

Ras og Rask på Caminoen

Et levende foredrag om Camino France, 725 km uden vabler og med storslået afslutning i Santiago de Compostella.



I foredraget fortæller vi om den fantastiske oplevelse det er, at vandre gennem det nordlige Spanien. Først kommer den fysiske del med bjerge og senere den spirituelle del med flad højslette. Caminoen er særdeles udviklende både for krop og sjæl.

Vi fortæller også om menneskene vi møder, samt om mad og overnatningsstederne.

Kirkerne er en storslået oplevelse med fantastiske udsmykninger og guldbelægninger. Ceremonier er også værd at opleve.

Vi kommer gennem de små landsbyer, hvor folkene lever som de har gjort gennem mange år med dyr og bolig i samme bygning. Køerne kommer gennem gaderne hver aften for at komme hjem i stalden.

Vi viser vort udstyr og beklædning samt giver gode råd om, hvordan man undgår vabler og andre fysiske skader.

Foredraget har følgende struktur:

1. Fortælling om oplevelserne på turen suppleret med slides
 - Hvad er caminoen
 - Naturen, skove, floder
 - Terræn, bjerge, Mesetaen
 - Mad og drikke
 - Sådan sover vi
 - Mennesker vi møder
 - Spanierne
 - Kirkerne
 - Santiago
2. Udstyr og beklædning
 - Rygsæk, støvler, sovepose
 - Beklædning
3. Planlægning, vejvisere, billetter
 - Bøger / kort
 - Apps
 - Facebook
 - Wi Fi
 - Økonomi
4. Spørgsmål

Om Ras og Rask

Palle Rasmussen, *RAS*, 70 år, bosiddende i Ebeltoft. Gik Camino France fra Pamplona til Santiago de Compostella, 725 km i foråret 2014 sammen med Jonna Rask.

Har ikke tidligere vandret lange ture. Trænede kun enkelte korte ture inden Caminoen.

Vil gerne afsted på en Camino-tur igen.

Jonna Rask, *Rask*, 67 år, bosiddende i Kolding. Gik Camino France fra Pamplona til Santiago de Compostella, 725 km i foråret 2014 sammen med Palle Rasmussen.

Har ikke tidligere vandret lange ture. Trænede flere længere ture inden Caminoen.

Vil gerne afsted på en Camino-tur igen.

Vi kendte hinanden før turen og har været i et parforhold ca 1½ år.

For at holde familien orienteret oprettede vi en Facebookside under navnet ”*Ras og Rask på Caminoen*” Her opslog vi dagligt et par billeder og lidt oplysninger om turen og om os selv.

Om foredraget

Vi synes turen og oplevelsen er stor, så vi har så meget at dele med andre.

Foredraget kan både være lærerigt og underholdende og suppleres med en lang række smukke dias. For folk som overvejer at gå på Caminoen giver vi en masse nyttige informationer.

Så efter foredraget vil tilhørerne både have haft en spændende og underholdende oplevelse samtidig med at mange er blevet mere afklaret med hensyn til selv at gå Caminoen.

Slideshow er vedhæftet.

Det hele varer ca 1½ time med foredrag, fremvisning af udstyr og spørgsmål.

Pris

Honorar for foredrag i alt kr 750,-

Kørsel efter statens takster

Referencer

Foredraget er blevet afholdt for Ebeltoft Rotary Klub og er bestilt til et arrangement som afholdes af vinterbadeklubben Vikingerne i Ebeltoft.

Kontakt

Jonna Rask, tlf: 2386 1821, mail: jonnarask@gmail.com

Palle Rasmussen, tlf: 2127 4499, mail: palle@palleras.dk