

Sverige og Finland gjennom Bottenviken



Reis gjennom noen av Østersjøens mest særpregede kystlandskap på en ekspedisjonsreise gjennom Sverige og Finland. Her venter tusenvis av øyer og skjær, historiske havnebyer og landskap formet av kreftene fra siste istid.

Du kommer tett på den nordiske naturen og livet langs kysten. Reisen byr på møter med lokale tradisjoner, maritime fortellinger og kulturarv som gir et levende innblikk i denne delen av Norden

Fra MS Spitsbergen kan du følge landskapet fra dekk, mens ekspedisjonsteamet deler kunnskap om områdets natur, historie og kultur. Opplevelsene til sjøs kombineres med besøk på land og utforskning med Zodiac båt når forholdene tillater det. Du får blant annet innblikk i samisk kultur, livet langs de nordiske kystene og historien om vikinger, sjøfarere og handelsfolk som har seilt på Østersjøen gjennom århundrer.

Reisen kan seiles både sørgående fra Stockholm til Kiel og nordgående fra Kiel til Stockholm. Programmet nedenfor viser den sørgående reisen fra Stockholm til Kiel.

13 days

Pris per person - Fra kr

74 836,-

- ✓ Opplev Østersjøens skjærgårder i vakre høstfarger
- ✓ Utforsk historiske kystbyer i Sverige og Finland
- ✓ Kom tett på naturen med Zodiac båt når forholdene tillater det
- ✓ Få innblikk i samisk kultur og nordiske kysttradisjoner
- ✓ Lær mer om områdets natur og historie med ekspedisjonsteamet
- ✓ Seil med et intimt og eksklusivt ekspedisjonsskip



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Sverige og Finland gjennom Bottenviken

Prisene gjelder kun selve cruiset. BENNS hjelper deg gjerne n fly og overnatting før og etter cruiset. Kontakt oss dersom du ønsker et tilbud på hele reisen.



Ring 23 10 23 80

| salg@benns.no

| www.benns.no

BENNS

Dagsprogram

Dag 1: Stockholm, Sverige

Reisen starter i Stockholm, en by bygget på øyer der Mälaren møter Østersjøen. Før du går om bord, kan du bruke litt tid på å oppleve den svenske hovedstaden og kjenne på den maritime atmosfæren som preger byen.

Ta gjerne turen gjennom Gamla Stan, der brosteinsbelagte gater slynger seg mellom historiske bygninger, små butikker og kaféer. Er du interessert i sjøfartshistorie, er Vasamuseet et naturlig stopp. Her kan du se det imponerende krigsskipet Vasa fra 1600-tallet på nært hold.

Senere går du om bord på MS Spitsbergen og finner deg til rette i lugaren. Du blir kjent med skipet, ekspedisjonsteamet og fasilitetene du kan benytte gjennom reisen.

Når Stockholm blir liggende bak deg, begynner høstekspedisjonen gjennom noen av Østersjøens mest interessante kystområder.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 2: Stockholms skjærgård, Sverige

I dag seiler MS Spitsbergen gjennom Stockholms skjærgård, et enormt øyrike med rundt 30 000 øyer, holmer og skjær. Det er et landskap som best oppleves fra sjøen, der nye øyer stadig dukker opp i horisonten.

Nær Stockholm passerer du små bosettinger og karakteristiske røde trehus. Lenger ute blir landskapet mer åpent og værbitt, med furukledde øyer, blankskurte svaberg og historiske fyr som vitner om områdets lange tilknytning til havet.

Bruk gjerne tid ute på dekk og følg forandringene i landskapet. Høsten gir skjærgården en egen karakter når



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Utforsk natur og vitenskap på nært hold i Science Centre om bord

skogen skifter farge og sommerens travleste periode er over.

Ekspedisjonsteamet deler kunnskap om områdets natur, geologi og historie underveis, slik at du får et bedre innblikk i landskapet du seiler gjennom.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 3: Bottenviken

I dag fortsetter reisen nordover gjennom Bottenviken. Det er en dag til sjøs, med god tid til å nyte livet om bord og følge det nordiske kystlandskapet fra dekk.

Området rundt Bottenviken er sterkt preget av den siste istiden. Da den enorme vekten fra ismassene forsvant, begynte landet gradvis å heve seg. Denne prosessen pågår fremdeles og har vært med på å forme kysten, øyene og de grunne farvannene du møter på reisen.

Ekspedisjonsteamet holder foredrag og samtaler om blant annet områdets geologi og dyreliv. Du kan også besøke Science Centre og fordype deg ytterligere i naturen og landskapene rundt deg.

Mellom aktivitetene kan du finne en rolig plass i en av salongene, nyte utsikten fra observasjonsdekket eller benytte skipets øvrige fasiliteter.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 4: Luleå, Sverige

I dag ankommer du Luleå, der moderne byliv møter en lang historie og sterke kulturelle tradisjoner. Et av områdets viktigste historiske steder er Gammelstad, som står på UNESCOs verdensarvliste.

Gammelstad er en av Sveriges best bevarte kirkesteder. Rundt steinkirken fra 1400-tallet ligger mer enn 400 små trehus som tidligere ble brukt av kirkegjengere som hadde lang reisevei og derfor måtte overnatte i forbindelse med gudstjenester og markeder.

Regionen er samtidig en del av Sápmi, samenes tradisjonelle landområde. Samisk kultur og reindrift har lange røtter her og utgjør fortsatt en levende del av regionens identitet.

I løpet av besøket får du mulighet til å møte representanter for det samiske samfunnet og lære mer om kultur, tradisjoner og livet i denne delen av Nord-Sverige.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



De små røde husene setter et sjarmerende preg på Karlskronas kystlandskap

Dag 5: Haparanda, Sverige

Reisen har nå ført deg til den nordligste delen av Bottenviken og Haparanda, som ligger helt inntil grensen mellom Sverige og Finland. Her møtes to land, språk og kulturer på en måte som har satt sitt tydelige preg på byen.

Haparandas beliggenhet har gjennom historien gjort byen til et naturlig knutepunkt for handel og ferdsel over grensen. På den andre siden av grensen ligger den finske byen Tornio, og sammen danner de to byene et tett sammenvevd grenseområde.

Utenfor byen åpner de store skogene i Lappland seg. Sammen med ekspedisjonsteamet kan du lære mer om området og historien til menneskene som lever i denne nordlige delen av Skandinavia.

På denne tiden av året er nettene blitt mørkere. Dersom himmelen er klar og naturen spiller på lag, kan det også være mulig å se nordlyset danse over himmelen.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 6: Kvarkens skjærgård, Finland

I dag venter Kvarkens skjærgård, et av reisens mest fascinerende naturområder og Finlands eneste naturområde på UNESCOs verdensarvliste.

Landskapet her forteller historien om den siste istiden på en helt spesiell måte. Landet fortsetter å heve seg, og nye skjær og øyer kommer langsomt til syne. Resultatet er en særegen skjærgård med lave øyer, grunne farvann og et landskap som fortsatt er i forandring.

Når forholdene tillater det, utforsker du området med Zodiac båt sammen med ekspedisjonsteamet. Fra vannet kommer du tett på skjærgården og får samtidig høre mer om naturkreftene som har formet området. Hold også utkikk etter dyrelivet, blant annet havørn og sel som kan observeres i regionen.

Etter dagens opplevelser kan du vende tilbake til MS Spitsbergen og nyte utsikten fra dekk eller varmen i badstuen mens reisen gjennom Bottenviken fortsetter.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 7: Höga Kusten, Sverige

Tilbake på svensk side venter Höga Kusten, et område med skogkledde åser, bratte klipper og små vikar langs



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Nyt uformelle måltider og hyggelig stemning i Brygga

Østersjøen. Det særpregede landskapet er anerkjent av UNESCO og er enda et tydelig eksempel på kreftene som formet regionen etter siste istid.

Höga Kusten skiller seg fra de lave skjærgårdene du tidligere har seilt gjennom på reisen. Her reiser landskapet seg markant fra havet, og om høsten får skogene varme farger som står i kontrast til klippene og det mørke vannet.

Når vær og forhold tillater det, drar du ut med Zodiac båt for å utforske kysten på nært hold. Hold utkikk etter havørn over landskapet og etter spor av fiskertradisjonene som lenge har vært en del av livet langs kysten.

Ekspedisjonsteamet vil også forsøke å gjennomføre landgang i et lokalt samfunn dersom forholdene ligger til rette. Her får du mulighet til å komme nærmere livet langs denne delen av Sveriges østkyst.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 8: Härnösand, Sverige

Reisen fortsetter gjennom landskapet ved Höga Kusten og videre til Härnösand. På vei mot byen kan du få utsikt til den markante Högakustenbron og de skogkledde landskapene som omgir kysten.

Härnösand har lange maritime tradisjoner og ligger vakkert til ved vannet. I sentrum møter du fargerike trehus, butikker og kaféer, og byen er fin å utforske til fots i ditt eget tempo.

Sett gjerne av tid til en svensk fika. Kaffe og noe søtt er mer enn bare en pause i Sverige, og tradisjonen er en naturlig del av den svenske hverdagen og den sosiale kulturen.

Ønsker du å oppleve mer av regionen, kan du velge en organisert utflukt. Alternativt kan du bruke dagen på å rusle rundt i Härnösand før du vender tilbake til skipet.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 9: Åland, Finland

Mellom Sverige og Finland venter Åland, en omfattende skjærgård med tusenvis av øyer og skjær. Granitt, furuskog og hav danner et karakteristisk landskap der livet alltid har vært nært knyttet til sjøen.

Ålands beliggenhet midt i Østersjøen har gjort øyene til et naturlig stoppested for sjøfarere gjennom historien. Her finnes spor etter blant annet vikingtidens ferdsel, samtidig som skjærgården i dag har en tydelig egen kultur og identitet.



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Gotlands kyst byr på vakker natur og vidstrakt utsikt over Østersjøen

Når forholdene tillater det, går du om bord i en Zodiac båt for å utforske kysten fra vannet. Herfra får du et fint perspektiv på de lave øyene, svabergene og de små samfunnene som ligger spredt utover skjærgården.

HX har lokale forbindelser på Åland, og besøket gir mulighet til å lære mer om menneskene som bor her og om hverdagen i et øysamfunn mellom Sverige og Finland.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 10: Gotland, Sverige

I dag kommer du til Gotland, den største øya i Østersjøen og et sted med en historie tett knyttet til handel og sjøfart. Øyas strategiske beliggenhet gjorde den til et viktig møtested lenge før dagens skipsruter ble etablert i Østersjøen.

Vikinger, middelalderens handelsfolk og Hansaforbundet har alle satt spor etter seg her. Gjennom århundrene har varer, mennesker og ideer passert Gotland, og historien er fortsatt synlig flere steder på øya.

Sammen med ekspedisjonsteamet utforsker du deler av kystlandskapet til fots. Underveis får du høre mer om Gotlands historie og natur, samtidig som du kan holde utkikk etter dyrelivet i området.

Høsten gir øya en roligere atmosfære enn i sommermånedene. Det gir gode rammer for å fordype seg i landskapet og historiene som har gjort Gotland til en sentral del av Østersjøens kulturhistorie.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet
Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 11: Karlskrona, Sverige

Neste stopp er Karlskrona, en by som ble grunnlagt på 1600-tallet da Sverige ønsket en marinebase med en strategisk beliggenhet i den sørlige delen av landet. Den maritime arven er fortsatt en tydelig del av bybildet.

Karlskronas historiske marineområder, befestninger og arkitektur er så godt bevart at byen i dag står på UNESCOs verdensarvliste. Når du beveger deg gjennom byen, er Karlskronas sterke tilknytning til havet vanskelig å overse.

Sammen med ekspedisjonsteamet kan du lære mer om byens marinehistorie på en guidet tur. Avhengig av programmet og forholdene kan det også være mulig å oppleve mer av skjærgården som omgir byen.

Du kan også velge å utforske Karlskrona på egen hånd og rusle gjennom de historiske gatene eller langs vannet før



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Kvarkens skjærgård, et unikt kystlandskap formet av naturkreftene siden siste istid

du vender tilbake til MS Spitsbergen.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet

Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 12: Østersjøen

Etter mange dager med skjærgårder, kystbyer og historiske steder setter MS Spitsbergen kursen videre sørover over Østersjøen. Dagen til sjøs gir deg god tid til å la reisens mange inntrykk synke inn.

Østersjøen har gjennom århundrene knyttet sammen landene og byene langs kysten. Handelsfolk, sjøfarere og reisende har fulgt disse farvannene, og mange av stedene du har besøkt underveis, har fått sin historie og identitet nettopp gjennom forbindelsen til havet.

Nyt dagen om bord med utsikt fra dekk, et besøk i badstuen eller noen avslappende timer i skipets salonger. Ekspedisjonsteamet fortsetter også å dele kunnskap og perspektiver fra områdene du har opplevd.

Om kvelden kan du nyte middagen om bord og se tilbake på møtene med natur, kultur og historie før ekspedisjonen nærmer seg sin avslutning.

Måltider inkludert: All inclusive på skipet

Overnatting: MS Spitsbergen

Dag 13: Kiel, Tyskland

Om morgenen ankommer MS Spitsbergen Kiel på den nordtyske kysten. Etter reisen gjennom Sverige, Finland og Østersjøens mange kystlandskap er tiden kommet for å gå i land.

Kiel har lange maritime tradisjoner og en historie som er nært knyttet til sjøfart. Byens beliggenhet ved Kielerfjorden har gjort den til et viktig knutepunkt mellom Østersjøen og farvannene videre vestover.

Etter frokost tar du farvel med skipet, ekspedisjonsteamet og de andre reisende. Har du tid før hjemreisen, kan du utforske Kiel og rusle langs havneområdet.

Her avsluttes ekspedisjonen, med høstlandskap, skjærgårder, historiske kystbyer og møter med nordisk kultur som noen av minnene du tar med deg hjem.

Måltider inkludert: Frokost på skipet

BENNS hjelper deg hele veien

Hos BENNS hjelper vi deg gjerne med å gjøre ekspedisjonskruiset gjennom Sverige og Finland til en komplett opplevelse.



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Nyt utsikten og en avslappet atmosfære i Explorer Lounge

Vil du ha noen ekstra dager i Stockholm eller Kiel før eller etter cruiset, kan våre reiseeksperter hjelpe deg med det praktiske, slik at du kan bruke tiden på opplevelsene.

Ta kontakt for et uforpliktende tilbud. Vi skreddersyr reisen slik at den passer deg.



Ring 23 10 23 80

| salg@benne.no

| www.benne.no

BENNE

Priser og avganger

Kiel - Stockholm 8.-20.10.2028 - Sverige og Finland | 13 dager | Fra-pris pr. person ved 2 personer i delt lugar

Polar innvendig lugar
74 836,00 NOK

Polar utvendig lugar
87 558,00 NOK

Arctic superior utvendig
104 770,00 NOK

Expedition-suite
127 221,00 NOK

Stockholm - Kiel 20.10. - 1.11.2028 - Sverige og Finland | 13 dager | Fra-pris pr. person ved 2 personer i delt lugar

Polar innvendig lugar
78 578,00 NOK

Polar utvendig lugar
87 558,00 NOK

Arctic superior utvendig
104 770,00 NOK

Expedition-suite
127 221,00 NOK

Prisene er oppgitt som fra-priser per person ved to personer i delt lugar, basert på de rimeligste lugarkategoriene. Høyere priser kan forekomme ved valg av andre lugartyper.

Prisene gjelder kun for cruiset. Vi hjelper også gjerne med flyreiser, hotellovernattinger eller andre reisearrangementer dersom du ønsker å forlenge ferien. Bestill et tilbud, så setter vi sammen en reise som passer dine ønsker.

Vi tar forbehold om prisendringer og tilgjengelig kapasitet. Alle priser er gyldige per 17. september 2026.



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS

Hva er inkludert i prisen?

- ✓ 12 netters cruise med MS Spitsbergen
- ✓ Daglig frokost, lunsj og middag
- ✓ Kaffe, te, mineralvann, vin, øl og brennevin
- ✓ Vind- og vanntett ekspedisjonsjakke
- ✓ Ocean Bottle drikkeflaske som du kan fylle om bord og ta med hjem etter reisen
- ✓ Tilgang til badstue, boblebad, treningsrom og salonger
- ✓ Foredrag og samtaler med det erfarne ekspedisjonsteamet
- ✓ Tilgang til Science Centre med bibliotek samt avansert utstyr innen biologi og geologi
- ✓ Mulighet til å bidra til pågående forskning gjennom Citizen Science-programmet
- ✓ Tips og veiledning fra den profesjonelle fotografen om bord
- ✓ Guidede landganger med Zodiac båt når skipet ligger for anker ved Åland, Höga Kusten, Kvarken og Stockholms skjærgård. Ved øvrige anløp legger skipet til kai
- ✓ Nødvendig utstyr til aktivitetene, som gåstaver, kan lånes om bord
- ✓ Daglig gjennomgang med ekspedisjonsteamet av planene for neste dag
- ✓ Utvalgte aktiviteter
- ✓ WiFi om bord (ikke til streaming)

- ✗ Fly
- ✗ Transport til/fra skipet
- ✗ Overnatting før/etter cruiset
- ✗ Utflukter utover de som er nevnt i programmet
- ✗ Middager i spesialrestauranter (inkl. for suitegjester)
- ✗ Premiumdrikkevarer
- ✗ Vaksinasjoner (kontakt egen lege)
- ✗ Reiseforsikring
- ✗ Reservasjonsgebyr

Bestill din neste reise

Få personlig rådgivning fra våre reiseeksperter som har mange års erfaring og kjennskap til våre destinasjoner



Bestill

Ring 23 10 23 80



Ring 23 10 23 80 | salg@benns.no | www.benns.no

BENNS

Hva er inkludert i prisen?



Itillegg for suitegjester: Servering i restaurant Lindstrøm, champagne ved ankomst og daglig vaskeriservice

Bestill din neste reise

Få personlig rådgivning fra våre reiseeksperter som har mange års erfaring og kjennskap til våre destinasjoner



Bestill

Ring 23 10 23 80



Ring 23 10 23 80 | salg@benns.no | www.benns.no

BENNS