

# Trailrunning Island

TRAILRUNNING ISLAND

03.-10. August 2019

Nach unserem ersten Trailrunning-Trip nach Island im Juli 2013 und weiteren, persönlichen Läufen dort bieten wir als ganz besonderes Highlight 2019 wieder an: eine unvergessliche und exklusive Laufwoche durch das Land der Geysire, Trolle, Wasserfälle und Vulkane.

An 7 Tagen laufen wir durch die Vulkanlandschaft, über schwarzen Sand, vorbei an Schlammlöchern und heißen Quellen. Wir sehen Geysire, Wasserfälle, Gletscher und Vulkane. Auf Etappen zwischen 5km und 25km erleben wir an sieben Lauftagen die Schönheit Islands kombiniert mit den Besuchen von Thermalgebieten und dem Wasserfall Gullfoss. Natürlich mit unserer persönlichen Begleitung vor Ort und vielen Möglichkeiten zum Fotografieren und Genießen der Landschaft!



Die Vulkaninsel Island ist rund 103.000km<sup>2</sup> groß und hat 317.000 Einwohner. Die im Südwesten gelegene Hauptstadt Reykjavik ist Wohnort von etwa zwei Drittel der Isländer. Ca. 10% des Landes sind mit Gletschern bedeckt und 60% sind unbewohntes Hochland und Wüste, das nur während der Sommermonate mit Allradfahrzeugen durchquert werden kann.

Die Nationalsprache ist Isländisch. Englisch und Dänisch sind sehr verbreitet und auch die Gastfreundschaft wird groß geschrieben.

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

Island liegt im Norden über dem Polarkreis. In den Sommermonaten sind die Nächte daher überall lange hell, besonders von Mitte Mai bis Mitte Juli geht im Norden die Sonne nie ganz unter. Da Island vom Golfstrom beeinflusst ist, liegen die durchschnittlichen Temperaturen im Winter +/- 5° Celsius und in den Sommermonaten bei +10° bis +15°Celsius.

Wir übernachten in einfachen Hotels, Gasthäusern und einmal auf einem Bauernhof inkl. Frühstück. In Hveragerdi & Reykjavik mit Selbstverpflegung. An 6 Tagen bekommen wir auch Mittags-Sandwiches. Wir empfehlen einen Laufrucksack ggfs. mit Trinkblase mitzunehmen!

## Voraussetzungen

Sie sind gut trainiert, laufen 10km in 60 Minuten, einen Halbmarathon in 2:15 oder/und einen Marathon in 4:30 Stunden.

Erfahrung auf unebenen Untergründen zu laufen ist von Vorteil, sowie Trittsicherheit, da wir querfeldein laufen und einige Höhenmeter überwinden werden. Unsere Empfehlung ist, auch über auf einanderfolgende Tage lange Läufe über 15-20km zu trainieren.

## Distanzen an den 7 Tagen

- Tag 1, Samstag: ca. 4-8km
- Tag 2, Sonntag: ca. 15km
- Tag 3, Montag: ca. 25km, Verkürzung/Verlängerung möglich
- Tag 4, Dienstag: ca. 10km, Verlängerung möglich
- Tag 5, Mittwoch: ca. 18-20km
- Tag 6, Donnerstag: ca. 10-20km, je nach Laune
- Tag 7, Freitag: Strandlauf

Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben und Spaß an der Natur zu haben. Wir werden kein Rennen absolvieren.



## Reiseablauf

Die Anreise erfolgt **am Samstag, 03.08.2019** am besten von Frankfurt oder München, idealerweise mit icelandair, nach Reykjavik entweder in eigener Regie oder mit unserer Unterstützung. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich. Mit oben genannter Fluglinie landen wir gegen 16.00 Uhr in Reykjavik. Unser Guide holt uns ab und bringt uns in das Eldey Airport Hotel zum Check in. Wir ziehen uns gleich um und starten auf eine erste kleine Lauftour über 4-8km, je nach Zeit. Übernachtung mit Frühstück.

**Am Sonntag, 04.08.2019** geht es nach dem Frühstück zum Reykjanes Leuchtturm, wo wir eine kurze Strecke zum Gunnhver Thermalgebiet laufen werden. Dieses werden wir besichtigen und dann weiter nach Grindavik fahren. Von dort starten wir wieder einen Lauf über ca. 15km über die Kraterreihe Eldvörp zur Blauen Lagune. Dort gehen wir Baden. Anschliessen geht unsere Weiterfahrt nach Hveragerdi, einem kleinen Dorf, wo wir für 2 Nächte in einem Gasthaus (Reykjadalur Guesthouse ) übernachten. Hier hat jedes Zimmer ein privates Badezimmer, das Frühstück erfolgt in Selbstverpflegung.

**Am Montag, 05.08.2019** laufen wir vom Guesthaus los durch das Vulkangebiet, baden in einer heissen Quelle und kochen dort auch Eier! Es sind ca. 25km vorgesehen, die wir aber auch mit einer Autofahrt verkürzen können. Zurück in Hveragerdi, haben wir die Möglichkeit, in einem netten, lokalen Schwimmbad in den heissen Töpfen zu entspannen und unsere Muskeln zu pflegen. Übernachtung nochmals im Guesthaus Reykjadalur.

**Am Dienstag, 06.08.2019** heisst es früh aufstehen. Wir fahren in

den Thingvellir Nationalpark. Hier laufen wir an der geologischen Grenze Europas durch das Niemandsland bis zur Grenze der Amerikanischen Kontinentalplatte, ca. 8-10km, eine Verlämgerung ist möglich. Anschliessend fahren wir nach Laugarvatn. Im Fontana Spa essen wir zu Mittag (Buffet) und gehen dann die Dampfsaunen geniessen, die direkt auf heissen Quellen gebaut sind und Zugang zum Laugarvatn See haben, wo man sich wieder abkühlen kann. Am Nachmittag besichtigen wir den Geysir & den Wasserfall Gullfoss. Übernachtung (privates Bad) mit Frühstück auf dem Bauernhof.

**Am Mittwoch, 07.08.2019** fahren wir nach dem Frühstück in das Naturschutzgebiet Fjallabak. Von hier laufen wir über Krater und Lavafelder bis nach Landmannalaugur. Hier gibt es unzählige Variationen zu laufen. Anschliessend können wir in Landmannlau-



gur im Naturbad baden gehen. Übernachtung im Hochlandhotel Hrauneyjar mit geteiltem Badezimmer.

**Am Donnerstag, 08.08.2019** haben wir einen weiteren Lauftag im Fjallabak Naturschutzgebiet in der Nähe des Vulkans Hekla. Wir laufen über Sandwüsten, durch Kraterlandschaft und grüne Berge! Auf der anschliessenden Fahrt nach Reykjavik stoppen wir noch an einem Schwimmbad, um zu duschen und ein wenig zu entspannen. In Reykjavik übernachten wir die letzten beiden Nächte im Gasthaus Loki (geteilte Badezimmer, Frühstück Selbstverpflegung) in der Stadtmitte.

**Freitag, 09.08.2019:** Heute machen wir noch einen abschliessenden Lauf am Strand von Reykjavik. Wer Lust hat, kann im Meer

## Angebot Laufreise 03. - 10. August 2019

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 3.250	€ 590 Zuschlag
	begrenzt verfügbar

# Trailrunning Island

schwimmen (<https://nautholsvik.is/en>) Der Nachmittag steht zur freien Verfügung in Reykjavik.

**Samstag, 10.08.19** In der Früh nehmen wir den Flybus zurück zum Flughafen und treten den Rückflug nach Deutschland an

## Leistungen

- 5 Übernachtungen in Mittelklassehotels (Eldey Hotel) bzw. Gasthäusern (Reykjadalur, Loki), 1 Übernachtung m Bauernhof (Hof Geldingaholt), 1 Übernachtung im Hochlandhotel (thehighlandcenter)
- 7 x Frühstück (Selbstverpflegung in Hveragerdi & Reykjavik)
- 6 x Mittags-Sandwich
- 7 gemeinsame Lauftouren an 7 Tagen
- Transport im 4x4 Fahrzeug zu den jeweiligen Start- und Zielpunkten sowie am Anreisetag vom Flughafen zum Hotel
- Eintritt Fontana Spa in Laugarvatn
- Eintritt Blaue Lagune
- Begleitung eines Lauf-Guides unseres isländischen Partners an allen 7 Tagen
- Persönlicher Service und Begleitung der Tour durch Sonja & Martin
- Optional Flug nach/von Reykjavik, am besten von Frankfurt oder München mit icelandair

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.

## Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe, am besten 2 Paar mit gutem Profil (z.B.: 1 Paar davon Trailschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm - Shirts)
- Sonnencreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Stirnband
- Kleiner Laufrucksack ggfs. mit Trinkblase für Getränke, Lunch-

## Reiseablauf in Kürze

- 03 08 19 Anreise nach Reykjavik, Kleiner Lauf, ÜN im Eldey Airport Hotel
- 04 08 19 Kurzer Lauf am Leuchtturm, später ca. 15km über Krater bis zur Blauen Lagune, Baden, Weiterfahrt nach Hveragerdi, Übernachtung in Hveragerdi
- 05 08 19 Ca. 25km laufen durch Vulkangebiet, baden in heißen Quellen, Übernachtung in Hveragerdi
- 06 08 19 Fahrt nach Thingvellir, Lauf an der geologischen Grenze Europas, Weiterfahrt nach Laugarvatn, Baden im Fontana Spa in heißen Töpfen, nachmittags Besuch Geysir und Wasserfall Gullfoss, Übernachtung auf dem Bauernhof
- 07 08 19 Fahrt in das Fjallabak Gebiet, ca. 18-20km laufen durch Lavafelder bis nach Landmannalaugur, Baden im Naturbad, Übernachtung m Hochlandhotel Hrauneyjar
- 08 08 19 Ein weiterer Lauftag in der Nähe des Vulkan Hekla, Sandwüsten, Kraterlandschaft und grüne Berge, Fahrt nach Reykjavik, Übernachtung in Reykjavik im Gasthaus Loki
- 09 08 19 Laufen am Strand in Reykjavik, Nachmittag zur freien Verfügung, Übernachtung in Reykjavik im Gasthaus Loki
- 10 08 19 Fahrt mit Flybus zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland

Paket, Riegel, evt. Fotoapparat

- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor Lauftouren
- Schwimmzeug, Badelatschen und Handtuch
- Gute Laune, Energie und Ausdauer
- Es besteht Ausweispflicht (gültigen Ausweis immer mitführen!)

## Teilnahmebedingungen

LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Laufeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Der Kunde bescheinigt seine Sportgesundheit per Unterschrift. Der Kunde verpflichtet sich, die Laufeinheiten zu unterbrechen, wenn gesundheitliche Probleme auftreten sollten. Schadenersatzansprüche gleich aus welchem Rechtsgrund werden ausgeschlossen. Dies gilt unter anderem auch für Schadenersatzansprüche aus entgangenem Gewinn, mittelbaren Schäden und Folgeschäden.

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](http://www.laufkulttour.de). Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Auslandsreisekrankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“.

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

Buchungsschluß ist der 31. Mai 2019

Die erforderliche Teilnehmerzahl beträgt 6 Teilnehmer.

Fotos: LaufKultTour

LaufKultTour GmbH  
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a  
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## TRAILRUNNING ISLAND 2019

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Bereits Marathon gelaufen  nein  ja, Zeit \_\_\_\_\_

Bereits Halbmarathon gelaufen  nein  ja, Zeit \_\_\_\_\_

Unterkunft  Doppelz.  Einzelz. nur begrenzt  
verfügbar

Flug von/bis München  Flug von/bis Frankfurt

Trailrunning Island 03. - 10.08.2019

Eigene Anreise

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich  männlich

Zielzeit

**NICHT NÖTIG**

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

Für die Einreise ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass nötig, der über das Ausreisedatum hinaus gültig sein muss.

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

Rundum Sorglos-Service  Reiserücktrittskostenversicherung  Ich verzichte ausdrücklich auf einen Reiseschutz

Die Anmeldung erfolgt auf der Grundlage der Reisebeschreibung der oben genannten Reise und den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von LaufKultTour, zu finden unter [www.laufkulttour.de](http://www.laufkulttour.de). Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein und stimme der Datenspeicherung- und Verwendung zur Vertragserfüllung zu (Datenschutzerklärung).

Ort, Datum

Unterschrift