

Expeditie Zweeds Lapland

5-daagse groepsreis Kebnekaise – 21 augustus t/m 25 augustus 2020

Verleg je grenzen
in Zweden

Forte Vital

BEN JIJ KLAAR VOOR EEN AVONTUUR?

Ga met ons mee in 2020 en beklim de hoogste berg van Zweden. Naast een onvergetelijke reis is het een mooie kans om afstand te nemen van bestaande patronen en jezelf fysiek uit te dagen. In een kleine groep (8 – 12 deelnemers) maak je onder begeleiding van een team een meerdaagse wandeltocht met als hoogtepunt de beklimming van de Kebnekaise. Wat kan je verwachten? Genieten van de natuur met een gelijkgestemd gezelschap. Grenzen verleggen en mooie momenten delen. Inspanning afgewisseld met ontspanning, nieuwe inzichten en er is tijd voor zelfreflectie.

DURF JIJ DE UITDAGING AAN?



DE BEKLIMMING:

De hike naar de top van de hoogste berg van Zweden en Noord Scandinavië doen we in één dag tijdens de expeditie. Bij helder weer is het mogelijk om 10% van Zweden te zien. Geniet van weidse uitzichten over de bergen, de gletsjers en de brede valleien. De dubbeltoppige berg heeft een zuidelijke en een noordelijke top. De zuidelijke top is volledig bedekt met ijs. De route vanuit de STF-berghut aan de voet van de berg is op 700 meter hoogte en kent steile stukken, (losse) keien en sneeuwvelden, wat deze hike tot een echte uitdaging maakt. Een goede basisconditie en ervaring met bergwandelen is een vereiste.

ABISKO NATIONAAL PARK:

De brede U-vormige valleien zijn uitgesleten tijdens de IJstijd en fungeren nu als graasterrein voor de rendieren. Het smeltwater van de ruim 100 gletsjers stroomt de delta van de Ráhpåådno rivier in. Het afgelegen natuurgebied trekt vele arctische diersoorten aan. De bekendste zijn: de bruine beer, de lynx, de eland, het rendier en de poolvos. De regio staat ook bekend om de rijke diversiteit aan bergplanten en de schone kwaliteit van het water. Het water uit de beken en rivieren kunnen we tijdens de wandeling drinken.

Een reis met gelijkgestemden, ambitieuze mensen. Dit is een reis die je altijd bij blijft. Is je conditie niet helemaal op pijl? Dan geven we die voorafgaand aan de expeditie een boost.

Impressie

ZIE HIER EEN SFEER IMPRESSIE VAN EEN VAN DE EXPEDITIES (SLOVENIE)

BEKIJKHIER HET VERHAAL VAN EEN VAN DE ORGANISATOREN

VOOR MEER INFORMATIE OF OM JE AAN TE MELDEN

T 06 292 88 157 E info@fortevital.nl

www.ForteVital.nl en www.KrachtigLijfSuccesvolBedrijf.nl



"Bezinning, overwinning, overweldigend, rust, samenwerken en nieuwe inzichten"

HET PROGRAMMA:

- Informatiebijeenkomst woensdag 27 februari 2020 20:00 – 21:00 uur.
- Gezamenlijke (test) wandel dag/ kennismaking, 3 a 4 weken voor vertrek.
- Shopochtend Soellaart, de outdore specialist in Haarlem met advies en 15% korting.
- Laatste aanmeldingen i.v.m. beschikbaarheid accommodatie 21-juni 2020 (minimale groepsgrootte 8 personen).
- Expeditie vrijdag 21 augustus t/m dinsdag 25 augustus 2020.
- Nazit/ reflectie /foto & filmavond in oktober 2020.

INCLUSIEF:

- Vervoerskosten in Zweden.
- Volpension (ontbijt, lunch en dinner).
- Begeleiding 2 expeditieleiders/trainers.
- Materiaal (huur veiligheidsmateriaal en stijgijsers).
- Lidmaatschap van de NKBV + reisverzekering (t.w.v. €86,-) i.v.m. de zeer goede buitensportdekking.
- Bijdrage waarborgfonds STO reisgarant.

OPTIONEEL:

- Video- of fotograaf bij grote groep.
- Een prachtig persoonlijk fotoalbum.
- Een mooie compilatievideo van de expeditie.
- Kayaktrip in Nikkaluokta.

EXCLUSIEF:

- Vliegtickets en annuleringsverzekering.
- Niet genoemde activiteiten.
- Gebruik betaalde faciliteiten accommodaties (sauna, gym).
- Boottocht 6 km Nikkaluokta Láddjuávri.
- Snacks, drankjes tussen maaltijden door.
- Aanvullende persoonlijke spullen die **op de paklijst** staan.

REISPROGRAMMA:

- Vrijdag 21-08 aankomst 12:25 uur, Kiruna daarna transfer naar Nikkaluokta.
- Zaterdag 22-08 Hike Nikkaluokta - STF Kebnekaise Mountain Station +/- 19 km 400 m omhoog.
- Zondag 23-08 Beklimming Kebnekaise +/-18km, 1750 m.
- Maandag 24-08 Hike terug naar Nikkaloukta +/- 19 km, 400 m omlaag.
- Dinsdag 25-08 vertrek 14:00 uur Kiruna.

INVESTERING:

€1.850,- per persoon inclusief belastingen en toeslagen volgens de reisbureau regeling. Indien gewenst kan de investering op de zaak gezet worden. Neem contact op voor deze voorwaarden. **Early bird aanbieding; bij aanmelding voor 1 april is de reis-som €1.650,- (aanmelding is definitief na aanbetaling a 15%)**

BEKIJK HIER DE TESTIMONIALS VAN

KLIK OP DE FOTO VOOR DE VIDEO

DEZE VIDEO'S ZIJN OPGENOMEN IN SLOVENIE



LAURA BABELIOWSKY



JOHN DE VRIES



MONIQUE LEENEN

VOOR MEER INFORMATIE OF OM JE AAN TE MELDEN

T 06 292 88 157 E info@fortevital.nl

www.ForteVital.nl en www.KrachtigLijfSuccesvolBedrijf.nl



Crazy about Scandinavië

ORGANISATIE:

De expeditie Kebnekaise is een co-creatie van ForteVital en Abel reizen. Jonas Föllmi van ForteVital biedt al meerdere jaren met Krachtig Lijf, Succesvol Bedrijf verzorgde expedities aan ter afsluiting van een trainings- en coachingstraject. Daan Remijnse van reisorganisatie Abel reizen is de organisator en mede-uitvoerder van de expeditie. Daan en Jonas geloven beiden in de kracht en energie van de natuur. Met elkaar zoeken we het avontuur op in Zweeds Lapland om de krachten van de natuur én onszelf te ervaren.

BEKLIMMING/TEAM:

Bij de hike naar de Kebnekaise laten we ons leiden door het advies van lokale Zweedse berggidsen die in de berghut aanwezig zijn. De route bestaat uit een gemarkeerd pad wat goed wordt onderhouden. De laatste 50 á 100 hoogtemeters gaat over een steil stuk diepe sneeuw op de bevroren bergtop. Hiervoor hebben we stijgieters en een vest bij ons. Wandelen met stijgieters geeft extra grip waardoor het veiliger is in de sneeuw te lopen. Indien je bergschoenen niet geschikt zijn voor stijgieters is het mogelijk deze ter plekke te huren. Ervaring met stijgieters is geen vereiste.

HET WEER:

Gedurende de zomermaanden is het heerlijk wandelweer met temperaturen rond de 12 tot 18 graden Celsius. 's Nachts koelt het flink af dus goede thermokleding en een muts zijn aan te raden! Het weer kan overdag snel omslaan en zeker in de bergen is het belangrijk om de paklijst goed aan te houden. Extreme weersomstandigheden kunnen een aanleiding zijn om het programma te wijzigen. De zon zal in de ochtend rond 5:30 uur opkomen door rond 20:00 uur weer onder te gaan, veel zonuren dus!

Kan jouw conditie/mindset een boost gebruiken voor de start van deze bijzondere reis? Ook hier helpen we je graag mee, zodat je helemaal klaar bent voor deze 5-daagse expeditie.

DAAN REMIJNSE ORGANISATOR EN EIGENAAR ABEL REIZEN

“Uit je comfortzone komen is wanneer het leven interessant wordt. Dan voel je dat je leeft. De heldere luchten en de arctische landschappen van Scandinavië vormen een natuurlijk speelveld voor actieve (groeps) reizen. Grenzen opzoeken, verleggen en genieten van een fysieke prestatie is wat mij veel voldoening geeft. In 2013 heb ik zelf de Kebnekaise beklommen en die ervaring neem ik nu mee om naast organisator ook als begeleider op te treden. Naast de expeditie organiseer ik met mijn reisorganisatie fietsreizen op maat in Noorwegen.”



ABEL REIZEN

ZOMER & WINTER | SCANDINAVIË



INITIATOR EN EIGENAAR JONAS FÖLLMI

“Ik geloof dat kracht en vitaliteit de basis is van echt gelukkig zijn. Door te investeren in jouw gezondheid kun je namelijk beter zorgen voor jouw omgeving (relatie, gezin en onderneming). Mijn drie grootste passies zijn bewegen, reizen en het begeleiden van mensen met hun fysieke en mentale uitdaging naar meer kracht en energie.”

“Change is only possible through movement”

VRAGEN?

Voor vragen over de accommodatie, wijze van betalen, vervoer, eten en waarborgfonds STO-reisgarant: **Daan Remijnse** (organisator) daan@abel-reizen.nl. Voor vragen over fysieke voorbereiding, planning, NKBV-verzekering en begeleiding: **Jonas Föllmi** (coach en organisator) info@ForteVital.nl



INTERESSE IN HET PROGRAMMA

T 06 292 88 157 **E** info@fortevital.nl

WWW.FORTEVITAL.NL

WWW.KRACHTIGLIJFSUCCESSVOLBEDRIJF.NL