

# Aktivcamp Idre

Unser Klassiker in Schweden. In der Provinz Dalarna dürfen sich Aktivurlauber\*innen auf spektakuläre Trekking- und Kanutouren freuen. In der südlichsten Fjällregion Schwedens wandern wir in einer intakten Natur und paddeln auf Seen und Flüssen, aus denen man trinken kann. Der Clou: Alle Wochen können einzeln gebucht oder miteinander kombiniert werden. Stellt Euch Euren eigenen Abenteuer-Mix zusammen.



**Idre**

Idre ist ein kleines Dorf mit großem Namen in Skandinavien. Der Ort ist umgeben von Naturreservaten und Nationalparks. Idre gilt als das Tor zur schwedischen Bergregion. Hier, an der Grenze zu Norwegen, trifft man auf die südlichste Sami-Gemeinde Schwedens und somit auf die südlichste Region, in der man Rentieren begegnen kann. Die Fjälls, die skandinavischen Berge und Hochebenen mit ihrer einzigartigen Bergtundra, bieten den Tieren Nahrung und unseren Gästen phantastische Möglichkeiten zum Wandern und Paddeln.

**Aktivcamp Idre**

Hier starten und enden die Outdoorwochen und hier sind die Gäste der Hüttenwoche gut untergebracht. Zur Anlage am See von Idre gehören 10 Ferienhäuser, eine Lodge (2 DZ), eine Fjällhütte, eine große Sauna und ein Haupthaus mit Küche, Rezeption sowie Aufenthaltsraum inklusive Anbau. Von der Terrasse blickt man auf den Idresjön. Der See liegt direkt auf der anderen Straßenseite.

Ein typisch schwedischer Shelter (Schutzhütte) mit Lagerfeuerstelle, der Badezuber und die Saunahütte mit dem traditionellen Holzofen tragen zur entspannten Nordland-At-



mosphäre bei. Teilnehmer\*innen, die auf dem Gelände zelten oder in der Fjällhütte schlafen, nutzen die Duschen und Toiletten des Servicegebäudes neben der Sauna.

**Die Ferienhäuser**

Die zehn gemütlichen Schwedenhütten bieten mit kleiner Einbauküche (Herd, Kühlschrank, Kaffeemaschine, Wasserkocher), DU/WC und Sitzecke allerlei Annehmlichkeiten. Vor den Häusern kann man es sich auf der Veranda gemütlich machen. In zwei kleinen Schlafkammern, beide mit einem Vorhang vom Wohnraum getrennt, steht jeweils ein Etagenbett. Zwei weitere Matratzen liegen nebeneinander auf der Empore. Es stehen also insgesamt sechs Schlafplätze zur Verfügung, aber auf unseren Gruppenreisen belegen wir die Häuser mit maximal vier Personen. Um die Reinigung bemüht sich jede Hausgemeinschaft am Ende der Hüttenwoche selbst. Die Bettwäsche und die Handtuchmiete sind im Reisepreis enthalten. In einer Lodge stehen zusätzlich zwei Doppelzimmer zur Verfügung (nur mit zwei Personen buchbar, also bspw. von einem Paar).

**Verpflegung**

**Hüttenwoche:** Vom Frühstücksbuffet kann sich jeder ein Lunchpaket für die Tagestouren erstellen. Am Abend bereitet der Koch Vor-, Haupt- und Nachspeise zu.

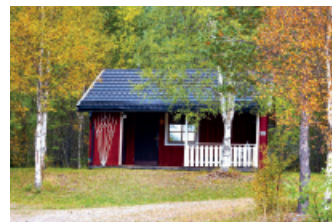
**Outdoorwochen:** Wenn wir draußen unterwegs sind, kochen alle gemeinsam. Die Verpflegungstonnen sind üppig mit haltbaren Lebensmitteln bestückt und haben auch einige süße Überraschungen parat.

**Für wen geeignet**

Alle Touren sind für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Eine durchschnittliche Kondition genügt, falls man nicht gleich aufgibt, wenn es mal anstrengend wird. Die Wanderungen, Rad- und Kanutouren sind keine Sonntags-Spaziergänge, aber auch keine Extremtouren und somit gut zu schaffen. In den Fjälls geht es moderat bergauf und bergab, aber man muss auch mit Gegenwind und unbeständigem Wetter rechnen. Wir beschränken die Gruppengröße bei den Wildnis-, Kanu- und Trekkingwochen auf maximal 11 Teilnehmer\*innen. In kleinen Gruppen bestehen wir jedes Abenteuer.

**Ausrüstung**

Sämtliche Ausrüstung, vom Kanu bis zum Klappspaten, vom Häring bis zum Hordentopf, ist im Reisepreis enthalten. Die Teilnehmer\*innen der Wildnis- und der Trekkingwochen bringen eigene Rucksäcke und feste Wanderstiefel mit. Ansonsten benötigt man für die Outdoorwochen nur die persönlichen Dinge, wie Bekleidung, Schlafsack und Isomatte.



**Kombiniere: Idre**

Alle Kurse, Hütten- und Outdoorwochen können miteinander kombiniert oder einzeln gebucht werden, soweit terminlich möglich.

**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 CO<sub>2</sub>-Verbrauch. Bei einem längeren Aufenthalt, was sowieso zu empfehlen ist,



**Aktivcamp Idre Schweden**

Woche	Sa. bis Sa. mit Eigenanreise	Fr. bis So. inkl. Busanreise
Hüttenwoche	629 €	909 €
Wildniswoche	509 €	789 €
Kanuwoche	539 €	819 €
WW-Kajak	759 €	1039 €
Kajak Fulan	689 €	969 €
Trekking	479 €	759 €
Längfjäll	619 €	899 €
Outdoorkurs	609 €	889 €
Wellenritt	639 €	919 €

**Eigenanreise:** Ab Stockholm ist das Camp mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ca. 7 Stunden und mit nur 2 Umstiegen erreichbar.

**PKW-Eigenanreise:** Wir sind bei der Buchung der Fähren gerne behilflich.

Zusatz-Übernachtung (Fr.-Sa.) bei Eigenanreise am Freitag inkl. Mietzelt, Abendessen und Frühstück: 39 €

Eigenanreisende können mehrere Verlängerungstage im Aktivcamp Idre buchen. Ab 85 €/Person/Nacht inkl. Unterkunft im Ferienhaus, Bettwäsche, Handtuchmiete, Frühstück, Lunchpaketmöglichkeit, Abendessen, Aktivprogramm mit Wanderungen, Kanu- und Fahrradnutzung, Saunamöglichkeit und Reiseleitung.



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 €.

**Beispiel:** Hüttenwoche plus Wildniswoche plus Busanreise (2-Wochen-Preis): 629 + 509 + 221 = 1.359 € pro Person.

Aktivcamp Idre	Juni			Juli					August			September	
	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3
Hüttenwoche	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629
Wildniswoche	509	509	509	509	509	509	509	509	509	509	509	509	509
Kanuwoche	—	—	539	—	539	—	539	—	539	—	539	—	—
Wildwasser-Kajak	—	—	—	—	759	759	759	759	759	759	—	—	—
Kajak Fulan	—	—	—	—	—	689	689	—	—	—	—	—	—
Trekkingwoche	—	479	—	479	—	479	—	479	—	479	—	479	—
Längfjällwanderung	—	—	619	—	—	—	619	—	619	—	619	—	—
Outdoorkurs	—	—	—	—	609	—	—	—	—	—	—	—	—
Wellenritt	—	—	639	—	639	—	639	—	639	—	—	—	—

Preise: € pro Person





## Hüttenwoche Idre Schweden, Aktivcamp Idre

### Leistungen:

- Busanreise und Fähüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Schweden-Ferienhaus (DU/WC) mit max. 4 Personen
- Aktivprogramm mit Kanu-, Rad- und Wandertouren
- erweiterte Halbverpflegung
- Saunamöglichkeit
- Tourenbegleitung, Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine
SI-HÜ 24	10.06. – 19.06.22
SI-HÜ 25	17.06. – 26.06.22
SI-HÜ 26	24.06. – 03.07.22
SI-HÜ 27	01.07. – 10.07.22
SI-HÜ 28	08.07. – 17.07.22
SI-HÜ 29	15.07. – 24.07.22
SI-HÜ 30	22.07. – 31.07.22
SI-HÜ 31	29.07. – 07.08.22
SI-HÜ 32	05.08. – 14.08.22
SI-HÜ 33	12.08. – 21.08.22
SI-HÜ 34	19.08. – 28.08.22
SI-HÜ 35	26.08. – 04.09.22
SI-HÜ 36	02.09. – 11.09.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	909 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	629 €

Aufpreis Hüttenbelegung mit 2 Personen pro Hüttenwoche: 140 €/Pers. (auch für Alleinreisende buchbar)

Aufpreis Hüttenbelegung mit 3 Personen pro Hüttenwoche: 45 €/Pers. (nur mit 3 Personen komplett buchbar)

DZ (Lodge): 100 €/Pers. (nur mit 2 Personen, bspw. Paaren, komplett buchbar)

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Teilnehmer\*innen:** min. 4, max. 34

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

Kombination Hüttenwoche plus Wildniswoche inkl. Busanreise: 1.359 €/Pers.



# Hüttenwoche Idre

Während der Hüttenwoche stehen Tagesausflüge in die spektakuläre Umgebung auf dem Programm. Jeder Tag wird auf Berg- und Urwaldwanderungen, Kanu- und Fahrradtouren zu einem besonderen Erlebnis. Es gibt kaum einen anderen Ort, wo man so viel erleben, unternehmen und sich aktiv erholen kann.

## Wandern

Wir bieten jede Woche mehrere Wanderungen an. Man kann daran teilnehmen, aber man kann auch mal eigene Wege gehen. Die Naturreservate und Nationalparks der Region bieten zahlreiche Möglichkeiten.

Auf dem Anstieg zum Städjan wird der Übergang vom Birkenwald zum baumlosen Fjäll besonders deutlich. Auf dem Gipfel des markantesten Berges der Region hat man einen phantastischen Blick hinunter auf das Idre Fjäll und das Tal des Österdalälven.





Bei einer Umrundung des Nipfjälls ist es nicht unwahrscheinlich, dass wir Rentieren begegnen. In der unberührten Wildnis wächst das Hauptnahrungsmittel der Tiere, die Rentierflechte. Von den Höhen oberhalb der Baumgrenze werden wir Wälder se-

hen, die bis zum Ende des Horizonts reichen. Wir rasten an einsamen Seen und uralten Schutzhütten, wo wir die unglaubliche Ruhe und Stille des Nordens spüren. Vielleicht sichten wir Spuren der Elche oder treffen den König der Wälder persönlich.



### Kanu

Unsere Canadier und Kajaks liegen nur wenige Meter von den Häusern entfernt am Ufer des Idre-Sees. Im Kanu kann man die Seele baumeln lassen, Biberburgen vorsichtig beobachten, zum Angeln ausfahren, einsame Sandstrände und Inseln ansteuern oder das spritzige Abenteuer in Stromschnellen suchen. Einmal pro Woche bieten wir zusätzlich eine geführte Tour auf dem Fluss Storån oder auf kleinen Seen am Sörälven an. Vielleicht sehen wir Biberbauten und hören die Sterntaucher? Ganz sicher finden wir einen schönen Rastplatz.



### Radtouren

Für Radtouren stehen All-Terrain-Bikes zur Verfügung. Die Radtour zum Njupeskar, dem höchsten Wasserfall Schwedens, sollte man nicht versäumen. Bei einer Fjäll-Wanderung sehen wir dabei vielleicht den ältesten Baum der Welt. Old Tjikko, eine auf den ersten Blick unscheinbare Fichte, wächst seit 9500 Jahren auf dem Fulufjäll. Von der Hochebene hat man phantastische Ausblicke über Täler und Wälder der Provinz Dalarna. Wer es sportlich mag, umrundet den See Burusjön auf spektakulären Single-Trails.

### Reiten, Husky, Strand, ...

Unser umfangreiches Aktivprogramm mit geführten Kanu-, Rad- und Wandertouren ist im Preis der Hüttenwoche enthalten. Vor Ort bieten lokale Anbieter weitere Aktivitäten an, die man zusätzlich buchen kann. Auf der Huskyfarm in Drevdagen erfährt man Interessantes über das Nordleben im

Winter und darf mit den verschmutzten Hunden spielen. Am Reitstall auf dem Idre Fjäll kann man Ausritte ins Gelände buchen. Schwindelfreie Teilnehmer beweisen ihr Geschick im Hochseilgarten. Man kann es natürlich auch mal ruhig angehen lassen und den Tag am Strand verbringen. Im Camp stehen außerdem verschiedene Sport- und Spielgeräte sowie Gesellschaftsspiele zur Verfügung. Abends trifft man sich an der Feuerstelle oder im Gruppenraum, entspannt in der Sauna und im Zuber oder genießt den Seeblick auf der Terrasse.

### Alleinreisende

Rund 60 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind laut Statistik Alleinreisende. Paare sind mit 20 % vertreten. Gemeinsam reisende Freundinnen und Freunde stellen 20 % der Gäste. Alleinreisende müssen also keine Angst haben, das fünfte Rad am Wagen zu sein. Alle Gäste sind in Idre herzlich willkommen. Wir belegen die Häuser gleichgeschlechtlich und buchen weitere Gäste hinzu. Selbst wenn es uns nicht gelingt, die Hütte voll zu belegen, erheben wir keine Aufpreise.

### Paare

Paare buchen die Doppelzimmer in der Lodge oder eine Hütte mit 2er-Belegung (Aufpreis). Eine 4er-Belegung ist nur vorbehaltlich einer Gegenbuchung durch ein weiteres Paar möglich. •





# Wildniswoche Fulufjäll

Die einwöchige Tour im und am Nationalpark Fulufjäll ist eine erlebnisreiche Kombination aus etwa gleichlangen Wander- und Kanu-Etappen.

Auf einer dreitägigen Trekkingtour folgen wir u. a. dem berühmten Kungleden (Königsweg). Durch einen unberührten Wald wandern wir hinauf auf die flache Hochebene. Glitzernde Gebirgsbäche und helle Flechtenteppiche begleiten uns.

Auf der Kanuetappe paddeln wir auf kleinen Gewässern, die durch schmale Flussläufe verbunden sind, von einem See zum anderen. Auf der traumhaften Genießer-Route kann man mit einer Portion Glück Biber, Elche und vielleicht sogar flackerndes Nordlicht beobachten. Die Start- und Endpunkte steuert die kleine Gruppe per Fahrrad an. Wir radeln auf verkehrsarmen Wegen ohne Gepäck zum Trekking-

und zum Kanurevier. Kanus und Material werden von unserem Fahrzeug zu den Einsatzorten transportiert.

## Reiseverlauf

**1. Tag:** Busanreise ab Münster und Hamburg.

**2. Tag:** Willkommen in Idre! Teilnehmer\*innen und Tourenbegleiter sichten und packen gemeinsam die Ausrüstung.



Wir überlegen, was wir für die Wanderung in die Rucksäcke packen und bereiten auch schon die Kanutour vor, indem wir die wasserdichten Tonnen mit Lebensmitteln und Wechselkleidung füllen. Die erste Zeltnacht verbringen wir auf dem Gelände des Aktivcamps in Idre.

**3. Tag:** Nach dem Frühstück radeln wir mit den roten Rucksack-All-Terrain-Bikes zum Nationalpark. Wir fahren kurz durchs Dorf und dann fast nur noch durch den Wald. Auf der ca. 45 km langen Tour, ohne Gepäck, werden wir selten Fahrzeuge, Menschen und Häuser sehen. Am Fuße des Fulufjälls übernehmen wir die Rucksäcke, die das Fahrzeug dorthin gebracht hat, und starten zu unserer



Trekkingtour. Wir wandern durch das wilde Göljå-Tal hinauf in das Fjäll und bauen die Zelte in der Nähe einer kleinen Schutzhütte auf (ca. 6 km).

**4. Tag:** Von Nord nach Süd. Heute geht es ohne große Steigungen über die



weite Hochebene. Wir genießen den Weitblick auf die endlos scheinende Wildnis und freuen uns über die hellgrünen Flechten des Fjälls. Ziel ist ein traumhafter Zeltplatz am Flussufer nahe der Tangå-Hütte (ca. 13 km).  
**5. Tag:** Abstieg durch den Urwald (ca. 12 km). Bei Storbron wartet schon das Fahrzeug, das die Rucksäcke aufnimmt und die Räder bringt. Wir radeln gemütlich zum See Ransi bei



Nornäs (ca. 25 km), wo wir die Ausrüstung, die wir schon am Samstag gepackt hatten, übernehmen und in die Kanus steigen.  
**6. Tag:** Wir paddeln auf einer abgechiedenen Seenplatte, deren Gewässer durch kurvenreiche Kleinflüsse verbunden sind.  
**7. Tag:** Auf der letzten Etappe windet sich das Flüsschen Björnån durch ein schönes Moorgebiet, bevor wir auf den Horrmund, den größten offenen See unserer Tour, hinauspaddeln. Bei einem alten Bootshaus campieren wir ein letztes Mal in der Wildnis.  
**8. Tag:** Am Endpunkt verladen wir die Ausrüstung in das Fahrzeug und die Kanus auf den Anhänger. Wir radeln zur nächsten Bushaltestelle (ca. 20



km) und nehmen den Linienbus nach Idre. Im Aktivcamp übergeben wir die Ausrüstung und freuen uns auf das Barbecue, die Sauna, den Abschlussabend und die Zeltübernachtung auf dem Gelände in Idre.  
**9. Tag:** Verlängerungswoche oder Abreise am Nachmittag.  
**10. Tag:** Ankunft in Hamburg und Münster.



**Logistik**

Der Ablauf klingt vielleicht etwas kompliziert und ist für unser Team tatsächlich logistisch aufwendig, aber seit vielen Jahren erprobt und perfektioniert. Die abwechslungsreiche Wildniswoche ist eine unserer beliebtesten Touren und bietet durch die Kombination von Trekking-, Fahrrad- und Kanutour viele verschiedene Erlebnisse. Ihr radelt pro Woche ca. 90 km ohne Gepäck auf verkehrsarmen Wegen, wandert mit gepackten Rucksäcken, die 12 bis 15 kg wiegen werden, gut 30 km über das Fjäll und paddelt ca. 30 km durch eine Traumlandschaft.

**Ausrüstung**

Sämtliche Ausrüstung, vom Kanu bis zum Klappspaten, vom Häring bis zum Hordentopf, ist im Reisepreis enthalten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen lediglich einen Rucksack (50 bis 70 Liter) für das Trekking und feste Wanderstiefel mitbringen. Ansonsten benötigt man nur die persönlichen Dinge, wie Bekleidung, Schlafsack und Isomatte. Ein Trekkingrucksack kann bei uns gemietet werden. •

**Wildniswoche Fulufjäll Aktivcamp Idre, Schweden**

**Leistungen:**

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Kanuausrüstung
- Trekkingzelte
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- wasserdichte Tonnen und Säcke
- Koch- und Essgeschirr
- Bootstransporte
- Fahrräder
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine
SI-W 24	10.06. – 19.06.22
SI-W 25	17.06. – 26.06.22
SI-W 26	24.06. – 03.07.22
SI-W 27	01.07. – 10.07.22
SI-W 28	08.07. – 17.07.22
SI-W 29	15.07. – 24.07.22
SI-W 30	22.07. – 31.07.22
SI-W 31	29.07. – 07.08.22
SI-W 32	05.08. – 14.08.22
SI-W 33	12.08. – 21.08.22
SI-W 34	19.08. – 28.08.22
SI-W 35	26.08. – 04.09.22
SI-W 36	02.09. – 11.09.22

inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag **789 €**  
 mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag **509 €**

Miete Trekkingrucksack (bitte ggf. direkt mitbuchen): 20 €  
**Teilnehmer\*innen:** min. 4, max. 11  
**Mindestalter:** 18 Jahre  
**Abfahrtsorte:** Münster (15.00 Uhr), Hamburg (19.00 Uhr)  
 Kombination Wildniswoche plus Hüttenwoche inkl. Busanreise: 1.359 €/Pers.



## Kanuwoche Österdalälven

Schweden, Aktivcamp Idre

### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Kanuausrüstung
- Trekkingzelte
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- wasserdichte Tonnen und Säcke
- Koch- und Essgeschirr
- Boottransporte
- Fahrräder
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine	
SI-K 26	24.06. – 03.07.22	
SI-K 28	08.07. – 17.07.22	
SI-K 30	22.07. – 31.07.22	
SI-K 32	05.08. – 14.08.22	
SI-K 34	19.08. – 28.08.22	
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag		819 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag		539 €

Teilnehmer\*innen: min. 4, max. 11

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg



Die Route (60 km) erscheint kurz, aber wir wollen uns Zeit nehmen für das Naturerlebnis und benötigen ein bis zwei Tage für das kontrollierte Befahren der Stromschnellen.

Vom Camp aus radeln wir ca. zehn Kilometer flussaufwärts, um im Storån einzusetzen, der sich mit dem Sörälven zum Idre-See vereint. Unter Anleitung des Guides erlernt man schnell die richtige Paddeltechnik, um die Zer-Canadier in die gewünschte Richtung zu manövrieren. Auf dem Storån und dem Idresee hat man Gelegenheit, sich an das Boot zu gewöhnen und an der Perfektion zu feilen. Denn dann wird es spannend. Südlich von Idre fließt der Österdalälven aus dem See heraus. Auf einer Länge von ca. sechs Kilometern baut sich das Gefälle des Flusses in mehreren „Rapids“ ab. Je nach Wasserstand bilden sich hohe Wellen oder verblockte Passagen. Sollte der Wasserstand die Befahrung einzelner Passagen zu knifflig machen,



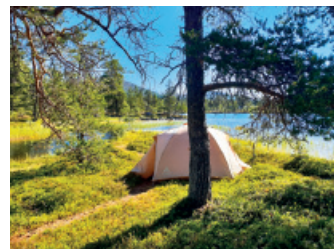
können die Stromschnellen relativ leicht umtragen werden. Die Straße, die Särna mit Idre verbindet, verläuft in Flussnähe und ermöglicht Portagen. Nach kurzer Zeit beruhigt sich der Fluss. Er verliert seine Strömung und die Fahrt wird gemütlicher.

Bei Särnaheden bietet sich die Möglichkeit, das Forstmuseum Lomkällan von der Wasserseite aus zu besuchen. Südlich von Särna kann man auf einer Flusswanderung die Wasserfälle des Fjätan erkunden. Es wird also gewiss nicht langweilig und dennoch muss niemand Angst haben, körperlich überanstrengt zu werden. Das Leben

in der Natur und in der Gruppe, wo jeder auf jeden angewiesen ist, sind ganz wichtige Aspekte dieser Touren.

Jeweils am späten Nachmittag suchen wir uns einen geeigneten Lagerplatz, wo wir die Zelte aufschlagen und das Lagerfeuer entfachen. Das Flusswasser ist so rein, dass man es trinken kann. Gekocht wird über dem offenen Feuer und auf Spiritus-Kochern. Frisch gepflückte Blaubeeren, die im Spätsommer nahezu überall wachsen, ergänzen den Speiseplan.

Der Anblick der untergehenden Sonne und das Aufziehen des Mondes mit



ihren Spiegelbildern auf dem Wasser sind weitere unvergessliche Momente, die wir am knisternden Lagerfeuer erleben. Am Freitag holt das Fahrzeug die Ausrüstung sowie das Material ab. Die Teilnehmer\*innen fahren mit Rädern zur nächsten Bushaltestelle oder sportlich zurück nach Idre (ca. 45 km), wo die Gruppe eine Nacht am Aktivcamp zeltet. •



# Kanuwoche Österdalälven

Der Fluss wird eine Woche lang unser „Zuhause“ sein. Alles, was wir zum Leben brauchen, führen wir im Boot mit. Proviant und Material verstauen wir in wasserdichten Tonnen und Säcken.

# Wildwasser-Kajak

Wildwasserfahren in Skandinavien steht für Individualität, Exotik und Vielseitigkeit. Hier gibt es kein Gedränge im Kehrwasser, dafür optimale Trainingsmöglichkeiten in einsamen Naturlandschaften. Die besondere Atmosphäre und das umfangreiche Freizeitangebot machen das Aktivcamp Idre zu einem idealen Ort für Kajak-Neulinge.

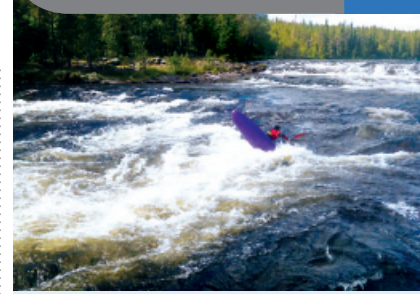


wöhnt der Koch. Nebenbei kann man alle weiteren Angebote des Aktivcamps nutzen. Idre und Umgebung bieten unglaublich viele Möglichkeiten für eine außergewöhnliche Freizeitgestaltung: Reiten, Fischen, Wandern, Radfahren und Paddeln.

## Wildwasser-Kajak-Kurse

In unseren Einsteigerkursen schulen wir während der Woche fünf Tage lang auf und neben dem Wasser. Ein freier Tag gibt zwischendurch Zeit zum Durchatmen und für andere Aktivitäten. Wir trainieren zunächst die Grundtechniken auf dem Idre-See. Nach und nach steigen die Anforderungen. In den Stromschnellen der Flüsse Storån und Österdalälven wird es dann spritzig.

Im Aktivcamp kann man sich voll auf das Kajakfahren konzentrieren, dabei die lockere Atmosphäre genießen, ausspannen und Kontakte zu anderen Outdoorern knüpfen.

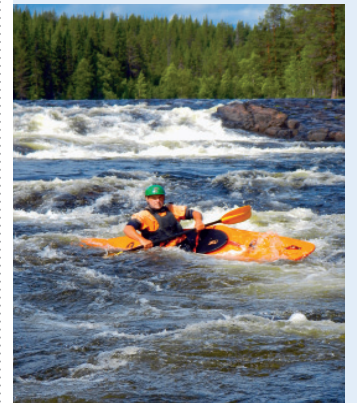


## Wildwasser-Kajak Aktivcamp Idre, Schweden

### Leistungen:

- Kajakrüstung inkl. Helm, Schwimmweste und Long-John-Neopren
- 5 Tage Schulung in Theorie und Praxis, Sicherheitstraining
- Bootstransporte
- 1 Woche Unterkunft im Schweden-Ferienhaus mit max. 4 Personen
- Rahmenprogramm
- Räder
- Verpflegung
- deutschsprachiger Kajaklehrer

Reise-Nr.	Termine
Kajak 1	09.07. – 16.07.22
Kajak 2	16.07. – 23.07.22
Kajak 3	23.07. – 30.07.22
Kajak 4	30.07. – 06.08.22
Kajak 5	06.08. – 13.08.22
Kajak 6	13.08. – 20.08.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	1.039 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	759 €



**Teilnehmer\*innen:** min. 3, max. 6

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

Kombination Kajak-Kurs plus Hüttenwoche inkl. Busanreise: 1.609 €/Pers.

Bitte auch unsere **Kajaktour auf dem Fulan** (bei Idre) und unsere Kajak-Kurse in **Slowenien** (Soča) und **Österreich** (Salza) beachten.

## Schweden

Der komfortable Einstieg für Anfänger\*innen: Mit Unterkunft im Ferienhaus, Verpflegung durch einen Koch und Mitfahrgelegenheit im Reisebus. Heiße Duschen, die Sauna und ein Dach über dem Kopf sind Annehmlichkeiten, die Kajakfahrer\*innen zu schätzen wissen. Morgens stärkt ein Frühstücksbuffet und abends ver-

## Busanreise

Für diejenigen, die nicht selbst anreisen möchten, bestehen jeweils am Freitag Mitfahrgelegenheiten im Reisebus ab Münster (15.00 Uhr) oder Hamburg (19.00 Uhr). Ankunft in Idre am Samstag. Rückkehr nach Deutschland am Sonntag. •





## Kajaktour Fulan

Der Fulan hat Charakter. Mal zahm, mal störrisch, immer wunderschön. Mit Wildwasser-Kajaks und Cross-Over-Booten wollen wir den Kleinfluss in der Wildnis befahren. Eine sportliche Mischung aus Kanuwandern und Wildwasserpaddeln, die jedem Abenteuerer gefallen wird.





## Wildwasser-Kajak Aktivcamp Idre, Schweden

### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Kajak inkl. Spritzdecke, Paddel
- Helm, Weste, Long-John-Neopren
- 3x Frühstück/Lunchpaket/Abendessen in Idre, Lebensmittel für Vollverpflegung auf der Kanutour
- Zeltausrüstung 7 Nächte
- Koch- und Essgeschirr, wasserdichte Säcke
- Transfers Idre-Fulan-Idre
- eintägiger Wildwasser-Basiskurs
- Sicherheitstraining
- Tourenbegleitung durch einen Kajaklehrer

Reise-Nr.	Termine	
SI-Fu 29	15.07. – 24.07.22	
SI-Fu 30	22.07. – 31.07.22	
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag		969 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag		689 €

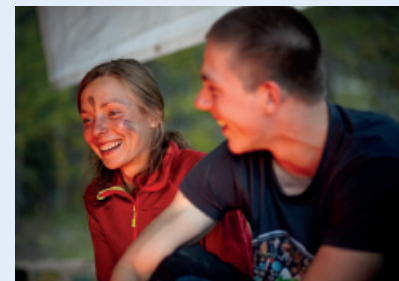
**Teilnehmer\*innen:** min. 3, max. 6

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

Zusatz-Übernachtung bei Eigenanreise (Fr.-Sa.) inkl. Mietzelt, Abendessen und Frühstück: 36 €.

Die Kajaktour Fulan ist mit den anderen einwöchigen Touren (Hütten-, Kanu-, Trekking- und Wellenrittwochen, Kajak- und Outdoorurse) kombinierbar. Wer mindestens zwei Wochen bucht, was unbedingt empfehlenswert ist, erhält einen ermäßigten Buspreis (221 € statt 280 €).

Eigenreisende können mehrere Verlängerungstage im Aktivcamp Idre buchen. Ab 85 € pro Person pro Nacht inkl. Unterkunft im Ferienhaus, Bettwäsche, Handtuchmiete, Frühstück, Lunchpaketmöglichkeit, Abendessen, Aktivprogramm mit Wanderungen, Kanu- und Fahrradnutzung, Saunamöglichkeit und Reiseleitung



### Reiseverlauf

Ein eintägiger Wildwasser-Basiskurs bereitet die Teilnehmer\*innen in Theorie und Praxis auf das Abenteuer vor. Wir eignen uns grundlegendes Wissen an und trainieren Sicherheitstechniken. Von Montag bis Freitag paddeln wir dann auf einer rund 60 km langen Etappe durch die Wildnis. Gepäck und Lebensmittel nehmen wir in den Wildwasser-Kajaks und Cross-Over-Booten mit. Letztere kombinieren die Eigenschaften eines Wildwasser-Kajaks mit denen eines Touren-Kajaks und zeichnen sich durch einen größeren Stauraum aus. Meistens paddeln wir in völliger Abgeschiedenheit, wo sich nur gelegentlich mal ein Haus am Ufer erspähen lässt und vereinzelt Angler\*innen anzutreffen sind. Auf den ersten 28 km kreuzt nur ein einziger Fahrweg den Fluss. Wir haben deshalb gute Chancen, Biber und andere Wildtiere zu sehen. Stromschnellen, Schwallstrecken sowie technische Wildwasserpassagen (bis WW 3) fordern immer wieder unsere Aufmerksamkeit und sind das Salz in der Abenteuer-Suppe. Alle Wildwasser-Stellen lassen sich besichtigen und umtragen. Die langen Tage des Mittsommers gewähren auch Zeit zum Angeln und Genießen des Naturidylls.

### Charakter der Tour

Der Fulan entspringt nördlich des Nationalparks Fulufjäll als einer der beiden Quellflüsse des Västerdalälven. Man darf sich auf einen Kleinfluss freuen, der sich ungehindert seinen Weg durch eine einsame Wildnis suchen darf. Flotte Strömung und einzelne Wildwasserabschnitte wechseln sich mit ruhigen Passagen ab, in denen der Fluss durch das Moor mäandert. Am Ufer finden sich immer wieder schöne Rast- und Übernachtungsplätze mit toller Lagerfeueratmosphäre.

Man sollte körperliche Fitness, etwas Kajak-Erfahrung auf fließendem Gewässer sowie Grundkenntnisse der Strömungslehre mitbringen. Improvisationsbereitschaft und Durchhaltevermögen sind immer gute Eigenschaften, um Spaß am Expeditionscharakter einer solchen Tour zu haben. •



## Trekkingwoche Vildmark

Aktivcamp Idre, Långfjäll,  
Femundsmarka

### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Trekkingzelte
- Koch- und Essgeschirr
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- Abschlussessen und Campingübernachtung im Aktivcamp Idre
- örtliche Transfers
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine
WAN 25	17.06. – 26.06.22
WAN 27	01.07. – 10.07.22
WAN 29	15.07. – 24.07.22
WAN 31	29.07. – 07.08.22
WAN 33	12.08. – 21.08.22
WAN 35	26.08. – 04.09.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	759 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	479 €

Miete Trekkingrucksack (bitte ggf. direkt mitbuchen): 20 €

Teilnehmer\*innen: min. 4, max. 11

Mindestalter: 18 Jahre

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

Kombination Trekkingwoche plus Hütten-  
woche inkl. Busanreise: 1329 €/Pers.

Bitte auch Trekkingwoche Stömmen  
beachten. Immer terminversetzt zur  
Wanderwoche.



## Flora und Fauna

Der Einfluss der letzten Eiszeit ist mit jedem Schritt im Nationalpark Femundsmarka und im Naturreservat Långfjället spürbar. Neben Rentieren und Schneehühnern bewohnen Lemminge, Birkhühner und Polarfüchse das Fjäll. In den Wäldern regiert der Elch, aber auch Spuren von Wölfen und Bären können gesichtet werden.

## Ablauf

Nachdem wir am Samstag im Basis-  
camp Idre die Ausrüstung geprüft



# Trekkingwoche Vildmark

Wir nehmen Euch mit auf eine einwöchige Trekkingtour durch die skandinavische Wildnis. Im Grenzgebiet zwischen Schweden und Norwegen dürfen sich Wanderer auf eine unberührte Vildmark, weite Hochebenen (Fjälls) mit Endlos-Blick, reißende Flüsse, gurgelnde Bäche und majestätische Bergpanoramen freuen. Wir übernachten inmitten der faszinierenden Natur und haben gute Chancen, auf Rentiere und Schneehühner zu treffen.

und die Lebensmittel verpackt haben, fahren wir nach Grövelsjön. Die erste Nacht verbringen wir am gleichnamigen See, den wir in den nächsten drei Tagen auf einer weiten Schleife umrunden. Der markierte Wanderweg führt entlang einer traumhaften Berg-Fluss-See-Kulisse. Auf den Höhen des Fjälls lassen sich Rentiere die Moose und Flechten schmecken, ohne sich an den Wandernern zu stören. Unterwegs passieren wir die Grenze zu Norwegen und wandern zwischen imposanten Bergen durch einsame Täler wieder Richtung Süden.

Dienstagmittag frischen wir die Vorräte am Lebensmitteldepot auf. Am Mittwoch besteigen wir auf dem Storvätteshägna den höchsten Punkt Dalarnas (1.204 m) und genießen das beeindruckende Panorama. Im Osten liegen dichte Wälder, Richtung Süden folgt der Weg dem menschenleeren Långfjäll. Am Freitagnachmittag geht es mit Rädern oder dem Linienbus zurück nach Idre, wo wir die letzte



Nacht am Camp zelten und uns auf die Holzofensauna freuen. Am Samstag Heimreise bzw. Verlängerungswoche.

## Unterkunft und Verpflegung

Je zwei Personen teilen sich ein Trekkingzelt. Die Lagerplätze befinden sich teilweise an Schutzhütten, aber auch mitten in der Wildnis. Die Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam auf Kochern zu. Wir nutzen teilweise Trekkingnahrung, die leicht und trotzdem nahrhaft ist. Die Flüsse und Seen führen sauberes Wasser, das direkt getrunken werden kann.

## Anforderungen

Insgesamt legen wir in dieser Woche ca. 90 Kilometer zurück bei Tagesetappen zwischen 12 und 18 Kilometern bzw. zwischen 4 und 7 Stunden. Im Gegensatz zu den Alpen sind verhältnismäßig wenige Höhenmeter zu bewältigen. Ihr solltet eine durchschnittliche Grundfitness mitbringen und davon ausgehen, dass die gepackten Rucksäcke 12 bis 15 kg wiegen.

Proviand, Zelte und Gemeinschaftsausrüstung werden gleichmäßig und gerecht auf alle Schultern verteilt. Alle Teilnehmer\*innen benötigen stabile und wasserdichte Wandertiefel, einen Trekkingrucksack (50 bis 70 Liter) sowie Schlafsack und Isomatte. •



# Långfjällwanderung

Von Dienstag bis Freitag wandern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit kleinem Zelt und großem Enthusiasmus durch das Naturreservat Långfjäll. Davor und danach ist der Aufenthalt im Aktivcamp Idre perfekt zum Ankommen, Ausspannen und Austoben.



## Aktivcamp Idre

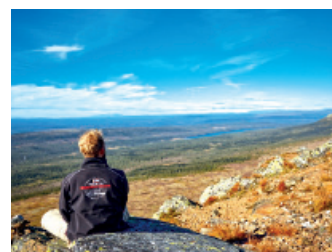
Von Samstag bis Dienstag machen wir es uns in den Ferienhäusern des Aktivcamps gemütlich, lassen uns vom Koch verwöhnen, genießen die Sauna und entdecken die Wildnis auf geführten Kanu-, Rad- und Wandertouren. Wir umrunden das Nipfjäll, wandern zum Vålåberget hinauf und paddeln auf dem Storån oder dem Idresjön. Am Freitag, nach dem Ende der Trekkingtour, kehren wir nach Idre zurück, feiern dort den Abschlussabend beim Barbecue und verbringen die letzte Nacht in der uralten Fjällhütte.

## Trekking Långfjäll

Auf unserer Wanderung durch das Naturreservat Långfjäll erleben wir alles, was den Hohen Norden ausmacht. Wir atmen reine Luft, trinken Wasser aus klaren Flüssen, lassen uns von Flechten verzaubern, die nur dort wachsen, wo die Natur intakt ist. Hellgrüne Teppiche aus Moos, Blaubeeren und rote Preiselbeeren bringen Farbe ins Spiel. Wir wandern auf schmalen Pfaden durch uralte Birken- und Kiefernwälder und staunen über die Weitsicht oberhalb der Baumgrenze. In dem 68.000 Hektar großen Schutzgebiet weiden Rentiere und wir sto-



ßen auf die Spuren der Samen, Waldarbeiter, Holzfäller und Flöber. Von Foskros aus passieren wir die Alm Ulvsättern im Wolfstal, schlagen die Zelte am Waldsee Ståltjärn sowie nahe der Holzfällerrhütte Spangkojan und am Fluss Foskan auf. Pro Tag wandern wir ca. 10 bis 12 km.



Dabei steigen wir am Donnerstag zum Storvätteshågna auf. In 1.204 m Höhe tragen wir uns ins Gipfelbuch ein. Der Rucksack wiegt ca. 12 bis 15 kg, inkl. Schlafsack, Isomatte, Zelten, Kochern, Geschirr, Brennstoff und Proviant für 3 bis 4 Tage. Am Freitag stoppen wir in Säggliden den Linienbus, der die kleine Gruppe zurück nach Idre bringt. •

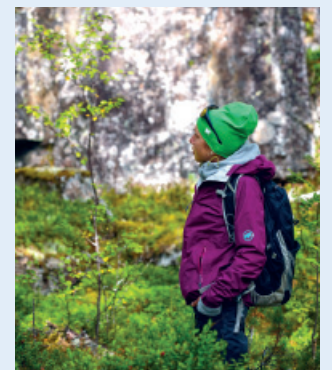
## Långfjällwanderung

### Aktivcamp Idre, Långfjäll

#### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 3 Nächte im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- 1 Nacht in der Fjällhütte Idre (DU/WC im Saunagebäude)
- 3 Nächte im 2-Pers.-Trekkingzelt
- 5 x Frühstück, 4 x Abendessen im Aktivcamp Idre, 1 x Abfahrtslunch (Busgäste)
- 3 x Lebensmittel für Vollverpflegung auf der Wanderung
- Koch- und Essgeschirr, Gemeinschaftsausrüstung
- Transfers zum Långfjäll und zurück
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine
Lan 26	24.06. – 03.07.22
Lan 30	22.07. – 31.07.22
Lan 32	05.08. – 14.08.22
Lan 34	19.08. – 28.08.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	899 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	619 €



**Teilnehmer\*innen:** min 4, max. 7

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Abfahrtsorte:** Münster, Hamburg

Miete Trekkingrucksack (bitte ggf. direkt mitbuchten): 20 €

Aufpreis 2er-Belegung Ferienhaus (3 Nächte): 55 €

**Renntiergarantie:** Sollte die Gruppe während der Woche kein Rentier sehen, feuern wir für Euch am Freitag kostenfrei den großen Badezuber an.

**Verlängerungswoche:** Diese Reise ist mit den anderen Outdoorwochen und / oder der Hüttenwoche in Idre gut zu kombinieren. Bei zweiwöchigem Aufenthalt gewähren wir eine deutliche Preismäßigung für die umweltfreundliche Busanreise (221 € statt 280 €).



## Hüttentour Kungsleden Aktivcamp Idre, Härjedalen, Dalarna

### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 11 Übernachtungen in Hütten und Wanderheimen mit Gruppenküchen in Mehrbettzimmern
- 3 Übernachtungen in Idre
- Frühstück, Lunchpaket und Abendessen im Aktivcamp Idre
- Lebensmittel für Frühstück und Abendessen während der Wanderung
- STF-Mitgliedschaft
- Transfers Idre-Ljungdalen und Grövelsjön-Idre
- Kanu-/Radnutzung in Idre
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine	Preis/Pers.
KU 1	01.07.– 17.07.22	1.769 €
KU 2	15.07.– 31.07.22	1.769 €
KU 3	29.07.– 14.08.22	1.769 €
KU 4	05.08.– 21.08.22	1.769 €

Teilnehmer: min. 4, max. 7

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster (15.00 Uhr) oder Hamburg (19.00 Uhr).

Hinfahrt Freitag, Rückkehr Sonntag.

Ermäßigung Eigenanreise 160 €.

Ermäßigung mit gültigem DJH-Ausweis 35 €.



### Charakter der Reise

Neun Tagesetappen zwischen 9 und 25 km liegen vor uns. An Pausentagen, die wir für kleine Wanderungen nutzen können, haben wir Zeit zum Ruhen. Der Kungsleden verläuft durch hügeliges Gelände ohne viele Höhenmeter. Eine nordische Schönheit, die Wanderer seit Jahrzehnten begeistert. Und trotzdem werden uns auf dem Weg wohl mehr Rentiere als Menschen begegnen.



# Hüttentour Kungsleden

Der bekannteste Wanderweg Skandinaviens ist das Sehnsuchtsziel vieler Outdoorer. Mit leichtem Gepäck wandern wir auf dem Südlichen Kungsleden von Hütte zu Hütte. Zwischen Ljungdal und Grövelsjön lernen wir komfortable Fjällstationen, einfache Wanderheime, bewirtschaftete Berghütten und eine grandiose, nordische Landschaft kennen.

### Übernachtung und Verpflegung

Auf unserer Wanderung steuern wir feste Unterkünfte an, für die ein leichter Hüttenschlafsack genügt. An vier Abenden kehren wir in Wanderheimen bzw. Fjällstationen ein, die vom Standard komfortablen Herbergen gleichen. Sieben weitere Nächte verbringen wir in einfachen Berghütten, die teilweise bewirtschaftet sind. In allen Unterkünften gibt es Küchen zur Selbstversorgung, in denen wir gemeinsam das Frühstück und Abendessen zubereiten.



Lebensmittel kaufen wir in den Proviantabteilen der Hütten (im Preis inkludiert), sodass wir mit wenig Gewicht gehen können. Einige ergänzende Lebensmittel nehmen wir aus Idre mit.

Während des Aufenthalts in Idre, vor und nach der Wanderung, ist man in Hütten oder Appartements untergebracht. Der Koch des Aktivcamps bereitet am Morgen ein Frühstücksbuffet und abends ein Essen mit drei Gängen zu.

### Anforderungen

Mit einer durchschnittlichen Kondition, Trittsicherheit und etwas Wandrerfahrung im steinigen Gelände sind die Etappen gut zu bewältigen. Der sinnvoll gepackte Rucksack mit einem Volumen von 50 bis 60 Litern wiegt nicht mehr als ca. 10 bis 12 kg. Zuverlässige Regenbekleidung sowie wasserdichte Wanderstiefel erhöhen den Komfort auf dem Kungsleden spürbar. Je nach Etappe starten wir früh am Morgen und wandern zwischen 4 und 10 Stunden mit rund 500 Höhenmetern pro Tag, mal mehr, mal weniger.

### Reiseverlauf

Die erste Nacht verbringt die Gruppe im Aktivcamp Idre und bereitet sich auf die Tour vor. Am Sonntag bringt uns der Kleinbus in das 160 km ent-

fernte Ljungdalen. Auf der Fahrt wird schon deutlich, auf welche einsame Wildnis wir uns freuen dürfen. Nach der ersten Wanderung (12 km) erreichen wir die Helags Fjällstation, die in direkter Nachbarschaft zu Schwedens südlichstem Gletscher errichtet wurde. Von hier aus führt der Kungsleden in abwechslungsreichen Etappen immer gen Süden, der Sonne entgegen. Insgesamt legen wir auf den neun Tagesetappen eine Distanz von ca. 150 km zurück. Dabei werden wir auf dem einsamen Pfad durch die Wildnis teilweise tagelang keine Straße sehen. Am Donnerstag der darauffolgenden Woche endet die Reise in Grövelsjön. Mit dem Überlandbus fahren wir zurück zum Basiccamp in Idre, wo wir noch 2 Tage Zeit für Wanderungen, Sauna, Rad- und Kanutouren haben. •



# Outdoorkurs

Fundiertes Know-how ist die Basis für die Ausübung aller Natursportarten und unverzichtbar für alle, die auf eigene Faust draußen unterwegs sein wollen. In unserem Kurs vermitteln wir grundlegende und weiterführende Outdoorkenntnisse.



## Outdoorkurs Schweden

Dieser anspruchsvolle Wochenkurs wird in der wilden Natur im Norden von Dalarna durchgeführt. Jeden Tag stehen theoretische und praktische Schulungsblöcke auf dem Programm. Dabei sind wir „outdoors“ auf mehr-tägigen Kanu- und Wanderetappen unterwegs. Eine gelungene Mischung aus Schulung und echter Wildnistour.

### Kanu

Ein Schwerpunkt des Outdoorkurses ist die Kanu-Grundausbildung. In den ersten drei Tagen beschäftigen wir uns intensiv mit der Paddeltechnik, der Logistik einer Kanutour und der Sicherheit auf dem Wasser. Berge-übungen und Materialkunde gehören

ebenfalls zu den Inhalten des Kurses. Ziel der Übung ist die kontrollierte Befahrung einer Wildwasserstrecke im mittleren Schwierigkeitsgrad.

### Trekking

In der Mitte der Woche erfolgt der Wechsel in das Fjäll, die schwedische Bergtundra. Mit Trekkinggepäck machen wir uns auf in die Wildnis, wo wir die Fähigkeiten zur Orientierung im weglosen Gelände schulen und vertiefen. Wir kampieren teilweise oberhalb der Baumgrenze, überwinden Wasserläufe und lernen Nützliches mit praktischen Übungen.

### Für wen geeignet

Unsere Kurse sind besonders für bereits vom Outdoor-Virus befallene Leu-



te gedacht, die sich auf anspruchsvolle Wildnis- und Fernreisen vorbereiten möchten. Auch diejenigen, die sich für den Job des Guides interessieren oder Schulklassen und Jugendgruppen bei abenteuerlichen Unternehmungen anleiten wollen, erhalten hier wichtiges Know-how. Etwas Leistungsbereitschaft und Teamfähigkeit sind die wichtigsten Voraussetzungen.

### Kursinhalte

Zu den Themen des Grundkurses zählen Knotenkunde, Ernährung auf Outdoor-Touren, Kochen auf dem Lagerfeuer, Erste-Hilfe, Orientierung mit Karte und Kompass, Ausrüstungskunde sowie das Anlegen von Feuerstellen und Lagerplätzen. Wir üben den Umgang mit Messer, Axt und Säge und bauen Notunterkünfte mit einfachen Mitteln. Besonderen Wert legen wir auf das Vermitteln von umweltgerechtem Verhalten in der Natur. Stichwort Minimal-Impact-Travel. Wir versuchen, keine Spuren zu hinterlassen. Alle Ausbilder sind Outdoor-Guides mit langjähriger Erfahrung.



## Outdoorkurs Schweden Aktivcamp Idre, Dalarna

### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rödbby, Helsingör-Helsingborg)
- Transfers vor Ort
- Trekkingzelte, Campausrüstung, Trekkingverpflegung
- Kanuausrüstung
- Schulungsmaterialien und Skripte zu wichtigen Themen
- Schulung durch erfahrenen Outdoorguide (deutschsprachig)
- Teilnahmebescheinigung

Reise-Nr.	Termin
ODI 28	06.07. – 17.07.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	889 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	609 €

**Teilnehmer\*innen:** min. 4, max. 11

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Abfahrtsorte:** Münster, Hamburg

Bei Interesse, unser Team als Tourenbegleiter zu unterstützen, bitte bewerben!

## Outdoorkurs Münsterland

Reise-Nr.	Termine	Preis/Pers.
ODM 1	04.06. – 06.06.22	219 €
ODM 2	23.09. – 25.09.22	219 €

**Teilnehmer\*innen:** min. 5, max. 15

**Mindestalter:** 18 Jahre



## Outdoorkurse Münsterland

Kurz und knackig. Wochenend-Kompaktkurse im Münsterland. In unseren Basiskursen (2 Nächte) vermitteln wir grundlegende und weiterführende Outdoorkenntnisse.

Infos unter [www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de).



# Wellenritt

Knackige Wildwasser-Action auf bewegtem Wasser. Mit Schlauchcanadiern trainieren wir zunächst auf dem Österdalälven in Schweden, bevor wir den Trysilelv in Norwegen hinunter paddeln. Ein herausfordernder Wellenritt mit Adrenalin und Abenteuer, aber auch mit Ruhe, Romantik und Lagerfeuer.





### Die Tour

Im Aktivcamp Idre übernehmen wir die Spezialausrüstung. Am Ufer des Sees schlagen wir unser erstes Camp am Sandstrand auf, machen uns mit den Booten und dem Material vertraut, richten uns ein und absolvieren erste Trainingseinheiten. Am Sonntag befahren wir einen attraktiven Abschnitt des Österdalälven. In der Strömung des Flusses trainieren wir das Paddeln im Wildwasser. Kenter- und Bergeübungen nehmen die Scheu vor dem Wasser und verleihen Sicherheit. Mehrere Stromschnellen bereiten auf die Herausforderungen der nächsten Tage vor und steigern die Vorfreude.

Am Montag erfolgt ein Transfer nach Norwegen zum Trysilälva. Dieser Fluss, der in Schweden Klarälven heißt und dort breit und ruhig dahinströmt, ist in der Nähe seines Quellsees, dem Femund, noch wild und ungebändigt. Mehrere Tage lang geht es bis Freitag auf überwiegend strömendem Wasser flott voran. Im Verlauf der Tour treffen wir auf zahlreiche Stromschnellen, die auf Fahrbarkeit geprüft und, soweit möglich, befahren werden. Wo sich der Fluss zum See erweitert, erwarten uns auch mal ruhigere Passagen. Am Abend suchen wir uns schöne Übernachtungsplätze am Ufer, wo wir die Natur und das La-

gerleben genießen. Am Freitag geht es zurück zum Aktivcamp Idre, wo wir die letzte Nacht wieder am Strand verbringen. Am Samstag Abreise gegen Mittag.

### Ausrüstung

Unsere expeditionserprobten Tandem-Schlauchcanadier, vom Material her den Raftingbooten ähnlich, eignen sich besonders für diese außergewöhnlichen Touren auf strömenden Wildflüssen. Sie sind belastbar, leicht und flexibel. Und sie verzeihen auch mal einen Fahrfehler. Den Paddler\*innen stehen Neopren-Long-John, Schwimmweste und Helm zur Verfügung. Der Guide führt weitere Sicherheitsausrüstung mit. Wir legen Wert auf eine gewissenhafte Einweisung und Schulung der Teilnehmer\*innen.

### Unterkunft und Verpflegung

Während der Reise übernachten wir in 2-Pers.-Trekkingzelten und bereiten die Mahlzeiten gemeinsam auf dem Spirituskocher oder am Lagerfeuer zu.

### Für wen geeignet

Man darf nicht wasserscheu sein! Eine wilde Fahrt für abenteuerlustige Leute, die Action mögen und bereit sind, für ein besonderes Erlebnis auch eini-

ge Unwägbarkeiten auf sich zu nehmen. Körperspannung, Beweglichkeit, Fitness und eine gewisse Erfahrung im Kanufahren sind vorteilhaft. Am wichtigsten sind jedoch Teamfähigkeit und Humor.

Schlauchcanadier bieten nur ein begrenztes Fassungsvermögen, weshalb man sich einschränken muss. Wir nehmen nur das Nötigste mit. Der Trysilälva und der Österdalälven sind unregulierte Wildflüsse, deren Charakter sich durch schwankende Wasserstände ständig verändert. Manche Etappen werden dadurch einfacher, andere schwieriger. Der Guide hat im Interesse der Sicherheit immer das letzte Wort. •



### Wellenritt

Aktivcamp Idre,  
Schweden und Norwegen

#### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- Schlauchcanadier und Wildwasserausrüstung (Raftingwesten, Helme, Neoprenanzüge), Sicherheitsausrüstung, wasserdichte Tonnen und Säcke
- Koch- und Essgeschirr, Zelte und Campausrüstung
- Transfers
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine	
SWR 26	24.06.	– 03.07.22
SWR 28	08.07.	– 17.07.22
SWR 30	22.07.	– 31.07.22
SWR 32	05.08.	– 14.08.22
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag		919 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag		639 €

Teilnehmer\*innen: min. 4, max. 7

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

#### Verlängerungswochen Preis/Pers.

Wellenritt plus Hüttenwoche inkl. Busanreise 1.489 €

Für feste Gruppen/Freundeskreise arrangieren wir gerne individuelle Termine.

