

20.-27.04.2013

Erlebnislaf durch die schottischen Highlands



Ein ganz besonderes Lauferlebnis für GenußläuferInnen mit Ausdauer: Genießen Sie 5 Tage laufend inmitten herrlicher Natur bei der Durchquerung der schottischen Highlands von der Ost- zur Westküste! Wir starten von Inverness via Loch Ness, durch die Täler des Glen Affric, entlang den Ufern des Loch Affric, durch den Kintail Forest und schließlich über die Brücke nach Skye zum Finish. Erleben Sie die mystischen Berge, das berühmte Loch Ness, sehen das Eilean Donan Castle und die Landschaft der sagenumwobenen schottischen Highlands! Unser Spezialangebot für LäuferInnen, die Laufen, Erleben und Genießen in einem Atemzug nennen.

Die Highlands nehmen etwa 2/3 von Schottland ein. Sie bestechen durch ihre kontrastreichen Regionen: düstere Täler, tiefe Seen, Hochmoorebenen und Heidelandschaften. Das Schottland, wie es aus Filmen und Romanen bekannt ist, spielte sich in den Highlands ab. Hier herrschten früher die Clan-Chefs und eine Sippe kämpfte gegen die andere. Die Landschaft ist insgesamt sehr vielfältig. Im Südwesten der Highlands, in der Region des Ben Nevis, dem höchsten Berg Großbritanniens, herrscht eine alpin geprägte Vegetation, während im nordöstlichen Teil ein nicht ganz so raues Klima ist. Hier bestimmen Berglandheiden und Hochmoore die Landschaft. Im weiten, nordwestlichen Hochland leben weniger als 9 Menschen/km². Man findet eine Vegetation aus Torfmoosen, Gräsern, Heide und Hochmooren.

Die raue Schönheit der Berge, die Stille in den Tälern (Glens), die unbeschreiblichen Fernsichten, die einzigartige Küste mit den überraschenden Buchten und den ruhigen Fischerdörfern, das mystische Loch Ness - all dies sollte man einmal gesehen haben.

Unser Ausgangs- und Endpunkt, die Stadt Inverness mit ca. 60 000 Einwohnern, liegt zwischen dem zentralen und dem nördlichen Hochland. Sie ist nicht nur die Hauptstadt des schottischen Verwaltungsbezirks Highlands, sondern auch die einzige Stadt des Hochlands. Sie liegt an der Mündung des Flusses Ness.

Voraussetzungen: Sie sind gut trainiert, laufen 10km in 60 Minuten, einen Halbmarathon in 2:15 oder/und einen Marathon in 4:40 Stunden. Unsere Empfehlung ist, auch über aufeinanderfolgende Tage lange Läufe über 20 km zu trainieren. Die max. Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Distanzen an den 5 Tagen

Tag 1, Sonntag: 21 Meilen, ca. 34km

Tag 2, Montag: 17 Meilen, ca. 28km

Tag 3, Dienstag: 9 Meilen, ca. 15km

Tag 4, Mittwoch: 21 Meilen, ca. 34km

Tag 5, Donnerstag: 17 Meilen, ca. 28km

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, 20.04.2013 nach Inverness entweder in eigener Regie oder mit unserer Unterstützung. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich. Die erste und letzte Nacht unserer Laufreise verbringen wir jeweils in unserem schon aus unseren Loch Ness - Marathonreisen bevorzugten Guesthouse am River Ness in Inverness.



Am Sonntag, 21.04.2013 beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück und starten mit der ersten Lauftour über 34 km um 10.00 Uhr. Von unserem B&B bekommen wir ein Lunch-Paket zum Mitnehmen, Getränke nimmt jeder bitte selbst mit. Alle unseren Strecken verlaufen durch die Natur und uns steht kein Cafe oder Restaurant auf den Strecken zur Verfügung. Wir werden öfter stoppen, um zu trinken oder Fotos zu machen. Mit unserem Minibus werden die Gepäckstücke zum Hotel gebracht, sodaß jeder nur das für den Lauf nötige mitnehmen muß. Da auch der Platz im Bus begrenzt ist, bitten wir auch das „normale“ Gepäck auf das Mindestnotwendige zu beschränken. Unser Hotel in Tomich werden wir für die folgenden 3 Nächte beziehen und jeweils von hier auf die Touren 2, 3 und 4 starten.

Reiseablauf in Kürze:

- 20.04.13: Anreise nach Inverness, Kennenlernen bei Pubbesuch
21.04.13: Erster Lauftag mit Start in Inverness um 10.00 Uhr, 34km, Übernachtung in Tomich, Inverness-Shire
22.04.13: Zweiter Lauftag, heute geht es über 28km mit einigen Anstiegen, Übernachtung in Tomich, Inverness-Shire
23.04.13: Dritter Lauftag vom Hotel aus, 15km, nachmittags Möglichkeit zu einem Ausflug zu den Plodda Falls oder ausruhen im Hotel, Übernachtung in Tomich, Inverness-Shire
24.04.13: Vierter Lauftag über 34km, Übernachtung in Erbusaig, Kyle of Lochalsh
25.04.13: Fünfter und letzter Lauftag, 28 km, Übernachtung in Erbusaig, Kyle of Lochalsh
26.04.13: Transfer nach Inverness, Ankunft gegen Mittag, Übernachtung in Inverness
27.04.13: Abreise

Am Montag, 22.04.13 starten wir von unserem Hotel mit dem Minibus zu unserem gestrigen Endpunkt und beginnen von dort unseren 28km-Lauf und übernachten nochmals in Tomich.

Am Dienstag, 23.04.13 haben wir einen relativ kurzen Lauf über rund 15km am Vormittag, den wir direkt von unserem Hotel aus starten. Der Minibus steht uns für die LUNCHPAUSE wieder zur Verfügung. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit, einen Ausflug zu den spektakulären Plodda Falls mit kleinem Spaziergang zu unternehmen. Natürlich kann alternativ auch im Hotel entspannt werden.



Am Mittwoch, 24.04.2013 starten wir unsere 34km-Tour am Ende des Loch Affric und laufen durch eine faszinierende Berg-, - und Tallandschaft bis Morvich. Heute ist der am meisten herausfordernde Tag! Da wir fernab von Strassen laufen, haben wir heute den Minibus nicht für die LUNCHPAUSE zur Verfügung. Alles Notwendige muß in einem Rucksack mitgenommen werden. Wir übernachten in einem schönen Hotel in Erbusaig. Der Bus bringt wieder unser Gepäck dorthin. Hier, in der Gegend von Ross-shire übernachten wir zwei weitere Nächte.

Zu unserem letzten Lauftag **am Donnerstag, 25.04.2013** über 28km starten wir von unserem gestrigen Endpunkt aus. Es geht heute sowohl über Asphalt, Feldwege und morastige Heidelandschaft bis wir schließlich über die Brücke auf die Insel Skye laufen. Dort ist das Ende unseres Etappenlaufes. Von dort fahren wir ins Hotel zurück.



Am Freitag, 26.04.2013 fahren wir dann zusammen nach Inverness zurück, wo wir voraussichtlich gegen Mittag ankommen werden, evt. bleibt auch Zeit, um für spezielle Fotos auf der Rückfahrt zu stoppen. Der Nachmittag steht für jeden zur freien Verfügung (Stadtspaziergang Inverness, Ness-Islands, Shopping). Für den Abend in Inverness schlagen wir einen gemeinsamen Pubbesuch vor, um unsere Lauferlebnisse Revue passieren zu lassen. Wir übernachten wieder in dem schon bekannten Guesthouse zu Beginn unserer Laufreise.

Samstag, 27.04.13 geht es zurück nach Deutschland. Wir empfehlen Flüge zu wählen, die frühestens ab Mittag in Edinburgh / Glasgow starten, da für den Weg dorthin rund 3,5 Stunden Fahrt eingeplant werden müssen.

Unser Angebot

85 Meilen in 5 Tagen – Durchquerung der schottischen Highlands, Erlebnislafwoche

20.04. - 27.04.2013

5 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, Lunch Paket und Abendmenü) in 3*** Hotels (Landeskategorie Scottish Tourist Board)

- 2 Übernachtungen in unserem Guesthouse in Inverness,
- 1x Lunch-Paket
- 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen
- Gepäcktransport zu den Unterkünften
- Transfer zu den jeweiligen Start- und Zielpunkten
- Rücktransfer von der Westküste nach Inverness am Freitag, 26.04.13
- 1 Fahrer für die Busbegleitung, 2 schottische Guides mit Erste-Hilfe-Ausbildung
- Deutsche Begleitung durch Sonja & Martin
- Optional: Ausflug zu den Plodda Falls

Preise pro Person zzgl. Flug*

Doppelzimmer	Zuschlag Einzelzimmer (nur begrenzt verfügbar)
1.275,-€	€150,-

*Für Ihre Anreise sind wir Ihnen gerne bei der Buchung von Flügen zu aktuellen Tagespreisen behilflich. Hierfür ist eine Servicepauschale von €15,- pro Person fällig.

Buchungsschluß ist der 08. Februar 2013. Die maximale Teilnehmerzahl ist 8.

Unsere Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück in unserem Guesthouse in Inverness, 1x Lunch-Paket für den ersten Lauftag
- 5 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück (full scottish, wenn gewünscht), jeweils Lunch-Paket zum Mitnehmen auf die Lauftour, Abendmenü)
- 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen
- Gepäcktransport zu den Unterkünften mit Minibus
- Transfer zu den jeweiligen Start- und Zielpunkten
- Rücktransfer von der Westküste nach Inverness am 26.04.13
- 2 englischsprachige Lauf-Guides unseres schottischen Partners mit Erste-Hilfe-Ausbildung, Fahrer für die Busbegleitung
- Persönlicher Service und Begleitung der Tour durch Sonja

Optional:

- Transfer vom Flughafen Inverness zum Guesthouse
- Zugtickets von Edinburgh nach Inverness und zurück

Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe, am besten 2 Paar mit gutem Profil (z.B.: 1 Paar davon Trailsschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Lafjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm - Shirts) Sonnencreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Stirnband
- Kleiner Laufrucksack für Getränke, Lunch-Paket, Riegel, evt. Fotoapparat, Laufgetränk für den ersten Lauftag
- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor Lauftouren
- Gute Laune, Energie und Ausdauer

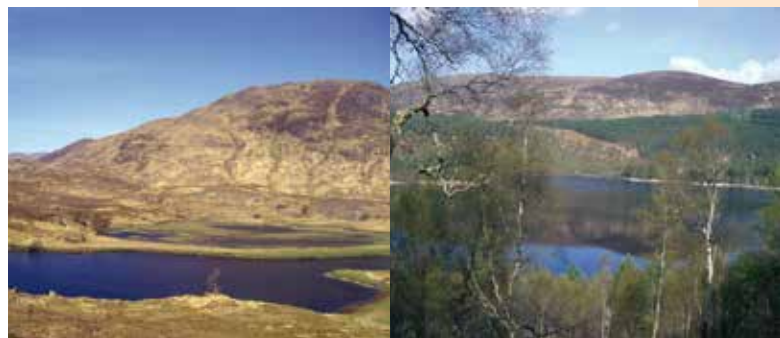
LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Laufeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Der Kunde bescheinigt seine Sportgesundheit per Unterschrift. Der Kunde verpflichtet sich, die Laufeinheiten zu unterbrechen, wenn gesundheitliche Probleme auftreten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

Abweichend von unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für diese Laufveranstaltung nachfolgende folgende Bedingungen:

Bei Rücktritt werden als angemessene Entschädigung die nachstehend aufgeführten Stornogebühren pro Person als Hundertsatz vom Gesamtpreis fällig:

- bis 90 Tage vor Reisebeginn: 25 %
- bis 60 Tage vor Reisebeginn: 50 %
- bis 30 Tage vor Reisebeginn: 80 %, danach 100 % des Reisepreises.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Unser Partner ist „Die Europäische“. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich und übernehmen die Buchung für Sie.



Fotos: LaufKultTour

Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllte und unterzeichnete Anmeldung an:

LaufKultTour
Sonja Landwehr e.K.
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a
86199 Augsburg oder per Fax an: 0821/99 88 010

Anmeldung für Laufveranstaltung

Highlands Erlebnislauf 2013

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen Eigene Anreise

Name Vorname

Strasse Nationalität

PLZ Ort Land

Telefon Fax

E-Mail

Geb.-Datum sex (m/w)

eMail-Newsletter von LaufKultTour

Bereits Marathon gelaufen ja nein Zeit:

Bereits Halbmarathon gelaufen ja nein Zeit:

Zimmerpartner(in)

Unterkunft Einzelzimmer (nur begrenzt verfügbar) Doppelzimmer

Zugtickets nach/von Inverness für _____ Personen

Transfer vom/zum Flughafen Inverness für _____ Personen

Trainingsplan 30,-€

Wie haben Sie von uns erfahren?

Internetsuche Flyer Bekannte Messe

Wir empfehlen den Abschluß eines „Rundum Sorglos-Service“ oder einer Rücktrittsversicherung.
Unser Partner ist „Die Europäische“. Wir buchen den gewünschten Schutz gerne 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.
Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein.

Ort / Datum

Unterschrift des Bestellers