



# Physical activity among tourists

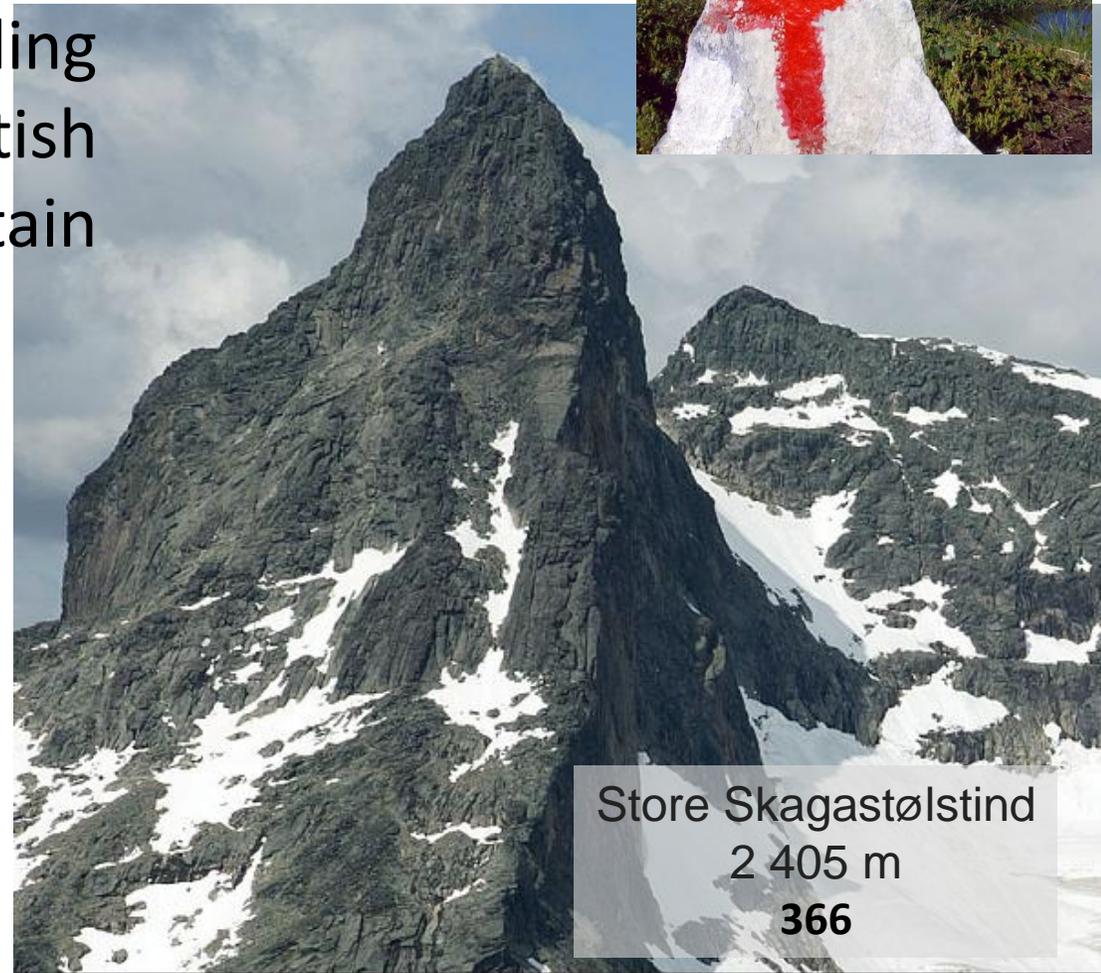


Who said that holidays should be relaxing?



# Tourism in Norway

Tourism in Norway started with angling (Salmon) and mountaineering. Rich British aristocrats came for fishing and mountain climbing in the mid 1800s.

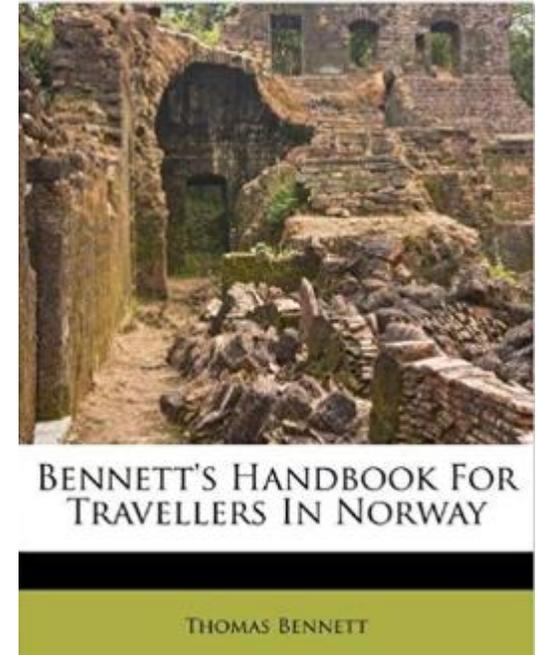
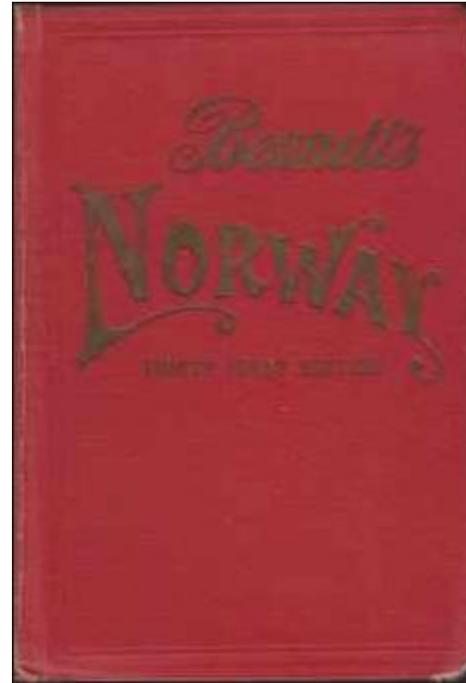
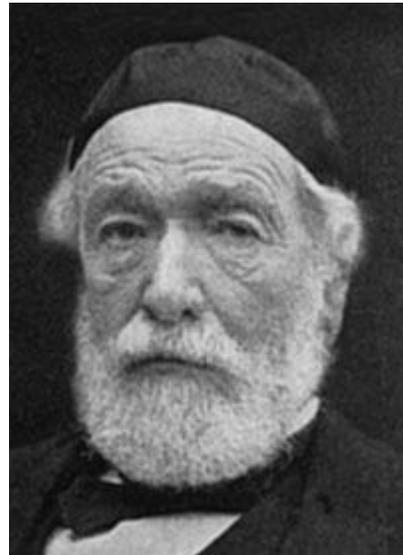
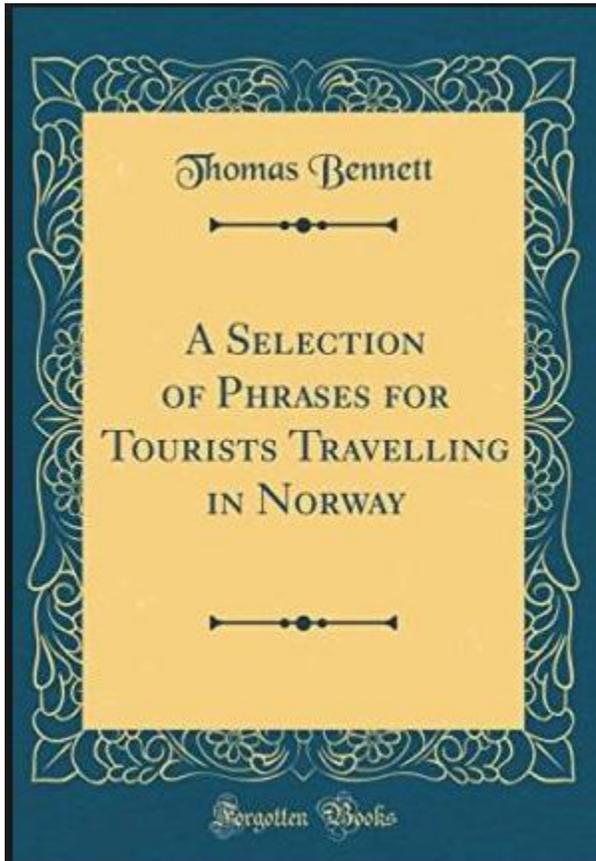


Store Skagastølstind  
2 405 m  
**366**



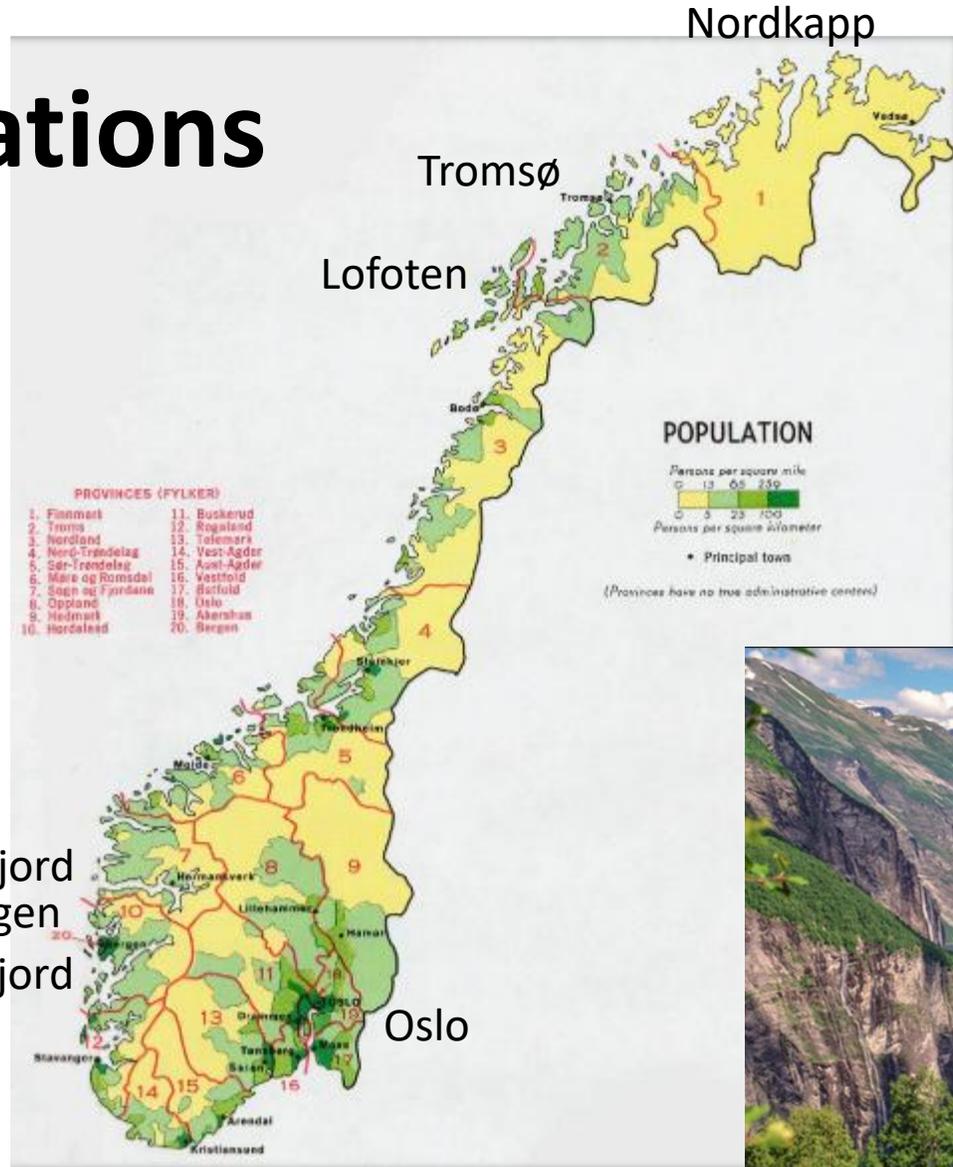
# Thomas Bennett

came to Norway in 1848 and started a transportation company and later a traveling agency.



# Popular destinations

The western and northern parts of Norway are popular among the tourists



Nordkapp

Tromsø

Lofoten

Sogne fjord  
Bergen

Geiranger fjord

Oslo



# Tourism out of Norway

June 16<sup>th</sup> 1959: The start of charter travel in Norway.

First destination **Mallorca**, 7.5 h flight time away. 35 guests had payed 1225 kr for 14 days on the island (9% of an average yearly salary)



# Tourism out of Norway

## Popular destinations

- ❖ Sweden
- ❖ UK
- ❖ Denmark
- ❖ Spain
- ❖ Greece
- ❖ Thailand
- ❖ USA
- ❖ France

Modern day tourism



«Viking tourism» AD 900



# Active vacation

A tourist region pilot study ('Heidiland aktiv') is used to illustrate the potential limitations of intervention projects: though a promising counselling system was developed and put in place it was **not possible** to develop an effective approach to the tourists and to generate sufficient interest in the issue to justify a full scale outcome study. **These experiences from Switzerland show that behavioural change in previously inactive individuals is possible** and that the general practitioner in particular can play an important role in this process. Expectations concerning the size of the intervention effect have to be realistic. **Promotion of health enhancing physical activity remains a challenge.**

# Active vacation

More and more travel agencies now offer the possibility to train, alone, in groups or with instructors on their destinations.

Popular activities are hiking, cycling, diving, running, yoga, also **roller skiing** is an option



## Surfing

Bli med på surfekurs på Fuerteventura – her er forholdene perfekte for alle nivå. Vi tilbyr 3 ulike kurs for nybegynnere og mer øvede surfere.

[Les mer om våre surfekurs >](#)



## Løping

Terp løpeteknikken, styrk kondisjonen og nyt en aktiv ferie en av våre flotte sports hotell.

[Se alle løpereisene våre >](#)



## Svømming

Ta svømmingen til neste nivå – flere av våre hoteller har oppvarmet, olympisk basseng.

[Se alle svømmereisene våre >](#)



## Sykling

Asfalt, grus, over stakk og stein – vi har varierte og profesjonelt kartlagte sykkelrunder ved flere av hotellene våre.

[Se alle hotellene her >](#)



## Triatlon

Vi tilbyr forskjellige arrangementer for triatleter og har hoteller med fantastiske fasiliteter for både svømming, sykling og løping.

[Se alle triatlonreisene våre >](#)



## Gruppetrening

På flere av hotellene våre tilbys det et varierende treningsprogram. I tillegg arrangerer vi treningsuker med fokus på gruppetrening.

[Se alle reiser med gruppetrening >](#)



**Bli din egen turarrangør**



**Yoga og pilates**



**Apollo's treningscamp**



# What we like

- Most important activities when choosing a destination
  - Hiking (30%)
  - Training (14%)
  - Cycling (9%)
  - Diving (6%)
  - Water sport (5%)



# Popular extreme sport activities



Off-piste ski (21%) 87  
Diving (18%) 76  
Bungee jumping (15%) 60  
Climbing (10%) 42  
Rafting (9%) 36  
Paddling (8%) 31  
Kite surfing (7%) 28  
Polar expeditions (5%) 19  
Jungle safari (4%) 17  
Kite skiing (2%) 8  
Heli-skiing (2%) 7

## Nordic FitCamp AS

Konsepter som tilbyr et bredt spekter av **trening** i kombinasjon med **foredrag** som tilpasses den enkeltes utgangspunkt. Vi arrangerer blant annet «Extreme Weightloss», en camp med fokus på mye trening og rett **kosthold**, «Fight Camp» med verdens beste kickbokser, Thea Therese Næss og «Extreme Adventure».

Training, lectures, diet

## Jomfrureiser

Treningsreiser med profilerte instruktører er veldig populære. Vi har for eksempel treningsreiser der temaet er **løpeteknikk, yoga og bootcamp**.

Running technique, yoga, boot camp

## Group training travels

### Apollo

Hos oss er den mest populære formen for treningsreise den der gjestene våre pakker selv til ett av våre sportshoteller. Da trener de gjerne på resorten. Det er også populært å dra på rene **gruppertreningsreiser** med tilbud om over **200** gruppetimer i uka.

### Ving

Det mest populære hos oss er VingCamp med **instruktører** som tilbyr deltakerne ulike timer i alt fra **dans**, corebar og høypuls til **cross fit** og yoga. Vi har også foredrag om **mentaltrening**.

Instructors, dance, cross-fit, mental training

# Hotels with good training possibilities

HOTELL MED GODE TRENINGSMULIGHETER

Hvordan vil du bo?  
Gode treningsmuligheter

Populære valg

- All inclusive (9)
  - All inclusive mot tillegg (9)
  - All inclusive inngår (0)
- Aircondition på rommet (14)
- Basseng (14)
- Barnebasseng (6)
- På stranden (8)
- WiFi på hele hotellet inngår (14)

Reisemål

- Hellas (2)
- Kypros (2)
- Portugal (1)
- Spania (4)
- Tyrkia (5)

Hotellstandard

Pris

Hotellkategorier

Barneklubber

Antall voksne + barn: 2 voksne  
Avreisested: Oslo, Gardermoen  
Måned: Oktober 2018, November  
Uke: 1 uke  
Reiselengde: 1 uke  
Antall reisende: 1

14 av 804 hotell

Ving anbefaler

Liste Kart

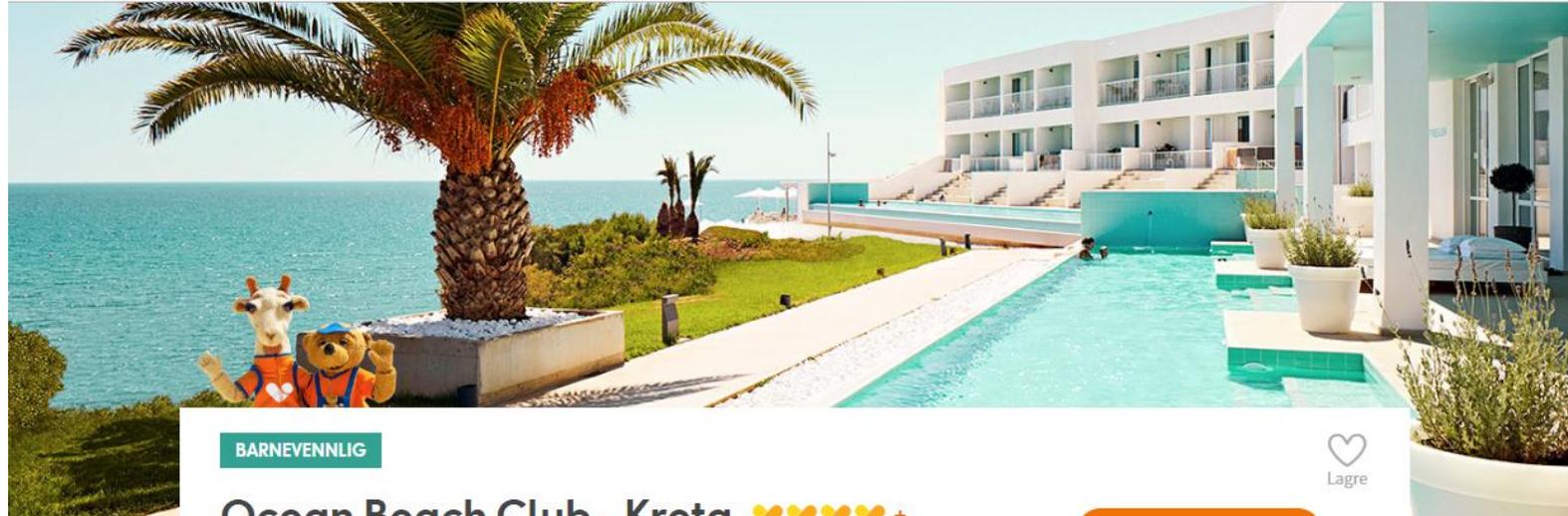
**Sunprime Alanya Beach**  
Alanya, Antalya-området, Tyrkia  
Gjeste vurdering 4,5  
Basseng: 2 stk.  
Nærmeste strand/badested: 0 m  
Nærmeste sentrum: 0 m  
All Inclusive kan kjøpes mot tillegg  
Priseksempel: 7.990,-  
2 voksne  
Prisspesifikasjon  
Velg

**Sunprime Numa Beach**  
Alanya, Antalya-området, Tyrkia  
Gjeste vurdering 4,4  
Basseng: 3 stk.  
Nærmeste strand/badested: 50 m  
Nærmeste sentrum: 2 km  
All Inclusive kan kjøpes mot tillegg  
Frokostbuffé  
Priseksempel: 9.790,-  
2 voksne  
Prisspesifikasjon  
Velg

**Sunprime Waterfront**  
Playa de Palma, Mallorca, Spania  
Gjeste vurdering 4,4  
Basseng: 2 stk.  
Priseksempel: 5.490,-  
8.090,-

You can search the catalogue for hotels that offer various forms of training





BARNEVENNLIG

Lagre

## Ocean Beach Club - Kreta

Makrigialos, Kreta

Nyt hav og himmel i harmoniske omgivelser. Her finnes rom for late dager, etterlengtet familieliv og tid til samvær. Velkommen til et designhotell med avslappende atmosfære. Ocean Beach Club by Sunwing har alt som kjennetegner et Sunwing-hotell, bare ekstra lekkert innpakket.

Ocean Beach Club - Kreta (OBC) er et hotell som er bygget for familieluksus...

[Mer om hotellet](#)



- Suiter for opptil 6 personer

- Barn under 12 år spiser gratis
- Rett på stranden
- Spa, treningsstudio og SATS ELIXIA-timer
- Babybasseng med solskjerming

SE PRIS OG BESTILL

4,5/5

Vings gjester >  
Basert på 3346  
tilbakemeldinger

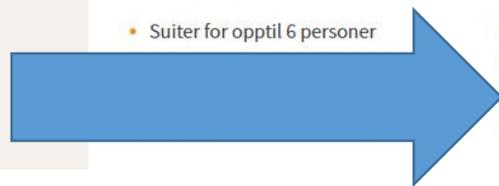


TripAdvisors  
anmeldelser >

### HOTELLET TILBYR

Basseng	3 stk.
Barnebasseng	Ja
Heis	Ja, delvis
Bar	2 stk.
Bassengbar	Nei
Restaurant	Ja
Minimarked	Ja
Rengjøring/uke	7
Nærmeste sentrum	1,5 km
Hovedsentrum	20 km
Nærmeste strand/badested	0-100 m
Internett	Ja

You can choose hotels that are connected to a Norwegian training centre chain



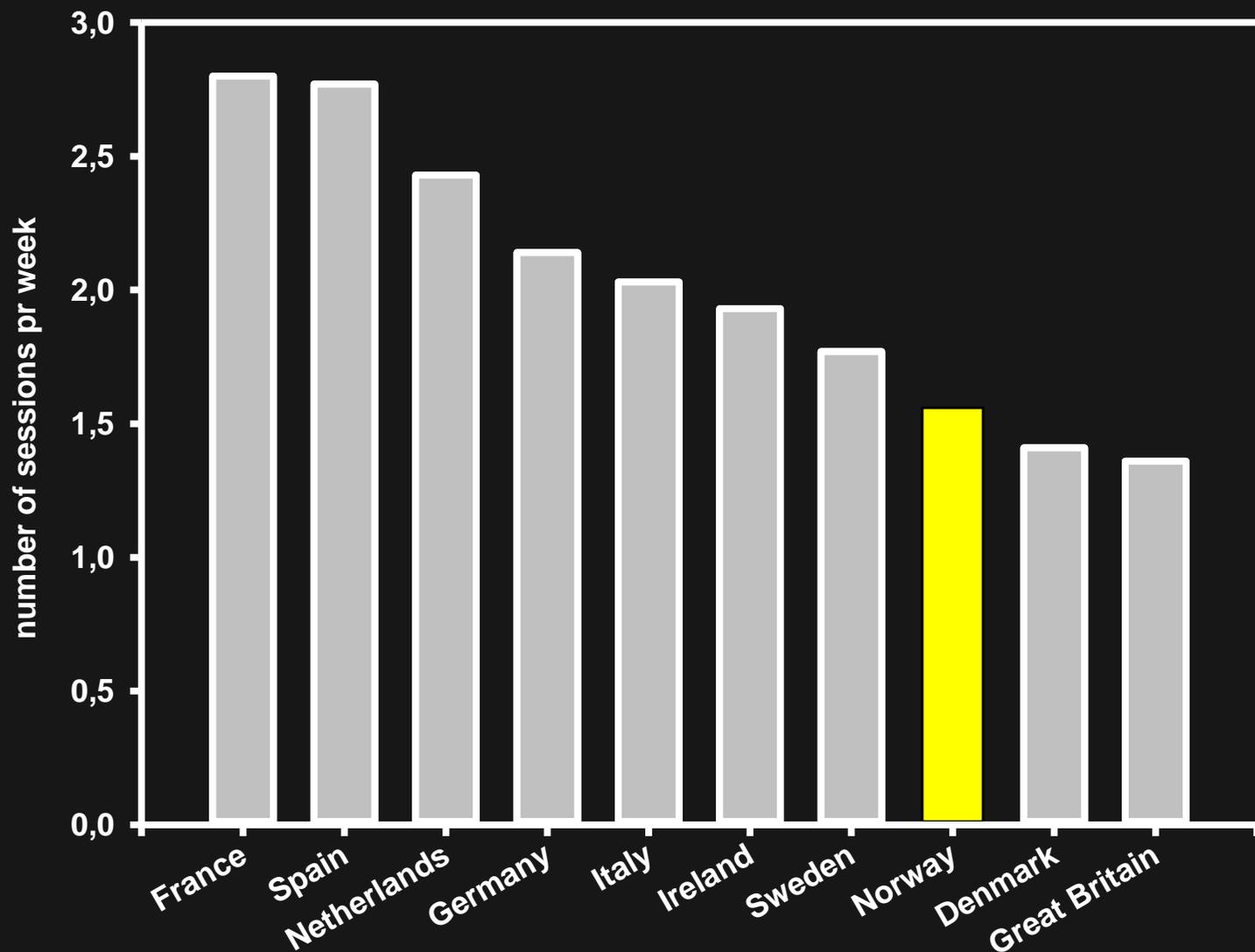
# How active are we?

65% of Norwegians take training clothes with them, 55% uses them...



Norwegians are not very active during a vacation, average number of training session is 1.6 pr. week, compared with 2.8 for the French

Are they bragging???



The age group 18-24 is the most active, those from 30 to 44 is the least active during vacation



# How is it in your country?

Find out about popular **destinations** in your country, popular **countries** to visit and is **active tourism** an offer?