

Erlebniswochenende für Vitale 50+

Mit dem Kanu durch eindrucksvolle Fluss- und Seenlandschaft

20. – 22. August 2010

Ein aufregendes Wochenende erwartet Sie! Mit dem Kanu paddeln wir durch die urwüchsige 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! Die genaue Reihenfolge der verschiedenen Orte, die wir im Laufe unserer Tour erreichen, ergibt sich nun folgendermaßen:

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



Wegbeschreibung zum Biwakplatz in Märkisch Buchholz:

1. Berliner Ring E30/E55 Richtung Frankfurt/Oder.
2. Am Schönefelder Kreuz auf die Autobahn A 13 Richtung Dresden wechseln.
3. Nach etwa 30 km die Abfahrt Teupitz/Halbe nehmen (nächste Abfahrt hinter der Abfahrt Groß Köris)
4. In östlicher Richtung, d.h. nach links Richtung Halbe abbiegen.
5. Durch Halbe durchfahren (auf der Vorfahrtstraße bleiben) und bis nach Märkisch Buchholz weiterfahren
6. Im Ortskern stößt man auf die B 179; hier nach rechts Richtung Lübben abbiegen.
7. Nach etwa 150 m erscheint ein Hinweisschild „Storkow 25 km“. Dem Schild folgend links in die Friedrichstraße einbiegen und nach weiteren etwa 200 m vor einem auffällig hellgelbgrün-rosa gestrichenen Haus links in die Sackgasse „Gerichtstraße“ abbiegen.
8. Diese bis zum Ende durchfahren, wo sich rechts direkt an der Dahme der Biwakplatz befindet.

Ansprechpartner: Astrid Bender 0175/69 59 475 o. Renate Müller 0174/53 12 711

Tourenbeschreibung:

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

Nachdem uns der Bootsverleiher Sigmar Krüger mit unseren Booten und Gepäck nach Schlepzig gebracht hat und wir die Boote mit dem Gepäck und den Lebensmitteln beladen haben, geht's so richtig los. Nach einer kurzen Einweisung in die Paddeltechnik und den Umgang mit den Booten geht es 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, der am Nordufer des Neuendorfer Sees versteckt liegt. Dort schlagen wir unsere Zelte auf und können dann bei schönem Wetter die untergehende Sonne genießen. Während einige der Teilnehmer für das abendliche Lagerfeuer in der walddreichen Umgebung Kleinholz zusammentragen, bereiten andere das Abendessen mit Renate gemeinsam vor.

Sonntag

Ausgeruht und 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. An diesem Tag bleibt uns das Umsetzen der Boote mit Hilfe einer Bootsschleppe nicht erspart. Am Kossenblatter Wehr legen wir selber Hand an: zunächst ziehen wir unsere Boote mit Hilfe eines Bootswagens aus dem Wasser und dann über 'n Berg, bevor wir sie auf der anderen Seite wieder in Wasser gleiten lassen. Kurz danach erreichen wir unser Endziel. Wir holen die Boote aus dem Wasser und werden von unserem Bootsverleiher zurück nach Märkisch Buchholz gefahren.

Allgemeines:

Unterwegs gibt es immer wieder Möglichkeiten, an idyllisch gelegenen Uferplätzen zu picknicken und auszuruhen. Kleine motivierende Interaktionsspiele geben Raum für Fantasie, Spaß und Freude. 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:

145 €

Darin sind alle Kosten für Übernachtung, Leihgebühr für die Boote und den Transfer, 2 Teamer, sowie für die Lebensmittelversorgung und Aktionen enthalten.

Die Veranstalterinnen:

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.

Renate Müller

ist Geografin und verfügt über regionale kulturhistorische Kenntnisse. Ihre Berichte über Land und Leute sind anschaulich und informativ. Neben der Organisation der Kanutour sorgt sie als passionierte Köchin für eine gesunde und vollwertige Ernährung der Gruppe.



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!
- Der **wasserdichte Transport** der Sachen, vor allem des Schlafsacks, kann sehr wichtig werden. Schutz vor unkontrolliertem Feuchtigkeitsbefall für den Schlafsack und anderer wichtiger Dinge bietet etwa der 58 l fassende wasserdichte **Transportsack** (z.B. Marke Ortlieb; können in begrenzter Zahl ausgeliehen werden), ein großer Müllsack verhütet, ordentlich verschnürt, das Schlimmste.
- **EBbesteck, Teller, Tasse** nicht vergessen!
- Taschenmesser und Taschenlampe sind immer sinnvoll!

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Anzahlung:

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

Astrid Bender, Kto. Nr. : 016 299 4301, BLZ 100 800 00, Dresdner Bank 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.



ANMELDUNG:

**Erlebniswochenende für Vitale 50+
20. – 22. August 2010, 145 € p.P.**

**Ich melde mich hiermit
verbindlich an:**

Name: _____

Vorname: _____

Strasse _____

Wohnort: _____

Geb. Datum: _____

Paddelkenntnisse: ? 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 78

oder
einfach eine email an: astrid@7meilen.de