

BABIČKA NA TREKU – TENERIFE

S VÝSTUPEM NA PICO DE TEIDE

4-8 žen | individuální péče | celoročně

V pohybu, ale v klidu.

Aktivní dovolená s lehkostí, pohodou a komfortem



Termín: 3.-10.11. 2026

Celkem 8 dnů/7 nocí

Pro 4 - 8 žen



PRO KOHO JE TENTO POBYT

Pro ženy – **babičky na treku**, které:

- chtějí **aktivní dovolenou** (tentokrát i s náročnějším výstupem na Teide)
- ale zároveň ocení **komfort, zázemí a prostor na regeneraci**
- **rády chodí**, objevují a nejsou jen na lehátku
- chtějí poznat Tenerife **bez stresu, jazyka a řízení**
- vědí, že **jeden den** může být víc **akční** a další víc **chill**

Vhodné pro kamarádky i pro jednotlivé ženy.

Malá skupina umožňuje **přizpůsobit náročnost většině i jednotlivcům.**



JAK TO FUNGUJE

- **malá skupina** 4–8 žen
- pobyt s mou plnou osobní péčí **privátního průvodce**
- program je **rámcový** a **přizpůsobujeme** ho aktuálním podmínkám

Každý den ladíme:

- podle počasí a aktuálních podmínek v horách
- podle energie skupiny
- podle potřeb jednotlivých žen

Výstup na Teide je hlavním zážitkem tohoto pobytu a vyžaduje dobrou fyzickou kondici.

Ostatní části programu můžeme podle situace upravovat a zvolnit.

Improvizace je moje silná stránka – program vždy přizpůsobíme aktuálním podmínkám tak, aby byl zážitek krásný, ale zároveň bezpečný a zvládnutelný.

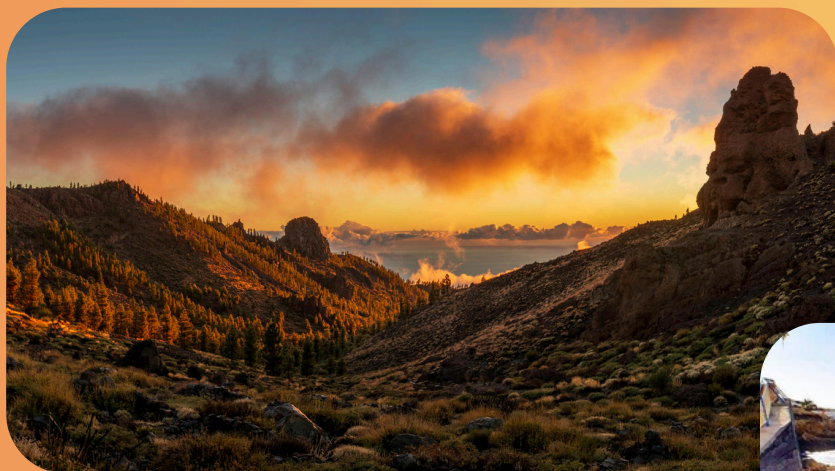


KDE BUDEME BYDLET

Pohodlné ubytování v klidném prostředí

Vybírám místa **mimo** nejrušnější **turistická centra**, kde je dostatek klidu a prostoru na odpočinek po aktivním dni.

- ✓ **soukromý apartmán**, vila nebo menší hotel podle konkrétního termínu
- ✓ **klidné** a příjemné zázemí pro regeneraci
- ✓ pohodlné spaní a dostatek prostoru
- ✓ místo, kde můžeme **zpomalit, odpočinout si a načerpat sílu** na další den



JAK BUDE VYPADAT TÝDEN NA TENERIFE

3.-10.11.2026

Den 1 – úterý 3. 11.

Přílet, transfer na ubytování, seznámení a aklimatizace na prostředí.

Den 2 – středa 4. 11.

První celodenní trek – poznávání divoké přírody Tenerife a první společné kilometry.

Den 3 – čtvrtek 5. 11.

Celodenní trek v pohoří Anaga + oběd v autentickém guachinche a poznávání místního Tenerife.

Den 4 – pátek 6. 11.

Odpočinkovější den – lehčí program, oceán, koupání, procházka nebo čas pro sebe. Nabíráme síly na horskou část pobytu.

Den 5 – sobota 7. 11.

Dopolední aklimatizační trek ve výšce přibližně 2 000–2 300 m n. m., piknik v přírodě a odpoledne věnované odpočinku a regeneraci.

Den 6 – neděle 8. 11.

Klidnější dopoledne a příprava na hlavní výzvu pobytu.

Odpoledne zahájíme výstup k Refugio Altavista ve výšce přibližně 3 260 m n. m., kde strávíme noc.

Den 7 – pondělí 9. 11.

Ještě za tmy vyrážíme z refugia na **závěrečný výstup**.



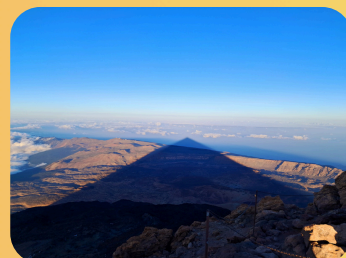
Východ slunce na Pico del Teide – 3 718 m n. m.

Následuje sestup, návrat na ubytování, regenerace a společná **závěrečná oslava** našeho týdne.

Den 8 – úterý 10. 11.

Snídaně, balení, poslední chvíle na Tenerife a transfer na letiště.

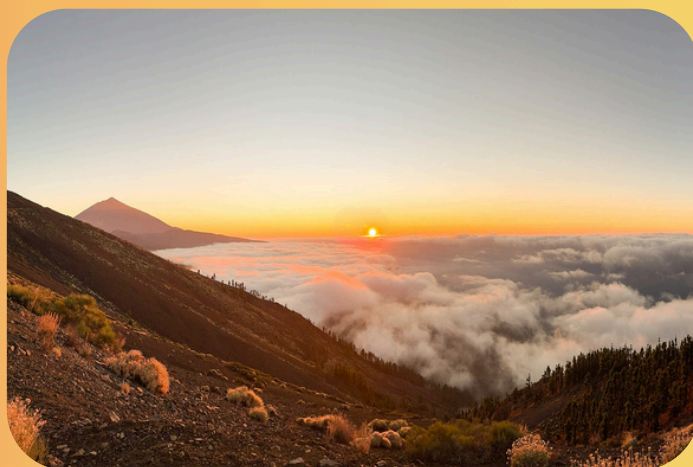
KAŽDÝ KROK NÁS PŘIPRAVUJE NA TEN NEJVYŠŠÍ



CO JE CÍLEM POBYTU

- 🌋 společně vystoupat na nejvyšší horu Španělska – Pico de Teide 3 718 m
- 👟 užít si aktivní týden v horách bez honění výkonu a rekordů
- 🌅 připravit tělo postupně – treky, aklimatizací a dostatkem regenerace
- 💛 zažít radost z toho, že zvládneme něco výjimečného společně
- 🌿 poznat různé tváře Tenerife – hory, lesy, vulkanickou krajinu i místní život
- 🌊 mezi aktivními dny také zpomalit, odpočívat a načerpat energii

***NEMUSÍŠ BÝT VRCHOLOVÁ SPORTOVKYNĚ.
JE ALE DŮLEŽITÉ, ABYS BYLA ZVYKLÁ CHODIT
A ZVLÁDLA NĚKOLIKAHODINOVOU CHŮZI DO KOPCE.***



TERMÍNY & CENA

 17 3.-10.11.2026

 malá skupinka 4-8 žen

Cena

 650 € / osoba

+ 71 € / osoba – nocleh v Refugio Altavista

včetně potřebných povolení souvisejících s výstupem na Teide



V ceně máš:

- ubytování na 7 nocí v soukromém apartmánu nebo vile
- veškeré přesuny po ostrově pohodlným velkým autem
- transfer z/na letiště
- mou celotýdenní osobní péči, organizaci a doprovod
- přípravu programu a jednotlivých treků

Nemusíš nic řešit:

- žádné řízení v cizí zemi
- žádný stres z jazyka
- žádné plánování tras, parkování ani hledání míst

Ty jen jedeš, jdeš, koukáš, dýcháš... a užíváš.



V ceně není:

- letenka (cca 10-12 000 Kč)
- stravování (cca 150-300€ ...podle toho co si dopřáváš)
- cestovní pojištění
- případné další vstupy a individuální aktivity (max.100€)
- nocleh Refugio Altavista a povolení k výstupu – 71 € / osoba

DŮLEŽITÉ INFO

- **malá skupina** = maximální péče
- program je aktivní, ale bez honění výkonu
- na výstup na Teide je potřeba **dobrá základní kondice a zkušenost s několikahodinovou chůzí do kopce**
- konkrétní program vždy přizpůsobujeme aktuálním podmínkám a energii skupiny
- pro nocleh na Refugio Altavista je potřeba vlastní spacák; **pokud svůj nemáš, můžu ti ho zdarma zapůjčit**
- doporučuji kvalitní trekové boty a vrstvené oblečení do hor
- na výstup na Teide bude potřeba čelovka, **spacák, kvalitní trekové boty, teplé vrstvené oblečení a malý batoh**; podrobný seznam doporučeného vybavení pošlu účastnicím před odjezdem

👉 Chceš jet sama, nebo s kamarádkou?

- Vyplníš přihlášku, uhradíš zálohu a své místo máš potvrzeno. Následně Tě přidám do WhatsApp skupiny k ostatním ženám, abyste se mohly poznat ještě před příletem.

Stačí udělat první krok. O zbytek se postarám já. 😊

🌴 *Babičky na treku – aktivně, s lehkostí a v pohodě.*

PŘIHLÁŠKA ZDE