



# KÄRNTEN OUTDOOR CAMP



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

### 1.Tag (Dienstag):

[Anreise & get together, Almwanderung]

Selbstanreise, oder Abholung vom Bahnhof Villach bzw. Spittal/Drau zur Sportschule. Begrüßung, Programmvorstellung und Ausrüstungsausgabe. Nach einer kurzen Stärkung geht's in die Feldpann Alm. **Nordic Trekking** Richtung Kolmnock zur Almhütte, **lustiges Teambuilding** zum Kennenlernen, typischer **Kärntner Bergbauernschmaus** und Hüttengaudi. Danach Übernachtung in der Hütte oder im Zelt.

### 2.Tag (Mittwoch):

[Biken vom Berg zum See]

Sennerfrühstück, **Bike-Fahrtechnikschi** sowie Einschulung auf die **GPS-Geräte** 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 Langalmatal, Richtung Millstätter See. Aufbau des **Zeltlagers am Strand**. **Fischgrillen** und Lagerfeuer-Romantik. Übernachtung am See.

### 3.Tag (Donnerstag):

[Kajak, Klettern, & Nordic Walking]

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

### 4.Tag (Freitag):

[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** und Übernachtung im Zeltlager bzw. Sport-Pension.

### 5.Tag (Samstag):

[Almabtrieb & Abreise]

Gemeinsames Frühstück im Morgengrauen am Strand, danach **Transfer zum Almabtrieb** auf die St. Oswaldalm. Aktive Begleitung des traditionellen Almabtriebs nach Bad Kleinkirchheim. Ankunft ca. 12.00 Uhr, zum Abschluss des Programms **gemütlicher Ausklang beim Abtriebsfest**, Rücktransfer, Ausrüstungsrückgabe, 5-Tages-Rückblick und Analyse, Verabschiedung, individuelle Abreise oder Rücktransfer zum Bahnhof Villach bzw. Spittal/Drau.

### Ausrüstungsempfehlung:

Rucksack, Trinkflasche, Schlafsack, Unterlegsmatte, Zelte können von der Sportschule Krainer zur Verfügung gestellt werden.

eigene Bekleidungs-Empfehlung: Outdoor-Jacke und Hose, 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

### Buchung/Information:

Ski- & Sportschule Krainer – SPORT WITH FRIENDS

9544 Feld am See, Sonnenstraße 5-7

Tel.: +43/(0)4246/3188, [info@sportschule.at](mailto:info@sportschule.at), [www.sportschule.at](http://www.sportschule.at)

### Termine:

06.09. – 10.09.2011

Durchführung ab 5  
Personen

Weitere Termine für  
Gruppen ab 8 Personen  
jederzeit möglich!

### Kosten:

€ 599,- / Person inkl.

allen Leistungen wie  
beschrieben, exkl.  
Getränke

**Sammelbuchung ab 3  
Personen: € 549,-/  
Person**