



Detailprogramm Montenegro Fjorde und Buchten – 2017

info@strelswimming.com, Tel. +44 78 58 25 25 86 (UK)

info@schwimmferien.ch, Tel. +41 79 680 20 38 (CH)

Basis-Informationen

Montenegro gehörte früher zu Jugoslawien und liegt an der adriatischen Küste zwischen Kroatien, Albanien, Bosnien und Herzegowina, Serbien und dem Kosovo. Dieses kleine und einzigartige Land ist eines der letzten, das nach dem Zerfall von Jugoslawien im 2006 die komplette Unabhängigkeit als modernen Staat erhalten hat. Es ist reich an Geschichte, die Jahrtausende zurückreicht, und die Menschen sind sehr gastfreundlich. Das Land profitiert von mediterranem Klima und bietet vielseitige und schöne Natur.

Wir schwimmen in den wunderbaren Buchten von Kotor und Tivat und hüpfen im kristallklaren und milden Wasser entlang der adriatischen Küste von einer Bucht zur nächsten. Unser Hotel befindet sich an der schönen Bucht von Tivat, in der Nähe zum Porto-Montenegro-Hafen.

Diese Tour ist für Schwimmer, die einzigartiges Fjord- Meer- und Buchtenschwimmen suchen, kombiniert mit schönen Spaziergängen durch historische Städtchen und auf Inseln im warmen Mittelmeerklima.



Zusammenfassung

Land: Montenegro

Dauer: 6 Tage (5 Nächte)

Art: Fjord- und Meerschwimmen

Übernachtung: Hotel auf dem Festland

Durchschn. tägl. Schwimmstrecke: 4km

Level: geeignet für Schwimmer jeden Levels

Begleitung: 3 Boote, 2 Schwimmguides, 1 lokaler Bootsführer

Wassertemperatur: 22 - 25 (°C)

Lufttemperatur: 24 - 32 (°C)

Höhepunkte

- Schwimmen in atemberaubender Bucht von Kotor, UNESCO Weltnaturerbe
- Erkunden weisser Stein-Fischerdörfer und abgelegener Buchten
- Schwimmen durch das türkise Wasser der Höhle Plava Spilja (Blaue Grotte)
- Spaziergang auf den nahen Hügel Vrmac zur Aussicht auf die Buchten
- Genussvolle Bootsfahrten durch wunderschöne Landschaften und die Schönheit der Natur

Im Preis inbegriffen

Komplett geführte Reise mit umfassender Sicherheitsbegleitung (3 Boote, 2 Guides, lokaler Bootsführer), Schwimm Tipps, Technik- und Armzuganalyse, 5 Übernachtungen mit Frühstück, alle Mittagessen ausser einem und zwei Abendessen (erster und letzter Abend). Jeder Gast erhält eine Schwimmkappe und eine Wasserflasche. Neoprens, Flossen und weitere Schwimmausrüstung stehen bei jeder Tour zur Verfügung.

Zusätzliche Kosten

Reise zum Start der Tour und zurück, 3 Abendessen und Getränke, ein Mittagessen. Einzelzimmerzuschlag 90 Euro.

Detailprogramm

Tag 1

Treffen im Hotel San auf der vorderen Terrasse um 18.30 Uhr für Informationen zu unserer Tour, gefolgt vom Willkommens-Abendessen im Hotel.

Tag 2

Vor dem Frühstück spazieren wir zum Hotelstrand für ein kurzes Einschwimmen. Nach dem Frühstück fahren wir ein Stück mit dem Boot für unsere erste Schwimmstrecke in der Bucht von Kotor. Wir starten die 2 km bei Drazji Vrt und schwimmen Richtung die Stadt Perast. Während Sie in der Bucht von Kotor schwimmen, beachten Sie den bemerkenswert malerischen Fjord, umgeben von kahlen, beeindruckenden Bergmassiven.

Für das Mittagessen legen wir in Perast an; der alten venezianischen Stadt, wo Sie spazieren und die alte Stein-Architektur bewundern können. Eine grosse Anzahl historischer Monumente haben Perast zu einem Ort gemacht, der auf der UNESCO Weltnatur- und Welterbeliste aufgeführt ist.

Bevor wir die zweite Schwimmstrecke angehen, filmen wir unseren Schwimmstil, um diesen später per Video im Hotel analysieren können. Am Nachmittag schwimmen wir ab zwei kleinen Inseln; St. George und «Our Lady of the Rock». Auf den Inseln können Sie malerisch schöne Kapellen erkunden. Unser Tag endet mit dem Schwumm von den Inseln zurück nach Perast, von wo wir per Boot zurück zum Hotel gebracht werden.

Tag 3

Den heutigen Tag verbringen wir in der Risan-Bucht, die Teil des Golfs von Kotor auf der nordöstlichen Seite ist. Wir starten unseren Morgenschwumm am Ende des Verige-Gebiets (Übergang zwischen den zwei Buchten), schwimmen der Küste entlang Richtung das Dorf Kostanjica auf der linken Seite. Mit Blick auf die rechte Seite haben Sie Aussicht auf die schöne Risan-Bucht.

Für das Mittagessen verweilen wir bei der Kirche Gospa od Andjela (Dame der Engel) und spazieren auf dem alten Dorfweg den Hügel hinauf nach Gornji Stoliv. Nachdem wir das ziemlich verlassene Dorf erreicht haben, gehen wir weiter hoch und über die Vrmac-Kuppe entlang einem Zickzack-Weg, von dem wir eine fantastische Sicht haben auf die Kotor- und die Risanbucht. Unsere Schwimmstrecke von 2 km am Nachmittag führt uns von der Kirche Donji Stoliv in Richtung die Stadt Prcanj in der Bucht von Kotor. Das Schiff bringt uns zurück zum Hotel.

Tag 4

Heute ist unser erster adriatischer Tag. Wir reisen raus zur Mamula-Insel und zu den U-Boot-Tunnels. Das Schiff bringt uns direkt zur Insel, wo wir unseren Morgenschwumm unternehmen. Wir schwimmen in zwei Runden um die Insel. Das macht 2 km total. Danach erkunden wir die Festung auf der Insel. Sie war vom Ungarisch-Österreichischen Kaiserreich erbaut worden und hatte als

strategischer Bewachungspunkt am Eingang zur Bucht von Kotor gedient. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die Festung von den Italienern als Gefängnis benutzt.

Wir stoppen für das Mittagessen beim Küstendörfchen Rose.

Den Schwumm am Nachmittag machen wir zwischen zwei U-Boot-Tunneln. Darin versteckte die jugoslawische Marine ihre U-Boote. Alle Tunnels sind in den Hügel gebaut. Wir schwimmen rein, bis zum Ende und schwimmen wieder heraus.

Wir beenden die 2,5 km lange Strecke nach dem zweiten Tunnel, gleich beim alten, jugoslawischen Navy-Schiff Nr. 21. Unser Boot bringt uns zurück nach Tivat.

Tag 5

Heute reisen wir raus nach Plava Spilja (Blaue Grotte), einem hiesigen Naturphänomen. Wir fahren vorbei an der Insel Mamula, der Arza-Festung und beginnen unseren ersten Schwumm direkt aus der Blauen Grotte. Die Blaue Grotte ist etwa 9 Meter hoch und 4 Meter lang. Während dem Tag reflektieren die Sonnenstrahlen ein aussergewöhnliches Blau in die Grotte, was Schwimmern und Tauchern ein einmaliges Erlebnis bietet.

Wir folgen den hohen Felswänden entlang der Küste, schwimmen in die verschiedenen kleinen Höhlen, bis wir die Veslo-Bucht erreichen. Im klaren Wasser des mediterranen Meeres zu schwimmen, ist ein tolles Erlebnis!

Für das heutige Mittagessen stoppen wir in der Zanjice-Bucht entlang der Halbinsel Lustica.

Unser zweiter Schwumm bringt uns von der Zanjice-Bucht zum einen Ende des Dorfes Rose. So entlang der grünen Halbinsel entlang zu schwimmen, ist genau die Art, wie es sich hier einen schönen Tag beenden lässt. Rückreise zum Hotel. Letztes Abendessen im Hotel.

Tag 6

Unser letzter Tag beginnt früh. Noch vor dem Frühstück unternehmen wir einen Morgenschwumm in der Tivat-Bucht. Treffpunkt vor dem Hotel ist um 8.30 Uhr.

Schwimmbedingungen

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

Schwimmen im offenen Meer, bei Fauna und Flora, ist ein einzigartiges Erlebnis. Es können Ihnen aber auch Meeres-tiere begegnen wie Quallen, Korallen oder Seeigel. Da es an der dalmatischen Küste nur wenige Quallen hat, ist das Risiko eines unglücklichen Zusammentreffens mit ihnen tief. Falls Sie trotzdem von einer Qualle berührt werden und nicht weiterschwimmen können, sind Sie so oder so nie weit weg vom Begleitboot, auf dem unser Team die betroffene Stelle sofort behandeln kann.

Falls Sie unter Anaphylaxie oder andere allergische Reaktionen leiden, ist es wichtig, dass Sie uns bei der Buchung darüber informieren.

Generelle Informationen

Ausgangspunkt: Hotel San, Tivat, Montenegro
www.hotelsan.me

Startzeit: 18.30 Uhr am 1. Tag

Zu Ende: 10.30 Uhr am 6. Tag, ebenfalls beim Hotel San

Gruppengröße

Höchstens 16 Personen

Pass und Visum

Sie brauchen einen Pass, um in Montenegro einzureisen. Klären Sie vor der Reise ab, ob Sie aktuell ein Visum brauchen. Die Bedingungen ändern von Zeit zu Zeit.

Impfungen

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

Zusätzliche Ausgaben

Frühstück und Mittagessen sind inbegriffen. Sie benötigen jedoch genug Bargeld für die Abendessen und den optionalen Ausflug in den Lovćen-Nationalpark (25 Euro). Ein Abendessen kostet durchschnittlich 15 Euro.

Währung

Die lokale Währung in Montenegro ist Euro, in Kroatien Kuna. Auf der Insel Krapanj gibt es keinen Bancomaten. Wir empfehlen Ihnen, lokale Währung dabei zu haben. Die meisten Restaurants und Läden ziehen Barzahlung vor. Bancomaten sind vorhanden.

Unterkunft

Das Hotel San bietet Zweibett-, Doppel- und Einzelzimmer mit Bad, Klimaanlage, Balkon und WLAN. Dieses qualitativ gute Hotel liegt an der atemberaubenden Bucht von Kotor, einem Marinecenter seit den Zeiten der ganz alten Segelschiffe.

www.hotelsan.me

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.

www.hotelsan.me

repcija@hotelsan.me

Tel. +382 32 675 017

Schwimminformationen

Monat	Wasser-Temp	Lufttemp
Juni	23	26
Juli	24	28
August	25	30
September	24	27
Oktober	21	24

Schwimmdistanzen

Strecke	Distanz
Drazji Vrt – Perast	2 km
«Our Lady of the Rock» - Risan	2,5 km
Verige Strait – Kostanjica	2,2km
Stoliv-Kirche – Prcanj	2,5 km
Um die Insel Mamula	2 km
U-Boot-Tunnels	2,2 km
Blaue Grotte – Veslo-Bucht	2,5 km
Zanjice – Rose	2,8 km

Sie können jederzeit eine Schwimmstrecke auslassen und ganz einfach auf dem Schiff relaxen.

Neoprens, Flossen, Pullboys, etc. zur Verfügung

Wir haben verschiedene Schwimmausrüstungen auf jeder Tour dabei, falls Sie welche benötigen.

Zu Fuss

Die Spaziergänge sind einfach. Damit Sie diese wirklich genießen können, empfehlen wir Ihnen, bequeme und für unebenen Boden geeignetes Schuhwerk und für Sommer-temperaturen geeignete Kleidung sowie ausreichenden Sonnenschutz mitzunehmen.

Ausrüstung

Zusätzlich zu den üblichen Reiseutensilien empfehlen wir: mind. 2 Schwimmbekleidungen, mind. 2 Schwimmbrillen (z.B. 1 getönte/1 ungetönte), Badetuch, Trinkflasche, Sonnencreme und -hut, gutes Schuhwerk und Wassersandalen, Pullover oder Fleecejacke, Tagesrucksack.

Reise

Um nach Tivat (Bucht von Kotor) zu gelangen, können Sie entweder nach Dubrovnik (DBV) in Kroatien oder nach Tivat (TIV) und Podgorica (TGD) in Montenegro fliegen. Es gibt verschiedene internationale Flüge nach Dubrovnik (DBV) von verschiedenen Städten aus und einige auch nach Tivat und Podgorica. Der beste Weg, um Flug-Varianten zu finden ist via www.skyscanner.net.

Lokaler Transfer

Wir sprechen die lokale Sprache und arbeiten mit lokalen Taxi-Fahrern zusammen und können Ihnen helfen bei der Organisation eines privaten Transfers. Sie können einen Transfer buchen via info@schwimmferien.ch. Die Preise sind wie folgt:

ab Dubrovnik-Flughafen, Kroatien

Der Transfer vom Flughafen bis zum Hotel dauert ca. 2,5 Std. und kostet EUR 85 für 1 bis 3 Personen. Die Fahrt geht über die Grenze Kroatien-Montenegro.

ab Dubrovnik-Stadt, Kroatien

Der Transfer von der Stadt Dubrovnik bis zum Hotel dauert ca. 2,5 Std. und kostet EUR 85 für 1 bis 3 Personen. Die Fahrt geht über die Grenze Kroatien-Montenegro.

Transfer von Podgorica-Flughafen, Montenegro

Ein Transfer vom Flughafen bis zum Hotel dauert ca. 2 Std. und kostet EUR 60 für 1 bis 3 Personen.

Transfer für grössere Gruppen (4 oder mehr Personen)

Wir können Ihnen auch den Transfer für grössere Gruppen organisieren. Bitte kontaktieren Sie uns via info@schwimmferien.ch.

Bus-Optionen mit Online-Buchung

Sie finden die Online-Buchungen auf www.getbybus.com

Bus von Dubrovnik nach Tivat

Es gibt ein paar Busse, die täglich ab Dubrovnik nach Montenegro und zurück fahren. Busse nach Tivat (Direktion Kotor, Budva) starten generell um 7.00, 11.00 und 15.00 Uhr. Der Bus um 20.30 Uhr fährt am Montag, Mittwoch und am Samstag. Kosten: ca. EUR 15-18 pro Weg und EUR 1 pro Gepäck. Sie können die Tickets an der Dubrovniker Busstation oder im Bus selbst kaufen. Bitte beachten Sie, dass einige Busse bei Dubrovnik – Cilipi-Flughafen stoppen. Sie können übrigens sehr voll werden. Deshalb empfehlen wir Ihnen, zuerst nach Dubrovnik zu fahren und den Bus ab dort zu nehmen. Die Fahrpläne finden Sie auf libertasdubrovnik.com/home-english

Die Fahrt von Dubrovnik bis Tivat benötigt ca. 3 Std. und führt üblicherweise via Kotor. Bitte beachten Sie, dass Sie in Kroatien die Währung Kuna benötigen, während in Montenegro mit Euro bezahlt wird.

Busse ab Podgorica (Montenegro)

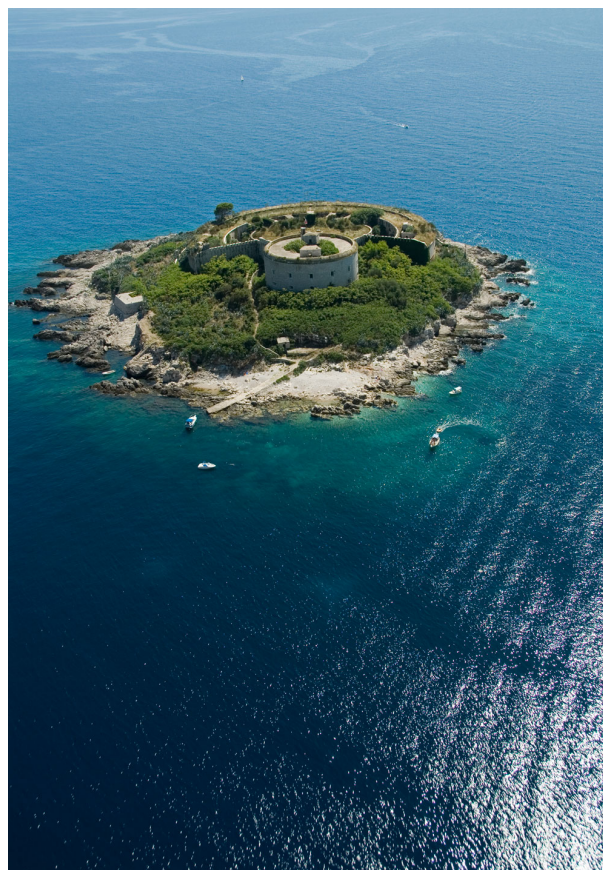
Es gibt keine Busse am dem Flughafen.

Sie können ein Taxi nehmen für die Fahrt nach Podgorica-Stadt und von da mit einem Bus weiterfahren. Fast jede Stunde fährt ein einheimischer Bus nach Kotor ab. Am Schalter kaufen Sie einfach ein Ticket nach Kotor. Kosten pro Person ca. EUR 7. Die Fahrt dauert ca. 2 Std. Busfahrplan: www.busterminal.me

In Tivat angekommen, nehmen Sie am besten ein lokales Taxi, das Sie zum Hotel fährt (wenige Minuten Fahrt, ca. EUR 4). Sie können auch das Hotel kontaktieren für die Bestellung eines Taxis.

Währung

Wir empfehlen Ihnen, für die Transfers lokale Währung dabei zu haben – für Montenegro ist dies Euro und für Kroatien ist es Kuna. Vergessen Sie nicht, wir werden Ihnen detaillierte Reiseinformationen und das Programm spätestens zwei Wochen bevor unsere Tour losgeht, zusenden.



Wir sehen uns – in Montenegro!

Letzte Anpassung: Dezember 2016