Homepage zu den Reisen: *roald.jimdo.com/wintersport/norwegen-2014*

Infoblatt für Teilnehmer – DAV-Ausbildungen:

- Skilanglauf in Røros
- Skilanglauf in Sylene

Für beide Ausbildungen ist eine Anreise über Trondheim sinnvoll: Dort gibt es mehrere Sportgeschäfte, um die Ausrüstung noch zu ergänzen und zahlreiche Hotels, in denen z.B. nicht benötigte Gegenstände aufbewahrt werden können.

Skilanglauf in Røros

Anreise: Die Bahnfahrt von Trondheim nach Røros dauert etwa 2,5 Stunden. Vom Bahnhof geht es mit Bus/Taxi/zu Fuß/auf Ski zur Hütte.

Unterkunft: Da die Hütte in/bei Røros kurzfristig gebucht wird und die Größe von der Zahl der Teilnehmenden abhängt stehen folgende Rahmenbedingungen fest:

- Es ist Selbstversorgung geplant.
- Lage soll in fußläufiger Entfernung (<10 km) von Røros sein, um sich noch mit Lebensmitteln nachversorgen zu können.
- max. zwei Personen je Schlafraum.
- Die Übernachtungskosten für sieben Nächte sollen je Person unter 200 € liegen.

Verpflegung: Abends wird gemeinsam gekocht, am besten bringt jeder/jede Ideen und Zutaten für ein Abendessen der Gruppe mit. Da die helle Zeit des Tages relativ kurz ist, gibt es mittags nur eine Rast unterwegs und keine längere Pause in der Hütte.

Inhalt: Gedacht ist die Ski-Ausbildung für Leute, die Neues erlernen oder alte Kenntnisse auffrischen wollen und dabei den Genuss der unberührten Natur mit dem Komfort von Tagesausflügen verbinden wollen. Neben der Verbesserung der skiläuferischen Fähigkeiten werden Kenntnisse zur Orientierung im Gelände und fürs Skiwandern in Norwegen vermittelt. Es werden hauptsächlich Loipen genutzt – und trotzdem ist es ein anderes Erlebnis als in den deutschen Mittelgebirgen oder in den Alpen. Dieser Kurs dient auch der Eingewöhnung an die Ski und die nordischen Verhältnisse als Vorbereitung auf die Tour „Skilanglauf in Sylene“.

Ausrüstung: Optimal sind Fjällski mit Stahlkanten, NNN-BC-Bindung und passenden Schuhen. Diese können in Røros geliehen werden bei

- Røros Hotell, An-Magrittsvei, 7374 Røros , Norway | post@roroshotell.no | Tlf. +47 72 40 80 00
- G-Sport Røros Sport AS, Bermannsgt. 13, 7361 Røros, Norway | post@roros.g-sport.no| Tlf. +47 72 41 12 18

In Berlin können solche Ski geliehen werden bei

- Der Berg ruft, http://www.bergruft.de

Bitte in jedem Fall rechtzeitig vorher drum kümmern! In diesem Kurs können alternativ auch eigene „normale“ LL-Ski verwendet werden.

Werden Wachs-Ski verwendet können diese auch zum Erlernen von Grundtechniken des Skatens verwendet werden.

Skilanglauf in Sylene

Anreise: Die gemeinsame Bahnfahrt von Trondheim nach Kopperå und Taxifahrt zum Startpunkt Bjørneggen dauert etwa 2 Stunden. Die Rückfahrt vom Zielpunkt nach Trondheim erfolgt ebenfalls gemeinsam.

Unterkunft: Unterkunft ist in gemütlichen Selbstversorgungshütten des norwegischen Wandervereins DNT, die Übernachtung kostet für Nichtmitglieder ca. 35 €. Mitglieder - auch

des schwedischen Wandervereins STF -, **nicht** aber des DAV, erhalten eine Ermäßigung von ca. 10 €. Eine Jahresmitgliedschaft im STF kostet ca. 30 €, im DNT ca. 80 €.
Verpflegung: Abends wird gemeinsam gekocht, am besten bringt jeder/jede Ideen und Zutaten für ein Abendessen der Gruppe mit. Tagsüber gibt es kleinere Pausen.
Inhalt: Es werden die verschiedenen Techniken, insbesondere des klassischen Ski-LL, für das Laufen in ungespurtem Gelände vermittelt. Zur Vorbereitung ist eine Teilnahme an dem Kurs „Skilanglauf in Røros" nützlich.
Ski: Erforderlich sind Fjällski mit Stahlkanten, NNN-BC-Bindung und passenden Schuhen. In Berlin können solche Ski geliehen werden bei

- Der Berg ruft, http://www.bergruft.de

Bitte in jedem Fall rechtzeitig vorher drum kümmern! Eine Ski-Ausleihe in Trondheim ist zwar möglich, aber sehr zeitaufwändig. In diesem Kurs können „normale" LL-Ski **nicht** verwendet werden. Felle für die Ski werden nicht benötigt.
Kleidung: Tagsüber unterwegs reichen meistens drei dünne Kleidungsschichten. Schneeübernachtungen sind normalerweise nicht erforderlich, können aber auch nicht vollständig ausgeschlossen werden: Jeweils zwei Personen benötigen dazu einen Biwaksack und einen Schneespaten. Die mitgenommene Kleidung (z.B. Daunenjacke, Wolle) und der Schlafsack sollten so bemessen sein, dass eine Übernachtung bei ca. -15°C ohne zu frieren überstanden werden kann.
Jacke: Atmungsaktives Material (z.B. Gore-Tex 3lagig) ungefüttert; Ärmel sollen mit den Stulpen der Handschuhe dicht abschließen können, Platz um noch etwas drunterziehen zu können; Länge mindestens so lang, dass der Hosenbund in allen Situationen überdeckt ist (die im Moment populären „technischen" Jacken sind leider meistens sehr kurz); einstellbare Kapuze gegen den Wind.
Handschuhe: Die Handschuhe (z.B. LL-Handschuhe für warmes Wetter und Alpinski-Handschuhe für Kälte) sollen so ausgewählt werden, dass noch eine Bedienung von Reißverschlüssen, Blitzverschlüssen etc. möglich ist.
Länge der Skistöcke: Für die *klassische Technik* in der Loipe gilt die Regel, dass die Stöcke bis an die Achseln reichen sollen (0,85x Körpergröße). *Abseits der Loipe* ist es besser, wenn sie kürzer sind und etwas höher als der Ellenbogen (bei herabhängenden Armen) sind. Ein Kompromiss ist dann eine Länge, die etwa 10 cm Platz zu den Achseln lässt. Für *Skating* reichen die Stöcke am besten bis zum Kinn (0,9x Körpergröße).