



Langlaufkurs

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.

Langlaufkurs

Schweden, Wintercamp Idre

Leistungen:

- Busanreise ab Hamburg und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Unterkunft im Ferienhaus oder im DZ inkl. Bettwäsche und Handtuch
- Sauna
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- 6 Tage Langlauf-Kurs mit geführten Touren und Schulung in Theorie und Praxis
- 6 Tage Loipenpass inklusive
- 2 Tage individuelle und geführte Aktivitäten
- örtliche Transfers
- Programmorganisation
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine	Preis/Pers.
SI-LL 3	10.01. – 19.01.20	1.059 €
SI-LL 5	24.01. – 02.02.20	1.119 €
SI-LL 11	06.03. – 15.03.20	1.119 €

Verlängerungswoche im Wintercamp Idre: Folgewoche minus 260 €

Teilnehmer: min. 4, max. 8

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.

Ski-Miete pro Woche (8 Tage) ca. 50 €

Langlaufkurs

Die meisten Gäste fahren zum Langlaufen nach Schweden. Mit unserer Langlaufeinweisung am Samstag und den geführten Touren in der Dorfloipe und auf der Burusjön-runde ist man 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.

Anforderungen

Unsere intensiven Kurse in kleiner Gruppe sind geeignet für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger, die vorhandenes Wissen vertiefen und an ihrer Technik feilen möchten.

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.

Reiseverlauf

Freitag: Busanreise ab Hamburg

Samstag: Ankunft, Frühstück, Bezug der Ferienhäuser. Kurze Langlauf-tour zum Eingewöhnen. Abends Kennenlernen der Teilnehmer und Vorschau auf den Kurs.

Sonntag bis Freitag: An fünf weiteren 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 Teilnehmer etwas über Wachstechniken, Schneebeschaffenheit, Temperatureinflüsse und die Eigenschaften verschiedener Ski und Stöcke. Sinnvolle Aufwärm- und Übungstechniken werden vom Kursleiter integriert. Er 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 gegen Mittag. •

