



## Skitourenwoche vom Boot durch die Lyngenalbs/Norwegen

**Anforderungen:** Kondition für 3-5 Stunden Aufstieg (1000-1400 Hm), sicheres Skifahren in allen Schneearten

### **Treffpunkt und Übernachtungsempfehlung bei vorzeitiger Anreise:**

Um 16.00 Uhr im

Hotel Clarion Collection, Sjøgata 35-37, NO-9291 Tromsø

Telefon: 0047-77 66 42 00

E-mail: [cc.with@choice.no](mailto:cc.with@choice.no)

<http://www.choicehotels.no/hotels/hotel?hotel=NO029>

Doppelzimmer ca. 160 Euro pro Nacht

**Einchecken Schiff:** um 18.00 Uhr

**Auschecken Schiff:** bis 10.00 Uhr

**Wichtige Tel.-Nr.:** ProAlpin Büro 09198-998951 oder Bergführer Christian Donner +49-179-9029731

Sonntag- Freitag: Wir starten jeden Tag direkt vom Boot aus zu unseren Skitouren. Es werden täglich drei Gruppen gebildet, die teils die gleichen und teils unterschiedliche Touren gehen. So wird garantiert, daß jeder Tourengänger gemäß seiner Ansprüche und Kondition die Tour genießen kann.

Freitag: Am Freitag Abend werden wir wieder im Hafen von Tromsø anlegen.

Check-out vom Boot ist am Samstag nach dem Frühstück (oder je nach Abflugzeit vor dem Frühstück, da die Flugzeiten mancher Airlines relativ früh sind).

**Unterbringung:** Die Polar Girl ist ein Passagier Schiff und bietet mit seinem neu renovierten Salon, einer Bar, Sauna und Whirlpool ausreichend Gelegenheit, nach den Skitouren sowohl gemütlich beisammen zu sitzen, als auch in Ruhe entspannen zu können. Das Schiff bietet 2er und 4er Kabinen. Die Zimmerverteilung läuft nach dem Prinzip, wer zu erst bucht, hat die Auswahl. Das Schiff bietet mehrere heiße Duschen, saubere Toiletten und ist mit Sauna und Hottub an Deck ausgestattet. Bitte entsprechend Badehose und Hygieneartikel inkl. Handtücher mitbringen. Am Bord haben wir Stromanschluss und einen Breitbandbildschirm mit DVD-Player (kein Fernseherempfang).

Das Schiff ist super geheizt. Leichte Freizeitbekleidung und Haus-/Turnschuhe sind für das Schiff absolut ausreichend. Schlafsäcke werden keine benötigt, da die Kojen mit Bettzeug und Leinentüchern ausgestattet sind. Steckdosen und Stromversorgung sind wie in Deutschland.



**Verpflegung:** Jeden Morgen gibt es ein reichhaltiges Frühstückbuffets (Lachs, Eier, Marmeladen, Obst, Joghurt Drinks, Säfte, Tee, Kaffee, Wurst, Käse). Das Abendbuffet besteht aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise.

Für die Touren kann man sich am Frühstücks Buffet reichlich Brote zubereiten. Saft und Marschtee können selbstständig in Getränkeflaschen abgefüllt werden. Spezielle Tourenverpflegung bitte für die Woche selbst organisieren.

Getränke sind für norwegische Verhältnisse relativ günstig auf dem Boot zu erwerben (Bier ca. 3,- Euro, Limo/Wasser ca. 2,5 Euro). Es kann am Boot mit Karte gezahlt werden.

### **Ausrüstung**

#### Bekleidung:

Wind- und wasserdichte Skitourenhose und Jacke mit Kapuze (wir empfehlen Bergans)

Warme Windstopperjacke

Fleecepullover

Dünne Daunenjacke

Funktionsunterwäsche

Sonnenbrille mit UV-Schutz

Skibrille (z.B. UVEX)

2 Paar Handschuhe, ideal je einmal Fäustlinge und Fingerhandschuhe

Mütze

Wechselkleidung fürs Boot (dünne Freizeithose, T-Shirt, Pullover)

Badehandtuch (für Sauna und Hottub)

Handtuch

Badehose

Hausschuhe (Crox) fürs Boot

Bettwäsche ist vorhanden, es werden keine Schlafsäcke benötigt.

#### Skitourenausrüstung:

Touren- oder Freerideski mit passender Tourenbindung inkl. passenden

Fellen und Harscheisen

Tourenskischuhe

Funktionstüchtiges LVS-Gerät mit Ersatzbatterien

Sonde

Lawinenschaufel



Skistöcke mit großem Teller  
Fellkleber, Skiwachs  
Tourenrucksack ca. 30 Liter (ideal ABS-Rucksack)  
Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut  
Thermosflasche mindestens 1 l  
Kleines Verbandszeug, Heftpflaster und Compeed  
Fotoapparat  
Es wird keine Gletscherausrüstung benötigt!

**Wichtig für ABS-Rucksackbesitzer:** Die Patrone immer zusammen mit dem Rucksack als Check –In Gepäck aufgeben und nicht den Rucksack als Handgepäck verwenden und nur die Patrone aufgeben. Datenblätter nicht vergessen!

**Günstige Fluglinien bzw Suchmaschinen:**

<http://www.de.kayak.com>

<http://www.airbaltic.de>

<http://www.airline-direct.de>

**Transfer Flughafen Tromsø - Hotel**

Der Flughafen von Tromsø ist wirklich klein und sehr übersichtlich, er ist ca 5 km/20 Fahrtminuten von Tromsø entfernt. Hier ein Link zum Flughafen:

<http://www.avinor.no/en/airport/tromso/services>

Gleich beim Ausgang des Flughafens befindet sich die Bushaltestelle, von wo der Flybussen ins Stadtzentrum von Tromsø fährt. Eure Haltestelle ist das Rica Ishavshotel, von dort läuft ihr ca 5 Minuten am Hafen entlang zum Clarion Collection Hotel. Bezahlen könnt Ihr den Bus mit Kreditkarte oder in Kronen (55 NOK = ca 7 €).

Achtung:

Bitte genau auf den Namen des Hotels schauen, denn es gibt ein

**Hotel Clarion Collection (Euer Hotel)**

Sjøgata 35-37

Tromsø

Phone : +47 77664200

Email: [cc.with@choice.no](mailto:cc.with@choice.no)

<http://www.choicehotels.no/hotels/hotel?hotel=NO029>

und das

Clarion Hotel Bryggen (gleich daneben)



Sjøgata 19  
Tromsø

Im Hotel angekommen, findet Ihr Eure Zimmerreservierung in Euren Namen vor. Die Zimmer sind lediglich reserviert und müssen von Euch noch bezahlt werden.

Bis 21 Uhr ist das Abendessen in Buffet Form aufgebaut, danach gibt es Sandwiches für die Spätreisenden (**solltet Ihr nach 20 Uhr in Tromsø landen, schickt uns bitte Eure Flugzeit, sonst sind die Sandwiches nicht gesichert**). Am nächsten Tag gibt es am Nachmittag leckere frische Waffeln im Hotel, im Übernachtungspreis inklusive, wie auch das Frühstück.

Bei weiteren Fragen stehen wir gerne jeder Zeit zur Verfügung.

Euer Team von ProAlpin