

Lappland auf Ski erleben

13.3.-20.3.2027

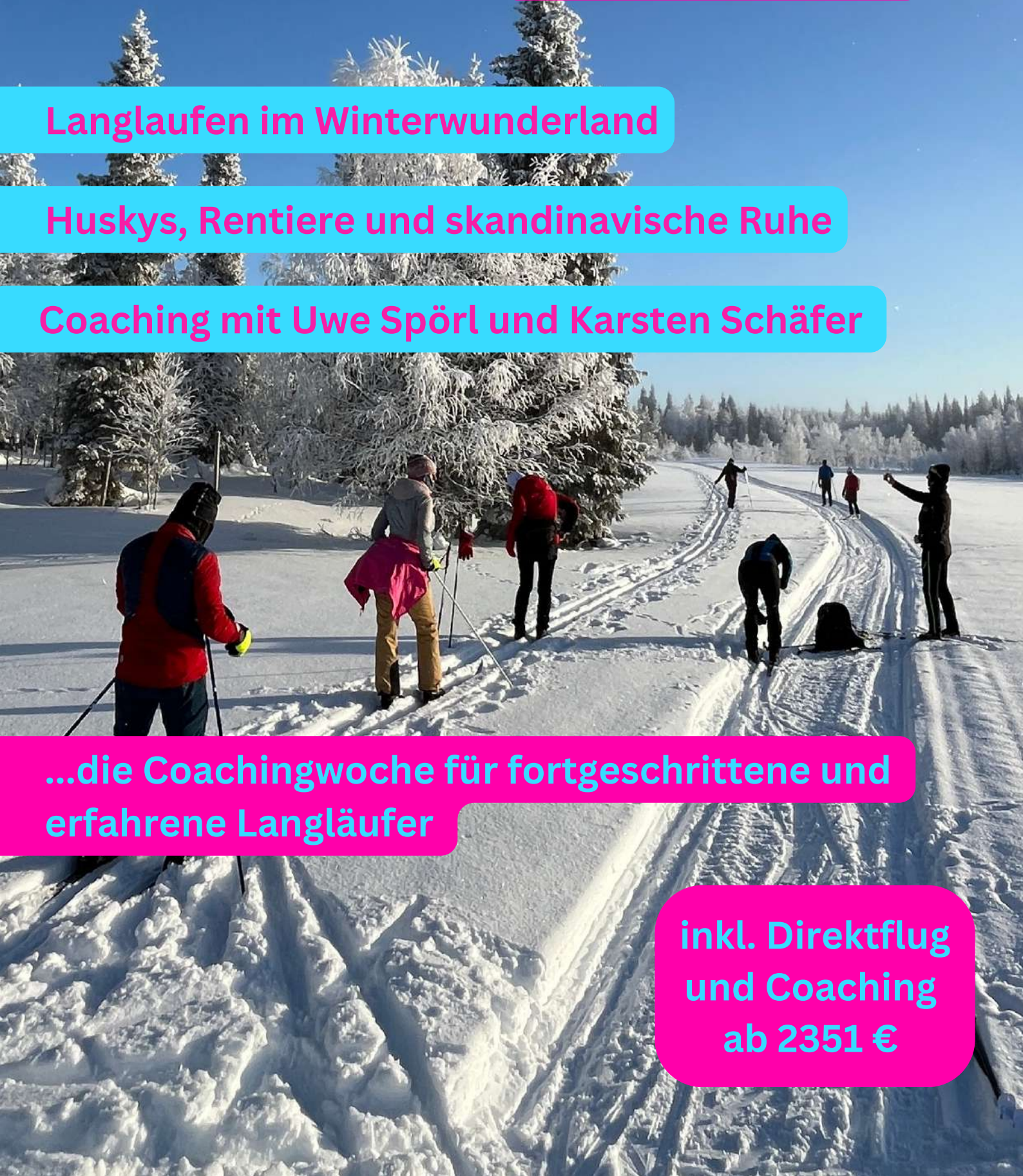
Langlaufen im Winterwunderland

Huskys, Rentiere und skandinavische Ruhe

Coaching mit Uwe Spörl und Karsten Schäfer

...die Coachingwoche für fortgeschrittene und erfahrene Langläufer

inkl. Direktflug
und Coaching
ab 2351 €



Detailierter Reiseverlauf

Tag 1

Genieße den Luxus, mit etwa 3h Flugzeit nach Lappland zu reisen.

- Direktflug Frankfurt-Kuusamo
- Hoteltransfer nach Ruka
- CheckInn RukaTonttu
- gemeinsamer Rundgang in Ruka, Shoppingmöglichkeit für Snacks & Drinks
- Abendessen im Hotel - der richtige Rahmen fürs Kennenlernen



Tag 2

Endlich geht es auf die Ski...

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- auf der Loipe zu Kivilammen Laavu analysieren Uwe und Karsten Deine Bewegungsmuster im Klassik
- finnischer Mittagssnack mit Würstchen und Rentierfilet am offenen Feuer in der Kota
- zurück zum Apartment mit den ersten Bewegungsaufgaben auf dem Ski im Gruppencoaching
- der Nachmittag klingt aus in der Sauna inkl. Eisbaden im See - dabei probieren wir die finnische Art des Saunabesuches
- individuelle Abendgestaltung



Tag 3

Gruppencoaching und Videoanalyse auf der FIS-Loipe

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- Gruppencoaching mit Videoanalyse und Feedback: "Leicht" statt "Fest" - Entspanntes gleiten beim Skaten
- nach der Mittagspause arbeiten wir in Kleingruppen gezielt an Bewegungsverbesserungen für Deine Skating-Longlauftechnik
- Entspannen in der eigenen Sauna oder am Kamin der geräumigen Apartments
- individuelle Abendgestaltung



Tag 4

Gruppencoaching im Vogelschutzgebiet am Vormittag, danach Möglichkeit für Individualcoaching auf dem Weg zur Rentierfarm Kujala, welche seit 1860 von Vater zu Sohn weitergegeben wird. Mit Rentierschlittenfahrt und Fütterung tauchen wir ein in die Welt der Rentiere

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- Gepäcktransport und Bustransfer nach Oivanki
- Gruppencoaching Klassik auf den Loipen des Oivanki Vogelschutzgebietes: *Ein Schub* für den Skilanglauf - Power oder "Gewürge"
- Mittagessen in Oivanki
- gestärkt laufen wir 14 km zur Rentierfarm, dabei optionale Möglichkeit für Individualcoaching bei Uwe oder Karsten
- Rentierschlittenfahrt rund um die Farm (1,5km)
- Fütterung der Rentiere und Fototime
- Kaffee und lappischer Snack in typischer Kota
- Bustransfer zurück nach Ruka
- individuelle Abendgestaltung

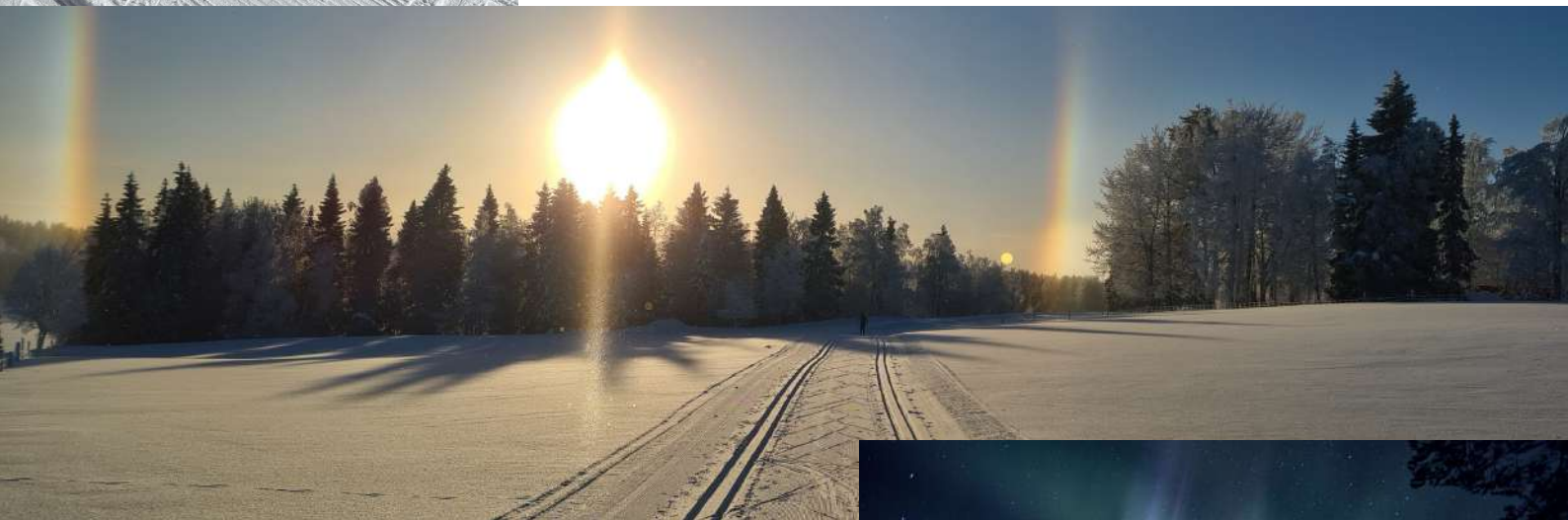
Jetzt unverbindlich beraten lassen!



Tag 5

Wir laufen mit geländeangepassten Bewegungsaufgaben zu einem unterirdischen Restaurant in den finnischen Wäldern und genießen das erstklassige Buffet. Auf dem Rückweg besteht optionale Möglichkeit für Individualcoachings

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- 13 km nach Isaaki Village mit Skating-Gruppencoaching: "Gleiten STATT Wackeln!"
- Mittagessen in einem unterirdischen Restaurant
- 13 km zurück nach RukaTonttu mit mehreren Loipencafés, die zur Einkehr einladen
- Individualcoaching mit Uwe oder Karsten möglich
- Entspannen in privater Sauna oder am Kamin der geräumigen Apartments
- individuelle Abendgestaltung



Tag 6

Erst ganz oben, dann finnischer Après Ski und Hüttenromantik. Wir erklimmen den zweithöchsten Punkt in Ruka und genießen 360° den Ausblick. Von dort geht es in eine urige Skibar. Am Abend laufen wir mit den Ski zur Rentierhütte.

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- 16 km Valtavaara Rundkurs mit Gruppencoaching Diagonalschritt: Die Technik für den perfekten Flow
- Rückweg mit optionalem Individualcoaching
- individuelles Mittagessen im Café Monomesta
- nach kurzem Rückweg über die FIS-Loipe Entspannen in privater Sauna
- Langlauf zur Rentierhütte in der Abenddämmerung - Abendessen ganz traditionell und romantisch mit offenem Feuer
- Rückweg auf den Langlaufski, hoffentlich unter Polarlichtern



Tag 7

Heute geht es zum Oulanka Nationalpark.

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- Transfer nach Virkkula, Tagesrucksäcke werden zum Oulanka Base Camp gebracht
- 16-30 km Karhunkierros Erämaalatu malerische Loipe zum Feintuning der klassischen Technik
- letzte Möglichkeit für Individualcoaching
- Mittagessen im Oulanka Base Camp
- mit trockener Kleidung aus den Tagesrucksäcken laufen wir zur idyllischen Mühle am Fluss mit dem verzaubernden Eisschollenballet
- Transfer zurück nach Ruka
- ... letzte Chance noch einmal Polarlicher zu sehen



Tag 8

Erst wird es tierisch wild, dann heißt es Abschied nehmen. Wir fahren mit Huskyschlitten durch finnische Wälder. Mit reichhaltigen Erlebnissen und unvergesslichen Eindrücken geht es dank Direktflug komfortabel zurück in die Heimat.

- Frühstücksbuffet mit Seeblick
- optional: 10km Huskytour durch die finnischen Wälder, mit Hundekuscheln und Fototime, Mittagessen in der Kota der Husky Station und Transfer
- oder noch ein paar km auf dem Ski vor dem Abschied?
- Bustransfer zum Flughafen
- Rückflug nach Frankfurt

[Jetzt unverbindlich beraten lassen!](#)

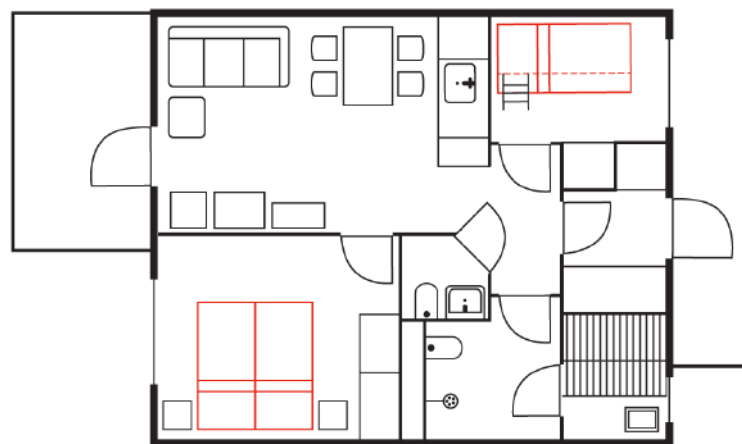
Unterkunft

RukaTonttu - ein Paradies für Langläufer

- im Wintersportort Ruka, **direkt an der FIS-Loipe**, Blick auf die Schanzen, 50m zum Skilift
- sehr gut ausgestattetes **Apartment**
 - **mit 43qm**
 - **alternativ mit 51 qm**, 2 vollwertige Schlafzimmer
- kompakte **Küche, Kamin** mit Feuerholz, **private Sauna**, Bad, eigener Balkon
- kostenfreies WLAN, Trockenschrank
- Skiraum



Apartment 43qm



Apartment 51qm





Deine Traumwoche in Lappland. Sei jetzt dabei, und bring Deine Skills auf das nächste Level!

Inklusivleistungen

- ✈️ **Lufthansa-Direktflug** ab/an Frankfurt, Skigepäck inklusive
- 🏠 **7x Übernachtung mit Frühstücksbuffet** im großzügigen **Apartment mit privater Sauna und Kamin** im Weltcupskiort Ruka
- 🍽️ **4x Mittagessen, 1x Kaffee und Snack & 2x Abendessen** im Programm enthalten
- 🏂 **tägliche, ausgesuchte Langlauftouren** in verschneiten skandinavischen Wäldern und über beeindruckende Tunturis
 - **Classic** immer möglich, meist auch **Skating** gespurt, Empfehlung: Classic-Fellski
 - mehrere **Streckenvarianten zur Auswahl**, nach individuellen Bedürfnissen, mit kostenlosen **GPS-Tracks** von Reisebüro Schäfer
 - individuelle Möglichkeiten zum Mittagessen in Loipencafés (nicht im Preis inbegriffen)
- 🦌 **Besuch einer traditionellen Rentierfarm**
 - ausgiebige **Rentierschlittenfahrt, Rentierfütterung** und **Fototime**
 - Mittagessen in **uriger, finnischer Kota**
- **wildromatischer Abend in der Rentierhütte**, mit traditionellem finnischen Menu, am offenen Feuer zubereitet, während vor den Fenstern die Rentiere stehen
- 😊 **Saunaabend mit Eisbaden** im See nach finnischer Art
- 🚌 **Transfers** und 🧳 **Gepäcktransporte**
 - **Flughafentransfer** in Lappland von Kuusamo Airport
 - **Transfers** zu den Tagesstrecken, Gepäcktransporte der **Tagesrucksäcke**
- **Coaching** mit Uwe Spörl und Kasrten Schäfer
- 🧑 **persönliche Reisebegleitung** durch Geschäftsführer Karsten Schäfer

optionale Zusatzleistungen

- ➡️ **Individualcoaching** - Deine individuelle Lernzeit mit vollem Fokus auf Dich
- 🍷 **Heat&Eat** - Sauna und Abendessen über den Gipfeln von Ruka
- 🐕 **Husky - Hundeschlittentour**
 - 10 km Huskyschlittenfahrt nach Sicherheitseinweisung durch Guide als Selbstfahrer-Erlebnis
 - Hundekuscheln mit den Schlittenhunden und Fototime
 - Mittagessen nach der Tour in traditioneller Kota der Huskystation

[Jetzt unverbindlich beraten lassen!](#)



Karsten - Geschäftsführer bei Reisebüro Schäfer, **Familienmensch**, Skimarathonläufer und **Naturgenießer**. Er designed am liebsten Traumreisen mit Bewegung - **Details** sind dabei seine Leidenschaft. Bestens vorbereitet begleitet er seine Gruppen mit großer **Langlauferfahrung** und Gelassenheit. Als zertifizierter **DSLVSkilehrer** hat er jederzeit den richtigen Tipp parat, wenn Du ihn brauchst. Draußen und speziell in Ruka fühlt er sich wohl und kennt sich aus.

Deine erfahrenen Coaches und Guides in Lappland

Uwe - Inhaber und Geschäftsführer von Biathlon & Langlauf Allgäu 365, hat seine Leidenschaft und Emotionen für den **nordischen Sport zum Beruf gemacht**. Familie bedeutet ihm alles – Freunde sowie die Verbundenheit zu Oberhof und dem Allgäu ebenso. Die Begeisterung für **Bewegung und Natur** verbindet er mit seiner Erfahrung als ehemaliger **Nationalmannschaftsläufer, Staatlich gepr. Langlauflehrer und Trainer**.

“Gemeinsam in der Loipe unterwegs, neues entdecken, an der Technik feilen und mit Euch unvergessliche Erlebnisse im Schnee schaffen – darauf freue ich mich besonders.

Wir rocken Finnland!”



Was erwartet Dich beim Coaching mit Uwe und Karsten?

Skaten - Technik (1-1 und 1-2 mit aktivem Armschwung, welliges Gelände)

„Leicht“ statt „Fest“ - Entspanntes Gleiten beim Skaten

Immer schön locker bleiben! Optimale Positionen beim Abstoßen und Gleiten sowie des Oberkörper-Einsatzes beim Stockschub: Im flüssigen Zusammenspiel dieser drei Faktoren besteht das Geheimnis der Skating-Techniken 1-1 und 1-2 mit aktivem Armschwung.

Klassik - Technik (Doppelstockschub und Doppelstock mit Zwischenschritt)

Ein Schub für den Skilanglauf - Power oder „Gewürge“

Nichts hat den Langlauf in den letzten zehn Jahren so sehr verändert wie die Entwicklung beim Doppelstockschub. Selbst schwierigste Streckenprofile bewältigen viele Top- und ambitionierte Athleten in dieser Technik. Wir zeigen Kernpositionen und Bewegungsabläufe in verschiedenen Ausprägungen – denn die Bandbreite an Varianten ist größer, als viele glauben.

Na dann: wir Schieben durch!

Skaten - Technik (1-2 Technik - steigendes und wechselndes Gelände, Anstiege)

„Gleiten STATT Wackeln!“

Die Anstiegstechnik 1-2 bringt's: Leichtigkeit, Geschwindigkeit, Spaß.

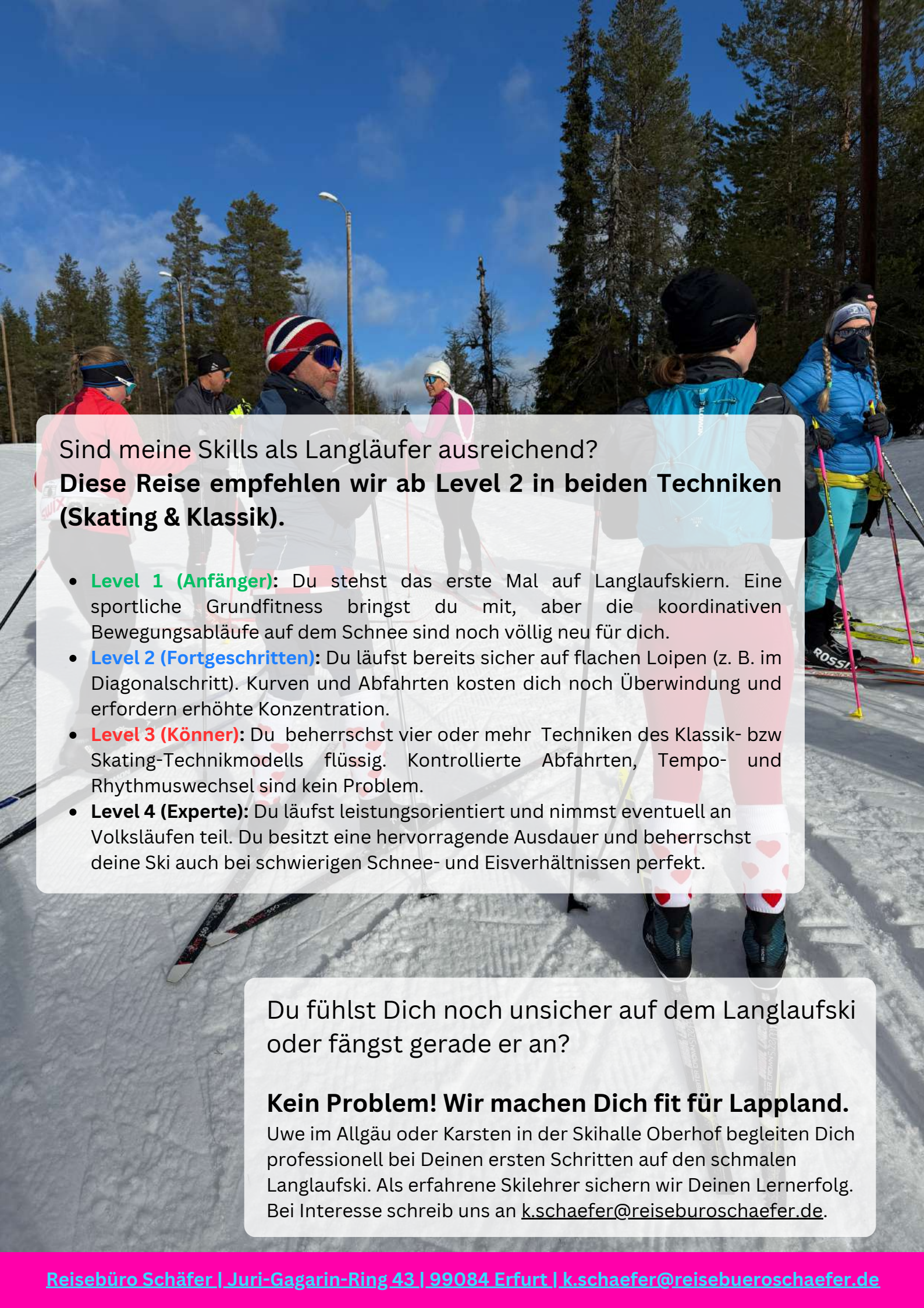
Der Schlüssel: die optimale Position auf dem Ski und die exakte Bewegung des Körperschwerpunktes mit dem Ski. Sie allein entscheiden darüber, dass die Ski auch am Anstieg gleiten - ins „Fahren kommen“ - und damit auch über Lockerheit oder Quälerei. Unbedingt an den Berg anpassen, dann klappt's auch mit dem flüssigen Bewegen am Anstieg.

Klassik - Technik Anstieg (Diagonalschritt, leicht bis stark steigendes Gelände)

Die Technik für den perfekten Flow!

Wer nur „schiebt“, verpasst was. Erst der Diagonalschritt des klassischen Skilanglaufs sorgt für Gänsehaut in der Spur. Diese Technik lässt eine fast spielerische Dynamik in der Loipe zu, ist bei harmonischer und dynamischer Ausführung auch ein ästhetischer Leckerbissen. Vor allem dann, wenn man ein paar Profi-Tipps zu den „Spielräumen“ dieser Technik und ihrer unterschiedlichen Ausführung in der Ebene und am Anstieg beherzigt.

Jetzt unverbindlich beraten lassen!



Sind meine Skills als Langläufer ausreichend?
Diese Reise empfehlen wir ab Level 2 in beiden Techniken (Skating & Klassik).

- **Level 1 (Anfänger):** Du stehst das erste Mal auf Langlaufskiern. Eine sportliche Grundfitness bringst du mit, aber die koordinativen Bewegungsabläufe auf dem Schnee sind noch völlig neu für dich.
- **Level 2 (Fortgeschritten):** Du läufst bereits sicher auf flachen Loipen (z. B. im Diagonalschritt). Kurven und Abfahrten kosten dich noch Überwindung und erfordern erhöhte Konzentration.
- **Level 3 (Könnner):** Du beherrschst vier oder mehr Techniken des Klassik- bzw. Skating-Technikmodells flüssig. Kontrollierte Abfahrten, Tempo- und Rhythmuswechsel sind kein Problem.
- **Level 4 (Experte):** Du läufst leistungsorientiert und nimmst eventuell an Volksläufen teil. Du besitzt eine hervorragende Ausdauer und beherrschst deine Ski auch bei schwierigen Schnee- und Eisverhältnissen perfekt.

Du fühlst Dich noch unsicher auf dem Langlaufski oder fängst gerade er an?

Kein Problem! Wir machen Dich fit für Lappland.

Uwe im Allgäu oder Karsten in der Skihalle Oberhof begleiten Dich professionell bei Deinen ersten Schritten auf den schmalen Langlaufski. Als erfahrene Skilehrer sichern wir Deinen Lernerfolg. Bei Interesse schreib uns an k.schaefer@reiseburoschaef.de.

“Wir waren das erste Mal mit Reisebüro Schäfer unterwegs. Super Organisation, super Betreuung! Selbst das Wetter konnte nicht besser sein!”

*Andrea (Teilnehmerin 2025),
Google Bewertung*

Reisepreis 13.-20.3.2026

2.411 € p.P.m im Apartment mit 43qm (2er Belegung)

688 € Zuschlag für Einzelbelegung eines Doppelzimmers

Mindestteilnehmer: 14

2.518 € p.P.im Apartment mit 51qm (2er Belegung)

individueller Preis bei Belegung mit mehr als 2 Personen auf Anfrage

Frühbuchervorteil

5% bei Buchung bis 31.7.2026

2,5% bei Buchung bis 30.9.2026

Reiseveranstalter: Reisebüro Schäfer GmbH, Juri-Gagarin-Ring 43, 99084 Erfurt.
Es gelten die ARB der Reisebüro Schäfer GmbH.

“Karsten ich werde nie wieder nach Finnland fahren, dafür hast Du gesorgt!”
“Oh, Warum?”

“Diese Woche war so perfekt, ich würde es immer damit vergleichen und es kann nicht besser werden.”

*Joachim (Teilnehmer 2025,
erfahrender Skandinavien-Winterurlauber)
am vorletzten Tag*

Ich war bereits für Sie vor Ort
und berate Sie gern

Karsten Schäfer

0172 3788052

k.schaefer@reisebueroschaefer.de



Jetzt unverbindlich beraten lassen!

Zusatzprogramm - ➡ Individualcoaching



Individuelles Coaching nur für Dich. Techniktraining Classic oder Skating, Technikanalyse nach Bedarf mit Video, persönliche Technikanpassungen und Optimierung, ... Ganz nach Deinen individuellen Anforderungen!

30 Minuten pro Person 50 €
30 Minuten pro 2 Personen 70 €



Zusatzprogramm - 🐺 Husky



Ein arktisches Abenteuer, das man nur einmal im Leben erlebt!

Wie könnte man den Morgen besser beginnen, als mit seinem fantastischen Hundegespann durch die verschneite Landschaft zu fahren und die ersten Sonnenstrahlen einzufangen? **Das beste dabei - Du fährst den Schlitten selbst!**

Inklusivleistungen

- Transfer ab/an Rukatonttu
- 10km Huskytour als Selbstfahrer
- 2 Personen pro Gespann, mit Wechselmöglichkeit
- Einweisung durch Guide, Versicherungsschutz
- Informationen über Huskys und Musher
- Fototime und Hundekuscheln
- Mittagessen in der Huskystation in Kota am offenen Feuer

pro Person 180 €



[Jetzt unverbindlich beraten lassen!](#)

Zusatzprogramm - 🔥 Heat&Eat 🍷



Sauna und Dinner über den Gipfeln von Ruka - das wird Dein unvergesslicher Abend in Lappland!

Inklusivleistungen

- 2h Sauna mit epischem Blick über Lappland
- Restaurantreservierung - Gerichte und Cocktails nach individueller Wahl (nicht inklusive)
- Seilbahnticket für die Fahrt auf den Gipfel

pro Person 52 €

Saunatücher gegen Gebühr vor Ort erhältlich

