



## Ihre Reiseinformationen

### **Nordkap – Mit dem Rad der Mitternachtssonne entgegen Radreise durch Skandinavien**

**Reisecode: SE-NO-NORDK-KOMPL**



Inhalt der Reiseinformationen zur Radreise Nordkap komplett	Seite
Buchungsabwicklung - Versicherung - Einreisebestimmungen - Wünsche .....	3
Anreise / Zustieg - Reiseunterlagen.....	3
Radmitnahme - Landkarten zu den Touren / Navigationsgerät - Höhenprofile.....	4
Ausrüstungsliste / Fahrradtour das sollten Sie dabei haben.....	4
Wissenswertes	
Zollbestimmungen.....	6
Geldwechsel.....	6
Sperrung von Kreditkarten, EC-Karten, Telefonkarten usw.....	6
Essen und Trinken .....	6
Wasser.....	7
Adapter.....	7
Fährüberfahrt.....	7
Telefonieren.....	7
Trinkgeld.....	7
Notrufnummer.....	7
Sprache.....	7
Zeitunterschied.....	8
Stechmücken.....	8
Klima.....	8
Nebenkosten.....	9
Unterbringung / Hotelliste.....	9
Tipps für Ihre Radreise.....	9
Ein letzter Hinweis.....	11

## **Buchungsabwicklung – Versicherung – Einreisebestimmungen – Wünsche**

### **Buchung**

Mit der Buchung benötigen wir Ihre Ausweisdaten mit Geburtsdatum und Ausweisnummer. Die Buchung können Sie direkt über unsere Internetseite [www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) auf der jeweiligen Reise vornehmen oder uns per E-Mail zukommen lassen.

### **Versicherung:**

Prüfen Sie bitte Ihren Versicherungsschutz. Wir empfehlen eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen (nur innerhalb von 8 Tagen nach Erhalt der Bestätigung möglich). Die Europäische Krankenversicherungskarte, die von der Krankenkasse ausgestellt wird, ist vor der Reise einzuholen, falls Sie diese nicht schon haben. Genaue Leistungen erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse. Unabhängig davon wird dringend empfohlen, für die Dauer des Auslandsaufenthaltes eine Auslandsreise-Krankenversicherung abzuschließen, die Risiken abdeckt, die von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen werden (z.B. notwendiger Rücktransport nach Deutschland im Krankheitsfall, Behandlung bei Privatärzten oder in Privatkliniken).

Ansonsten erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse Auskünfte über die aktuellen Regelungen.

### **Einreisebestimmungen**

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Die Dokumente müssen für die Dauer des Aufenthaltes gültig sein.

### **Wünsche**

Besondere Verpflegungswünsche (Vegetarier usw.) oder Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir bereits bei Buchung anzugeben. Hier sollte jedem Reisegast bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von zuhause angesetzt und erwartet werden können.

Auch Wünsche zum Zimmer, wie getrennte Betten, sollten ebenso gleich bei der Buchung mit angegeben werden, spätestens jedoch 1 Monat vor Abreise, denn sonst können wir Ihre Wünsche nicht mehr bearbeiten.

### **Anreise / Zustieg – Reiseunterlagen**

#### **Anreise mit dem PKW**

Zustieg in Wört bzw. Anreise nach Wört:

Ausgangspunkt unserer Reisen ist Wört in Baden-Württemberg. Ihren PKW können Sie während der gesamten Reise kostenlos auf unserem Betriebshof parken. Weitere Zustiege sind auf Anfrage möglich. Unser Betriebshof ist ca. 5 Stunden vor Abfahrt für Sie geöffnet. Sie sollen sich auch vor Abreise wohlfühlen, deswegen bieten wir Ihnen unseren schönen Wartesaal an. Für kostenlose Getränke, Zeitschriften und Internet ist natürlich gesorgt. Sie stehen nicht im Regen oder im Kalten. Wir wollen, dass Sie sich von Anfang an wohlfühlen.

Die Koordinaten des Betriebshofes von Launer-Reisen lauten:

49°02'01.7"N 10°16'29.5"E

Anreise mit dem Zug nach 73479 Ellwangen/Jagst:

Wört verfügt über keine eigene Zugsanbindung. Der nächste Bahnhof wäre z.B. Ellwangen/Jagst. Von dort sind es ca. 15 km bis nach Wört. Wir bieten einen Abholservice samt Bike und Gepäck vom Ankunftsbahnhof nach Wört an. Nach Ihrer Reise bringen wir Sie natürlich wieder zurück. Dieser Service muss rechtzeitig angemeldet werden, die Bezahlung findet direkt vor Ort statt:

Preise pro Transferstrecke:

- bis 10 km: 10 Euro
- bis 20 km: 20 Euro
- bis 30 km: 40 Euro
- bis 50 km: 60 Euro

Tipp: Bei zwei Personen für eine Strecke, zahlen Sie pro Person nur die Hälfte.

Sollten Sie für eine Nacht vor dem Abfahrtstermin eine Zwischenübernachtung in Wört benötigen, finden Sie folgende Übernachtungsmöglichkeiten:

Landgasthof Lustnau  
Bösenlustnau  
D - 73499 Wört  
Tel: (07964) 3120

[www.landgasthof-lustnau.de](http://www.landgasthof-lustnau.de)

Gasthof Goldene Rose  
Hauptstr. 82  
D - 73499 Wört  
Tel: (07964) 517

[www.rose-woert.de](http://www.rose-woert.de)

### **Reiseunterlagen**

Die Reiseunterlagen erhalten Sie ca. 2 bis 3 Wochen vor Abreise. Darin finden Sie u.a. die genaue Abfahrtszeit für Ihren Zustiegsort und welcher Reiseleiter und Busfahrer für die Reise eingeplant sind.

### **Radmitnahme - Landkarten zu den Touren / Navigationsgerät - Höhenprofile**

#### **Radmitnahme**

Grundsätzlich empfehlen wir, das eigene Rad zu nehmen. Entscheidende Gründe sprechen dafür: Ihr eigenes Rad kennen Sie am besten, (Bremsen, Schaltung, Lenk- und Fahrverhalten).

Bei unseren Rad- und Aktivreisen erfolgt die Anreise mit unseren modernen Fernreisebussen mit Klimaanlage, WC, Bordküche und bequemen Schlafsesseln. Ihre Räder werden mit Hilfe unserer speziellen Befestigungsvorrichtung sicher und materialschonend im Radanhänger transportiert.

#### **Landkarten - Navigationsgerät**

Auf der Reise erhalten Sie von uns Streckenkarten im Open-Street-Map-Format, um Ihnen einen Überblick über die einzelnen Etappen zu geben. Wir besprechen jeden Tag miteinander. Wir empfehlen Ihnen, sich evtl. etwas Schreibzeug mitzunehmen, um sich ggfs. Notizen machen zu können.

Sollten Sie im Besitz eines Fahrrad-Navigationsgerätes oder eines Smartphones mit Navigationsapp sein, sollten Sie dies natürlich mit auf die Reise nehmen.

Urheberrechtlicher Schutz: Die von Launer-Reisen erstellten Reisen, Texte, Bilder aber auch GPS-Daten sind als persönliche geistige Schöpfungen durch das Urheberrecht geschützt.

Das Urheberrecht so wie das Recht der Vervielfältigung an diesen Daten verbleiben vorbehaltlich ausdrücklicher schriftlicher Vereinbarung bei Launer-Reisen.

Wir weisen darauf hin, dass eine Veröffentlichung unserer GPS-Daten auf Internetportalen wie z.B. gpsies.com, gps-tour.info oder bike-gps.com usw. nicht gestattet ist. Diese Daten basieren auf Know How und ausführlicher Recherche. Vor allem jedoch befinden sich Arbeitsplätze dahinter. Diese möchten wir nicht gefährdet sehen. Daher weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich auf diese Problematik hin. Für Fragen hierzu stehen wir gerne zur Verfügung und hoffen auf Ihr Verständnis.

Bitte beachten Sie, dass GPX-Daten nur mit entsprechender Software gelesen werden können. Nur wenn Sie im Besitz eines entsprechenden Gerätes sind, können Sie diese Daten lesen.

### **Ausrüstungsliste allgemein und für Fahrradtouren – Folgendes sollten Sie im Gepäck haben:**

#### **Dokumente:**

- Flugtickets, Bahntickets (falls gebucht)
- Gültiger Reisepass oder Personalausweis
- Bargeld / Kreditkarte / Geldbörse oder wasserdichten Brustbeutel
- Impfausweis
- Nachweis Auslandsrankenversicherung
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente
- Reiseunterlagen / Routenbeschreibung

## **Ausrüstungsliste Fahrradtouren**

- Fahrradhelm (empfehlen wir nachdrücklich!)
- Fahrradhandschuhe (falls benötigt)
- Radschuhe oder Turnschuhe – Bei Radschuhen mit Klicksystem auch an die entsprechenden Pedale denken.
- Fahrradsocken/-strümpfe
- Regenbekleidung/Regenschuhe
- Radhose und Radtrikots
- Insektenschutzmittel (Autan Protection, Anti Brumm o.Ä.)
- Sonnenschutz
- Fahrradschloss
- Fahrradbrille / Sonnenbrille
- Trinkflasche (Kunststoff) mind. 1 pro Person
- Sportunterwäsche, Funktionsshirt/-jacke
- etwas Waschmittel für Radhosen und -trikots
- Waschbürste und Spülmittel zum Säubern der Trinkflaschen! (Bakterien)
- Fahrradricksack oder Satteltasche (für Kamera, Regenzeug etc.)
- Halstuch / Mütze
- Flickzeug
- Ersatzschlauch
- evtl. Müsli-/Energieriegel
- evtl. isotonisches Getränkepulver für die Fahrradflasche
- Erste-Hilfe-Set
- Wundpflaster/Pflasterspray

## **Verschiedenes**

- Handy/Smartphone (kann auch als Wecker dienen)
- Notrufnummern (am besten bereits im Mobiltelefon gespeichert)
- evtl. kleine Taschenlampe
- Fotoausrüstung/Ersatzspeicherkarte/Ersatzakku
- evtl. wasserdichte Müllbeutel für Aufbewahrung von Kleidung/Gegenständen
- Tagebuch, Schreibutensilien
- Reiselektüre, Reisebuch, Sprachführer (ggfs. im Handy)
- Lesebrille, Ersatzbrille, Kontaktlinsen, Ersatz...
- Zipphose (sehr praktisch – leicht – und ist gleichzeitig kurz/lang)
- Kofferbeschriftung

## **Persönliche Reiseapotheke**

- ggfs. Ihre Medikamente, die Sie auch zu Hause nehmen (Blutdruck o.Ä.)  
außerdem:
  - Gesäßcrème gegen 'wunden Hintern' (z.B. Hirschtalg)
  - Kopfschmerzmittel, leichtes Schmerzmittel
  - Mittel gegen Durchfall
  - Wundsalbe/Wundspray
  - Sportsalbe (z.B. Voltaren) bei leichten Zerrungen/Prellungen
  - Magnesium-Tabletten (gegen Krämpfe) nur wenn Sie es gewohnt sind...
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Bitte beachten Sie, dass diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und lediglich als Orientierungshilfe dient.

Weitere Ausrüstungs- oder Urlaubschecklisten finden Sie z.B. im Internet.

## Zollbestimmungen

Bitte informieren Sie sich vor Antritt der Reise über die aktuellen Zollbestimmungen sowohl des Ziellandes als auch der Bundesrepublik Deutschland. Für die Einhaltung der Zoll- und Einreisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reisende selbst verantwortlich. Bei Verstoß können Bußgelder oder Strafen verhängt werden.

## Geldwechsel

Die Währungseinheit in Schweden ist die Schwedische Krone (SEK) und in Norwegen die norwegische Krone (NOK). Finnland gehört der Eurozone an.

Sowohl mit der EC-Karte als auch der Kreditkarte kann man an Geldautomaten Bargeld abheben. Dies ist eigentlich die einfachste und unter dem Strich kostengünstigste Methode. Gebühren fallen allerdings auch bei dieser Umtauschmethode an. Wie hoch diese sind bzw. auf welche Weise sie berechnet werden (Festbetrag/Grundgebühr, prozentualer Anteil), sollten Sie bei Ihrer Bank erfragen (also der, von der Sie Ihre jeweilige Karte haben).

Bezahlen mit Karte ist in Skandinavien weitaus verbreiteter als bei uns. Mit Kreditkarte kann man auch kleine und kleinste Beträge begleichen. Manche Hotels sind sogar eine *cash free zone*, ein bargeldloser Bereich, d.h., es ist nicht möglich, mit Bargeld zu bezahlen.

Möchten Sie mit Bargeld bezahlen, tauschen Sie am besten zuhause ein paar Norwegische Kronen für die ersten Tage und den Rest dann vor Ort. Die erste Möglichkeit dazu besteht im Normalfall bei unserer ersten Übernachtung in Norwegen, die in der Stadt ist und demzufolge mit Geldautomaten in fußläufiger Entfernung.

**Noch ein wichtiger Tipp:** Wenn der Automat Sie beim Geld abheben fragt, ob die Abrechnung in Euro erfolgen soll, empfiehlt es sich nachdrücklich, mit NEIN zu antworten. Anderenfalls stimmt man der sog. *Dynamic Currency Conversion* zu (DCC). Diese 'dynamische Währungsumrechnung' bringt keinerlei Vorteil, kann aber Geld kosten.

1 SEK = 100 Øre

Banknoten Nennwerte: 20, 50, 100, 200, 500, 1000 Kronen

Münzen Nennwerte: 1, 2, 5, 10 Kronen

Øre-Münzen sind seit 2010 nicht mehr in Umlauf.

1 NOK = 100 Øre

Banknoten Nennwerte: 50, 100, 200, 500 und 1000 Kronen

Münzen Nennwerte: 1, 5, 10 und 20 Kronen

Øre-Münzen sind seit 2012 nicht mehr im Umlauf.

## Sperrung von Mobilfunk-, EC- und Kreditkarten

Unter folgenden Telefonnummern können Sie den Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- oder Kreditkarte melden und Ihre Karte sperren lassen (unabhängig vom ausstellenden Bankinstitut/Anbieter):

innerhalb Deutschlands (kostenfrei): 116116 oder 030-40504050

Aus dem Ausland (Kosten lt. Anbieter): 0049-116116 oder 0049-30-40504050 (ohne Gewähr, Stand Dezember 2017)

Detaillierte Informationen unter [www.sperr-notruf.de](http://www.sperr-notruf.de)

## Wissenswertes

### Essen und Trinken

Das Essen in Skandinavien ist ausgezeichnet. Bereits das Frühstück ist in der Regel sehr reichhaltig. Für uns Radfahrer natürlich ideal. Meist gibt es sowohl morgens als auch abends Buffet. Zum Essen steht üblicherweise kostenloses Leitungswasser auf dem Tisch, von dem die Skandinavier natürlich 'mehr als genug' und in bester Qualität haben. Abgesehen von Wurst, Käse, Marmelade und gekochten Eiern erinnern Teile des skandinavischen Frühstücks mit ihren warmen Speisen wie Rühreiern und Schinkenspeck an das englische Frühstück. Daneben glänzt das Frühstück in Skandinavien jedoch oft mit Müsli, Milch und Jogurt wie wir es bei uns kennen. Fisch und vor allem Lachs spielt insbesondere in der norwegischen Küche eine große Rolle und ist entsprechend oft auf unseren Buffets zu finden.

## **Trinkwasser/Leitungswasser**

Leitungswasser kann man in Skandinavien bedenkenlos trinken. Unsere Wasserkanister im Bus für die Versorgung unterwegs füllen wir ebenfalls mit Leitungswasser auf.

## **Strom-/Netzspannung**

In Skandinavien beträgt die Stromspannung generell 220 V. Ein Adapter ist normalerweise nicht erforderlich.

## **Fährüberfahrt**

Sollten Sie bereits bei leichtem Seegang Schwierigkeiten in der Magengegend bekommen, empfiehlt sich ein Mittel gegen Seekrankheit.

Wir empfehlen, an Bord der Fähre nicht das gesamte Reisegepäck mitzunehmen, sondern lediglich ein Handgepäck mit den Utensilien für die Fährüberfahrt. Denken Sie an alles, was Sie in der Kabine benötigen. Sprich Medikamente, Foto und sonstige lebenswichtige Dinge. Wichtig ist zu wissen: Sie kommen auf dem Schiff nicht mehr an Ihren Koffer, wenn Sie diesen im Bus belassen.

## **Telefonieren**

Die Ländervorwahlen sind wie folgt:

Schweden: 0046/+46

Finnland: 00358/+358

Norwegen lautet: 0047/+47

Vorwahl nach Deutschland aus allen drei Ländern: 0049/+49

Achtung: Sobald man sich während der Fährüberfahrt nicht in Landnähe befindet und das Schiffsnetz nutzt, fallen relativ hohe Mobilfunkgebühren an.

## **Trinkgeld**

In Norwegen und Finnland wird Trinkgeld nicht erwartet; es ist jedoch üblich, den Rechnungsbetrag aufzurunden. In Schweden hingegen gelten ähnliche Regeln wie in Deutschland und zehn Prozent als angemessen.

## **Notruf**

Die zentrale Notrufnummer für alle Dienste in Schweden, Finnland und Norwegen ist die 112.

In Norwegen kann man daneben für den Notarzt/Krankenwagen die 113, für die Feuerwehr die 110 wählen.

## **Sprache**

In Schweden wird Schwedisch gesprochen. Schwedisch ist eine germanische Sprache, die jahrhundertlang unter dem Einfluss des Deutschen stand. Daher werden Sie vor allem schriftlich viele Wörter erkennen können.

Das Finnische bildet zusammen mit u.a. Ungarisch und Estnisch den finno-ugrischen Sprachfamilienzweig, der sich grundlegend von den indogermanischen Sprachen, zu denen u.a. außer Schwedisch und Deutsch auch Norwegisch gehört, unterscheidet. Wörter wie saippuakauppias oder yliopistokirjakauppa erscheinen uns unausprechlich.

In Norwegen spricht man Norwegisch. Allerdings ist es in der Praxis etwas komplizierter, denn es gibt im Norwegischen zwei Hauptdialekte, Bokmål und Nynorsk. Ersteres wird vom Großteil der Bevölkerung gesprochen, im Norden, im Osten und auch im Raum Oslo. Nynorsk ist demgegenüber im Westen beheimatet, also u.a. in Bergen und Umgebung. Da Norwegisch und die norwegischen Dialekte eng mit dem Schwedischen und Dänischen verwandt sind, können sich Leute aus diesen Ländern meist recht problemlos miteinander verständigen.

Für uns Nicht-Skandinavier äußerst praktisch ist, dass sowohl die Finnen, als auch die Norweger und Schweden fast alle fließend Englisch sprechen. Das liegt vor allem daran, dass Teile der skandinavischen Fernsehprogramme in den USA oder Großbritannien eingekauft werden (Serien, Spielfilme) und nicht wie bei uns synchronisiert (nachvertont), sondern in der englischen Originalsprache gesendet und lediglich mit entsprechenden Untertiteln versehen werden.

## Zeitunterschied

In Finnland beträgt der Zeitunterschied eine Stunde. Dort gilt die Eastern European Time (EET), wobei es auch in Finnland die Sommerzeit gibt. Es muss also eine Stunde zur Uhrzeit in Deutschland hinzugefügt werden (MEZ). In Schweden und Norwegen gilt die mitteleuropäische Zeit (MEZ) und ebenfalls die Sommerzeit.

## Stechmücken

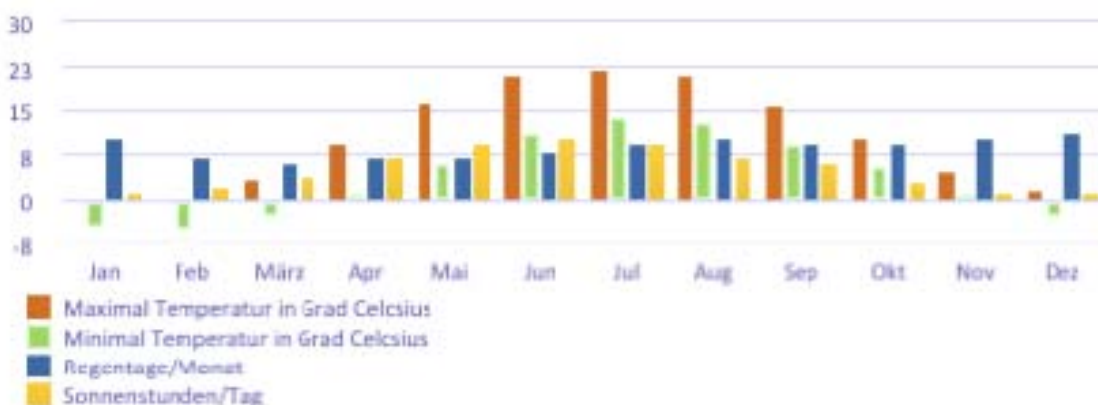
Lappland ist berüchtigt für seine sommerlichen Mückenschwärme. Auf dem Rad ist man ihnen zum Glück meist zu schnell, aber in den Pausen oder bei Stopps kann es durchaus sein, dass wir ihnen hier und da begegnen. Dafür sollten Sie gewappnet sein mit Insektenschutzmittel wie Autan, Anti-Brumm o.Ä.

## Klima/Kleidung

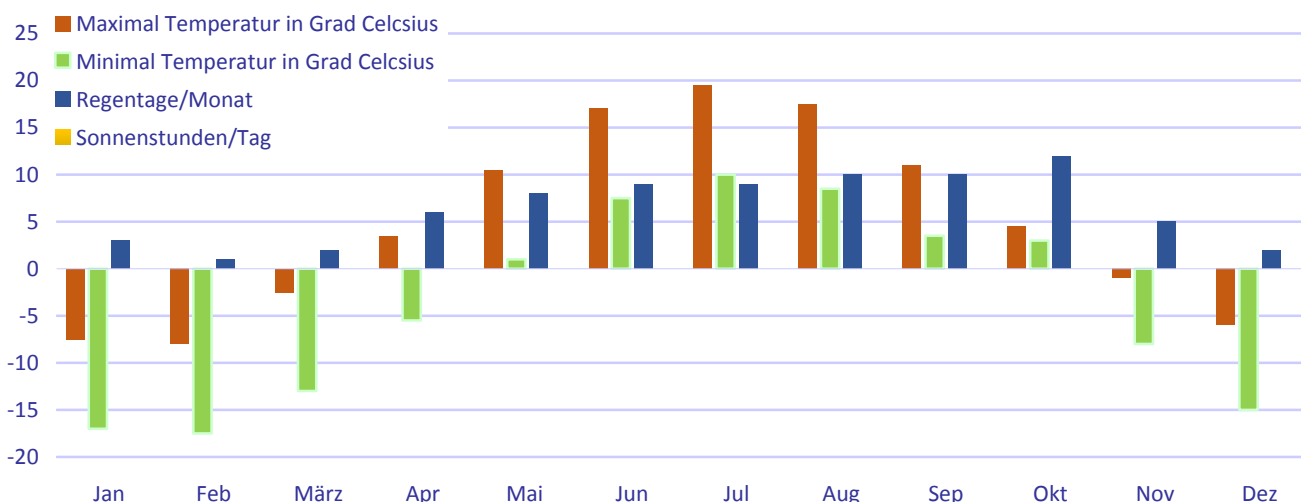
Skandinavien, oder, genauer gesagt: Fenno-Skandinavien (also ohne Dänemark), ist ein äußerst langgestrecktes Gebiet, das sich über 1.850 km erstreckt. Entsprechend unterschiedlich sind die klimatischen Verhältnisse. In Süd- und Ostschweden, das wir bei dieser Reise komplett durchqueren, sind die Temperaturen im Juli durchaus sommerlich. Das gilt auch leicht eingeschränkt noch für Nordfinnland. Also ist kurze Radkleidung oder überhaupt Sommerkleidung passend. Auch Sonnencreme kann zum Einsatz kommen.

Anders sieht es hingegen in Nordnorwegen und insbesondere auf der Nordkapinsel aus. Hier machen sich die hohen Breitengrade auch im Sommer deutlich bemerkbar. Mütze, Handschuhe, lange Radhosen und insgesamt warme Kleidung sollten also unbedingt im Gepäck sein; ebenso wie natürlich Regenkleidung. Südlich von Narvik sind die Temperaturen im Normalfall dann wieder ähnlich wie in Ostschweden und Nordfinnland.

Klimatabelle Raum Stockholm

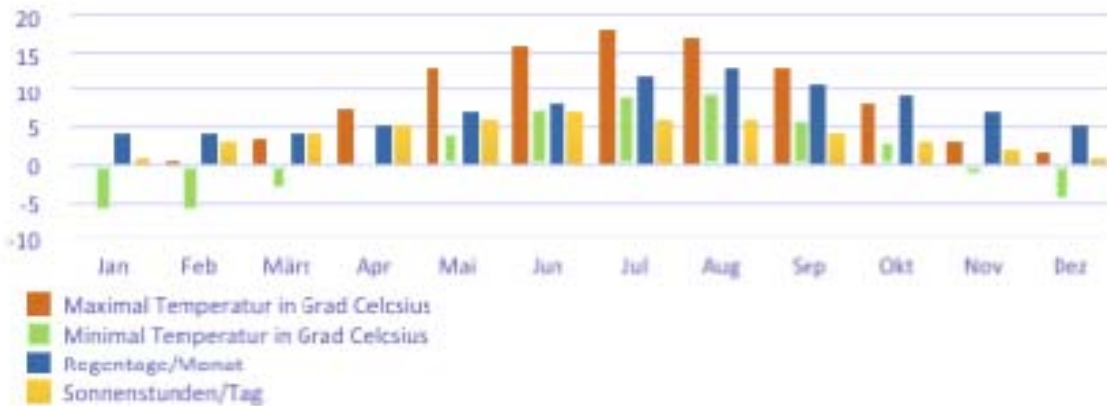


Klimatabelle Raum Rovaniemi





## Klimatabelle Raum Trondheim



### Nebenkosten

Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten, Getränke und Snacks sollten Sie ca. 20 EUR pro Tag in Ihr Reisebudget einkalkulieren.

### Unterbringung / Hotelliste

Wir sind für eine transparente Darstellung unserer Leistungen. Die hier aufgeführten Hotels sind ein Querschnitt unserer Hotels auf dieser Reise. Es kann aber stets auch zu Änderungen kommen. Folgende Hotels sind auf dieser Radreise geplant:

- 1 x Fährüberfahrt Travemünde – Trelleborg/Malmö
- 1 x Quality Hotel Ekoxen in Linköping
- 1 x Scandic Talk in Stockholm
- 1 x First Hotel Statt Söderhamn in Söderhamn
- 1 x Scandic Hotel Sundsvall North in Sundsvall
- 1 x Scandic Skellefteå in Skellefteå
- 1 x Scandic Kemi in Kemi
- 1 x Lapland Hotel Riekonlinna in Saariselkä
- 1 x Lakselv Hotel in Lakselv
- 1 x Scandic Honningsvåg in Honningsvåg oder Scandic Nordkapp
- 1 x Scandic Alta in Alta
- 1 x Scandic Narvik in Narvik
- 1 x Rognan Hotel in Rognan
- 1 x Fru Haugans in Mosjøen
- 1 x Scandic Hell in Hell
- 1 x Scandic Ringsaker in Hamar
- 1 x Scandic Victoria in Oslo
- 1 x Fährüberfahrt Oslo-Kiel

Auf dieser Aktivreise haben Sie Übernachtung/Halbpension. Im Reiseverlauf finden Sie am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen z.B. (F/-/A = Halbpension

### Tipps und Informationen für Ihre Radreise

**Rauchverbot im Bus:** Eine Busfahrt ist eine Reise in Gemeinschaft. Daher ist die gegenseitige Rücksichtnahme eine Selbstverständlichkeit. Damit das "Klima" im Bus nicht gestört wird, ist dort das Rauchen untersagt. Bitte beachten Sie auch das Rauchverbot in den Hotels.

**Helm:** Wir empfehlen nachdrücklich das Tragen eines Fahrradhelmes.

**Luftdruck:** Prüfen Sie vor Reisebeginn, ob Ihre Reifen den passenden Luftdruck haben. Bitte beachten Sie dazu auch die auf dem Reifen zu findenden Angaben des Reifenherstellers.

**Ersatzschlauch, Flickzeug, Werkzeug:** Für den Fall der Fälle sollten Sie einen passenden Ersatzschlauch und Flickzeug mitnehmen. Auch ein kleines, spezielles Fahrrad-Werkzeug-Set (Tool) ist natürlich hilfreich.

**Verbandszeug:** Für kleinere Unfälle, auf dem Fahrrad oder anderswo, empfiehlt es sich ein Erste-Hilfe-Set und etwas Pflaster mitzunehmen.

**Zustand Ihres Rades:** Selbstverständlich nehmen Sie Ihr eigenes Fahrrad von zu Hause mit. Dafür haben wir unser ausgeklügeltes Fahrrad-Transportsystem. Bitte denken Sie vor der Radreise daran, den Zustand Ihres Rades zu checken (Schaltung, Bremsen, Reifenprofil). Es macht viel mehr Spaß, wenn am Rad alles bestens funktioniert. Sie sollten auch daran denken, eine Satteltasche (wenn vorhanden) oder einen kleinen Rucksack für die täglichen Radtouren mitzunehmen. Sie können sowohl mit einem Tourenrad/Trekkingbike als auch mit einem Mountainbike an der Reise teilnehmen. Da wir überwiegend auf asphaltierten Strecken unterwegs sind, ist kein typisches, grobstolliges MTB-Profil notwendig.

**Radbeförderung:** Bitte achten Sie darauf, dass beim Transport Ihres Fahrrades in unserem Radanhänger keine Satteltaschen, Körbe, Lenkertaschen und vor allem keine Akkus am Rad sind. Nach dem Entladen können Sie all dies selbstverständlich wieder anbringen.

**Handy/Smartphone:** Wenn Sie im Besitz eines Handys oder Smartphones sind, dann empfiehlt es sich, dieses mit auf die Reise zu nehmen. Nicht zuletzt für Notfälle kann ein solches Mobilfunkgerät ganz nützlich sein.

**Verpflegung auf der Reise:** In den Hotels erhalten Sie abends immer warme Mahlzeiten und morgens auch ein gutes Frühstück. Die Getränke in den Hotels gehen extra. Im Bus erhalten Sie während der Aktivtage Leitungswasser für die Trinkflasche sowie ein Stück Obst gratis (siehe Katalog: Verpflegung). Der Busfahrer hat außerdem warme (Tee, Kaffee) und kalte Getränke (Mineralwasser, Bier, Cola, Fanta.) im Angebot. Auch ein Imbiss zwischendurch ist während der Bustransfers möglich (warme Würstchen, Käse mit Brot o.Ä.). Auf den Radtouren treffen wir in der Regel einmal am Tag den Bus und können dann von unserem Fahrer ein kräftigendes Picknick bekommen. Sie werden auf dieser Reise nicht verhungern. Wir haben Tische und Bänke an Bord.

**Sicherheit:** Wir sind mit unseren Rädern vorwiegend auf asphaltierten Strecken unterwegs, auf denen auch Autos fahren. Dort gilt selbstverständlich die Straßenverkehrsordnung. Für deren Einhaltung und Ihre persönliche Sicherheit sind Sie selbst verantwortlich. Eine Haftung können wir bei eventuellen Unfällen nicht übernehmen. Achten Sie bitte insbesondere darauf, dass auch lange Fahrzeuge (LKW, Bus) die Möglichkeit haben, gefahrlos zu überholen (und einzuscheren). Wir bitten alle Teilnehmer unserer Reisen um eine umsichtige Fahrweise. Wir bitten Sie deshalb auch nicht nebeneinander in Gruppen auf diesen Straßen zu fahren, sondern hintereinander. Gut für die eigene Sicherheit sind bei Ihrer Radbekleidung Farben, mit der man gut von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen wird.

**Rücksicht:** Das ist nun für uns einer der wichtigsten Punkte. Die Reise ist eine Gemeinschaftsreise. Deshalb, liebe Gäste, bitten wir Sie auf einander Rücksicht zu nehmen. In der Gruppe reisen ist viel interessanter als alleine. Sie haben Zeit für Unterhaltungen und lernen gemeinsam ein fremdes Land kennen. Vor allem bitten wir Sie bezüglich des Tempos, dass wir einen gemeinsamen Nenner finden. Wir möchten die Reise gemeinsam machen und eine „Reisegeschwindigkeit“ fahren, die jeder schafft.

**Welche körperlichen Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?** Sie benötigen normale Kondition und etwas Ausdauer bei unseren Radreisen. Die sportliche Betätigung wird Spaß machen. Jede Reise ist anders. Jeder Tag nimmt einen anderen Verlauf. Unvorhersehbare Faktoren wie Wetter, Temperaturen oder Ihr persönliches Wohlbefinden haben entscheidenden Einfluss. Eine 6-stündige Tour kann durchaus "leicht" sein, wenn keine sehr schwierigen Wege zu befahren und keine größeren Höhenunterschiede zu bewältigen sind. Auch ist eine leichte Radtour auf diesen Reisen nicht mit dem „mal zum Einkaufen fahren“ zu vergleichen. Eine Kategorisierung kann daher nie "objektiv" sein. Dennoch haben wir die große Bitte an Sie. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, wenn Ihr Körper entsprechende Signale sendet. Ab und zu werden Sie gefordert sein. Teilen Sie ihrem Reiseleiter mit, wenn Sie sich unwohl fühlen. Lieber eine Pause mehr als „vom Rad zu fallen“. Das nützt weder Ihnen und Ihrer Gesundheit noch den anderen Teilnehmern.

**Diebstahl:** Achten Sie auf Ihre Wertsachen. Für die Aufbewahrung von Bargeld, Ausweisen und Geldkarten o.Ä. ist ein Brustbeutel am sichersten. Behalten Sie insbesondere bei der Ankunft am Hotel und der Abreise das Gepäck im Blick, sowohl Ihr eigenes als auch das Ihrer Mitreisenden. Es empfiehlt sich – auch gegen einen Verlust durch Verlieren – Kopien der wichtigsten Reisedokumente im Gepäck zu haben. Alternativ lassen sich die Reisedokumente auch mit dem Smartphone fotografieren oder scannen und auf dem Gerät speichern.

### **Fotografieren**

Wir möchten Sie bitten Personen, zurückhaltend und respektvoll oder nur mit deren Einverständnis zu fotografieren.

### **Ein letzter Hinweis**

Jedes Land erfordert vom Reisenden eine gewisse Toleranz und Offenheit, um sich auf Land und Leute und deren Sitten und Gebräuche einzustellen. Jedoch machen genau diese anderen Sitten, Gebräuche und Lebensarten eine Reise ins (nahe oder ferne) Ausland auch so interessant, selbst dann, wenn damit hier und da Komfortminderungen in Kauf genommen werden müssen (Unterbringung, Verpflegung, Wegbeschaffenheit etc.). Daher bedenken Sie bitte: Wir sind stets bemüht, Ihnen auch bei Auslandsreisen einen von Zuhause gewohnten Standard zu bieten, doch trotz aller Bemühungen sind gelegentlich gewisse Abstriche hinzunehmen. So sind je nach Reiseland und Region Art und Umfang des Frühstücks erheblich bescheidener als in Deutschland. Auch wenn es sich um eine Radreise handelt, sollten Sie nicht überall ein umfangreiches "Radlerfrühstück" erwarten (Müsli, Vollkornprodukte o.Ä.). Ebenso ist die Ausstattung der Zimmer (Einrichtung, Einzelzimmergröße, Sanitärausstattung, Doppel- statt Twin-Bett) nicht in jedem Land gleich.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback nach der Reise. Senden Sie uns doch eine Kundenmeinung bzw. Kundenrezension per E-Mail oder Brief zu. Sehr gerne veröffentlichen wir auch Ihre Meinung auf unserer Internetseite. Ihr Reiseteam von Launer-Reisen Aktiv.



**Launer.aktiv  
reisen**

Wehlachstr. 5 | D - 73499 Wört | Tel.: 07964 - 92 1000 | Fax: 92 100 90  
[www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) | [info@launer-reisen.de](mailto:info@launer-reisen.de)

Für eigene Notizen:



**Launer.aktiv  
reisen**

Wehrlachstr. 5 | D - 73499 Wört | Tel.: 07964 - 92 1000 | Fax: 92 100 90  
[www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) | [info@launer-reisen.de](mailto:info@launer-reisen.de)