



Detailprogramm Slowenien Flüsse und Seen 2015

info@strelswimming.com, Tel. +386 40 590 229 (SLO)

Basis-Informationen

Slowenien liegt im Herzen Europas, wo Alpen, Mittelmeer und die Pannonische Ebene sich treffen. Das Land ist einfach erreichbar und wird Sie mit seiner Vielfalt und natürlichen Schönheit überraschen. Slowenien ist bekannt als Land des klaren Wassers und seine unzähligen grünen Gletscherseen und kristallklaren Flüsse machen es zum perfekten Ort für unser Schwimmbenteuer.

Unsere Basis ist das kleine und abgelegene Dorf Bohinj am Rande des berühmten, gleichnamigen Sees. Unser Ausflug führt uns durch den slowenischen Triglav National Park. Wir schwimmen in den beeindruckenden Gletscherseen und erkunden üppigen Wald und prächtigen Wasserfall. Der See Bled mit seiner einzigartigen Inselkirche, dem mittelalterlichen Schloss und der Bergkulisse ist nur eines der Höhepunkte der Tour.

Diese Tour ist geeignet für alle Schwimmer jeden Niveaus. Wir haben drei Begleitboote im Einsatz für Ihre Sicherheit. Auf den Seen und Flüssen sind Motorboote nicht erlaubt.



Zusammenfassung

Land: Slowenien

Dauer: 4 Tage (3 Nächte)

Art: Seen, Fluss und Wasserfall

Übernachtung: Hotel (4*) am See

Durchschn. tägl. Schwimmstrecke: 4 Km

Level: geeignet für Schwimmer jeden Levels

Begleitung: Ein Boot, zwei Kajaks

Wassertemperatur: 18-22 (°C)

Lufttemperatur: 20-25 (°C) Land:

Höhepunkte

- Zur Inselkirche aus dem 17. Jh im See Bled schwimmen
- Die ganze Länge (4 Km) des Lake Bohinj umgeben von der schönen Bergkulisse schwimmen
- Schwimmen im kühlen, smaragdnen Fluss Soca
- Eintauchen in den Wasserfall Kozjak im Triglav-Park
- Unvergessliche Reise auf dem Autoverlad-Zug durch die Julischen Alpen
- Die Aussicht auf den See Bohinj und auf den Berg Triglav ab dem Vogel-Skigebiet

Auf einigen Tours: Treffen und schwimmen mit dem legendären Marathon-Schwimmer Martin Strel - dem «Big River Man»

Im Preis inbegriffen

Komplett geführte Reise durch lokale Führer, Transport mit Mini-Bus, umfassende Schwimmbegleitung, Gepäcktransport, Schwimm-Tipps, Übernachtungen während der Dauer der Tour, Verwendung von Ausrüstung. Jeder Gast erhält Schwimmkappe und eine T-Shirt.

P.S: Eine limitierte Anzahl Neoprens, Flossen und weitere Schwimmausrüstung stehen zur Verfügung, sind jedoch separat zu zahlen: Neopren: EUR 20, Schwimmkissen CHF 10 EUR

Zusätzliche Kosten

An- und Rückreise zum und ab Hotel, Mittagessen und drei Abendessen. Gondel zum Berg Vogel (30 Euro)

Detailprogramm

Tag 1

Treffen um 19.30 Uhr an der Hotel-Reception für die Informationen zur Tour. Abendessen nach Ihrer Wahl.

Tag 2

Wir fahren zum See Bled, um einen Tag im und um sein kristallklares Wasser zu verbringen. Auf dem See sind keine Motorboote zugelassen. Unsere einzige Begleitung werden die schmalen Ruderboote sein, die Besucher zur berühmten Insel – Heimat der Kirche aus dem 17. Jahrhundert – bringen. Wir schwimmen ebenfalls zur Insel und steigen dort die 99 Stufen hinauf, um das Panorama von oben zu genießen.

Nach einer kurzen Pause springen wir zurück ins Wasser und schwimmen um die Insel herum zurück an Land, wo wir das Mittagessen einnehmen. Vor dem Nachmittagsschwimm steigen wir auf den nahen Hügel, der uns einen wunderbaren Ausblick auf den See und die Julischen Alpen gewährt.

Unsere letzte Schwimmstrecke an diesem Tag umfasst die ganze Länge des See (übrigens eine berühmte Ruderstrecke). Wir erreichen auf der anderen Seite das Lido von Bled, wo wir Zeit zum relaxen, eine Dusche und nach Wunsch für eine Schwimmanalyse durch unsere Schwimmbegleiter haben.

Der Spätnachmittag bietet ihnen freie Zeit, im Lido zu bleiben, das historische Schloss zu besuchen, die berühmte Kremšnita (Chrèmeschnitte) von Bled zu in einem der vielen Cafés in Bled zu testen oder das Städtchen zu besuchen.

Tag 3

Heute überqueren wir die Grenze zu Italien, wo wir die volle Länge des spiegelnden Lago del Predil zu schwimmen. Wir verbleiben ein bisschen am Strand, bevor wir uns auf den Weg zurück nach Slowenien machen, wo wir im vom Rafting bekannten Dorf Bovec mittagessen. Wir fahren dann ins eigentliche Zentrum des Triglav-Nationalparks und spazieren dort durch den Wald, um zum hübschen Koziak-Wasserfall zu gelangen, wo wir ein erfrischendes Bad in seinem Becken nehmen. Später erreichen wir das smaragdene Wasser des Flusses Soca. Hier unternehmen wir eine etwas längere Schwimmstrecke – nochmals etwas ganz anderes als das Schwimmen im See oder das Baden unter dem Wasserfall.

Unser Tag endet mit einer unvergesslichen Reise auf dem Autoverlag-Zug, der uns durch die Julischen Alpen zurück

nach Bohinj bringt.

Tag 4

Je nach Wetter starten wir entweder mit dem Spaziergang um den See Bohinj oder wir nehmen die Gondel zum Skigebiet auf dem Berg Vogel, um von dort die Sicht auf das Bohinj-Tal, zum Triglav-Berg und die Julischen Alpen zu genießen. Der Berg Triglav ist übrigens mit 2864 Metern der höchste Berg von Slowenien und als Symbol des Landes auch auf dessen Flagge. Dann machen wir uns für unsere letzte Herausforderung bereit: Die gesamte Länge des Bohinj-Sees zu schwimmen (4 Km). Auf dem See sind Motorboote nicht erlaubt. Unsere einzige Begleitung sind die Forellen und anderen Fische, die im klaren Wasser deutlich zu sehen sind.

Unsere Tour endet ca. um 13.00 Uhr.



Wetterbedingungen

Ihre Sicherheit ist für uns von höchster Wichtigkeit. Im Falle von widrigen Wetterbedingungen kann es sein, dass wir unser Programm anpassen müssen. In unserem Team ist immer ein lokaler Führer dabei, der die sichersten und schönsten Orte zum Schwimmen kennt. Sie können also sicher sein, dass Sie nicht leer ausgehen werden!

Umwelt und Sicherheit

Das Wasser der Seen in Slowenien ist sauber und frisch. Wie bei jeder Aktivität im Wasser sollten sich Schwimmer sich des Risikos der Infektionskrankheit Leptospirose bewusst sein. In Slowenien ist das Risiko sehr klein. Trotzdem sollten Gäste bei Unwohlsein die Schwimmbegleiter informieren. Die Inkubationszeit der

Krankheit dauert einige Wochen. Sollten Sie sich zuhause unwohl fühlen, kontaktieren Sie bitte ihren Arzt.

Generelle Informationen

Ausgangspunkt: Hotel Jezero, See Bohinj
www.bohinj.si/alpinum/jezero

Startzeit: 19.30 Uhr am 1. Tag

Zu Ende: 13.00 Uhr am 4. Tag

Gruppengröße: max 12 Personen

Pass und Visum

Slowenien ist EU-Land. EU-Bürger können mit der ID oder dem Pass ins Land einreisen. Bürger von USA, Kanada sollten ebenfalls kein Visum benötigen. Klären Sie dies jedoch vor der Reise zur Sicherheit ab.

Impfungen

Keine speziellen Impfungen für Slowenien notwendig. Stellen Sie aber sicher, dass die Tetanus- und Polio-Impfungen aktuell sind.

Mahlzeiten

Frühstück ist inbegriffen. Mittag- und Abendessen jedoch nicht. Dies erlaubt Ihnen eine Auswahl an typischen slowenischen Gerichten in verschiedenen Restaurants auszuprobieren. Wir können Ihnen Empfehlungen für gute Restaurants geben. Selbstverständlich können Sie auch ein Picknick organisieren und am See- oder Flussufer essen. Ein Essen im Restaurant kostet um die 10 bis 15 Euro.

Währung

Slowenien ist Euro-Zone. Bancomaten sind vorhanden.

Unterkunft

Das Hotel Jezero (4*) ist die Perle von Bohinj, direkt am Strand des schönen Sees. Mitten in den Julischen Alpen liegend ist dieses Hotel der ideale Ausgangspunkt für Aktivitäten im Freien wie Schwimmen, Wandern, Velofahren, Kajaken und Gleitschirmfliegen. Das Hotel hat seinen eigenen Innenpool, Sauna und Fitnessraum. Die Unterkunft bietet Zweibettzimmer. Es sind Einzelzimmer verfügbar für den Aufpreis von EUR 40 und Doppelzimmer für den Einzelzimmerzuschlag von EUR 65.

Verlängerter Aufenthalt

Falls Sie früher an- oder später abreisen möchten, kontaktieren Sie direkt das Hotel. Geben Sie an, dass Sie für Strel Swimming gebucht haben. Unsere Gäste haben Rabatt. Kontaktinformationen: hotel.jezero@cc-line.si, Tel: +386 (0)4 572 91 00

Übernachtung auf An- oder Rückreise

Falls Sie früher kommen oder länger in Slowenien bleiben möchten, haben sie auch die Möglichkeit unsere Rabatte im Ljubljana, der Hauptstadt von Slowenien zu nutzen. Für Details und Preise kontaktieren Sie bitte unsere Website

Schwimminformationen

Monat	Wasser-Temp	Lufttemp
Juni	18	19
Juli	21	23
August	22	25

Beachten Sie: der Fluss Soca ist immer 3-5 Grad kühler

Schwimmdistanzen

Strecke	Distanz
See Bled	
Zaka-Buch – Insel Bled	1 Km
Insel Bled - Hügel Osojnica:	1 Km
See Bled überqueren bis Lideo	2 Km
Lago del Predil	2 Km
Fluss Soca Prapetno-Most Na Soci	2 Km
See Bohinj ganze Länge	4 Km

Wann auch immer Sie eine Schwimmstrecke auslassen wollen, können Sie der Gruppe immer entlang des Wassers folgen. Dies sind Ihre Ferien, sie wählen, was Sie tun möchten.

Neoprens

Die Wassertemperaturen können schwanken. Wir werden unser Bestes tun, Sie vor dem Ausflug über die aktuellen Temperaturen zu informieren. Eine limitierte Anzahl Neoprens, Flossen und weitere Schwimmausrüstung stehen zur Verfügung, sind jedoch separat zu zahlen: Neopren: EUR 20, Flossen EUR 10, Schwimmkissen EUR 10

Zu Fuss

Die Spaziergänge sind einfach und auf gut markierten Wegen. Wir empfehlen Ihnen trotzdem, bequeme und für unebenen Boden geeignete Schuhe mitzunehmen.

Ausrüstung

Zusätzlich zu den üblichen Reiseutensilien empfehlen wir:

- Mind. 2 Schwimmbekleidung
- Mind. 2 Schwimmbrillen (z.B. 1 getönte/1 ungetönte)
- Badetuch
- Sonnencreme und Hut
- Gutes Schuhwerk zum Gehen und Wassersandalen
- Pullover oder Fleecejacke
- Kleinen Tagesrucksack

Reise

Um nach Slowenien zu gelangen, fliegen Sie direkt Ljubljana (LJU) oder einen der umliegenden Flughäfen an. Ljubljanas Flughafen: www.lju-airport.si/eng/default.asp Trieste (IT): www.aeroporto.fvg.it/en/home/index.htm Klagenfurt (AU): www.klagenfurt-airport.com

Flüge nach Ljubljana

Easyjet von London Stansted, www.easyjet.com Wizz Air von London, Luton, www.wizzair.com Air France von Paris, www.airfrance.com Lufthansa von München oder Frankfurt, www.lufthansa.com, Swiss oder Adria Airlines von Zürich, www.swiss.ch und www.adria.si/de

Andere Flug-Optionen

Ryanair von London Stansted nach Trieste (Italien) (TRS), www.ryanair.com
Ryanair von London Stansted nach Klagenfurt KLU)

Alitalia von mehreren Städten Europas nach Trieste (Italien) (TRS), www.alitalia.com
Croatian Airlines von mehreren Städten Europas nach Zagreb (ZAG), www.croatiaairlines.com

Zug

Von vielen europäischen Städten – z.B. Venedig (Italien), Zagreb (Kroatien), Wien (Österreich), Budapest (Ungarn) können Sie mit dem Zug nach Ljubljana fahren: www.slo-zeleznice.si/en/passengers/abroad

Günstige Anreisen ab Flughäfen rund um Slowenien: Venedig oder Trieste (Italien), Klagenfurt, Graz, Salzburg (Österreich). Sie müssen online buchen und eine garantierte Abreise innerhalb einer bestimmten Zeit erlangen. Wir empfehlen diesen Service, falls Sie nicht direkt nach Slowenien/Ljubljana fliegen können oder auf dem Wege einen Stopp – zum Beispiel in Venedig machen möchten. Sie erhalten Transfers von Trieste oder Venedig nach Ljubljana für nur 24 Euro! Website: go-opti.com. Für 10% Reduktion verwenden Sie den Code: S20B12sW.

Von Ljubljana-Flughafen nach Bohinj (unsere Basis)

Transfer; ein Transfer vom Flughafen direkt zum Hotel in Bohinj (70 Euro für bis 3 Passagieren, 80 Euro für 4 bis 8 Passagieren). Transfer von von Ljubljana-Zentrum zum Hotel in Bohinj (oder umgekehrt) kostet 90 Euro für bis 3 Passagieren und 100 Euro für 4 bis 8 Passagieren. Für eine Vorabbuchung kontaktieren Sie uns bitte. Wir werden Ihnen ein Mail mit den Angaben zu den Tour-Teilnehmern vorab senden, so dass Sie sich mit anderen Teilnehmern für den Transfer zusammenfinden können.

Bus: Es gibt reguläre Busse, die von Ljubljana-Flughafen nach Bohinj via Kranj fahren. Die Zeiten sind: www.lju-airport.si/en/passengers-and-visitors/getting-here/bus-and-shuttle/

Busse nach Kranj fahren jede Stunde (2 Euro). An der Kranj-Busstation warten Sie 20 Minuten auf den Bus nach Bohinj (7 Euro). Die Busse sind angeschrieben mit Ljubljana-Bohinj. Es gibt zwei Anbieter: Alpetour and Veolija. Die Fahrt zahlen Sie direkt beim Fahrer.

Von Ljubljana-Flughafen nach Ljubljana-Zentrum

Transfer; der einfachste Weg, um nach Ljubljana zu gelangen, ist einen der Mini-Busse zu nehmen, die gleich ausserhalb des Terminals stationiert sind. Das Unternehmen heisst PREVOZI MARKUN. Die Busse sind mit Airport-Ljubljana transfer angeschrieben. Kosten pro Person: 5 Euro

Bus; es gibt reguläre Busse ab dem Flughafen von Ljubljana. Fahrplan: <http://www.lju-airport.si/eng/vsebinska.asp?IDm=100>

Von Klagenfurt Airport to Ljubljana

Falls Sie mit Ryanair nach Klagenfurt (Österreich) fliegen, ist der beste Weg nach Ljubljana dieser:

a) Nehmen Sie ausserhalb des Terminals einen Bus, der Sie für 2 Euros an den Hauptbahnhof fährt

b) Lösen Sie im Hauptbahnhof ein Ticket nach Ljubljana für 18 Euro. Fahrplan: www.oebb.at/en/index.jsp. Die 2 Std 20 Min dauernde, schöne Zugfahrt führt Sie durch die Julischen Alpen und atemberaubende Landschaften. Sie fahren direkt ins Zentrum von Ljubljana.

Wir empfehlen Ihnen, Euro dabei zu haben, um die lokalen Transporte zu bezahlen. Vor Ihrer Anreise werden wir Ihnen detaillierte Reiseinformationen zusenden.

Wir sehen uns – in Slowenien!

Letzte Anpassung: Februar 2015