verið í borgum en ekki mikið í þessum sjávarþorpum sem eru meðfram vatninu. Mikið er um seglskútur og alls konar báta, alls staðar síki og falleg torg í hverjum bæ og allt svo ótrúlega snyrtilegt og fínt.“

Vandamáladagur sem endaði vel

Af eftirminnilegri ferð segir Petra fyrsta daginn vera þann eftirminnilegasta. „Við vorum nýlögð af stað klukkan tíu um morguninn þegar hnakkurinn spýttist af hjólinu mínu. Þá var

ekkert annað að gera en að snúa við og fara í hjólaleiguna þar sem eftir töluverða mæðu fékkst annað hjól. Eftir þetta rak hvert óhappið annað, það sprakk tvisvar á einu hjólinu og fleiri vandamál komu upp. Það endaði með því að maður frá hjólaleigunni kom til okkar þangað sem við vorum komin, rétt fyrir utan Amsterdam, og lagaði það sem bilað var og lét okkur fá fleiri varahluti.“

„Þegar við loksins komumst endanlega af stað var klukkan orðin tvö og við áttum eftir að hjóla yfir níutíu kílómetra þann daginn. Loftið seig svo smám saman úr aðalvandamálahjólínu svo síðustu kílómetrana var hjólað á felgunni í sterkum mótvindi. Þegar við komum á

leiðarenda klukkan níu um kvöldið keyrði gisti-hússeigandinn okkur á veitingastað þar sem við rétt náðum fyrir lokun, sveitt í hjólagallanum og illa lyktandi. Gistingin var síðan á efri hæð en á neðri hæðinni var vínþúð sem rekin var af sömu hjónum og gisti-húsið. Við máttum ná okkur í það sem við vildum drekka, áttum bara að skrifa það á miða. Þetta var eina kvöldið sem var bókstaflega ótakmarkað aðgengi að víni en líka eina kvöldið sem við vorum of þreytt til að taka aðeins á því! Morgunverðurinn var síðan framreiddur milli vínrekka næsta morgun og þar sátum við að snæðingi þegar fyrstu viðskiptavinir dagsins komu í búðina. Mjög heimilislegt,“ segir Petra hlæjandi.



Petra kastar mæðinni í miðjum hjólatúr.



Bragi Hinrik Magnússon er annar eigandi Gaman Ferða sem skipuleggja árshátíðarferðir til útlanda frá A til Ö og hnyta afþreyingu af öllum toga utan í ferðirnar til að gera þær eftirminnilegri. MYND/PIETUR

„Þegar fólk er búíð að fara oft í árshátíðarhelgarferðir heima er það farið að þyrsta í tilbreytingu og úr verður skemmtileg helgarferð ytra þar sem árshátíð er eitt kvöldið en restin af tímanum frjálst til eigin útúrdúra og ævintýra.“

Elska fólk og ferðir

Nú færst í móð að fara í árshátíðarferðir til útlanda með tilheyrandi gleði og upplýftingu. Gaman Ferðir skipuleggja árshátíðarpakka með öllu tilheyrandi til heimsborganna Parísar, Lundúna, Berlínar, Barcelona og fleiri áfangastaða.

Við elskum hópa og við elskum fólk. Við höfum yndi af því að skipuleggja hópferðir því viðbrögðin láta ekki á sér standa frá kátum og himinlifandi ferðalöngum þegar heim er komið,“ segir Bragi Hinrik Magnússon hjá Gaman Ferðum.

Gaman Ferðir skipuleggja ferðalög fyrir allt frá tíu manna hópum upp í 400 manns.

„Þetta er alls konar hópar; vinahópar, íþróttahópar og ekki síst árshátíðarhópar því nú færst í aukana að starfsmannafélög haldi utan um árshátíðarferðir til útlanda. Þá leita þeir til okkar eftir hugmyndum um áfangastaði og verð og á því sviði veitum við heildarþjónustu; allt frá flugi og hóteli upp í það að sjá um veisluna í heild með veislu-

stjóra, tónlist, myndatökum og tilheyrandi,“ segir Bragi.

Gaman Ferðir hnyta líka utan í ferðina tónleika, fótboltaleiki, skoðunarferðir, verslunarferðir, go cart, teygjustökk, hjólaferðir og gönguferðir til að gera skemmtiferðina sem eftirminnilegasta.

„Vinsælustu áfangastaðir til árshátíðarferða eru Berlín og Lundúnir sem báðar eru uppfullar af afþreyingu og áhugaverðum stöðum. Í haust bætast við heimsborgirnar Barcelona og París sem báðar eru töfrum gæddar og einstakar heim að sækja en ferðirnar skorðast þó ekki við þessar fjórar borgir þótt þær séu vinsælastar. Flestir fara í þrjá til fjóra daga, sem er virkilega veglegur pakki, og fólk mætir endurnært til baka í vinnu

sína.“ Bragi segir verðið líka koma þægilega á óvart.

„Árshátíð í útlöndum trompar alla aðra starfsmannagleði og er raunhæfur möguleiki enda alltaf hægt að mæta hópum með skemmtilegri ferð á góðum kjörum. Þegar fólk er búíð að fara oft í árshátíðarhelgarferðir heima er það farið að þyrsta í tilbreytingu og úr verður skemmtileg helgarferð ytra þar sem árshátíð er eitt kvöldið en restin af tímanum frjálst til eigin útúrdúra og ævintýra,“ segir Bragi hjá Gaman Ferðum sem eru rómaðar fyrir hlýja og persónulega þjónustu.

„Við tökum þetta frá A til Ö, erum alltaf með símann opinn og alltaf til taks.“

Sjá nánar á gaman.is

Gæludýr á fimm stjörnu hóteli

Margir geta ekki hugsað sér að ferðast án gæludýra sinna. Það getur verið erfitt ef hótelið leyfir ekki dýr. Ef fólk er vel efnað þarf það þó ekki að hafa áhyggjur því til eru fimm stjörnu hótél sem sérhæfa sig í að taka á móti gæludýrum.

Þeirra á meðal er The Milestone, fimm stjörnu hótél í Kensington-hverfinu í Lundúnum. Hótelið er í glæsilegri byggingu í viktorískum stíl, byggt árið 1689. Það sem fólk þekkir sem VIP þýðir á þessu hóteli „Very Important Pet“ og bendir til þess að hótelið sé sérlega gestrisið gagnvart gæludýrum.

Þegar gestir koma með gæludýrið sitt fær það sérstaka gjafakörfu með leikföngum og sælkeramat. Að sjálfsögðu er einnig upplýsingablað um hvað er í boði fyrir dýrið á hótelinu. Sérstakir matseðlar eru fyrir hunda og aðrir fyrir ketti. Auk þess er dýrapassi og kassi með ýmsu skyndihjálpardóti, sem meðal annars inniheldur poka fyrir úrgang. Hótelið útvegar pössun fyrir þá ferfættu og gönguferðir með fagfólki.

„Á þessu hóteli vitum við hversu erfitt það er að skilja gæludýrið eftir heima svo við erum glöð að geta boðið sérstaka gæludýraþjónustu,“ segir á heimasíðunni. Sérþálfað fólk starfar við að aðstoða gesti með gæludýrin sín. Að sjálfsögðu fá dýrin mjúk og góð rúm, teppi og koddar. Þau fá einnig skálar fyrir mat og hreint vatn. Dýrin fá líka sérkort þar sem stendur: „Ekki trufla/dýrið sefur“ sem þjónustufólkið virðir.



Það fer ekki illa um ferfætlingana á fimm stjörnu hóteli.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmaður auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@is, s. 512-5445

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

**Göngum frá
verknum**



Ibúfen®

– Bólqueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

Notkunarsvið: Ibúfen inniheldur íbúprófen sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Ibúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólqueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Ibúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, migreni, tannpinu, tíðaverkjum og hita. **EKKI MÁ TAKA ÍBÚFEN:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbúprófeni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgnað upp eftir að hafa tekið íbúprófen eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) í tengslum við fyrri notkun bólqueyðandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) eða hafa áður þjáðst af slíku, tvisvar eða oft, með alvarleg lifrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómur meðtaldur), þeir sem þjást af umtalsverðum vökvaskorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldar), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólgusjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáraristilbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn's) eða aðra maga- eða þarmsjúkdóma, truflanir á blóðfrumnamyndun, vandamál tengd blóðstorknun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhúð, kinnbeinaholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lifrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð ættu ekki að nota lyfið. Íbúprófen getur valdið nýrnvandamálum hjá börnum og unglingum sem skortir vökva. **Meðgangsla/brjóstgjöf:** Íbúprófen má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Ibúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbúprófen getur gert konum erfiðara með að verða þungaðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbúprófen berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstgjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætt eigi brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjörukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsviði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sáramyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólga í ristli og meltingarvegi (Crohn's) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagsskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Fullorðnir skulu ekki taka Ibúfen í meira en 7 daga og unglingar ekki í meira en 3 daga án samráðs við lækni. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Ibúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** September 2014.

Actavis



GLATAÐ VEGABRÉF

Fari svo óheppilega að vegabréf týnist á ferðalagi eða því er stolið skal tilkynna það lögreglu og fá lögregluskýrslu.

Íslenskt sendiráð í viðkomandi landi, fastanefndir og ræðismenn Íslands geta gefið út svokallað neyðarvegabréf en þó geta ræðismenn á Norðurlöndum einungis tekið við umsóknum um neyðarvegabréf, sem gefin eru út af sendiráði Íslands í viðkomandi landi.

Neyðarvegabréf er handskrifað ferðaskilríki sem gildir í tólf mánuði. Ekki er mælt með miklum ferðalögum á neyðarvegabréfinu einu og saman og sækja skal um almennt vegabréf sem fyrst.

Heimild: www.utanrikisraduneyti.is



FERÐALÖG BARNNA

Ferðafélag barnanna hefur allt árið staðið fyrir öflugri dagskrá sem ætluð er börnum og fjölskyldum þeirra. Fram undan eru síðustu þrjú mánuðir ársins og margar spennandi ferðir eru á næstunni.

Í dag, laugardag, verður undraveröld á Reykjanesi skoðuð þegar hópurinn mun ganga inn gjána sem klýfur Lambafellið. Um er að ræða eitt best geymda og fallegasta leyndarmálið á Reykjanesi. Í október verður farið í landnámsferð og leitað svara við þeirri spurningu hvort Ingólfur Arnarson hafi raunverulega verið til. Nóvembermánuður inniheldur vinsæla hellaferð í Gjábackakraun austan Þingvalla. Þar leynast óteljandi spennandi hellar fyrir fólk á öllum aldri og sérstakur hellafræðingur verður með í för. Önnur ekki síður vinsæl ferð er helgarferð í Þórsmörk en þar mun hópurinn undirbúa aðventuna í Langadal. Ferðin inniheldur meðal annars jólafondur, kvöldvökur, göngutúra og stjörnu-skoðun. Lokaferð ársins er að venju blysgangan í Öskjuhlíð sem farin verður 27. desember. Þar verður gengið um dimma skógarstíga og sungið og leikið. Ekki er ólíklegt að jólasveinar kíkji í heimsókn.

Ferðir Ferðafélags barnanna eru margar ókeypis eða innheimt er lágmarksgjald. Þó er innheimt hærra gjald í stærri ferðir sem taka nokkra daga.

Nánari upplýsingar má finna á www.ferdafelagbarnanna.is.

STÆRSTA BJÓRHÁTÍÐIN

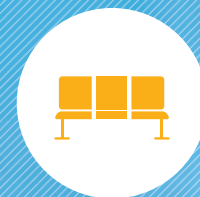
Stærsta bjórhátíð heims, Októberfest, stendur nú yfir í München í Þýskalandi. Hátíðin hefur verið haldin síðan árið 1810 og dregur til sín rúmlega sex milljónir gesta frá öllum heimshornum. Októberfest hófst laugardaginn 20. september og stendur yfir í sextán daga þannig að ef Íslendingar vilja borða pylsur, syngja með heimamönnum og drekka fullt af bjór er enn nægur tími til stefnu. Hátíðin fer fram á stóru svæði nálægt miðborginni sem nefnist Theresienwiese. Gestir geta valið milli 34 tjalda og fjölbreytnin er mikil. Sum tjöld henta betur fjölskyldum en önnur eru betur sótt af heimamönnum. Yngri fólk sækir ákveðin tjöld og bestu jóðlara hátíðarinnar má finna í öðrum tjöldum. Ekkert kostar inn á hátíðarsvæðið eða inn í tjöldin en hægt er að panta borð fyrir fram sé þess óskað. Eðli málsins samkvæmt er mikið drukkið af bjór en talið er að rúmlega 7 milljónum lítra af bjór verði skolað niður í ár. Þótt megináherslan sé á bjórin er margt hægt að gera sér til skemmtunar og boðið er upp á fjölbreyttar veitingar. Þýskar pylsur, súrkál og saltkringlur eru að sjálfsgöðu í boði auk úrvals annarra rétta heimamanna.

Áhugasamir geta kynnt sér hátíðina á www.oktoberfest.de.



VIÐ SKUTLUM ÞÉR!

flugrútan



Alltaf laus sæti



Alltaf ferðir



Frí þráðlaus internet-tenging í öllum bílum



Ferðatími u.þ.h. 45 mínútur



Hagkvæmur kostur



Umhverfisvænt

FYRIR AÐEINS

1.750 kr.*

*Míðast við að keyptur sé miði fram og til baka á: 3.500 kr.



Áætlunarferðir Flugrúttunnar eru í tengslum við allar komur og brottfarir flugvéla um Keflavíkurlugvöll.

Kaupu miða núna á www.flugrutan.is

BSÍ - Umferðarmiðstöðin
101 Reykjavík
☎ 580 5400
main@re.is • www.re.is



Skannaðu strikamerkið með snjallsímanum og kynntu þér áætlunina.

