



VERANSTALTER VON KULTUR- UND AKTIVREISEN

## Aktivwoche in Schweden

Auf in die Provinz Uppland

Gruppenreise - 8 Reisetage

Unweit des Örtchens Älvkarleby liegt die kleine malerische Gutshofanlage Sâgarbo Herrgård, die sich großzügig über ein weites bewaldetes Areal erstreckt. Die gesamte Anlage wurde von den Besitzern liebevoll restauriert und bietet die perfekte Kombination aus Schwedens Wildnis und Zivilisation. Ein idealer Ort, um sich in den traditionellen Stugor im typisch rotweißen Stil der Hektik des Alltags zu entziehen. Die Ostsee mit eigenem kleinem Strand liegt zum Greifen nah. Ein Naturpark mit küstennahen Wanderwegen und Möglichkeiten für Rad- und Kanutouren entlang der Schären machen den Standort zum perfekten Ausgangspunkt für eine Aktivwoche. Ein bequemes Hollandrad steht uns für die gesamte Woche zur Verfügung und wird uns jeden Tag begleiten.

### Reiseverlauf:

#### 1. Tag: Hjärtligt välkommen!

Nur zwei Stunden nördlich von Stockholm liegt die privat geführte Gutshofanlage Sâgarbo Herrgård. Die „Stugor“, die acht frisch renovierten geräumigen Holzhäuser im typischen rot-weißen Stil, verfügen über je zwei Wohneinheiten mit einer Küchenzeile und eigenem Bad mit Dusche und WC. Die gesamte Anlage wurde von den Besitzern liebevoll restauriert und bietet die perfekte Kombination aus Schwedens Wildnis und Zivilisation in unmittelbarer Nähe. Ein gemeinsames, gemütliches Beisammensein nach den Aktivitäten ist vor den „Stugor“ oder in der Lounge der großen Scheune zu jeder Zeit möglich. Ein idealer Ort, um sich der Hektik des Alltags zu entziehen und die ursprüngliche Natur zu erkunden.

(F= Frühstück - A= Abendessen) (A) 7 Nächte in Sâgarbo Herrgård, Älvkarleby

#### 2. Tag: Küstenwanderung im Naturreservat Billudden

Heute starten Sie zu Ihrer ersten Wanderung, die auf die 3 km in die Ostsee ragende Halbinsel Billudden führt. In diesem Naturpark erwarten Sie traumhafte Strände, die zum Baden einladen. An der Spitze bietet sich ein ausladender Blick auf die Ostsee und nur das Geräusch der Wellen ist zu vernehmen (9 km, 3 h, max. 40 HM). Im Anschluss radeln Sie mit Ihrem Reiseleiter zu einer weiteren Stelle an der Ostsee, von der Sie die Küste und die Schären ungestört genießen können.

(F, A) ca. 9 km | ca. 3 Std. | max. 40 HM + ca. 7 km | ca. 2 Std. | max. 30 HM

#### 3. Tag: Kanutour im Schärengarten

Bei der ca. vierstündigen Kanutour durch den geschützten und bewaldeten Schärengarten der Ostsee erleben Sie Schweden aus einer der schönsten Perspektiven: vom Wasser aus. Doch bevor es auf Tour geht, erfolgt eine Einweisung in Paddeltechnik und Sicherheitsregeln. So steht dem Spaß beim Paddeln auch den Anfängern nichts mehr im Wege. Vom kleinen Fischerort Gardskär machen Sie sich auf in die unbewohnten und urwaldähnlichen Schäreninseln, die überall vereinzelt aus dem Wasser ragen. Das gemeinsame Lunch nehmen Sie auf einer der äußeren Schäreninseln ein mit Blick auf die offene Ostsee, während sich in der Luft Seeadler, Möwen und Schwäne erheben. Das stille glitzernde Wasser rundet diesen Tag perfekt ab. ca. 8 km | ca. 4 Std.



VERANSTALTER VON KULTUR- UND AKTIVREISEN

#### **4. Tag: Studentenstadt Uppsala**

Der heutige Tag bringt uns mit dem Zug nach Uppsala. Die quirlige Studentenstadt erwartet uns mit seiner schönen Altstadt, die mit Winkeln und Gassen und dem Fluss Fyrisån an die Grachten von Amsterdam erinnert. Über alldem thronen der Dom und das Schloss zu Uppsala, die kaum zu übersehen sind. Nach einem geführten Stadtrundgang bietet sich die Möglichkeit die Hügelgräber von Alt-Uppsala aufzusuchen. Diese sind innerhalb von 15 Minuten mit dem Bus zu erreichen und erzählen von einer Zeit, als Uppsala ein bedeutendes religiöses Zentrum der Wikingerzeit war. Alternativ bietet es sich an durch die Einkaufsstraßen zu flanieren oder den Blick vom Schloss oder von den vielen Sitzmöglichkeiten entlang des Ufers auf den Fyrisån zu genießen. Am Nachmittag fahren wir wieder mit dem Zug zurück zu unserer Unterkunft. (F, A)

#### **5. Tag: Zur freien Verfügung**

Wer mag, spannt heute einfach mal aus oder genießt den Tag am Strand. Es bieten sich aber auch fakultative Unternehmungen wie Angel- oder Reitausflüge an. Ebenso empfiehlt sich ein Ausflug mit dem Seekajak oder eine Fahrt in die Hauptstadt Stockholm, die ganz leicht mit dem Zug zu erreichen ist. (F, A)

#### **6. Tag: Kanutour für Fortgeschrittene**

Sie radeln durch die Region Uppland. Auf wenig befahrenen Waldwegen und ruhigen Straßen machen Sie sich in das Landesinnere auf. Unterwegs durchstreifen Sie verschiedene Landschafts- und Besiedlungstypen und bekommen einen tieferen Eindruck vom ländlichen Leben. Dank geringer Höhenunterschiede radeln Sie wie von selbst. Zurück am Dälälven geht die Fahrt nach Älvkarleby, wo Sie erneut die Qualität der lokalen Küche genießen können. Zur weiteren Belohnung geht es am Abend in den hölzernen schwedischen Hottub, der bereits am Vormittag mit Holz für Sie vorgeheizt wurde.

(F, A) ca. 8 km | ca. 4 Std.

#### **7. Tag: Wildniswanderung auf dem Upplandsleden**

Ihre Wanderung startet heute im Örtchen Marma, das direkt am Dälälven liegt und bei gutem Wetter zum Baden einlädt. Auf dem Upplandsleden nach Älvkarleby werden Sie die Wälder entlang der Wasserstraße durchstreifen. Schmale Pfade, intakte Natur und heimische Fauna werden Sie auf dieser Wanderung begleiten. Die Stille und die reiche Vegetation der Wälder haben eine wahrhaft beruhigende Wirkung und bieten so einen gelungenen Ausklang Ihrer schwedischen Aktivwoche, die mit einem gemeinsamen Grillabend Ihren wohlschmeckenden Abschluss findet.

(F, A) ca. 13 km | ca. 4 Std. | max. 100 HM

#### **8. Tag: Abreise**

Nach dem Frühstück bereiten Sie sich auf die Heimreise vor.

#### **Unterkunft:**

Sågarbo Herrgård, Älvkarleby - Stuguthyrning, 814 93 Älvkarleby

16 Zimmer - Bad mit Dusche/WC, Küche mit Töpfen, Kaffeemaschine, Mikrowelle, Haartrockner im Waschhaus.



VERANSTALTER VON KULTUR- UND AKTIVREISEN

**Leistungen:**

- 7 Übernachtungen in der Anlage Sagarbo Herrgard, im DZ mit Du/WC
- 7x Frühstück (F), 7x Abendessen (A)
- 1x Benutzung der schwedischen hot tubs
- Leihrad für die ganze Woche
- Geführte Kanutour inklusive Ausrüstung und Einweisung
- Geführte Wanderungen und Ausflüge wie beschrieben
- Alle Gepäck- und Personentransporte inkl. Zugticket
- Deutschsprachige Reiseleitung

Änderungen des Reiseverlaufs vorbehalten.

**Wanderungen:** Leicht - **Teilnehmer:** ab 4 – bis 20 Personen

**Termine:**

13.07. bis 20.07.2025 / 20.07. bis 27.07.2025 / 27.07. bis 03.08.2025 / 03.08. bis 10.08.2025  
10.08. bis 17.08.2025

**Preis pro Person:**

Im Doppelzimmer: 1195 € - Im Einzelzimmer: 1495 €

**Eigenanreise mit dem Flugzeug**

Buchen Sie selbst oder lassen Sie sich von uns beraten.

Direktflüge nach Arlanda Airport, Samstag: Lufthansa: Frankfurt, München Skandinavien Airlines: Frankfurt, München, Berlin Tegel Germanwings: Hamburg, Düsseldorf

**Sammeltransfers (nur an Start- und Endtagen der einzelnen Reisen)**

Flughafentransfers sind nicht im Reisepreis inkludiert. Die angegebenen Transferzeiten richten sich nach den Flugzeiten der meistgebuchten Airlines und werden zum Teil mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchgeführt.

Zur ersten Unterkunft der Reise, Abfahrt Arlanda Airport: 15:00Uhr (50 €)

Ab der letzten Unterkunft der Reise, Ankunft Arlanda Airport: 13:00 Uhr (50 €)

**Sicher unterwegs - Leihrad für die gesamte Woche**

Die Landschaft rund um Älvkarleby ist relativ flach, weshalb man auch mit 3 Gängen schnell vorwärts kommt. Die Fahrräder sind zudem alle abschließbar und haben am Lenker einen Fahrradkorb.

Für die Zeit der Aktivwoche stellen wir Ihnen ein Leihfahrrad zur Verfügung. Nichts ist schlimmer, als während einer Fahrradtour mit dem Fahrrad liegen zu bleiben. Deswegen werden unsere Räder regelmäßig von einem Fahrradmechaniker gewartet. Die Rahmenhöhen variieren, so dass für jedermann ein komfortables Radeln möglich ist. Bitte geben Sie uns bei der Buchung Ihre Körpergröße an, damit wir entsprechend vorbereitet sind.