

Trail Marathon Wales

**TRAILMARATHON
WALES
15.-18.06.2018**

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

Laufen auf tollen, hügeligen Trails im Coed y Brenin Forest im Snowdonia National Park. Der 7. Trail Marathon Wales findet am 16. Juni 2018 statt und bietet Distanzen über Marathon und Halbmarathon. Der einzigartige Lauf ist einer der besten Trail Marathons in Wales, bestens organisiert, mit Pasta Party am Vorabend, schönen single tracks, Heidelandschaft sowie verschiedenen An-, und Abstiegen mit schönen Ausblicken.

Wales ist der kleinste Landesteil von Großbritannien und liegt westlich von England. Die Küste wird durch Steilküsten und weit-auslaufenden Stränden geprägt und ist über 1.200 Kilometer lang. Das Landesinnere zeichnet sich durch weitläufige Wiesen, hügelige

cottages und Schieferdächern. Die atemberaubende Landschaft eignet sich perfekt zum Wandern, Mountainbiken und natürlich zum Traillaufen. Aber Snowdonia ist auch ein geschichtsträchtiger Ort voller Mythen und Legenden. Viele Erzählungen aus dieser Region drehen sich um König Artus, dessen Schwert Excalibur angeblich auf dem Grund eines Sees in Snowdonia schlummert.

Wenn Sie Lust haben, einen schönen Trail-Marathon oder Halbmarathon in der tollen Umgebung des Coed y Brenin Waldes im Süden des Snowdonia Nationalparks zu laufen und sich auf wechselndes Wetter einlassen können, sind Sie bei diesem Wochenende genau richtig!

Reiseablauf



Ihre Anreise erfolgt **am Freitag, 15.06.2018** entweder in eigener Regie oder über eine Flugbuchung durch LaufKultTour nach Manchester.

Unser schönes Guesthouse befindet sich im Zentrum des kleinen Ortes Dolgellau. Das Guesthouse wird von Duncan geführt und verfügt über 6 Doppelzimmer/Twin sowie einen Frühstücksraum. Alle Zimmer sind mit Bad/WC, einem TV und einem Wasserkocher sowie Fön ausgestattet und bieten kostenloses WLAN. In der Unterkunft befindet sich auch eine Gemeinschaftslounge.

Die Anreise nach Manchester sollte so geplant werden, daß wir spätestens um 13.30 Uhr mit unserem Minibus nach Dolgellau starten können. Die Fahrt dauert ca. 3 Stunden. Nach dem Checkin treffen wir uns wieder und stoppen auf dem Weg zur Startnummernausgabe noch an einem Supermarkt. Die Startnummernausgabe befindet sich im Startbereich des Laufes, sodaß wir hier gleich die Lokation für den Lauftag anschauen können. Mit der Startnummer gibt es ein goody bag, das T-Shirt und Sponsorenar-



Landschaften, Moore und Gebirge aus. Große Bereiche von Wales sind Landschaftsschutzgebiete. Der höchste Berg in Wales ist der Snowdon (Yr Wyddfa) mit 1.085 m. Zudem gibt es in Wales drei Nationalparks, von denen der Snowdonia Nationalpark der größte ist. Es dominiert felsige Berglandschaft, unterbrochen von einsamen Talern mit grünen Laubwäldern, schönen Wasserfällen, glatten Seen und malerischen kleinen Dörfern mit hübschen Stein-



tikel. Anschließend nehmen wir an der Pasta Party teil (Start 18.45 Uhr) und kehren dann zu unserem Guesthouse zurück.

Am Samstag, 16.06.2018 werden wir in unserem Guesthouse ein schönes, frühes Frühstück serviert bekommen, bevor wir dann gegen 8.00 Uhr mit unserem Minibus zum Startbereich am Visitor Center des Coed y Brenin fahren. Der Marathon startet um 9.00 Uhr und der Halbmarathon um 10.00 Uhr und es geht gleich zu Beginn zum Warm up bergauf! Der Marathon 2018 wird voraussichtlich wieder in Form einer Acht durch den Wald führen, wobei die erste Hälfte der Strecke der des Halbmarathon entspricht. Es geht also nach der ersten Hälfte zurück zum Visitor Center und die Marathonläufer unterqueren dann die A470 und laufen in der Ostseite des Coed y Brenin weiter. Die Strecke ist hügelig und beträgt auf der Marathondistanz ca. 1200 Höhenmeter und auf der Halbmarathonstrecke etwa 600 Höhenmeter.

Ausrüstung: Es gibt keine vom Veranstalter vorgeschriebene Ausrüstung, aber es sollte jeder für wechselndes Wetter präpariert sein und eine Windstopper,- und/oder Regenjacke dabei haben. Darauf wird auch im kurz vor dem Start stattfindenden Briefing nochmals hingewiesen.

Auf der Marathonstrecke gibt es in der ersten Hälfte drei Verpflegungsstationen bei ca. Meile 6, 10 und 13. Bei letzterer ist eine große Verpflegungsstation aufgebaut. Weitere Stationen gibt es

dann bei Meile 16,5 (nur Wasser), bei Meile 19, 22,5 und eine letzte Station mit nur Wasser bei Meile 24.

Der Halbmarathon hat zwei Verpflegungsstationen bei Meile 6 und 10 sowie dann im Finish. Sollte es sehr heiss ein, gibt es bei ca. Meile 3 eine weitere Wasserstation. Es empfiehlt sich, ggfs. eine Trinkflasche zum Auffüllen dabei zu haben.

Alle Verpflegungsstationen haben Wasser, Elektrolytgetränke, Gels, Süßigkeiten und Bananen.

Die Cut off-Zeiten für den Marathon liegen an der Halbmarathonmarke bei 3.20 Stunden, an Meile 20 bei 5 Stunden.

Wir werden im Ziel aufeinander warten, um dann zusammen mit dem Minibus ins Guesthouse zurückzufahren. Für den Abend schlagen wir dann einen gemeinsamen Besuch zum Abendessen vor (optional), um unsere Lauferlebnisse Revue passieren zu lassen. Wir haben einen Tisch für unsere Gruppe reserviert.

Am Sonntag, 17.06.2018 genießen wir unser Frühstück im Guesthouse und starten dann mit unserem Minibus auf einen Ausflugs-



Startgeld

Marathon

€ 70 bis 12.06.18

€5 Digital Photo

Download

Halbmarathon

€ 60 bis 12.06.18

€5 Digital Photo

Download

Unser Angebot 15. - 18. Juni 2018

Doppelzimmer

€ 595

Einzelzimmer

€ 90 Zuschlag

Alle Preise pro Person
zzgl. Flug.

TrailMarathon Wales

tag zu schönen Orten in Wales wie z.B. Caernarfon, die inoffizielle Hauptstadt von Nordwales, wo es ein Castle zu besichtigen gibt oder nach Llanberis, wo wir mit der Zahnradbahn auf Wales höchsten Berg, den Snowdon, hinauffahren können und/oder das Schiefermuseum besuchen können. Auch gibt es die Möglichkeit, zur Devils Bridge zu fahren. Wir werden dies letztendlich wetterabhängig vor Ort entscheiden.

Am Montag, 18.06.2018 fahren wir nach dem Frühstück zurück zum Flughafen Manchester. Der Rückflug sollte nicht vor 15.00 Uhr zurück nach Deutschland gehen.

Unsere Leistungen

- Transport mit unserem Minibus zwischen Flughafen Manchester - Dolgellau - Manchester
- 3 Übernachtungen in unserem netten *** Guesthouse (Landeskategorie) inkl. Frühstück
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Teilnahme Pasta-Party
- Transport zur Startnummernausgabe



Reiseablauf in Kürze

- 15.06.18 Anreise nach Manchester, Transfer zum Guesthouse, Abholen Startunterlagen & Pasta Party
- 16.06.18 Frühes Frühstück, Trail-Marathon oder Halbmarathon, gemeinsames Abendessen (optional)
- 17.06.18 Ausflugstag mit dem Minibus, gemeinsames Abendessen im Lokal (optional)
- 18.06.18 Transfer zum Flughafen Manchester, Rückflug

Marathon - Infos

Start/Ziel	Coed y Brenin Info Center
Startzeit	09.00 Uhr Zeitlimit 6.30 Stunden
Zeitmessung	TDL, in der Startnummer
Temperatur	12-20°C

- Transport zum Start / vom Ziel
- Gemeinsamer Tageausflug am 17.06.2018
- Persönlicher Service vor Ort durch Sonja & Martin

Optional

- Hin- und Rückflug nach Manchester

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

Bei unserer Reiserücktrittsversicherung ist das Startgeld ebenfalls erstattungsfähig!

Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von LaufKultTour. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung und finden sie auch im Internet unter www.laufkulttour.de.



Gerne helfen wir Ihnen bei der Flugbuchung zu aktuellen Tagespreisen gegen eine Servicepauschale von € 20 pro Person.

Anmeldeschluß bei uns ist der 15.04.2018.
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Teilnehmer. Es gelten die AGB von LaufKultTour unter www.laufkulttour.de.
Fotos: LaufKultTour

LaufKultTour GmbH
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

TRAIL MARATHON WALES 2018

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Start über Distanz

T-Shirtgröße S M L XL

Digitaler Photo Download €5

Unterkunft Doppelz. Einzelz. nur begrenzt
verfügbar

Flug ab München Berlin Frankfurt Hamburg

Trail Marathon Wales 15. - 18.06.2018

Eigene Anreise

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich männlich

Zielzeit

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

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.

Ort, Datum

Unterschrift