

## **Erlebniswochenende für Vitale 50+**

**Mit dem Kanu durch eine eindrucksvolle  
Fluß- und Seenlandschaft**

**10. – 12. August 2012**



**Ein aufregendes Wochenende erwartet Sie!**

**Mit dem Kanu paddeln wir durch die urwüchsigen Flußlandschaften der Dahme und Spree. Entdecken Sie Ihre Stärken und teilen Sie Ihre Naturerlebnisse mit Gleichgesinnten.**

Die Tour hat eine Gesamtlänge von ca. 25 km und führt uns in das Spree-Dahmegebiet südöstlich von Berlin. Eingebettet in eine sanfte Wald- und Wiesenlandschaft zeigt sich diese Region als eindrucksvolles Wasserwanderrevier. Langsam fließend bieten Spree und Dahme sowohl Kanuneulingen als auch erfahrenen Paddlern die Gelegenheit zum aktiven Naturerlebnis. Unsere Kanutour beginnt am Samstag in Schlepzig (Biosphärenreservat „Unterer Spreewald“) und endet am Sonntagnachmittag auf dem Biwakplatz in Kossenblatt an der Spree. Zu Beginn der Kanutour gibt es für jede und jeden ein Kartenblatt, auf dem die Route detailliert mit Kilometerangaben, Schleusen usw. verzeichnet ist. Unser Gepäck wird vom Kanuverleiher zum jeweiligen Übernachtungsplatz transportiert.

## **Genauere Tourenbeschreibung:**

**Freitag, eigene Anreise:** Treffpunkt zwischen 17.00 und 18.00 Uhr auf dem Biwak Platz Märkisch Buchholz. Der Platz ist mit einem Toiletten- und Duschhaus ausgestattet.

Nach der Ankunft auf dem Biwakplatz in Märkisch Buchholz direkt an der Dahme und Aufbauen der Zelte wollen wir euch ein wenig kennenlernen. Wir werden einen schönen Abend am Lagerfeuer verbringen. Es gibt Gegrilltes und Salate.

### **Samstag**

Ein gehaltvolles Frühstück wird eine gute Grundlage für den Tag sein.

Nachdem uns der Bootsverleiher Sigmar Krüger mit unseren Booten nach Schlepzig gebracht hat, geht es nach einer Einweisung in die Paddeltechnik und den Umgang mit den Booten nun los! Wir paddeln an diesem Tag auf kleinen windungsreichen Kanälen durch das urwaldartige Biosphärenreservat „Unterer Spreewald“ in nördlicher Richtung. Nördlich von Leibsch endet das Biosphärenreservat und geht in eine offene Wiesen- und Seenlandschaft über. Nachdem wir die Schleusengruppe in Leibsch erfolgreich passiert haben, paddeln wir weiter auf der Spree und gelangen bald in den Neuendorfer See. Nach insgesamt ca. 15 km erreichen wir unseren Übernachtungsplatz, den Campingplatz Nord mit Dusch -und Toilettenhaus. Hier können wir ausgiebig schwimmen und die Sonne genießen. Das Abendessen bereiten wir gemeinsam vor.

### **Sonntag**

Ausgeruht und nach einem guten Frühstück gut gestärkt paddeln wir weiter auf dem windungsreichen Lauf der Spree. In Alt Schadow lassen wir uns zunächst ganz bequem ein paar Meter hinunter schleusen. Anschließend genießen wir 10 km auf der ruhig dahin fließenden Spree. Noch einmal paddeln wir durch eine Schleuse am Kossenblatter Wehr. Kurz danach erreichen wir unser Endziel. Wir genießen die Stille und Schönheit dieser urwüchsigen Landschaft. Gegen 14.00/15.00 Uhr kommt der Bootsverleiher und bringt uns zurück nach Märkisch Buchholz. Abschied und Abreise.

### **Allgemeines:**

Unterwegs gibt es immer wieder Möglichkeiten, an idyllisch gelegenen Uferplätzen zu picknicken und auszuruhen. Die Zubereitung der Mahlzeiten, ebenso wie die damit verbundenen vor- und nachgelagerten Tätigkeiten erledigen wir gemeinsam. Einige schmackhafte Kochideen wurden bereits erprobt. Für weitere Ideen besteht natürlich Spielraum. Zweckmäßigerweise gibt es die warme Mahlzeit am Abend. Neben dem Frühstück können den ganzen Tag Getränke, Brote, Obst etc. gegessen werden. An kleine Mengen Kekse, Schokolade für den Eigenbedarf sollte gedacht werden!

**Kosten pro Person:     195 €**

### **Inklusive:**

- alle Kosten für Übernachtungen auf Biwak- und Campingplatz
- Leihgebühr für die Boote + Equipment
- Gepäcktransport und alle Transfers
- Lebensmittelversorgung und Aktionen
- 1 Kanuguide

**nicht enthalten** im Preis ist die eigene An- und Abreise

### **Die Veranstalterin:**

#### **Astrid Bender**

ist Reiseveranstalterin und von Outward Bound ausgebildete Trainerin für Erlebnispädagogik. Seit 1995 organisiert und leitet sie Touren im Berliner Umland und in der Sächsischen Schweiz. Astrid Bender sorgt für die Sicherheit auf dem Wasser (Lebensretter in Silber / Ausbildung Kanutouring) und ist zuständig für den gesamten Outdoorbereich sowie für die erlebnispädagogischen Spiele und die Gruppenarbeit.



**7MEILEN Erlebnisseisen**

**Astrid Bender**

Urselweg 26, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 814 990 78

[astrid@7meilen.de](mailto:astrid@7meilen.de)

[www.7meilen.de](http://www.7meilen.de)

## **Ausrüstung:**

Beim Paddeltourgepäck sollte an folgende Ausrüstung gedacht werden:

- **Sonnenschutz:** Eine Sonnenbrille, eine Kopfbedeckung und Sonnenmilch darf nicht vergessen werden. Die Sonnenstrahlung auf dem Wasser kann sehr intensiv werden.
- **Mückenschutz:** Je nach Witterung kann unzureichender Mückenschutz in dieser Gegend unangenehme Folgen haben (bewährt hat sich AUTAN).
- **Zelte, Schlafsäcke und Isomatten** müssen mitgebracht werden. Wenn nicht vorhanden, bitte uns anrufen.
- **Fahrradhandschuhe** können beim Paddeln Blasen an den Händen verhindern.
- **Warme und genügend trockene Kleidung:** Fleece-Bekleidung hat sich bei Nässe gut bewährt.
- **Regenzeug:** Bei Wind und/oder Niederschlag ist dies unverzichtbar, daher auf keinen Fall **wasserdichte** Regenjacke und -hose vergessen!
- Ein **wasserdichter Transportsack** für die Sachen, die wir beim Paddeln brauchen, z.B. Marke Ortlieb; können in begrenzter Zahl ausgeliehen werden. Schlafsack, Isomatte, Zelt und die persönlichen Dinge werden auf den Transporter geladen.
- **Eßbesteck, Teller, Tasse.**
- Taschenmesser und Taschenlampe.

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen:**

### **Anzahlung:**

Bei erfolgter Anmeldung bitte 20 € auf das unten angegebene Konto überweisen. Die Restzahlung erfolgt 21 Tage vor Reiseantritt auf dasselbe Konto.

Astrid Bender, Kto. Nr. : 016 299 4301, BLZ 100 800 00, Commerzbank Berlin

### **Bei Rücktritt erheben wir Stornogebühren:**

59-30 Tage vor Reiseantritt	25 % des Reisepreises
29-15 Tage vor Reiseantritt	35% des Reisepreises
14-8 Tag vor Reiseantritt	50 % des Reisepreises
7-1 Tag vor Reiseantritt	80% des Reisepreises
Abreisetag und Nichtantritt	90 % des Reisepreises
plus 10,-€ Stornogebühren	

Diese Kosten entfallen, wenn eine adäquate Ersatzperson den gebuchten Platz zu den gleichen Bedingungen übernehmen kann.

**Teilnehmerzahl:** Mind. 10 max. 20 Personen

### **Nicht erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl:**

Bei nicht Erreichen behalten wir uns das Recht vor, die Reise bis 21 Tage vor Reisebeginn abzusagen. In diesem Fall sind wir bemüht, gemeinsam mit Ihnen einen Ersatztermin zu finden und gewähren Ihnen einen einmaligen Rabatt von 3 % pro gebuchte Person auf den Reisepreis. Wenn kein anderer Termin gefunden wird, erstatten wir Ihnen alle bereits geleisteten Zahlungen zurück.

### **Abbruch der Reise durch Teilnehmer:**

Falls Sie die Reise aus irgendeinem Grunde vorzeitig abbrechen müssen, so haben Sie grundsätzlich keinen Anspruch auf Rückerstattung. Deshalb wäre es ratsam, eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen.

### **Programmänderung:**

Bei unserer Route greifen minutiöse Zeiteinteilungen nicht. Zum Wesen einer solchen Tour gehört es auch, daß aufgrund von Wettereinbrüchen Umstellungen oder Routenänderungen notwendig werden könnten.



**7MEILEN Erlebnisreisen**

**Astrid Bender**

Urselweg 26, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 814 990 78

Fax: 030 814 990 76

[astrid@7meilen.de](mailto:astrid@7meilen.de)

[www.7meilen.de](http://www.7meilen.de)

## **ANMELDUNG:**

**Erlebniswochenende für Vitale 50+  
10.-12. August 2012, 195 € p. P.**

**Ich melde mich hiermit  
verbindlich an:**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Strasse** \_\_\_\_\_

**Wohnort:** \_\_\_\_\_

**Geb. Datum:** \_\_\_\_\_

**Paddelkenntnisse:**  ja  nein

**Vegetarisch:**  ja  nein

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

An Astrid Bender  
7Meilen Erlebnisreisen  
Urselweg 26  
14163 Berlin

oder  
FAX: 030 814 990 76

oder  
einfach eine email an: [astrid@7meilen.de](mailto:astrid@7meilen.de)