

LAUFEN + WANDERN
26.06. - 02.07.2018

Unser neues Angebot ist eine Erlebnislaufreise für Läufer und/oder Wanderer. Die Läufer werden begleitet durch Sonja & Martin und haben die Möglichkeit, als Abschluß der Woche am Halbmarathon Seiser Alm teilzunehmen. 21 Kilometer, 601 Höhenmeter und 700 Startplätze. Mitten im UNESCO Welterbe der Dolomiten bietet der Lauf ein einmaliges Naturerlebnis und eine sportliche Herausforderung zugleich. Herzlich willkommen sind auch Begleitpersonen / Wanderer, die mit unserem Tiroler Wanderführer Andreas schöne Touren, der Gruppe angepasst, in den Dolomiten unternehmen.

Das malerische Dorf Seis am Schlern liegt zu Füßen der Seiser Alm und des Schlern und bildet das Tor zu den Dolomiten. Seis am Schlern ist seinem Charakter als ursprüngliches Bergdorf treu geblieben. Heute ist der Ort zudem beliebter Ausgangspunkt für Erkundungstouren auf der Seiser Alm. Die Seiser Alm Bahn, deren Talstation in Seis am Schlern liegt, führt schnell und bequem auf



Europas größte Hochalm. Die Seiser Alm ist daher ein beliebtes Ausflugsziel. Die urigen Hütten laden zur gemütlichen Einkehr bei hausgemachten Spezialitäten aus der Region ein. Es gibt ein kilometerlanges Netz an Wanderwegen und Bikerouten sowie ein hervorragend ausgebautes Skigebiet.

Marathonreisen • Erlebnislauf • SightRunning

Unsere Unterkunft ist das familiengeführte Hotel Vigilerhof am Rand des Naturparks Schlern-Rosengarten. Es liegt auf einer Höhe von 900 m mit Panoramablick auf die Berge.

In unseren Zimmern sind die Naturmaterialien Holz, Glas und Stein kombiniert und bringen eine heimelige Atmosphäre in den Raum. Es gibt ein Telefon, kostenloses Wlan, Flachbildschirm, Safe, Minibar und Couch. Das Badezimmer ist mit Dusche/WC, Bidet, Bademantel, Badeschlappen, Badeartikel und Fön ausgestattet. Die Zimmer bieten Blick auf die Berge oder die Landschaft. Der Wellnessbereich des Hotels umfasst eine finnische Sauna, ein türkisches Dampfbad und eine Kräuter-Biosauna. Massagen können ebenfalls gebucht werden.

Bei schönem Wetter wird das Frühstück im Freien serviert. Es umfasst süße und herzhaftes Speisen wie Aufschnitt, Käse, Speck und Kuchen. Das Vigilerhof Hotel verfügt über ein Restaurant mit italienischer Küche und Spezialitäten aus Südtirol sowie eine Sonnenterrasse und einen Aussenpool.

Unser Wanderführer vor Ort ist der autorisierte Tiroler Bergwanderführer Andreas. Die erlebnisreichen Wanderungen über sonnige Almen und luftige Höhenwege durch die Bergwelt des UNESCO Welterbes Dolomiten werden gemeinsam abgesprochen und passend zu unseren Teilnehmern durchgeführt. Voraussetzungen: Grundkondition, welche das Wandern von mind. 4 Stunden über mind. 400 Höhenmeter pro Tag ermöglicht. Es handelt sich dabei nicht um Bergwandern über ausgesetzte Steige!

Die LäuferInnen werden von Sonja & Martin begleitet. Außerdem haben wir zwei weitere Trainer (Rudi & Egon) mit excellenten Orstkenntnissen, sodaß wir auf verschiedene "Level" flexibel reagieren können. Je nach Absprache in der Gruppe können wir auch einen Besichtigungslauf auf einem Teil der Halbmarathonstrecke durchführen. Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben, Spaß an der Natur



und den Trails zu haben und uns zu akklimatisieren.

Reiseablauf

Die Anreise erfolgt **am Dienstag, 26.06.2018** zum Hotel Vigilerhof in Seis am Schlern in Südtirol.

Sie sollten bis spätestens 17.00 Uhr eingekcheckt haben. Um 18.00 Uhr treffen wir uns auf ein Kennen lernen und einen Wochen-ausblick, bevor wir uns zu einem gemütlichen Abendessen zusammensetzen.

Am Mittwoch, 27.06.2018 beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück. Die Läufer starten später mit auf einen schönen Waldlauf, Dauer ca. 90-120 Minuten. Dauer und Tempo wird abgestimmt auf das Leistungsniveau und die Gruppengröße. Unsere Wanderer gehen mit Andreas auf eine geführte Tagestour in den Dolomiten. Ab voraussichtlich 16.00 Uhr haben wir dann für alle die orthopädische Fußanalyse. Diese gliedert sich in ca. 1 Stunde Theorie bevor der praktische Teil folgt. Hier wird von jedem ein statisch-orthopädischer Fußabdruck gemacht und analysiert. Dauer pro Person ca. 15 Minuten. Je nach Gruppengröße verlegen wir den praktischen Teil ggfs. auf die Zeit nach dem Abendessen.

Am Donnerstag, 28.06.2018 geniessen wir unser Frühstück und starten dann alle zusammen auf einen gemütlichen Spaziergang mit Besichtigung von lokalen, historischen Sehenswürdigkeiten wie z.B. einer Ruinen, Museum oder Kapellen bzw. "auf den Spuren von Ritter Wolkenstein" oder ein typischer "Südtiroler Kulinarik

Spaziergang-Ausflug". Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Am Freitag, 29.06.2018 starten wir nach dem Frühstück zu einem Besichtigungslauf eines Teiles der Halbmarathonstrecke, ca. 90-120 min. Unsere Wanderer gehen wieder auf mehrstündige Wanderung mit Andreas. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Gönnen Sie sich z.B. eine Massage im Hotel (Extrakosten) bevor wir uns am Abend zum Essen wieder treffen.

Am Samstag, 30.06.2018 genießen wir gemeinsam das Frühstück. Am Nachmittag öffnet die Expo, auf der dann zusammen unsere Startunterlagen abholen. Der Rest des Tages steht den eigenen Interessen zur Verfügung und zur Vorbereitung auf den morgigen Lauf. Gemeinsames Abendessen..

Am Sonntag, 01.07.2018 werden wir ab 7.30 Uhr frühstücken und uns anschließend mit der Seilbahn zum Start begeben. Kleidersäcke können wir im Startbereich abgeben.

Halbmarathonstrecke

Der Kurs ist eine anspruchsvolle Strecke mit einem stetigem auf/ab und wechselndem Untergrund. Die ersten 3 Kilometer sind asphaltiert. Der Rest der Strecke verläuft auf Forststraßen und schmalere Wanderwegen. Start und Ziel ist jeweils in Compatsch. Der Start ist auf 1.800m und der höchste Punkt auf 2.050 m, insgesamt hat die Strecke 601 Höhenmeter. Start des Halbmarathon ist um 10.00 Uhr. Die Zeitmessung erfolgt mittels Chip, der an der Startnummer angebracht ist. Die Verpflegungsstellen mit Wasser, isotonischen Getränken, Bananen usw. befinden sich etwa alle 5km und im Zielbereich. Das Zeitlimit beträgt 3.15 Stunden.

Wichtig

Alle Teilnehmer müssen bei der Anmeldung ein medizinisches Attest vorlegen und Besitzer einer Runcard sein (www.runcard.com). Das Attest muß von einem Arzt unterschrieben werden und gilt ein Jahr lang für alle Laufveranstaltungen in Italien.

Unsere Wanderer können optional mit Andreas eine Guten-Morgen-Wanderung mit Frühstück auf der Alm machen (Extrakosten), um dann rechtzeitig an die Strecke zu kommen und bei ca. km 15

Startgeld Halbmarathon

bis 17. Juni 2018:	€40
ab 18. Juni 2018:	€45
Kosten runcard	ca. €15

Angebot 26.06. - 02.07.2018

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 895	€ 100 Zuschlag

Preis pro Person, zzgl. Anreise

Laufen & Wandern

die LäuferInnen nochmal so richtig für die letzten 6km anzufeuern.

Gemeinsames Abendessen und Revue passieren lassen der Eindrücke und Erlebnisse.

Montag, 02.07.2018 macht sich jeder nach dem Frühstück wieder auf den Heimweg.

Leistungen

- 6 Übernachtungen mit Halbpension im Vigilerhof
- 2 geführte Lauf-Einheiten
- 3 Wanderungen mit autorisiertem Wanderführer
- 1 gemeinsamer Wander-/Ausflugstag mit Wanderführer
- Orthopädische Fußanalyse (Theorie & Praxis)
- Bei Teilnahme am Halbmarathon Seiser Alm Erledigung der Anmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe und Expo
- Begleitung zum Start/Ziel
- Reise,- und Laufbegleitung durch Sonja & Martin



Nicht enthalten

- Anreise
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten
- Startgeld & Kosten für obligatorische Runcard
- € 2,30 Gemeindeaufenthaltsabgabe pro Person/Tag (ab 14 Jahre), welche vor Ort im Hotel zu zahlen ist
- Wanderung mit Frühstück auf der Alm am 01.07.18

Reiseablauf in Kürze

- 26 06 18 Anreise bis 17.00 Uhr, Kennenlernen und Besprechung der Folgetage
- 27 06 18 Läufer: ca. 10-15km Waldlauf, Wanderer: geführte Wanderung, der Gruppe angepasst in den Dolomiten, ab 16 Uhr
Orthopädische Fußanalyse (Theorie und Praxis)
- 28 06 18 Ausflugstag: Spaziergang und Besichtigung von lokalen, historischen Sehenswürdigkeiten
- 29 06 18 Läufer: Besichtigungslauf der HM-Originalstrecke auf der Seiser Alm; Wanderer: geführte Wanderung mit Andreas
- 30 06 18 Gemeinsamer Besuch der Expo und Startnummernabholung, freie Verfügung
- 01 07 18 Teilnahme Halbmarathon Seiser Alm, Option für Wanderer: Guten-Morgen-Wanderung mit Frühstück auf der Alm, danach Streckenbesuch zum Anfeuern der Läufer
- 02 07 18 Abreisetag

Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe mit gutem Profil
- Wanderschuhe
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange-/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts), Sonnencreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Stirnband
- Kleiner Laufrucksack /Wanderrucksack für Jacke, Getränke, Riegel, evt. Fotoapparat
- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor Lauftouren und zum Wandern
- Gute Laune, Energie und Ausdauer

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“.

Für die Reise gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Sie im Internet unter www.laufkulttour.de finden.



Buchungsschluß ist der 30. April 2018.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Läufer und 4 Wanderer..

Fotos: Vigilerhof, SAM

LaufKultTour GmbH
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

LAUFEN + WANDERN 2018

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Teilnahme Halbmarathon

Aktuelle Bestzeit über 10km _____

T-Shirtgröße XS S M L XL

Unterkunft Doppelzimmer Einzelzimmer

Ich komme als Wanderer mit

Wir empfehlen den Abschluß eines „Rundum Sorglos-Service“ oder einer Rücktrittsversicherung, unser Partner ist „Die Europäische“. Gerne buchen wir den gewünschten Schutz für Sie.

Rundum Sorglos-Service Reiserücktrittskostenversicherung Ich verzichte ausdrücklich auf einen Reiseschutz

Wie haben Sie von uns erfahren? Internetsuche Flyer Bekannte Messe

Die Anmeldung erfolgt auf der Grundlage der Reisebeschreibung der oben genannten Reise und den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der LaufKultTour GmbH, zu finden unter www.laufkulttour.de. Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein.

Laufen & Wandern 26.06. - 02.07.2018

Eigene Anreise

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich männlich

Zielzeit

Chipnummer (hier nicht notwendig)

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

Ort, Datum

Unterschrift