



KÄRNTEN-OUTDOOR-REISE

...Nock & Lake: Trekking, Klettern, Biken, Wassersport

Termin: 23.08. – 27.08.2010

1.Tag (Montag):

[Anreise & get together, Almwanderung]

Flugtransfer nach Kärnten, Transfer nach Feld am See zur Sportschule. Begrüßung, Programmvorstellung und Ausrüstungsausgabe. Nach einer kurzen Stärkung geht's in die Feldpann Alm. **Nordic Trekking** Richtung Kolmnock zur Almhütte, typischer **Kärntner Bergbauernschmaus, Schnapsbrennen** und **Hüttengaudi** mit Musik. Danach Übernachtung in der Hütte oder im Zelt.

2.Tag (Dienstag):

[Biken vom Berg zum See]

Sennerfrühstück, **Bike-Fahrtechnischung** und anschließende **ganztägige Mountainbiketour**, eingeteilt in verschiedene Leistungsgruppen, über die Maibrunn/Strohsack und über Bad Kleinkirchheim in den Nationalpark Nockberge. **Das Thema Wasser und die Natur mit Ihrer Vielfalt und Ihren Geheimnissen begleiten uns den ganzen Tag.** Mittags Kärntner Spezialitäten auf der Alm. Nachmittags geht's weiter durch das Langalmtal, Richtung Millstätter See. Aufbau des Zeltlagers am Strand. Fischgrillen und Lagerfeuer-Romantik. Übernachtung am See.

3.Tag (Mittwoch):

[Kajak, Klettern, & Wandern]

Nach dem Frühstück **Kajakeinschulung und Wasserwanderung zum Kletterfelsen.** Kletterübungen direkt am Wasser. Vitaljause am Strand. Wanderung mit **GPS-Geräten** Richtung Mirnock. Beim Bauernhof „Stana“ angekommen, erholen sich alle bei einem Moorbad. Typisches Kulinarium aus der Region, mystische Mirnock-Geschichten am Lagerfeuer. Danach Übernachtung im Zeltlager am Bauernhof.

4.Tag (Donnerstag):

[Biken & Wassersport]

Gemeinsames Frühstück, E-Bike- bzw. Mountainbike-Tour vom Berg zum See. Salatbuffet am Strand. Wassersport mit Segeln, Kat-Segeln, Surfen und Kajaken. Abschlussabend mit **Kärntner Köstlichkeiten, Verabschiedungsparty** und Übernachtung im Zeltlager bzw. Sport-Pension.

5.Tag (Freitag):

[Analyse & Abreise]

Gemeinsames Frühstück am Strand, danach Ausrüstungsrückgabe, 5-Tages-Rückblick und Analyse, Verabschiedung, Rücktransfer zum Flughafen und Flug zurück nach Berlin.

Ausrüstungsempfehlung:

Bekleidung: von Karstadt-Sport zur Verfügung gestellt: Outdoor-Jacke und Hose, Shirt, Mütze, Rucksack, Trinkflasche, Schlafsack, Unterlegsmatte, Zelte eigene Bekleidungs-Empfehlung: T-Shirts, kurze Hose, festes Schuhwerk bzw. Sportschuhe, Badekleidung.

Ausrüstung: kleiner Rucksack, Sonnenbrille, Sonnencreme, Taschenlampe, Fahrradhandschuhe, Hand- & Badetuch, etc.

Weiteres Equipment: Kleine Hausapotheke, persönliche Toiletteartikel

Information und Buchung:

Sportschule Krainer – SPORT WITH FRIENDS

Sonnenstraße 5-7

9544 Feld am See

Tel.: +43/(0)4246/3188

E-Mail: info@sportschule.at

www.sportschule.at

