

# MEXICO

## SKIPPERS WEIGHT & WELLNESS



En kombination av spabehandlingar, ridning, härliga aktiviteter utomhus eller golfspel, och ett unikt hälsoprogram med Anna Skipper (programledare för ”Du är vad Du äter”) under eftermiddagarna för Dig som verkligen vill komma till rätta med vikt, hälsa, välbefinnande. Varför inte göra allt detta i ett svep, mitt ute på Mexicos betagande landsbygd



historiska valv serverar utsökta rätter från trakten. ”La Troje”, en trivsamt bar med inbjudande inredning, serverar ett stort utbud av snacks och drinkar.

Haciendan som också är en sk ”workingranch med boskap” ligger strategiskt väl placerad i ett område med lite nederbörd och många soltimmar året om. Ett naturskönt och stillsamt område som bjuder på fina upplevelser för livsnjutare, ryttare & golfare. Njut av den vackra historiska miljön i kombination med hög, modern standard och utsökt kök!

**Aktiviteter:** Mountainbike, fiske i närbelägna sjöar, biljard, pingis, DVD-filmrum och spel av olika slag finns tillgängligt.

**SPA:** ”El Aventadero”, spa-anläggningen från 1890 talet måste besökas! Här skapar naturens tillgångar och magiska välbevarade hemligheter ljuvlig atmosfär för stillhet, hälsa och välbefinnande. Njut av bl a avkopplande massage, renande och helande ritualer (sk temascal), vinterapi, energi och balanstherapie, kinesologi, skönhetsbehandlingar och chokladinpackning mm.

**Golf:** En utslagsplats mot nät finns för golfarna på gården, några fina golfbanor nås på 40-60 min från Haciendan. Se mer information längre ner i programmet!

### Haciendas, lyxig sparesa & ranchliv i Mexico

Vår underbara, lyxiga hacienda ligger i hjärtat av det historiska häst och ranchlandskapet Lagos De Moreno i staten Jalisco, känt för sin fina hästhållning, uppfödning, sin Tequila och ”Mariachi”. Huvudbyggnaden restes 1684 och har tillhört samma familj i många generationer. För 8 år sedan, renoverades den till ett högklassigt ”Boutique Hotel” med allt som kan önskas av riktigt kräsna besökare. Rummen (6 bekväma juniorsviter och 9 större sviter), är vackert inredda med bl a antika möbler, handmålade kakel, vackra textilier och handvävda mattor. Anläggningen har utomhuspool, jacuzzi, spa med möjlighet att boka många olika typer av behandlingar, stall med välridna hästar och 320ha betesmarker som omger gården och dess vackra trädgårdar. Här finns även mycket inbjudande mötesrum med all tänkbar modern utrustning för konferenser. Restaurangen ”Mamalena”, mycket välkommande i vackra





### Klimat & Natur

Till skillnad mot området närmare Mexico City som har lite mer enformigt landskap och vegetation likt det vi är vana vid, erbjuder det här området underbara naturupplevelser och något av det mest intressanta och sevärda landskap med rik variation av växtrikedom. Sk Potrero Savan, vackra vattenfall och sjöar, ängsmarker och karga potrereros med palmer och kaktusar. Raviner med sand- och rödfärgade klippor, bl a Canyon de San Cayetano. Landskapet varierar hela tiden och den som väljer den stora långresan får verkligen uppleva det hela.

**Vädret:** Den här delen av Mexico bjuder på ett mildt klimat året om. Nov-feb: varmare eftermiddagar (22-24 grader) och lite kyligare kvällar och nätter (8-4 grader) kan förväntas.

**En fin destination för oss nordbor under våra kalla vintermånader!**

### Flyg & Transfer

Flygresan tar Er till Guanajuato/Leons flygplats med två byten från Stockholm eller Köpenhamn.

Hotellet nås på ca 45-1.5 tim (Guanajuanta). På Iberias flyg ingår 20 Kg bagage + ytterligare 10 kg om golfbag önskas medtagas. Incheckning minst två timmar före avresa. Samtliga tider är lokala.

Observera att de flesta bolag har dragit in sin kostnadsfria måltidsservering på flygningar inom Europa. I dessa fall finns smörgåsar, lättare rätter och drycker att köpa ombord. Hör med oss vad som gäller för just Era flyg.

14/11	IB3321	Stockholm-Madrid	15.10-19.05
15/11	IB6401	Madrid-Mexico City	00.40-05.55
15/11	MX7474	Mexico City-Guanajuato	09.00-10.15
26/11	MX7969	Leon-Mexico City	08.15-09.20
26/11	IB6400	Mexico City-Madrid	12.30-05.50+1
27/11	IB3322	Madrid-Stockholm	10.30-14.20

Flyg kan även bokas från Köpenhamn.

+1=ankomst nästa morgon IB=Iberia Airlines MX=Air Mexico



### Inkvartering

Högklassigt boende: Alla rum är rymliga och lyxiga sviter, har rymliga, vackra badrum, några med altan mot trädgården, andra med fönster mot pool och gård. Alla har Satellit-TV, telefon, Internetanslutning mm.



### Måltider

Under resan ingår alla måltider och måltidsdrycker utan alkohol. För ev vin eller andra drycker debiteras varje resenär på plats.

Maten är utsökt god, mycket mexikanskt, men även lite internationellt. Varje måltid är en fest i sig men temat går ut på hälsosam kost och de rätter som tillagas för Er på gården följer samma koncept som Annas välkomponerade menyer. De rätter som gruppen lagar tillsammans med Anna är också både goda och framför allt nyttiga med många färska frukter och grönsaker från trakten, men även kött, bönor, örter ingår i de fina råvaror som kommer att ingå.

Under vistelsen kommer Ni att få uppleva många grillluncher med underbart gott kött (något för köttälskaren), men det finns alltid något gott för den som inte äter kött också. Ibland överraskar man med levande musikunderhållning till middagarna!

**Frukost:** Generellt är följande vad som serveras till frukost, men självklart kommer gruppens frukostar också att anpassas till temat: Fukt, juice (apelsin, lime, vattenmelon, morot, päron papaya, ananas mm), ägg eller omelett med skinka, lök, tomater mm. Chilaquiles (tortillas med tomatås mm). Färsk fruktsallad och naturell yoghurt, örtte mm.

## PROGRAM MED ANNA & OLOF SKIPPER

**Ungefärligt program som kan ändras efter behov:**

**15/11** Ankomst till hotellet, incheckning vila och kanske ett dopp i poolen innan lunch.

Senare under eftermiddagen blir det samling med genomgång med Anna och Olof till drinken och gemensam middag

**16/11 Föreläsning Anna & Olof Skipper fm**

Vad innehåller egentligen maten vi äter idag?

Lär dig tyda innehållsdeklarationer på förpackningarna - bli etikett-smart!

Hur påverkar modern skräpmat oss och våra barn?

Gemensam tillagning av lunchen.

Fri eftermiddag.

### 17/11 Föreläsning Anna & Olof Skipper fm

Ät mat för självläkning. Använd maten som din medicin. Vad är en hälsosam kost?

Lär dig vad, hur och när du skall äta för att maximera din potential.

Gemensam tillagning av lunchen.

Fri eftermiddag.

### 18/11 Föredrag personlighetstyperna med Olof Skipper.

Matlagning med gemensam middag.

Fri förmiddag

Lunch

16.00 Föredrag personlighetstyperna OS.

17.30 Gemensam matlagning med Aanna med efterföljande middag.

### 19/11 Morgonpass + Matlagning med gemensam middag.

Tidig samling. Gemensam morgondrinkstillagning med Anna.

Fri förmiddag

Lunch

17.30 Gemensam matlagning med Anna med efterföljande middag.

### 20/11 Föreläsning Olof Skipper fm

Föreläsning med Olof Skipper och Anna Skipper, fördjupning personlighetstyper samt kost efter personlighetstyp. Gemensam matlagning och lunch samt avslut med Anna & Olof Skipper. Fri eftermiddag.

### 21-26/11 Del 2 av resan

Resans andra halva med valfritt program (ridning, golf eller spa, vila & njut). Se separat beskrivning på program och valmöjlighet.

### Utfärd till kulturella Guanajuato

Utfärden ingår för alla och arrangeras en av dagarna som passar alla.

Dagen börjar med en stadstur till Guanajuato (på världsarvslistan för sin vackra arkitektur). Staden har ett av Mexicos viktigaste kulturarv vad det gäller Spansk kolonialstil. En mycket romantisk och sagolik upplevelse. Missa inte "Kiss Alley", en legendarisk plats som består av två balkonger endast 60 cm från varandra. Historiska delar av staden besöks och tid ges att vandra runt och njuta av miljön. Ni äter lunch (på egen hand) på någon trevlig restaurang, fika på ett inbjudande kafé eller strosa runt i butiker. Guide medföljer och berättar om stadens intressanta sevärdheter. Åter till hotellet på eftermiddagen i tid för avkoppling och vila före middagen. Kanske också ett avkopplande bad i jacuzzi före middagen!



### Hästar & Ridning

Här finns en stor uppsättning trevliga hästar som rids westernstil i mexikanska sadlar (lite lättare än amerikanska westernsadlar med ett horn för lasso fram till). Raser som quarter, arabkorsningar, apalosa och mexikanska criollos förekommer. Vålriddna, stadiga och starka och uthålliga hästar som gärna sträcker ut i långa, härliga galopper.

I grundpaketet: med 6 övernattningar på haciendan, ingår 2 dagar med 2 timmars ridning.



Det blir stillsam skritt ut i markerna för de som är oerfarna och vill testa och lite mer fart för de som klarar av det. Säkra, stadiga och snälla hästar finns för de oerfarna och pigga, lyhörda hästar för mer erfarna ryttare. Ryttare som är ovana med ridstilen (western, enhandsfattning och vikthjälper mm) får en ordentlig introduktion för att känna sig trygga med sin häst och komma igång rätt. Vill man inte rida så kan man välja golfspel eller mer spabehandlingar, alternativt cykla eller vandra mm. I regel är det en guide per 6 ryttare.

**Viktgräns för ryttare:** 115 kg, åldersgräns 14 år (undantag ev på förfrågan).

Turer med häst & vagn ordnas för den som inte rider. Självlärt finns det mycket att göra även för den som inte rider, det passar utmärkt för vänner och familj att följa med ryttaren på denna resa!

**Seriös Ridning:** De sista 5 dagarna ingår ett intensivt ridprogram för dem som vill ha mycket mer ridning.

**Ridguider:** De flesta är familjemedlemmar och ingifta i familjen. Lena, Pancho, Aline, Alfredo och Juan Alfonso. De talar spanska och engelska och alla älskar att rida så mycket som möjligt med hotellets gäster!



### Del 2 av resan 21-26/11

Varje deltagare kan själv välja ett av följande alternativ för de sista 5 nätterna/6 dagarna. Valet görs när resan bokas och alla alternativ inkluderar inkvartering, måltider, aktiviteter och transfer till flygplatsen den 26/11.

#### 1) SERIÖS RIDRESA

Förslag på hur programmet kan se ut för dem som väljer ridning som avslutning.

De 5 sista nätterna bor Ni kvar på samma ställe, men har underbara dagar med ridning ca 5-6 timmar per dag. Ni får tillfälle att driva boskap, besöka andra haciendas där Ni äter lunch och bekantar Er med familjen. Ridning och guider ingår liksom lunch 5 dagar.

#### Övriga Haciendas som Ni rider till:

Varje ställe har sin egen charmiga stil, fina rum, restaurang och trevliga sällskapsrum.

Dessa gårdar har många olika specialiteter: En har sadeltillverkning (mexikanska sadlar) och gör även andra vackra föremål i läder (chaps, bälten, hästprylar mm). Tillfälle kan ev ges att se lite av detta arbete. En av gårdarna har boskap på över 2000ha betesmarker. Boskapsskötsel med tillfälle att rida ut till boskapen och kanske hjälpa till att flytta dem till häst. Alltid finns det något trevligt att ta del av förutom att rida!



### Några typiska dagsprogram som exempel:

#### Dag 1 ridning:

Frukost, typisk mexikansk med ägg, bönor och skinka eller bacon samt frukt och kaffe.

Förmiddagen ägnas åt en härlig tur på ranchen, ca 3 timmar med ridning bland boskap (kor).

Kanske blir det tillfälle att hjälpa till med det som ska göras (flytta boskap, se efter dem för uppkomna skador, räkna dem mm). Lunch på haciendan ca 15.00.

Sen eftermiddag rider Ni ut till den stora dammen vid Potrero las Grullas och ser till den boskap som vistas i området (ca 3 timmar). Åter till haciendan i solnedgång för drinkar innan middagen. Övernattning på El Haito.

#### Dag 2-5, Liknande program:

Morgonens ritt går till Potrero del Tio och vidare till Rebozo Ranch där Mr De Alba (ägaren) kanske visar upp sin samling av sadlar och seldon ända från 1700-talet. Han har även en stor hatsamling som han är väldigt stolt över, liksom en fantastisk konstsamling. Här på gården ges tillfälle att testa den riktiga Tequilan ”silkeslen” och olik den som säljs internationellt.



Rid sedan åter till El Haito för en grilllunch i ute i trädgården. Gårdens biff är vida känd och utsökt! Under eftermiddagen blir det tillfälle att rida ut i solnedgång ca 2 timmar (den som vill vila kan göra det).

Efter frukosten rider Ni mot Sierra de Santa Cruz, ett helt annorlunda landskap med pinjeskogar och berg, helt annorlunda det ni upplevt runt el Haito. Nu blir det mer ridning bland bergen och Ni passerar ett par fina gamla haciendas. Riddturen tar ca 4 timmar.

Dagens lunch serveras som picknick i det gröna.

Ritten tillbaka tar Er till Toluca Ranch, med hästuppfödning och tillridning av hästar för festivaler och tävlingar. Med lite tur ges tillfälle att se detta arbete (förberedelser till den sk Charreadan). De har ett 40-tal vackra hästar på sina ägor.

Sen eftermiddag rider ni tillbaka till San Rafael (ca 3 timmar).

Några timmar för fri aktivitet ges, vandra, besöka dammarna eller vila med en god bok.

En läcker middag på haciendan San Rafael och övernattning.

Efter frukost rider Ni vidare mot Hacienda La Labor (ca 3 timmar). Längs vägen görs ett stopp vid Hacienda Sanfandila, en av de äldsta och mest välbevarade i sitt slag. Snacks och förfriskning serveras i trädgården. La Labors ägare Mr Jesus Vega, välkomnar och visar runt. Här finns också en ansenlig samling konst, seldon, sadlar, troféer mm att titta på.

Lunchen är speciellt uppskattad och självklart hemlagad efter recept ärvda genom generationer. Här kan också demonstrationer ges av lassokonstens alla knep.

Under eftermiddagen rider ni åter hem till haciendan. Längs vägen passerar ni jättelika träd (Olmosträd) som ger en vacker karaktär till landskapet.

Sen eftermiddag och kväll är fri för bad, vandra runt på gården, fiske, tur med häst och vagn eller en tur med mountainbike för den som orkar.

Middagen serveras i Mamalenas restaurang och självklart blir det utsökt gott!

Övernattning de två sista nätterna tillbaka på spahotellet/haciendan i en svit!



## 2) GOLF

Ni bor kvar i samma underbara svit på spahotellet/haciendan ytterligare 5 nätter inkl alla måltider och transfers till flygplatsen sista dagen.

Här får de som föredrar att spela golf de sista dagarna, får ett paket med tre golfvagnar inkl transfer till och från banorna. Vill man boka caddie eller golfbil tillkommer detta, ca 19-30\$. Golfklubbor kan hyras (ca 30 \$).

**Golfpaket:** Två rundor på Club Campestre och 1 runda på Club La Hacienda.

**Golf Club La Hacienda de Leon** är en vacker 18-håls bana med välskötta greener (Penncrossgräs) och fairways (Kikuyogräs) som byggdes 1996 (designad av Marcelino Moreno). Landskapet är semiöken/slätt runt banan och det ger fina kontraster i det som

upplevs runt banan som framstår som en grön oas med mycket fågelliv som ett trevligt inslag. Det tar ca 55 min från haciendan till denna bana.

**Club Campestre De Leon** är den klart bästa banan i hela regionen, en riktigt storslagen mästerskapsbana med utmanande hål och natursköna vyer i alla riktningar runt greener och fairways. Dessutom med toppklass på skötsel. Greenfeegäster är välkomna tisdag-fredag endast mellan kl 07.00-10.00 (starttider) så det blir morgonrundor som gäller. Mycket spelvärd bana för den kräsne som nås på 40 min från haciendan.



### 3) SPA, VILA & NJUT

Ni bor kvar i samma underbara svit på spahotellet/haciendan ytterligare 5 nätter inkl alla måltider och transfers till flygplatsen sista dagen.

Det här sista alternativet är för den som vill ha tid att njuta lite mer av hotellets spa. Därför har vi inkluderat ytterligare 3 spabehandlingar eller massage. Övrig tid kan ägnas åt att vandra, cykla, fiska, läsa en god bok vid poolen eller liknande.



### PRIS

**Resans pris inkluderar flyg till och från Leon i Mexico**, transfers till och från hotellet (45 min- 1.5 timme), inkvartering **11 nätter i svit** på spahotell/hacienda, alla måltider, alla juicer, matlagning, en spabehandling (1 timme), fri tillgång till bad, jacuzzi mm, 2 st ridturer a 2 timmar per person samt **kursprogram med Anna & Olof Skipper 5 dagar enligt program**. Fri tillgång till pingis, biljard, cykling, fiske och Internetanslutning samt fina stigar och vandringsleder.

**Del 2 av resan:** inkluderar aktiviteter (ridning, golf, spa) enligt beskrivning, alla måltider i program för ryttare på spaförlängningen. För golfare ingår alla måltider utom 3 luncher (som kan ätas på golfklubben). Slutligen ingår transfer till flygplatsen sista dagen enligt beskrivning av respektive alternativ.

Resans pris är beräknad på valutakurs 8 Sek=1 USD. Priset anpassas till gällande växelkurs.

Pris per person i delad svit/rum:	
<b>Alt 1)</b> Ridresa:	<b>37.785:-</b>
<b>Alt 2)</b> Golfprogram:	<b>38.295:-</b>
<b>Alt 3)</b> Spa, vila & Njut:	<b>36.895:-</b>
Enkelrumstillägg:	<b>745:-/natt</b>



### Rum/Sviter

Vi har bokat 7 sviter på spahotellet, alla är mycket smakfullt inredda med varma färger, antika möbler och vackra badrum. I den ordning bokningarna kommer in kan Ni välja sviter!

**Suite Las Virgenes:** 2 separata bäddar, rymlig för de som vill ha gott om plats.

**Suite Papa Poncho:** 1 stor dubbelsäng, mysig och romantisk.

**Suite Mama Luca:** 1 stor dubbelsäng, mysig och romantisk.

**Suite Media Luna:** 2 separata bäddar, rymlig och mycket charmig.

**Suite La Guereja:** 2 separata bäddar, mycket rymlig och mycket trevligt inredd.

**Suite Don Torobio:** 2 separata bäddar, rymligt och förtjusande inredning.



### Boka resan genom att fylla i formuläret:

Ange resans namn "Skippers Mexico" samt vem du vill dela svit med och vilket program som önskas (A, B eller C)

<http://www.greenways.se/ridresor/index.php?page=form.ryttarprofil>

Med hopp om att detta förslag skall tilltala Er ser vi fram emot att höra från Er inom kort.

Platserna är begränsat till max 14 deltagare och minimum antal deltagare för att resan ska genomföras är 8. Besked ges i så fall senast 45 dagar före avresa.

Efter att Ni bokar resan skickar vi anmälningsfaktura på 20% av resans pris/person.

Slutfaktura på resterande belopp skickas till Er för betalning Greenways Travel tillhanda senast 45 dagar innan avresan.

Ca 10 dagar innan avresedagen får Ni per post biljetter, vouchers och övrigt material inför resan. Greenways Travel reserverar sig mot oförutsedda pris- och valutakursjusteringar som kan komma att påverka resans pris. Med reservation för eventuella tryckfel.

Vill Ni innan dess veta mer om t ex packning, tips inför avresan, mer om säkerhet och hälsa på resan, växling och mycket annat, titta på vår hemsida under knappen: **INFÖR RESAN**

Vi hoppas att sidan skall vara informativ och behjälplig för Er!

Vänligen kontrollera att namnen är korrekt stavade (i enlighet med passen).

Ändring av namn efter utställd biljett kostar 500:-/biljett.

Alla rumsbilder som finns i detta program är endast exempel på hur sviterna ser ut. Då alla är olika i inredning, färger och utförande ges inga garantier för vilken svit det blir.

