



Aktivcenter Stömne

Der Vielfalt Värmlands entspricht unser umfangreiches Programm. Kanu-, Stömne-, Waldläufer-, Trekking-, Yoga- und Seekajakwochen können einzeln gebucht oder miteinander kombiniert werden, soweit terminlich möglich. Das gilt auch für die Schreibreise sowie die Foto- und Sprachkurse.



Stömnegården

Die um 1900 errichtete Dorfschule wurde aufwendig renoviert. Alle Zwei- und Vierbettzimmer haben ein modernes Bad mit DU/WC erhalten. Charme und Flair der Jahrhundertwende wurden jedoch bewahrt, wie es sich für ein Haus in einer Naturregion gehört. Im Erdgeschoss befinden sich die großen Gemeinschaftsräume und die Küche. Die Turnhalle ist ein charmantes Relikt aus alten Schulzeiten. Eine kleine Sauna und die Zimmer liegen im Obergeschoss. Jedes Zimmer hat ein Motto, das an Schulfächer, wie Biologie und Musik, und berühmte Schweden erinnert. Weitere Doppelzimmer, ebenfalls mit DU/WC, belegen wir in der Nachbarschaft, im „Weißen Haus“. Eine Feuerstelle, ein Volleyballplatz und gemütliche Sitzgelegenheiten auf der Veranda und auf der Terrasse machen den Aufenthalt im Freien beliebt. Das Haus ist umgeben von Wiesen, Wäldern und Feldern. Der See Glafsjorden ist nur 500 m entfernt.

Natur pur: Glaskogen, Värmland, Glafsjorden, ...

Der Stömnegården liegt am Rande des Glaskogen. Das 28.000 ha große Naturreservat, eines der berühmtesten Wandergebiete Schwedens, ist ein Paradies für Naturliebhaber*innen. Das Wanderwegesystem hat eine beachtliche

Länge von 300 km. Zahlreiche Kanutrails führen durch die gewässerreiche Region. In dieser Gegend, rund um den wunderschönen See Stora Glafs, sind die Teilnehmer*innen unserer **Trekking-** und **Waldläuferwochen** unterwegs. Die Teilnehmer*innen der **Kanuwochen** paddeln auf den Seen Glafsjorden und Värmland, die östlich von unserem Haus liegen. Während der **Stömnewoche** sind wir in dieser phantastischen Natur auf ausgewählten Tagestouren unterwegs.

Klima-Bonus

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinterlassen einen sehr kleinen ökologischen Fußabdruck, da wir meistens zu Fuß, per Kanu und mit dem Fahrrad unterwegs sind. Hinzu kommt die umweltfreundliche Busanreise mit einem sehr geringen CO₂-Ver-

brauch. Bei einem längeren Aufenthalt wird die Bilanz noch besser. Das möchten wir belohnen und berechnen deshalb bei der Buchung von zwei Wochen lediglich 221 € (statt 280 €) für die Busanreise. Bei der Buchung von drei Wochen sogar nur 191 €.

Verpflegung

Im Stömnegården ist das Küchenteam für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig. Vom Frühstücksbuffet kann sich jeder ein Lunchpaket erstellen. Auf den Outdoor-Touren kocht die Gruppe gemeinsam. Mit Spirituskochern und auf dem Lagerfeuer.

Ausrüstung

Sämtliche Ausrüstung, vom Kanu bis zum Klappspaten, vom Häring bis zum Hordentopf, ist im Reisepreis enthalten. Für die Outdoorwochen

benötigt man nur die persönlichen Dinge, wie Bekleidung, Schlafsack und Isomatte. Die Teilnehmer*innen der Waldläufer- und der Trekkingwochen bringen zusätzlich eigene Rucksäcke und feste Wanderstiefel mit.

Für wen geeignet

Alle Outdoor-Touren, Kurse und Reisen sind für Anfänger*innen geeignet. Eine durchschnittliche Kondition genügt, falls man nicht gleich aufgibt, wenn es mal anstrengend wird. Das Wetter kann auch mal ungemütlich sein, im hügeligen Gelände wandert man hoch und runter und manchmal muss ein Kanu ins nächste Gewässer portagiert werden. Da wir in sehr kleinen Gruppen unterwegs sind und der Teamspirit der Teilnehmer*innen erfahrungsgemäß sehr hoch ist, meistern wir alle Eventualitäten.

Aktivcenter Stömne	Juni			Juli					August				September
	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3
Stömnewoche	619	619	619	619	619	619	619	619	619	619	619	619	619
Waldläuferwoche	519	519	519	519	519	519	519	519	519	519	519	519	519
Kanuwoche	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469
Trekkingwoche	–	–	479	–	479	–	479	–	479	–	479	–	–
Seekajak	–	–	619	–	619	–	619	–	619	–	619	–	–
Fotokurs	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	869	869	–
Schreibreise	–	–	–	–	–	–	–	–	–	859	859	–	–
Yoga	–	799	799	–	–	–	–	–	799	799	–	–	–
Sprachreise	–	–	899	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–



Stömnewoche

Während dieser Woche seid Ihr im Stömnegården gut untergebracht. Das Haus ist ein idealer Standort für Exkursionen in die Naturreservate Glaskogen und Stömne. Wir unternehmen Wanderungen, Kanu- und Fahrradtouren, genießen aber auch die Ruhe der nordischen Natur.



Aktivitäten und Ausflüge

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Elche gesichtet werden. Manchmal naschen die Könige der Wälder sogar von unseren Apfelbäumen. Der Glafs-fjorden und der Badesees Hammartjärnen sind nicht weit entfernt. Auf dem Stömnesee sind wir mit Kanus unterwegs, umrunden eine kleine Insel und rasten an einer Windschutzhütte mit Seeblick. Bei der Wanderung zur Fornborg genießen wir den Weitblick auf Gewässer, die schon den Wikingern als Handelswege dienten. Auch die Gängene-Wanderung

im Naturreservat Glaskogen sollte man nicht versäumen.

Auf einer Radtour lassen wir uns die Shrimps-Sandwiches im Café Liljenäs schmecken. In Klässbol besteht die Möglichkeit, die berühmte Damastweberei, Lieferant des Schwedischen Hofes und des Nobel-Komitees, zu besichtigen.

Das kulturelle Herz West-Värmlands pocht in Arvika. Wer eine schwedische Kleinstadt mit Museen, Kunsthandwerk, Geschäften und Cafés erleben möchte, macht einen Tagesausflug per Linienbus oder mit dem Rad. Die lauen, hellen Sommerabende werden meist auf der Terrasse oder am Lagerfeuer verbracht. Wir staunen über farbenprächtige Sonnenuntergänge und einen funkelnden Sternenhimmel, bei dem man nicht mehr zählen kann, wie viele Sternlein stehen.

Man kann also täglich an geführten Touren teilnehmen oder etwas auf eigene Faust unternehmen. Ein um-

fangreiches Angebot, aus dem man sich die Rosinen herauspicken kann. Alles kann, nichts muss.

Busanreise

Jeweils am Freitag ab Münster (15:00) und Hamburg (19:00). Fährüberfahrten mit Scandlines von Puttgarden nach Rödby (Dänemark) und Helsingör nach Helsingborg (Schweden). Ankunft am Samstagmorgen. Rückfahrt am Samstagabend mit Ankunft in Deutschland am Sonntagmorgen bzw. -mittag.

Fluganreise/Fähranreise via Oslo

Ab Oslo fährt am Samstag ein Flixbus um 09:00 Uhr Richtung Karlstad. Die Fahrt dauert 2,5 Stunden. Wir organisieren Transfers ab/bis Haltestelle „Knöstad“ (15 €/Strecke/Person). Auf der Rückreise wäre man um ca. 14:00 Uhr wieder in Oslo. Je nach Flugzeit müsste man Zusatz-Übernachtungen in Oslo buchen.



Stömnewoche

Schweden, Aktivcenter Stömne

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 1 Woche Unterkunft im 4-Bett Zimmer (DU/WC) mit max. 4 Personen
- Aktivprogramm mit Kanu-, Rad- und Wandertouren
- erweiterte Halbverpflegung
- Saunamöglichkeit
- Rahmenprogramm
- Tourenbegleitung
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine
V-S 24	10.06. – 19.06.22
V-S 25	17.06. – 26.06.22
V-S 26	24.06. – 03.07.22
V-S 27	01.07. – 10.07.22
V-S 28	08.07. – 17.07.22
V-S 29	15.07. – 24.07.22
V-S 30	22.07. – 31.07.22
V-S 31	29.07. – 07.08.22
V-S 32	05.08. – 14.08.22
V-S 33	12.08. – 21.08.22
V-S 34	19.08. – 28.08.22
V-S 35	26.08. – 04.09.22
V-S 36	02.09. – 11.09.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	899 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	619 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 98 €/Pers.

Mindestalter: 18 Jahre

Teilnehmer*innen: min. 4, max. 34

Abfahrtsorte: Münster (15.00 Uhr), Hamburg (19.00 Uhr)

Alleinreisende sind herzlich willkommen. Wir buchen weitere Personen in das Zweibett- oder Vierbettzimmer hinzu.

Anreise via Stockholm

Stömne ist ab Stockholm mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ca. 5 bis 7 Stunden und mit nur 1 Umstieg (Zug bis Arvika, Karlstad oder Säfte, Linienbus bis Stömne) erreichbar. Zusätzliche Übernachtungen von Freitag auf Samstag sind erfahrungsgemäß erforderlich und nur im Zelt möglich, inkl. Mietzelt, Abendessen und Frühstück: 39 €/Person. Die Rückreise ist am Samstagmittag mit dem Flixbus ab Knöstad möglich. •