



## LANGLAUFKURS

**Ort:** Schweden

**Reisedauer:** 10 Tage

**Teilnehmerzahl:** 4 - 10

**Schwierigkeit:** Mittel

**Reiseart:** Winterreisen, Gruppenreise

*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.*

## Inklusivleistungen

- Busanreise ab/bis Hamburg und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Ferienhaus (4er-Belegung) oder im DZ
- Bettwäsche, Handtuch
- Sauna

- 
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
  - Langlauf-Kurs mit geführten Touren und Schulung in Theorie und Praxis
  - Wachs-Schulung
  - Loipenpass
  - örtliche Transfers
  - Programmorganisation
  - Reiseleitung

## Zusatzleistungen

<b>Aufpreis DZ Lodge, kein halbes DZ möglich</b>	<b>90€</b>
<b>Aufpreis Hüttenbelegung mit 2 Pers. (05.01. - 28.01.2018)</b>	<b>117€</b>
<b>Aufpreis Hüttenbelegung mit 2 Pers. (26.01. - 02.04.2018)</b>	<b>160€</b>

## Reiseverlauf

### 1. 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.

### 2. Reiseverlauf

**Freitag:** Busanreise ab Hamburg

**Samstag:** Ankunft, Frühstück, Bezug der Ferienhäuser. Kurze Langlauftour zum Eingewöhnen. Abends Kennenlernen der Teilnehmer und Vorschau auf den Kurs, Einführung in das Thema Schnee.

**Sonntag:** Erste Technikschiulung und „Waffelrunde“ auf dem Idre Fjäll, eine ca. 15 km lange Rundtour zum See Burusjön mit der Möglichkeit, in Waffelhütten einzukehren. Theorie: Langlaufski und -stöcke, Skigeschichte und Wachskunde.

**Montag:** Sinnvolles Aufwärmen, weitere Technikschiulung nach dem Motto „Erst eine gute

---

Technik, später Geschwindigkeit“. Außerdem:  
Abfahrtstraining, richtiges Fallen und Kurven fahren.  
Theorie: Workshop zu den Themen Gleichgewicht und  
Koordination.

**Dienstag:** Aufwärmspiele, Verfeinerung der Technik,  
Schneetemperatur messen. Theorie/Praxis:  
Vorbereitung der Wachsski für den nächsten Tag.

**Mittwoch:** Laufen mit selbstgewachsenen Ski. Theorie:  
Reflexion und Einführung in das Thema Skating.

**Donnerstag:** Training verschiedener Skatingtechniken  
wie Diagonal- oder Grätenschritt sowie Stockeinsatz.  
Theorie: Einführung in das Functional Training.

**Freitag:** Weitere Verfeinerung der Skatingtechnik.  
Theorie: Kurs-Reflexion.

**Samstag:** Tag zur freien Verfügung bzw. praktische  
Vertiefung des neu erlernten Wissens bis zur Abreise  
am Abend.

**Sonntag:** Ankunft in Hamburg gegen Mittag.

### 3. Anforderungen

Unsere intensiven Kurse in kleiner Gruppe sind  
geeignet für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger,  
die vorhandenes Wissen vertiefen und an ihrer Technik  
feilen möchten. Dazu gehören neben Schnee- und  
Skikunde auch richtiges Aufwärmen mit Elementen des  
Functional Trainings, sinnvoller Stockeinsatz sowie  
eine Einführung in die Kunst des Skiwachsens.  
Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der etwas  
sportlicheren Skating-Technik, die ein „freieres“  
Laufen ermöglicht.

### 4. Anreise

Abfahrt ab Hamburg (17.00 Uhr) am Freitag. Ankunft in

---

Schweden am Samstagmorgen.

Rückfahrt am Samstagabend mit Ankunft in Hamburg  
am Sonntag um ca. 11:00 Uhr.

Termin	Preis
<del>03.03.2023</del> — 12.03.2023 — <a href="#">Kontaktiere uns</a>	1299€

## Leistungen

- Busanreise ab/bis Hamburg und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Ferienhaus (4er-Belegung) oder im DZ
- Bettwäsche, Handtuch
- Sauna
- Frühstück, Lunchpaket, Abendessen
- Langlauf-Kurs mit geführten Touren und Schulung in Theorie und Praxis
- Wachs-Schulung
- Loipenpass
- örtliche Transfers
- Programmorganisation
- Reiseleitung

## Zusatzinfos

- Langlauf-Kurs mit geführten Touren und Schulung in Theorie und Praxis
- Wachs-Schulung

## Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)  
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

## Anfrage

Termin

Teilnehmer

Kinder

---



---

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)  
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)