



## FAQ zu „Ruf der Wildnis – Achtsamkeit trifft Abenteuer“

Erleben und Lernen durch Abenteuer in der Natur

### Inhalt

Wie anspruchsvoll ist die Tour? .....	2
Ich war noch nie Wildniswandern oder Kanufahren, auch biwakiert habe ich nie. Ist das ein Problem? .....	3
Welche körperliche Fitness brauche ich, um teilzunehmen?.....	3
Welche Ausrüstung muss ich mitbringen?.....	3
Wie werden wir uns ernähren?.....	3
Wie werden wir übernachten/duschen/auf Toilette gehen?.....	4
Ich habe schon Erfahrungen mit Achtsamkeitstraining. Was bringt mir dieses Angebot? .....	4
Entspricht das Achtsamkeitstraining einem 8-Wochenkurs?.....	4
Wie komme ich nach Östersund?.....	4
Kann ich schon einen Tag früher anreisen? .....	5
Wie kann ich mich auf die Tour vorbereiten? .....	5
Welche Zahlungsbedingungen gelten?.....	5
Mit welchen Zusatzkosten muss ich rechnen?.....	5
Kann ich eine Reiserücktrittsversicherung für die Tour abschließen? .....	5
Gibt es Übungsmaterial? .....	5



## FAQ zu „Ruf der Wildnis – Achtsamkeit trifft Abenteuer“

Erleben und Lernen durch Abenteuer in der Natur

### Wie anspruchsvoll ist die Tour?

#### Teil 1: Das Trekking

Die Tour entspricht dem Schwierigkeitsgrad ●●●●● - **Mittelschwer** unserer Skala. Zur besseren Einordnung haben wir Dir alle Schwierigkeitsgrade aufgeführt.

#### ●●●●● - Leicht

max. 3-stündige Gehzeit und/oder max. 400 Hm im Aufstieg

##### Charakter

Diese Touren eignen sich für Einsteiger und erfordern nur ein geringes Maß an Fitness und Ausdauer. Wir bewegen uns auf festen Wegen und Pfaden.

##### Vorbereitung

Es ist keine gezielte Vorbereitung notwendig. Du solltest jedoch wenigstens 1x pro Woche Aktivitäten wie Wandern, lange Spaziergänge und/oder Nordic Walking unternehmen.

#### ●●●●● - Moderat

max. 5-stündige Gehzeit und/oder max. 800 Hm im Aufstieg

##### Charakter

Diese Touren eignen sich für aktive Reisende, Wanderer und Trekker mit einer guten Gesamtkonstitution. Du benötigst ein durchschnittliches Maß an Fitness und Kondition. Wir begehen überwiegend feste Wege und Pfade ohne alpine Schwierigkeiten.

##### Vorbereitung

Du bewegst dich regelmäßig 1-2 x pro Woche und betreibst Aktivitäten wie Laufen, Nordic Walking und unternimmst leichte Wanderungen in Hügellandschaften.

#### ●●●●● - Mittelschwer

max. 7-stündige Gehzeit und/oder max. 1.200 Hm im Aufstieg

##### Charakter

Diese Touren eignen sich für sportlich Aktive mit guter Kondition und Fitness, sowie einer gesunden Gesamtkonstitution. Wir wandern auf Wegen, Pfaden und Steigen. Gelegentliche weglose oder Geröllpassagen können Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern. Auf diesen Touren fühlst Du Dich am wohlsten, wenn Du Wandererfahrung mitbringst.

##### Vorbereitung

Du bewegst Dich mindestens 2 x pro Woche im Grundlagenausdauerbereich wie z.B. Laufen, Radfahren oder Wandern. Du unternimmst regelmäßig Wanderungen in den Voralpen oder Mittelgebirgen.

#### ●●●●● - Anspruchsvoll

max. 9-stündige Gehzeit und/oder max. 1.500 Hm im Aufstieg

##### Charakter

Diese Touren eignen sich für aktive Wanderer und Bergsteiger. Du benötigst eine sehr gute Kondition und Konstitution. Lange Tagesetappen erfordern manchmal Deine mentale Stärke und Durchhaltevermögen. Steile und unwegsame Passagen stellen für Dich kein Problem dar. Du bringst Erfahrung im alpinen Gelände mit und beherrschst die technischen Anforderungen.

##### Vorbereitung

Du betreibst 2-3 x pro Woche aktiven Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Bergwandern und unternimmst regelmäßig Wanderungen und Bergtouren.

#### ●●●●● - Sehr anspruchsvoll

mehr als 9-stündige Gehzeit und/oder max. 1.500 Hm im Aufstieg

##### Charakter

Diese Touren eignen sich für sportliche Bergsteiger. Du benötigst eine hervorragende Kondition, mentale Stärke sowie Durchhaltevermögen. Du hast Erfahrung und Routine im hochalpinen Gelände, beherrschst Pickel- und Steigeisentechnik und die jeweils erforderlichen Sicherungstechniken.

##### Vorbereitung

Du betreibst 2-3 x pro Woche aktiven Ausdauersport. Zusätzlich trainierst Du tourspezifisch die jeweilige Aktivität.

Diese Schwierigkeitsbewertung dient deiner Orientierung und Vorauswahl. Der Anspruch der Wanderungen ist ausschlaggebend für die Gesamtbewertung der Tour. Jedoch können Klima, längere Aufenthalte in der Wildnis ohne Komfort, die Bewertung zusätzlich beeinflussen. Bitte beachte unbedingt die genauen Tagesbeschreibungen im jeweiligen Detailprogramm sowie die Abschnitte „Reiseplan und Voraussetzung“. Alle angegebenen Zeiten verstehen sich als reine Gehzeiten ohne Pausen, die Höhenmeter sind kumuliert (Auf- und Abstieg).



## FAQ zu „Ruf der Wildnis – Achtsamkeit trifft Abenteuer“

Erleben und Lernen durch Abenteuer in der Natur

### Teil 2: Die Kanutour

#### ●●●●● - Moderat

max. Tagesetappen von 10 – 15 km und kurzen Passagen mit Wildwasserstufe II

#### Charakter

Die Kanutour eignet sich für aktive Reisende mit einer guten Gesamtkonstitution. Wir bewegen uns zu weiten Teilen auf stillen bzw. mäßig fließenden Gewässern. Kurze Passagen mit Wildwasserstufe II erfordern Grundtechniken des Paddelns und Steuerns. Mehr zu den Wildwasserstufen erfährst du auf der Seite des Deutschen Kanuverband (DKV).

#### Vorbereitung

Du bewegst dich regelmäßig 1-2 x pro Woche und betreibst Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen, Nordic Walking und unternimmst leichte Wanderungen in Hügellandschaften.

Bei weiteren Fragen zur Tour beraten wir Dich gerne persönlich.

### **Ich war noch nie Wildniswandern oder Kanufahren, auch biwakiert habe ich nie. Ist das ein Problem?**

Nein, wir vermitteln die notwendigen Grundlagen die Du als Einsteiger brauchst. Dazu gehören Tipps und Trick rund um das Bewegen in weglosem Gelände, wie Du dir ein gemütliches Nachtlager einrichtest und Du erlernst Grundtechniken des Paddelns und Steuerns im Kanu.

### **Welche körperliche Fitness brauche ich, um teilzunehmen?**

Unsere Tour eignet sich für sportlich Aktive mit guter Kondition und Fitness, sowie einer gesunden Gesamtkonstitution. Weglose oder Geröllpassagen können Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern. Auf dieser Tour fühlst Du dich am wohlsten, wenn du Wandererfahrung mitbringst. Wenn Du dir unsicher bei der Bewertung deiner Fitness bist, rufe uns gerne zur persönlichen Beratung in unserer Geschäftsstelle an.

### **Welche Ausrüstung muss ich mitbringen?**

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du von uns eine Packliste mit allen benötigten Dingen für unsere Trekking- und Kanutour. Darin geben wir Dir auch Tipps und wichtige Hinweise zur Qualität und Nutzung.

Für diejenigen, die gerne rechtzeitig Schnäppchen machen möchten – diese drei, mitunter kostenintensiveren, Ausrüstungsgegenstände sind wichtig:

- Trekkingrucksack (ca. 65 + 10 l)
- Schlafsack (Komfortbereich 0° C, Kunstfaser).
- Wanderschuhe Kategorie B (knöchelhoch, wasserdicht, Außenmaterial Leder)
- Regenbekleidung

### **Wie werden wir uns ernähren?**

Eine ausgewogene Ernährung ist uns für die gesamte Tour wichtig. Zu den Mahlzeiten sprechen wir uns deshalb im Vorfeld mit den Teilnehmenden auf deren Bedürfnisse (Allergien und Unverträglichkeiten) ab und stellen einen individuellen Menüplan zusammen, der für uns „tragbar“ ist und uns die nötige Energie zuführt. Auf der Trekkingtour werden wir hauptsächlich leichte und nicht verderbliche Nahrungsmittel mitführen. Auf der Kanutour können wir dann in Sachen Gewicht freizügiger sein. Es wird täglich drei Mahlzeiten geben:

- Frühstück: meist Porridge
- Mittag: Brotzeit
- Abend: warme Mahlzeit

Dazwischen gibt es tourentypische Snacks und Energiespender.



## FAQ zu „Ruf der Wildnis – Achtsamkeit trifft Abenteuer“

Erleben und Lernen durch Abenteuer in der Natur

Wasser werden wir in bester Trinkqualität ausreichend finden, sodass wir jederzeit unsere Flaschen auffüllen können und auch auf Tee und Kaffee nicht verzichten müssen.

### Wie werden wir übernachten/duschen/auf Toilette gehen?

**Übernachten** werden wir unter Tarps. Die Wahl steht Dir frei, ob du es Dir unter dem Gruppentarp, oder unter einem eigenen Tarp bequem machst. **Duschkmöglichkeiten** werden wir, außer auf den Biwakplätzen nicht haben. Dafür kommen wir in den Genuss in Bergseen zu baden. Auf **Toilette** gehen, heißt für Dich, dir einen schönen Platz, entfernt vom Lager zu suchen und dort dein Geschäft so zu verrichten, dass du keine Spuren hinterlässt. Für alle Verrichtungen gilt: **Wir verlassen die Natur so, wie wir sie vorgefunden haben.**

Welche besonderen Dinge Du für Übernachtung und Körperpflege in der Wildnis benötigst, bekommst Du nach deiner Anmeldung in einer Materialliste von uns mitgeteilt. Während der Tour stehen Dir unsere Trainer\*innen mit Tipps und Tricks rund um die Körperpflege und das Übernachten in der Wildnis zur Seite.

### Ich habe schon Erfahrungen mit Achtsamkeitstraining. Was bringt mir dieses Angebot?

Achtsamkeitspraxis ist ein fortwährender und individueller Prozess. Egal welche Erfahrungen Du bereits mit der Achtsamkeitspraxis gemacht, bzw. nicht gemacht hast, laden wir Dich ein, selbst die Einzigartigkeit dieser Erfahrung auf Dich wirken zu lassen. Wir holen jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin an ihrem individuellen „Standort“ ab und begleiten sie ein Stück auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Achtsamkeit. Also: Ja, dieses Angebot bringt Dir definitiv eine sehr intensive Achtsamkeitserfahrung.

### Entspricht das Achtsamkeitstraining einem 8-Wochenkurs?

Ja. Du wirst alle Inhalte und Übungen aus einem 8-Wochenkurs auf dieser Reise kennenlernen und praktizieren. Es gibt gegenüber des 8-Wochenkurses sogar einen Vorteil und der liegt in der Intensität. Der Aufenthalt in der Natur lässt wenig Ablenkung zu. Ähnlich wie in einem Ashram, fällt es Dir leichter in einen intensiveren Prozess zu kommen. Du wirst täglich Achtsamkeit praktizieren, und mit Trainer\*innen und Teilnehmenden in einen lebendigen Austausch gelangen. Zudem wirst Du ganz besondere Übungen kennenlernen, die Dir einen tieferen Zugang zur Natur ermöglichen.

### Wie komme ich nach Östersund?

Östersund ist vielseitig gut angebunden. Wir haben Dir eine Auswahl von Möglichkeiten zusammengestellt. Gerne organisieren wir auch Fahrgemeinschaften.

#### Mit dem Zug

Die Anreise mit dem Zug ist schon ab 60,- € möglich und somit verhältnismäßig günstig. Ab Deutschland gibt es zwei Strecken, um mit dem Zug nach Schweden zu kommen. Die eine Strecke führt mindestens drei Mal täglich mit dem ICE oder EC von Hamburg nach Kopenhagen und dann mit dem Zug der schwedischen Bahn (SJ) oder des Öresundtågs über die Öresundbrücke nach Malmö und weiter Richtung Stockholm. Die andere Verbindung besteht über Berlin, Sassnitz und Trelleborg nach Malmö - es gibt sogar einen Nachtzug, den Berlin Night Express, ab Berlin Hauptbahnhof. Informationen bekommst du bei der Deutschen Bahn, beim Skandinavien spezialisten und im Reisebüro mit DB-Agentur. In Schweden gilt auch das Interrail-Ticket, das du als One Country Pass erwerben kannst.

#### Zugtickets vor Reiseantritt kaufen.

In Schweden kannst Du Ticket für die Bahn nicht im Zug kaufen. Am besten buchst Du Deine Fahrkarte im Vorfeld auf der Website von SJ (stationäre Seite oder mobile Seite), nutzt eine der Vorverkaufsstellen in Schweden oder im Ausland oder ruft den Kundenservice von SJ an unter +46 771 757575.



## FAQ zu „Ruf der Wildnis – Achtsamkeit trifft Abenteuer“

Erleben und Lernen durch Abenteuer in der Natur

### Mit dem Flugzeug

Östersund besitzt einen Flughafen. Für die aktuellen Flugangebote im Sommer empfehlen wir einen Blick auf [Vist Schweden](#). Hier findest du aktuelle Informationen zu Flugverbindungen.

### Mit dem Auto

Um die Ostsee zu überqueren, stehen Dir verschiedene Fähren und die Öresundbrücke zur Auswahl. Du hast folgende Möglichkeiten:

- Rostock-Trelleborg
  - [Stena Line](#) und [TT-Line](#)
- Lübeck-Travemünde – Trelleborg
  - [TT-Line](#)
- Lübeck-Travemünde – Malmö
  - [Finnlines](#)
- Kiel-Göteborg (über Nacht)
  - [Stena Line](#)
- Kiel-Oslo (wird täglich bedient, alternativ für die Reisen nach West- und Mittelschweden)
  - [Color Line](#)

### Kann ich schon einen Tag früher anreisen?

Ja. Allerdings musst Du dich dann selbst um eine Übernachtungsmöglichkeit in Östersund kümmern. Wir treffen uns mit euch um 14.00 Uhr an der Östersund Busstation.

### Wie kann ich mich auf die Tour vorbereiten?

Am besten bewegst Du Dich 2 x pro Woche im Grundlagenausdauerbereich wie z.B. Laufen, Radfahren und Wandern. Unternehme regelmäßig Wanderungen in den Voralpen oder Mittelgebirgen. Probiere gern auch das Laufen mit einem schweren Rucksack aus.

### Welche Zahlungsbedingungen gelten?

Die Zahlung erfolgt nach Rechnungslegung auf das Konto des ELAN e.V. Zahlungsziel ist 3 Wochen vor Beginn unseres Abenteurers.

### Mit welchen Zusatzkosten muss ich rechnen?

Zusatzkosten entstehen Dir für die Anfahrt zum und Abfahrt von unserem Treffpunkt (Östersund Busstation). Zusätzlich fallen eventuell Kosten für den Erwerb von Wanderschuhen, Regenbekleidung, einem Schlafsack oder beispielsweise einem Wanderrucksack an. Ganz in deinem Ermessen liegt der Abschluss einer Auslandsranken- sowie Reiserücktrittsversicherung.

### Kann ich eine Reiserücktrittsversicherung für die Tour abschließen?

Der ELAN e.V. bietet dazu keinen festen Versicherungsschutz an. Es gibt auf dem Versicherungsmarkt jedoch diverse Anbieter, die Du auf Wunsch kontaktieren kannst. Genaue Informationen zu den Konditionen der Verträge erhältst Du auf den Internetportalen der jeweiligen Anbieter.

Bitte lege besonderes Augenmerk auf die **Abschlussfristen**.

### Gibt es Übungsmaterial?

Ja, Du bekommst von uns ein Achtsamkeitstagebuch und eine Übungs-CD.