



EUROPA: SCHWEDEN

## LANGLAUFKURS

- > Langlauf-Kurs mit geführten Touren und Schulung in Theorie und Praxis
- > Unterbringung im Wintercamp
- > Holzofensauna und lauschiger Lagerfeuerabend

Skilanglauf gilt als eine der gesündesten Sportarten. Eine der schönsten ist sie zweifellos. Die Praxiseinheiten verbringen wir im Loipensystem des Idre Fjäll, ein idealer Ort zum Lernen. Zwischendurch erweitern Theorieblöcke das Verständnis für den Sport. Abends genießen wir die Vorzüge einer gemütlichen Unterkunft mit gutem Essen und großer Sauna.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Kursinhalte

Die meisten Gäste fahren zum Langlaufen nach Schweden. Mit unserer Langlaufeinweisung am Samstag und den geführten Touren in der Dorfloipe und auf der Burusjönrunde sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Wintercamps schon mal auf einem guten Weg, um alleine oder in der Gruppe unterwegs sein zu können. Der Sport ist leicht zu erlernen. Auf vielfachen Wunsch bieten wir zusätzlich diese Kurse für diejenigen an, die das Langlaufen intensiver ausüben möchten. Unsere Kurse sind geeignet für Neulinge und fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger, die in einer kleinen Gruppe vorhandenes Wissen vertiefen und an ihrer Technik feilen möchten.

## **2. Reisetag: Unterkunft und Verpflegung**

Am Fuße des Skigebiets Idre Fjäll liegt unser Wintercamp Idre. Wir übernachten in typisch schwedischen Ferienhäusern mit maximal 4 Gästen gleichen Geschlechts pro Hütte. Im Haupthaus verwöhnt uns der Koch mit reichhaltigen Frühstücksbuffets und 3-Gänge-Menüs am Abend. Morgens können wir uns ein Lunchpaket für den Tag zubereiten und sind somit bestens versorgt. Die Holzofensauna und lauschige Lagerfeuerabende im Tipi sorgen für Wohlbefinden.

## **3. Reisetag: Reiseverlauf**

### **Freitag:**

Busanreise ab Münster und Hamburg

### **Samstag:**

Ankunft, Frühstück, Bezug der Ferienhäuser. Kurze Langlauftour zum Eingewöhnen. Abends Kennenlernen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Vorschau auf den Kurs.

### **Sonntag bis Freitag:**

An drei Tagen lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer die verschiedenen Techniken des Langlaufens kennen. Neben den richtigen Abfahrts- und Bremstechniken üben wir auch Kurventechniken und richtiges Fallen.

Außerdem erfahren die Teilnehmenden etwas über Wachstechniken, Schneebeschaffenheit, Temperatureinflüsse und die Eigenschaften verschiedener Ski und Stöcke. Sinnvolle Aufwärm- und Übungstechniken werden vom Kursleiter bzw. der Kursleiterin integriert. Er/sie achtet auf die Technik jedes Einzelnen und gibt individuelle Tipps zur Verbesserung.

An einem Tag in der Woche legen wir nach Absprache einen Pausentag ein bzw. nehmen am Tagesprogramm des Aktivcamps teil.

Das Idrefjäll ist ein idealer Ort zum Lernen und Üben. Die Loipen sind top gespurt und auch landschaftlich reizvoll. Fast alle Loipen sind außerdem in der Mitte breit gewalzt, sodass man neben dem klassischen Langlaufstil auch die Skatingtechnik ausprobieren kann. Wer im ungespurten Gelände mit Back-Country-Ski unterwegs sein möchte, hat dazu ebenfalls sehr gute Möglichkeiten auf zahlreichen Winterwegen.

### **Samstag:**

Tag zur freien Verfügung bzw. praktische Vertiefung des neu erlernten Wissens bis zur Abreise am Abend.

### **Sonntag:**

Ankunft in Hamburg am Sonntagmorgen (ca. 11.00 Uhr).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.01.2026	11.01.2026	✓	1.389 €
inklusive Busanreise Fr.-So. pro Person			1.389 €
30.01.2026	08.02.2026	✓	1.489 €
inklusive Busanreise Fr.-So. pro Person			1.489 €
13.02.2026	22.02.2026	✓	1.489 €
inklusive Busanreise Fr.-So. pro Person			1.489 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Busanreise ab Münster und Hamburg. Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- > 7 Nächte Unterkunft im Ferienhaus (4er-Belegung) oder im DZ
- > Bettwäsche, Handtuch
- > Sauna
- > Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- > 3 Tage Langlauf-Kurs mit geführten Touren und Schulung in Theorie und Praxis
- > 5 Tage individuelle und geführte Aktivitäten im Wintercamp Idre
- > örtliche Transfers
- > Programmorganisation
- > Reiseleitung

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Aufpreis DZ Lodge, kein halbes DZ möglich (100 €)
- > Aufpreis Hüttenbelegung mit 2 Pers. (175 €)
- > Aufpreis Hüttenbelegung mit 3 Pers. (60 €)
- > Buszustieg Münster (Freitag 12:45 Uhr) (0 €)
- > Buszustieg Hamburg (Freitag 16:45 Uhr) (0 €)
- > Vegetarisch (0 €)
- > Vegan (0 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Loipenpass (ca. 15 € Tag bzw. 60 € pro Woche)

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 8

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.
- > Mit Vertragsabschluss und Erhalt der Bestätigung/Rechnung wird eine Zahlung in Höhe des Reisepreises zwei Tage nach Reiseende fällig. Maßgeblich für die Rechtzeitigkeit der Zahlung ist deren Gutschrift beim RV. Die Fälligkeit der Zahlung ergibt sich auch aus der Reisebestätigung.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Mindestalter: ab 18 Jahren

### **Pass- und Visumserfordernisse**

Die Einreise nach Schweden ist für EU-Bürger mit folgenden gültigen Dokumenten möglich:  
Reisepass, Personalausweis, Kinderreisepass

Anmerkung:

Sollten Sie kein EU-Bürger sein oder liegen spezielle Merkmale (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft) vor, teilen Sie uns das bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung mit, damit wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie als Reisender selbst dafür verantwortlich sind, die richtigen und gültigen Visa- und Ausweispapiere bei sich zu tragen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.