



Skitourenreise Lofoten Norwegen

... unberührte Landschaft zwischen Bergen und Fjord.

Die Lofoten liegen etwa 100 bis 300 km nördlich des Polarkreises im Atlantik, vom Festland getrennt. Bestehend aus ca. 80 Inseln bestechen sie vor allem durch ihre Einsamkeit und Rauheit. Dank ihrer exponierten Lage eröffnet sich beim Skitourengehen ein Panorama mit schroffen, von türkis Stränden gesäumten Bergrücken die ein Abfahren bis ans Meer möglich machen, immer begleitet von einer spektakulären Fernsicht. Während unser Reise wohnen wir in kleinen Gruppen in gemütlichen Fischerhütten in Svolver direkt am Wasser, kochen gemeinsam und genießen den norwegischen Lebensstil. Von hier aus starten wir dann täglich zu unseren Skitouren. Inmitten dieser fantastischen Inselwelt erwarten uns Skitouren der Extraklasse. Beeindruckende Berge und steil ins Meer abfallende Hänge, dazwischen sanfte Erhebungen, die sich hervorragend für Skitouren eignen. Über weite Hänge ziehen wir unsere spuren hinunter an weiße Strände und in bunte Fischerdörfer. Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

Anforderungen:

Kondition:



Kondition für Aufstiege bis zu 1300 Hm

Technik:



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.

Kurzbeschreibung

1. Tag: Anreise nach Evenes - Svolvær / Svinoya
2. Tag bis 7. Tag: Skitouren auf den Lofoten, evtl. Bootstour in den Trollfjord
8. Tag: Heimreise, evtl. kurzer Zwischenstopp in Oslo für Stadtbesichtigung

Ausrüstung

- * Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L
- * 2 Paar Skisocken
- * wetterfeste warme Oberbekleidung
- * atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- * 2 Paar Handschuhe
- * Sonnenschutz
- * Trinkflasche bzw. Thermosflasche
- * kleines Handtuch, Hüttenschuhe
- * Tourenski/Felle
- * Skihelm
- * Skisack für Transport
- * Biwaksack
- * Tourenskischeuhe
- * Tourenhose oder dünne Skihose
- * Softshell- oder Fleecejacke
- * Wechselwäsche
- * Mütze
- * Sonnenbrille
- * Energieriegel nach persönlichem Bedarf
- * Stöcke mit großem Teller
- * Harscheisen
- * LVS-Gerät, Schaufel, Sonde *
- * Skihelm

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Bergführer
7 x Übernachtung in
landestypischen Fischerhütten
mit Frühstück
Transfers vor Ort (Airport -
Hotel, vor Ort etc.)
Sicherheitsausrüstung
(leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen
max. 6 Personen
eine weitere Gruppe möglich
max. 6 Personen pro Guide

PREISINFO:

Anzahlung 100,- p.P. bei
Buchung
Restzahlung 14 Tage vor
Tourenstart

ZUSATZKOSTEN:

evtl. Surftag
Verpflegungskosten in der
Ferienwohnung gesamt für eine
Woche ca. 100.- EUR
(Frühstück, Abendessen, ohne
alkohl. Getränke)
evtl. Bootsfahrt auf dem
Trollfjord
Stadtbesichtigung Oslo
Hin- und Rückflug
Reiserücktrittsversicherung

DAUER:

8 Tage von Sonntag bis
Sonntag

TREFFPUNKT:

nach Vereinbarung

Hinweise

Wir empfehlen die Flüge für die
An- und Abreise erst nach
erfolgter Durchführungszusage
zu buchen. Die von Ihnen
individuell gebuchten Flüge
können im Falle einer Absage
durch uns wegen nicht
Erreichen der Teilnehmerzahl
etc. nicht zurückerstattet
werden.

Gerne sind wir Ihnen bei der
Buchung der Flüge behilflich.

Preise und Termine:



EUR 2195.00 pro Person



W32-22-4 10.04.2022 - 17.04.2022

Allgemeine Informationen

Unterbringung:

Wir sind in landestypischen Fischerhütten auf den Lofoten untergebracht. Diese kleinen, bunten Hütten liegen am Wasser und sind mit Küche und Bad ausgestattet. In Narvik wohnen wir in einem Hotel in der Stadt. Das Frühstück ist an allen Tagen inkludiert. Für das Abendessen kaufen wir vor Ort ein und kochen dann

gemeinsam in der Unterkunft.

Verpflegung:

Wir verpflegen uns in der Unterkunft selbständig. Du kannst dir also schon mal dein Lieblingsrezept bereitlegen und mitbringen. Unser Guide wird dich bei Tourenstart und an den folgenden Tagen darüber informieren, wie die Touren und die Verpflegungsmöglichkeiten aussehen.







Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung:

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 30,- pro Person.





<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können:

<http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

SKITOUREN / FREERIDE

Kondition

-  Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter.
-  Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter.
-  Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter.
-  Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter.

Technik



Du beherrscht den Parallelschwung auf der schwarzen Piste. Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung, und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, kannst sehr gut Fahren auch in anspruchsvollem Gelände und in allen Schneearten Skifahren und hast auch Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel.

Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

DEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Versetze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

SCHNEESCHUH-WANDERN

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



SKITOUREN UND FREERIDEN

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate:

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur



BEINKRAFT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Stretksprünge



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

