



ISBITNA – Schlittschuhtouren in Schweden

Dynamisch, spannend, schnell, sicher und exklusiv. Ein Wintersport, bei dem Alter keine Rolle spielt.

In Schweden bedeuten Schlittschuhtouren eine Art "Lebensstil auf Eis". Es heißt, man wird "vom Eis gebissen" - isbitna. Wer eine winterliche, noch nicht vom Massentourismus zugepflasterte Lücke sucht und Lust auf skandinavisches Eis bekommt, ist hier genau richtig.

Das Tempo beim Schlittschuh-Wandern ist flott, aber nicht kräftezehrend. Auf Superkondition oder Hochleistung kommt es nicht an. In der Regel wählt man Tagesdistanzen über 15 bis 30 Kilometer, die sich bequem in drei bis fünf Stunden bewältigen lassen. Die Touren führen durch Seensysteme und nahezu unberührte Winterlandschaften. Zwischendrin wird immer wieder ausgiebig pausiert. Auf Inselchen oder an landschaftlich schönen Stellen gönnt man sich einen warmen Imbiss am Lagerfeuer. Abgerundet werden die Tage durch Vorträge (Sicherheit auf dem Eis, Eiskunde, Ausrüstung), Sauna und typisch schwedisches Essen.

Mit einem deutsch/schwedischen Lehrteam sind Sie unterwegs. Je nach Eislage fahren Sie im Värmland oder an der Westküste Schwedens.

Übrigens: Schlittschuhwandern ist keine neue Sportart. Schon vor über 100 Jahren übte man es in Skandinavien aus.

Leistungen

- Abholung ab/an Flughafen Oslo Gardemoen und Transfers vor Ort
- 4 Übernachtungen in Jugendherbergen und Pensionen, teils mit Sauna
- Vollpension (ohne alkoholische Getränke)
- Komplette Schlittschuhausrüstung inkl. Sicherheitsausrüstung
- Fortgeschrittenenkurs und geführte Touren mit zwei Lehrern/Guides

Preis pro Person

€ 640 im DZ

DIAMIR Reisebüro GmbH

Schloßstraße 78-82 (im Globetrotter), 12165 Berlin

Tel.: 030-79 78 96 81 Fax: 030-79 78 96 83 E-Mail: berlin@diamir-reisen.de

Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10 - 20 Uhr Samstag 9 - 20 Uhr

Termine

01.02. – 05.02.2012 Isbitna II für Fortgeschrittene

08.02. – 12.02.2012 Isbitna

18.02. – 22.02.2012 Isbitna

Mindestteilnehmerzahl: 8

Der Veranstalter behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl die Tour spätestens zwei Wochen vorher abzusagen.

Besonderheiten

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Normale Kondition ist ausreichend.

Die Tour **“Isbitna II für Fortgeschrittene”** richtet sich an Menschen die schon Schlittschuh gefahren sind und eine normale bis gute Kondition haben. Wir schulen individuelles Lauftraining und die Touren haben ein höheres Tempo.

Tourenplanung

Die Touren werden grundsätzlich von zwei mehrsprachigen Tourenführern geleitet. Sie treffen ggf. auf eine internationale Gruppe, da die Tour auch in Norwegen und Schweden angeboten wird. Sie sind stationär untergebracht.

Die unten beschriebene Tourenplanung wird jeden Tag dem Wetter und mit Bedürfnissen der Gruppe angepasst.

1.Tag

Falls Sie nicht mit dem eigenen Auto kommen, holen wir Sie am Flughafen am Infopoint in der Ankunftshalle im Ankunftsterminal in Oslo Gardamoen um ca. 15.00 Uhr ab. Wir haben Schlittschuhe in der Hand.

Wir fahren gemeinsam an den Zielort, wo uns das Abendessen schon erwartet. Nach dem Abendessen informieren wir Sie über die kommenden Tage.

2.Tag

8.00 – 9.00 Frühstück

Nach dem Essen passen wir die individuelle Ausrüstung an. Informieren über Tourentechnik und Sicherheitsfragen. Am Vormittag: individuelles Schlittschuhtraining, wir trainieren Sicherheitsroutinen und üben das Werfen der Rettungsleine.

Mittagessen

Nachmittag: erste kleine Tour.

Zeit für Kaffee

Abendessen

3.Tag

Sie verbringen den ganzen Tag auf dem Eis. Eine längere Tour im gemächlichen Tempo ist geplant.

Warmes Mittagessen, das wir draußen auf einer Insel zubereiten.

Zeit für Kaffee.

Abendessen

4.Tag

Sie verbringen den ganzen Tag auf dem Eis und nehmen das warme Mittagessen auf dem Eis zu sich. Heute geht es in etwas schnellerem Tempo über die Seen.

Zeit für Kaffee

Abendessen

5.Tag

Abfahrt nach Oslo/Gardamoen um 09:00 Uhr, Ankunft ca. 11:15 Uhr.

Unterkunft

- Doppelzimmer (Einzelzimmer sind gegen Aufpreis möglich)
- Toiletten und Duschen befinden sich auf dem Gang
- Bettwäsche und Handtücher können Sie gerne mitbringen oder vor Ort ausleihen (ca. 8 Euro).

Plan B

Schlittschuhlaufen ist wetterabhängig. Normalerweise ist die von uns gewählte Region eissicher. Sollte dies nicht der Fall sein, werden wir mit dem Bus in die nächste eissichere Umgebung fahren. In diesem Fall ist es möglich, dass wir auch eine andere, gleichwertige Unterkunft aufsuchen.

Mahlzeiten

Wir bereiten typisch schwedische Mahlzeiten zu. Darüber hinaus bemühen wir uns lokal produzierte Waren und wenn irgend möglich, ökologische und fairtrade Produkte einzukaufen.

Frühstückszeit ist in der Regel 8.00 Uhr. Nach dem Frühstück stellen Sie sich Ihr Lunchpaket selbst zusammen und befüllen die Thermoskanne mit einem heißen Getränk Ihrer Wahl. Jeden Tag bereiten wir ein leichtes warmes **Mittagessen** unterwegs am Lagerfeuer zu.

Am **Nachmittag** gibt es Kaffee/Tee in der Jugendherberge. Am **Abend** kochen wir gemeinsam.

Da alle Mahlzeiten inkl. sind, geben Sie uns bitte rechtzeitig Bescheid, falls Sie Vegetarier sind. Alkoholische Getränke sind nicht im Preis inbegriffen.

Schlittschuh-Tour 2012

Wir bereiten die Mahlzeiten gemeinsam zu und freuen uns, wenn Sie uns bei einigen Handgriffen wie Tisch decken, abräumen, spülen und in der Küche behilflich sind.

