



Skating: Im Sauseschritt

In den letzten Jahren wurde das Skaten immer beliebter. Der Schlittschuhschritt zeichnet sich gegenüber dem klassischen Langlaufstil durch eine höhere Intensität und Geschwindigkeit aus. Ein geschulter Guide vermittelt Anfängern die Bewegungsabläufe und gibt Tipps zu elementären Wachs-Techniken sowie zur Ausrüstung. Bereits nach kurzer Zeit stellen sich erste Erfolge ein.



Reiseverlauf

Bereits am Ankunftstag gibt der Kursleiter eine theoretische Einweisung und die Teilnehmer unternehmen erste praktische Versuche. Dank der kleinen Gruppengröße kann der Guide individuell auf jede Person eingehen. Der Fokus liegt von Beginn an auf einer sauberen Technik. An vier weiteren Tagen gestaltet der Kursleiter Übungseinheiten und steht allen Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite. An zwei Abenden nutzen wir zudem die beleuchteten Loipen des Idre Fjälls, um uns nach dem Abendessen dem Skaten bei Nacht zu widmen. Das Win-

tersportgebiet Idre eröffnet nicht nur gute Möglichkeiten zum Erlernen der Skating-Technik. An freien Tagen kann man außerdem klassische Langlauf- und Hundeschlittentouren unternehmen oder an einer geführten Skitour rund ums Nipfjäll teilnehmen.

Ausrüstung

Zum Skating benötigt man Skate-Ski. Die klassische Langlauf-Ausrüstung ist nicht geeignet. Passendes Equipment kann man im örtlichen Ski-Verleih mieten. Das der Witterung entsprechende Wachs stellen wir bereit und der Guide zeigt, wie es funktioniert. Falls gewünscht, besuchen wir zudem die Werkstatt eines Fachmannes und holen uns Tipps aus erster Hand. Die Bekleidung sollte sportlich sein, aber auch gut isolieren, wie beim Jogging im Winter.

Anforderungen

Die Reise ist für Einsteiger und Anfänger der Skate-Technik geeignet.

Das Skaten gilt als sportliche Variante des klassischen Langlaufs. Deshalb sollten die Teilnehmer eine normale bis gute Kondition mitbringen. Vorkenntnisse in der Langlauf-Technik sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Unterkunft und Verpflegung

Untergebracht sind wir in den Häusern des Aktivcamps, so dass die Einrichtungen und der Service der Anlage genutzt werden können. Der Koch ist für die Mahlzeiten zuständig und am Abend sorgt die Sauna, beheizt durch einen traditionellen Holzofen, für Entspannung. •



Skating: Im Sauseschritt Aktivcamp Idre, Schweden

Leistungen:

- Busanreise ab Hamburg und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Unterkunft im Ferienhaus oder im DZ
- Bettwäsche, Handtuch, Sauna
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- 5 Tage Skating-Kurs inkl. Wachs-Schulung und inkl. 5 Tage Loipenpass
- 3 Tage individuelle Aktivitäten
- örtliche Transfers
- Programmorganisation
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine	Preis/Pers.
SI-SK 4	18.01. – 27.01.19	1.019 €
Verlängerungswoche im Wintercamp Idre		619 €

Teilnehmer: min. 4, max. 7

Ski-Miete pro Woche: ca. 65 €

Abfahrt ab Hamburg: (17.00 Uhr) am Freitag. Ankunft in Schweden am Samstagmorgen. Rückfahrt am Samstagabend, Ankunft in Hamburg am Sonntag um ca. 11.00 Uhr.