



EUROPA: SCHWEDEN

AKTIVCENTER STÖMNE

- > 2-wöchige Kombination Outdoor-tour und Campwoche
- > 1 Woche Kanu- oder Waldläufertour
- > 1 Woche Unterbringung im Zwei- oder Vierbettzimmer mit abwechslungsreichem Aktivprogramm
- > Inklusive Busanreise

In der phantastischen Natur Schwedens macht Bewegung richtig Spaß. Angenehme Temperaturen und einsame Wildniswege bilden den idealen Rahmen für sportliche Aktivitäten. Ein rustikales Haus mit richtig netter Atmosphäre ist gut für die Seele.

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



REISEDETAILS

Kombiniere: Värmland

Die zweiwöchigen Reisen bestehen aus einer einwöchigen Outdoor-Tour oder Spezialreise und einem Aufenthalt in unserem traditionsreichen Haus in Stömne.

Während der Stömnewoche unternehmen wir Wanderungen, Kanu- und Fahrradtouren, genießen aber auch die Ruhe der nordischen Natur.

Bei der Wochentour kann man immer zwischen der Kanu-, der Waldläufer- und der Trekkingtour wählen. Zu bestimmten Terminen finden außerdem Seekajak-, Yoga- und SUP-Wochen, Sprach- und Fotokurse sowie Schreibreisen statt. Bitte gleich bei der Anmeldung bekannt geben, an welcher Tour Ihr teilnehmen möchtet.

Alle Wochen können auch einzeln gebucht werden.

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-Verbrauch. Bei einem längeren Aufenthalt, was sowieso zu empfehlen ist, wird die Bilanz noch besser. Das möchten wir belohnen und berechnen deshalb bei der Buchung von zwei oder drei Wochen lediglich 281 Euro (statt 320 Euro) für die Busanreise.

Die Umgebung - Naturreservat Glaskogen

Unser Haus liegt am Rande des Glaskogen. Das 28.000 ha große Naturreservat ist ein Paradies für Naturliebhaber. Das Wanderwegesystem hat eine beachtliche Länge von 300 km. Zahlreiche Kanutrails führen durch die gewässerreiche Region. Schutzhütten, finanziert aus dem Glaskogen-Permit, bieten Kanuten und Wanderern eine perfekte Infrastruktur. Der walddreiche Glaskogen ist wenig besiedelt, so dass Fahrradtouren richtig Spaß machen. Das Naturreservat ist stark hügelig. Canyons und Felsformationen sorgen für spannende Augenblicke.

1. - 17. Reisetag: Aktivcamp Stömne

Stömnegården

Die um 1900 errichtete Dorfschule haben wir aufwendig renoviert. Alle Zwei- und Vierbettzimmer haben ein modernes Bad mit DU/WC erhalten. Der Charme der Jahrhundertwende und das rustikale Flair wurden jedoch erhalten, wie es sich für ein Haus in einer Naturregion gehört. Im Erdgeschoss befinden sich die Küche und die großzügigen Gemeinschaftsräume. Eine kleine Sauna und die Zimmer liegen im Obergeschoss. Jedes Zimmer hat ein Motto, das an Schulfächer, wie Biologie und Musik, sowie berühmte schwedische Persönlichkeiten, wie Abba, L.M. Ericsson, Alfred Nobel, Astrid Lindgren, Selma Lagerlöf, Björn Borg und Carl von Linné erinnert. Weitere Doppelzimmer, ebenfalls mit DU/WC, belegen wir in der Nachbarschaft, im „Weißen Haus“.

Auf dem ca. 5000 m² großen Gelände gibt es außerdem eine Feuerstelle, einen Beach-Volleyballplatz und gemütliche Sitzflächen im Freien auf der Veranda und auf der Terrasse. Das Haus ist umgeben von Wäldern, Wiesen und Feldern. Der See GlafsJordan ist ca. 500 m entfernt.

Im Stömnegården sind der Koch bzw. die Köchin für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig. Am Abend verwöhnen sie die Gäste mit Vor-, Haupt- und Nachspeise. Vom Frühstücksbuffet kann sich jeder ein Lunchpaket zubereiten.

Auf den Outdoortouren, wenn wir draußen unterwegs sind, kocht die Gruppe gemeinsam. Spirituskocher und Lagerfeuer sorgen für Dampf im Kessel.

Aktivitäten im Camp

Während der Woche in Stömne unternehmen wir Wanderungen, Rad- und Kanutouren. Beliebte Ausflugsziele auf Radtouren sind das Café Liljenäs, das in Schweden für seine Shrimps-Sandwiches bekannt ist, und das Wikingercenter in Nysäter.

Unser Haus ist ein idealer Standort für Exkursionen in die Naturreservate Stömne und Glaskogen. Glasklare Seen und malerische Buchten laden zum Baden ein. Auf Elch-Safaris werden erfahrungsgemäß die Könige der Wälder gesichtet.

Ein umfangreiches Angebot, aus dem man sich die Rosinen herauspicken kann. Alles kann, nichts muss. Die lauen, hellen Sommerabende werden meist im Freien verbracht, auf der Terrasse oder am Lagerfeuer.

Ausflüge

Ein Tagesausflug führt nach Arvika, dem geographischen und kulturellen Herz West-Värmlands. Museen, Kunsthandwerk, Geschäfte und Cafés geben Einblick in typisch schwedisches Kleinstadtleben. In Klässbol besteht die Möglichkeit, die berühmte Damastweberei, Lieferant des Schwedischen Hofes und des Nobel-Komitees, zu besichtigen. Wer Süßes naschen möchte, besucht Mariannelunds Karamellkokeri. Bei Sölje finden sich Gräber aus der jüngeren Steinzeit.

Outdoor-Touren

Waldläuferwoche Glaskogen

Die abwechslungsreiche Erlebnistour führt durch das Naturreservat Glaskogen, mit zeitlich etwa gleichlangen Trekking- und Kanuetappen. - *wöchentlich kombinierbar*

[Detailbeschreibung der Tour](#)

Kanuwoche Värmland

Östlich des Naturreservates Glaskogen liegt eine ausgedehnte Seenplatte, wie geschaffen zum Kanufahren. Während der Kanuwoche bewegen wir uns hauptsächlich auf dem See Värmeln, der der Provinz Värmland ihren Namen gab. Der Värmeln ist bekannt wegen seines Tierreichtums. -

wöchentlich kombinierbar

[Detailbeschreibung der Tour](#)

Trekkingwoche Stömne

Der Glaskogen mit mehr als 300 km Wanderwegen und herrlich gelegene Lagerplätzen, teilweise mit kleinen Schutzhütten ausgestattet, ist ein Wanderrevier der Extraklasse. Diese Tour bewegt sich meistens über schmale Wildpfade durch die Einsamkeit. - *nur zu bestimmten Terminen kombinierbar*

[Detailbeschreibung der Tour](#)

Seekajakwoche Vänern

Der Vänern ist Schwedens größter See. Der Schärengarten mit 22.000 Felseneilanden lockt zum "Inselpringen" mit dem Seekajak. Eine volle Woche sind wir auf diesem gigantischen Binnenmeer unterwegs. - *nur zu bestimmten Terminen kombinierbar*

[Detailbeschreibung der Tour](#)

Spezialreisen

Schreibreise

Auf dieser Reise entdecken wir das Pippilottaprinzip. Wir suchen das Weite – im Kopf und unterwegs. Wir fahren Kanu, springen in den See, machen Feuer, wandern auf verwunschenen Pfaden und lassen uns von ausgewählten Texten zu eigenen Geschichten inspirieren. Jeden Tag suchen wir uns einen neuen Schreibplatz und stürzen uns in das „grenzenloseste aller Abenteuer“, das Schreiben. - *nur zu bestimmten Terminen kombinierbar*

[Detailbeschreibung der Reise](#)

Yoga und Natur-Reise

Yoga und Natur. Das gehört zusammen. Wo könnte das besser harmonisieren als in Schweden? Hier findet man die reine Luft zum Atmen und die Ruhe, die es braucht, um zu entspannen. Unsere Kursleiterin bietet während der Woche im Aktivcenter Stömne täglich ein Yogaprogramm an. - *nur zu bestimmten Terminen kombinierbar*

[Detailbeschreibung der Reise](#)

Outdoor-Fotokurs

Spannende Momentaufnahmen auf dem Rad, im Kanu oder beim Wandern fotografisch in Szene setzen. Natürliche Stimmungen einfangen. Die faszinierende Natur Schwedens abbilden. Der erfahrene Tourenbegleiter und Fotodesigner Thomas Rathay gibt in diesem Kurs Tipps in Theorie und Praxis. - *nur zu bestimmten Terminen kombinierbar*

[Detailbeschreibung des Kurses](#)

Für wen geeignet

Alle Outdoor-Touren und Reisen sind für Anfängerinnen und Anfänger geeignet (bei der SUP-Woche sollte man etwas Erfahrung mitbringen). 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. Man sollte sich auf Improvisationen und Unwägbarkeiten einstellen können. Da wir in sehr kleinen Gruppen unterwegs sind und der Teamspirit der Teilnehmer erfahrungsgemäß hoch ist, meistern wir alle Eventualitäten.

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 25 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. 15:25 Uhr wieder am Busbahnhof in Oslo (Abfahrt Knöstad 13:00 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 10:25 Uhr, an Stockholm City 15:25 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 €
14.06.2024*	30.06.2024	X	1.579 €
21.06.2024*	07.07.2024	X	1.579 €
28.06.2024	14.07.2024	X	1.579 €
05.07.2024	21.07.2024	X	1.579 €
12.07.2024	28.07.2024	X	1.579 €
19.07.2024	04.08.2024	✓	1.579 €
Kanuwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €

Waldläuferwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.679 €
Yogawoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.939 €
Campwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.799 €
Trekkingwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Seekajaktour + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.769 €
Sprachreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			0 €
26.07.2024	11.08.2024	✓	1.579 €
Kanuwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Waldläuferwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.679 €
Yogawoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.939 €
Campwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.799 €
Trekkingwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Seekajaktour + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.769 €
Sprachreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			0 €
02.08.2024	18.08.2024	✓	1.579 €
Kanuwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Waldläuferwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.679 €
Yogawoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.939 €
Campwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.799 €
Trekkingwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Seekajaktour + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.769 €
Sprachreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			0 €
09.08.2024	25.08.2024	✓	1.579 €
Kanuwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Waldläuferwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.679 €
Yogawoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.939 €
Campwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.799 €
Trekkingwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Seekajaktour + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.769 €
Sprachreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			0 €
Schreibreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			2.099 €
16.08.2024	01.09.2024	✓	1.579 €
Kanuwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Waldläuferwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.679 €
Yogawoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.939 €

Campwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.799 €
Trekkingwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Seekajaktour + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.769 €
Sprachreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			0 €
Schreibreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			2.099 €
23.08.2024	08.09.2024	✓	1.579 €
Kanuwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Waldläuferwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.679 €
Yogawoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.939 €
Campwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.799 €
Trekkingwoche + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.579 €
Seekajaktour + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			1.769 €
Sprachreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			0 €
Schreibreise + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			2.099 €
Fotokurs + Campwoche pro Person inkl. Busanreise Fr.-So.			2.089 €

* = Mittsommer

Bitte beachten Sie, dass die An- und Abreise mit unserem Reisebus im Preis enthalten ist. Bei Eigenanreise reduziert sich der Reisepreis bei zweiwöchigem Aufenthalt um 281 €.

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Busanreise und Fähüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- > 1 Woche Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- > 1 Woche Outdoortour
- > Erweiterte Halbverpflegung
- > Kanus
- > Fahrräder
- > Geführte Wanderungen
- > Sauna, Sporthalle
- > Rahmenprogramm
- > Deutschsprachige Reiseleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Miete Trekkingrucksack pro Woche (25 €)
Eine Buchung empfiehlt sich für unsere Wanderreisen. Für Aktivcamps und Kanutouren nicht notwendig.
- > Aufpreis Zweibettzimmer Campwoche (pro Woche/Pers.) (98 €)
- > Buszustieg Münster (Freitag 15:00 Uhr) (0 €)
- > Buszustieg Hamburg (Freitag 19:00 Uhr) (0 €)
- > Transfer ab Knöstad ins Camp (Sa, 10:15 Uhr) (15 €)
Passend auf den Flixbus ab 8:00 Uhr von Oslo nach Knöstad.
- > Transfer bis Knöstad ab Camp (Sa, 9:15 Uhr) (15 €)
Passend auf den Flixbus um 09:15 Uhr nach Oslo bzw. um 10:15 Uhr bis Stockholm.
- > 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: 32

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.
- > Nach Vertragsabschluss und Erhalt des Reisepreissicherungsscheins ist eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig und zu leisten. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Die Restzahlung ist 21 Tage vor Reiseantritt fällig und zu leisten, wenn feststeht, dass die Reise durchgeführt wird. Bei Flug- und/oder Fährbuchungen können sich andere Zahlungsmodalitäten ergeben, die auf der Reisebestätigung entsprechend ausgewiesen werden.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Mindestalter: ab 18 Jahren
- > Alleinreisende sind herzlich willkommen. Wir buchen weitere Personen in das Zimmer hinzu.

- > Je nach Verfügbarkeit können die Outdoorwoche und die Hüttenwoche auch in umgekehrter Reihenfolge stattfinden.

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.

Generelle Hinweise

- > min. bzw. max. Teilnehmerzahlen der Outdoortouren und Spezialreisen je nach Ausschreibung der Einzeltour

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