



EUROPA: SCHWEDEN

## TREKKINGWOCHE STÖMME

- > Herrlich gelegene Lagerplätze
- > Moorseen und zahlreiche Bäche
- > Alleinreisende sind herzlich willkommen

Der Glaskogen steht bereits seit 1970 als Naturreservat unter Schutz. Mehr als 300 km Wanderwege und herrlich gelegene Lagerplätze, teilweise mit kleinen Schutzhütten ausgestattet, erschließen dieses Wanderrevier der Extraklasse. Die Wege sind meist nicht mehr als schmale Pfade und schlängeln sich um über 80 kleine und große Seen. Bis zum Horizont erstreckt sich der intakte Nadelwald, den wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Bekannt ist der Glaskogen für seine hohe Population an Elchen. Aber auch andere Tiere fühlen sich hier heimisch: Biber, Dachse und Luchse können ebenso wie Auerhähne und Fischadler beobachtet werden.



## REISEDETAILS

## **1. - 10. Reisetag: Reiseverlauf**

Am Samstag packen wir in unserer Basis in Stömne unter Anleitung des Guides die Rucksäcke. Wir machen uns mit der Gruppenequipment vertraut und studieren das Kartenmaterial. Ein Transfer bringt die Gruppe zum Startplatz der Wanderung. In den Rucksäcken führen wir alles mit, was für die nächsten Tage benötigt wird.

Eine Woche lang werden wir den scheinbar endlosen Wald kaum verlassen. Der Weg führt über Höhen, von denen wir die großen Seen des Gebiets und die rollenden Hügel überblicken, die sich bis an den Horizont fortsetzen.

Wir passieren kleine Teiche und Moorseen und überqueren zahlreiche Bäche. Einige Steilabbrüche verlangen Trittsicherheit im Auf- und Abstieg sowie etwas Kraft in den Oberschenkeln. Die Tagesetappen liegen bei ca. 15 km, mal etwas mehr, mal etwas weniger, so dass Zeit zum Entspannen, Baden und zum Sammeln von Blaubeeren bleibt.

In der Wochenmitte passieren wir die Ortschaft Lenungshammar, wo wir uns mit Proviant für die zweite Wochenhälfte versorgen. Dadurch kann das Rucksackgewicht geringer gehalten werden.

### Verlängerungswoche

Sehr beliebt ist bei unseren Gästen die Kombination der Trekkingwoche mit einer Woche in unserem [Aktivcamp Stömne](#). Hier übernachtet man in unserem Gästehaus Stömnegården, wird von unserem Koch oder unserer Köchin gepflegt und unternimmt Tagesausflüge (Kanutouren, Radtouren, Wanderungen) in die beeindruckende Natur Värmlands.

Preis für eine Waldläuferwoche plus eine Woche im Aktivcamp Stömne pro Person: 1.639,- € inkl. Busanreise.

Auf Wunsch kann die Waldläuferwoche auch mit den anderen Reisen in Värmland kombiniert werden (Trekking-, Kanuwoche oder Seekajak-Woche)

Klima-Bonus: Bei zweiwöchigem Aufenthalt berechnen wir einen geringeren Busanreisepreis und ermäßigen 49 Euro pro Person.

## **Übernachtung & Verpflegung**

Insgesamt legen wir in dieser Woche ca. 80 Kilometer zurück. Lange Anstiege kommen eher nicht vor, da die Hügel des Glaskogen eine moderate Höhe aufweisen. Dafür geht es aber häufig kurze, knackige Steigungen rauf und runter. Wir übernachten in 2-Personen-Trekkingzelten, meistens in der Nähe kleiner Wander- und Windschutzhütten, die als Lager-Mittelpunkt dienen.

## **Für wen geeignet**

Ihr solltet gerne wandern und müsst am Beginn der Tour mit 15-20 kg Gepäck im Rucksack rechnen. Darunter Proviant, Zelte und Gemeinschaftsausrüstung, gleichmäßig bzw. gerecht auf alle Schultern verteilt. Als Ausrüstung braucht Ihr stabile, wasserfeste Wanderstiefel, einen guten Trekking-Rucksack (55-70 Liter) sowie Schlafsack und Isomatte.

## **Anreise**

### **Busanreise**

Mitfahrgelegenheit in unserem Reisebus am Freitag ab Münster (15:00) und Hamburg (19:00). Kurz nach 21:00 Uhr nehmen wir schon die Fähre von Puttgarden nach Rödby (Dänemark). Die Überfahrt dauert ca. 45 Minuten. Bis zum Hafen in Helsingör fährt der Bus wieder nur ca. zwei Stunden. Dort nehmen wir die Fähre nach Helsingborg (ca. 20 Minuten). Wir sind also schon um kurz nach Mitternacht, mit entspannten Pausen auf den Fähren, in Schweden. Ankunft am Samstagmorgen in Stömne um ca. 09:00 Uhr. Rückfahrt am Samstagabend mit Ankunft in Hamburg am Sonntagmorgen (ca. 10.00 Uhr) und in Münster (ca. 14:00 Uhr).

### **Fluganreise/Fähranreise via Oslo**

Ab Oslo Busbahnhof fährt am Samstagmorgen ein Flixbus um 08:00 Uhr Richtung Karlstad/Stockholm, also von Norwegen nach Schweden. Die Fahrt mit dem Flixbus dauert nur 2 Stunden und 15 Minuten. Wir organisieren Transfers ab/bis Haltestelle „Knöstad“ an der E 18 (15 Euro pro Strecke pro Person). Auf der Rückreise wäre man um ca. 15:50 Uhr wieder am Busbahnhof in Oslo (Abfahrt Knöstad 13:35 Uhr). Je nach Flugzeit oder Fährfahrt müsste man Zusatz-Übernachtungen in Oslo buchen.

### **Anreise via Stockholm**

Stömne erreicht man ab Stockholm mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ca. 5-7 Stunden und mit nur 1 Umstieg (Zug bis Arvika oder Säffle, Linienbus bis Stömne) erreichbar. Anreise eher freitags mit Zusatzübernachtung.

Eine Zusatzübernachtung von Freitag auf Samstag ist dann erforderlich. Inkl. Mietzelt, Abendessen und Frühstück: 49 Euro pro Person.

Die Rückreise ist am Samstag mit dem Flixbus ab Knöstad möglich. Ab Knöstad 10:15 Uhr, an Stockholm City 15:15 Uhr. Transfer zur Haltestelle: 15 € pro Person.

### **PKW-Anreise**

Gerne sind wir bei der Buchung von Fähren nach Schweden behilflich. Auf einer Freifläche neben dem Stömnegården stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.06.2025	06.07.2025	✓	889 €
inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person			889 €
mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person			559 €
11.07.2025	20.07.2025	!	889 €
inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person			889 €
mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person			559 €
25.07.2025	03.08.2025	✓	889 €
inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person			889 €
mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person			559 €
08.08.2025	17.08.2025	✓	889 €
inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person			889 €
mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person			559 €
22.08.2025	31.08.2025	✓	889 €
inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person			889 €
mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person			559 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Busanreise und Fähüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg) oder Eigenanreise (wie gebucht)
- > Zelt- und Kochausrüstung
- > Glaskogen-Permit
- > Koch- und Essgeschirr
- > Lebensmittel für Vollverpflegung
- > Tourenbegleitung

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Verlängerungswoche Aktivcamp Stömne (inkl. Busanreise) (750 €)  
Der Preis der Verlängerungswoche bezieht sich auf ein 4-Bettzimmer.  
Gegen einen Aufpreis von 100 Euro ist auch ein Doppelzimmer buchbar.
- > Miete Trekkingrucksack pro Woche (30 €)  
*Nur für Wanderreisen, Trekking- und Waldläuferwochen erforderlich, falls man keinen eigenen Rucksack hat.*
- > Buszustieg Münster (Freitag 15:00 Uhr) (0 €)
- > Buszustieg Hamburg (Freitag 19:00 Uhr) (0 €)
- > Transfer Knöstad-Stömne, Samstag (bei Flixbus aus Oslo, Ankunft in Knöstad um 10:15 Uhr) (15 €)  
Passend zum Flixbus aus Oslo mit Ankunft in Knöstad um 10:15 Uhr
- > Transfer Stömne-Knöstad, Samstag (bei Flixbus nach Oslo, Abfahrt in Knöstad um 13:35 Uhr) (15 €)  
Passend zum Flixbus nach Oslo mit Abfahrt in Knöstad um 13:35 Uhr
- > Transfer Stömne-Knöstad, Samstag (bei Flixbus nach Stockholm, Abfahrt in Knöstad um 10:15 Uhr) (15 €)  
Passend zum Flixbus nach Stockholm mit Abfahrt in Knöstad um 10:15 Uhr
- > Zusatz-Übernachtung bei Eigenanreise (Fr.-Sa.) im Mietzelt inkl. Abendessen und Frühstück (49 €)  
inkl. Abendessen und Frühstück
- > Vegetarisch (0 €)
- > Vegan (0 €)

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 11

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.
- > Mit Vertragsabschluss und Erhalt der Bestätigung/Rechnung wird eine Zahlung in Höhe des Reisepreises zwei Tage nach Reiseende fällig. Maßgeblich für die Rechtzeitigkeit der Zahlung ist deren Gutschrift beim RV. Die Fälligkeit der Zahlung ergibt sich auch aus der Reisebestätigung.

## WEITERE INFOS

## **Programmhinweise**

> Mindestalter: ab 18 Jahren

## **Pass- und Visumserfordernisse**

Die Einreise nach Schweden ist für EU-Bürger mit folgenden gültigen Dokumenten möglich:  
Reisepass, Personalausweis, Kinderreisepass

Anmerkung:

Sollten Sie kein EU-Bürger sein oder liegen spezielle Merkmale (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft) vor, teilen Sie uns das bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung mit, damit wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie als Reisender selbst dafür verantwortlich sind, die richtigen und gültigen Visa- und Ausweispapiere bei sich zu tragen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.