

Trail-Laufen Irland

TRAIL-LAUFWOCHE
09.-16. April 2016

Unser Spezialangebot für LäuferInnen, die Laufen, Erleben und Genießen in einem Atemzug nennen. Wir zeigen Ihnen Irland beim Laufen von seiner schönsten Seite! Die Bantry Bay liegt im äußersten Südwesten Irlands am Atlantik, wo das milde Klima die Pflanzenwelt besonders üppig gedeihen lässt. Laufen Sie in mystischen Bergen und Tälern, in uralten Eichenwäldern und genießen Sie beim Einatmen die reine Luft am Atlantik. Der ideale Ort für einen Mix aus Aktivurlaub und Entspannung. Begleitpersonen, die keine Läufer sind, können auf eigene Faust Wanderungen unternehmen oder einen Wanderführer buchen.

Zwischen Bantry Bay und Kenmare River erstreckt sich die Halbinsel Beara, die eine zum Teil atemberaubende Küstenszene-rie beeindruckt. Entlang der ca. 140 Kilometer langen, schmalen Küstenstraße bieten sich immer wieder schöne Blicke auf das



Meer und die vorgelagerten Inseln. Steile, zerklüftete Klippen, tiefe Küsteneinschnitte und sanft ansteigende Wiesen sowie Steinmauern und Hecken bestimmen das Landschaftsbild. Im Landesinneren gibt es eine herrliche Passstraße über den 330 Meter hohen Healy Pass, von dem man einen tollen Ausblick auf den Glanmore Lake hat.

Ein ganz besonderes Lauferlebnis für GenußläuferInnen mit Ausdauer! Genießen Sie eine Trailrunning-Laufwoche mit uns inmitten

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

herrlicher Natur an Irlands Atlantik-Küste, dort, wo die grüne Insel am Schönsten ist.

Unser Ausgangs- und Endpunkt für alle unsere Lauftage ist das Country House unseres Partners an der Bantry Bay. Das in einem herrlichen Garten gelegene Country House aus dem 17. Jahrhundert und die Chalets am Pool beherbergen uns für eine Woche. Frühstück und Abendessen werden von der eigenen Köchin im Poolhouse serviert. Das Lunchpaket nehmen wir zu unseren Laufausflügen mit und essen es an einem schönen Ort. Das Guesthouse verfügt über 10 Doppelzimmer in Chalets und im Haupthaus.

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 aufeinander folgende Tage lange Läufe über 20 km zu trainieren.

Distanzen an den 5 Tagen

- 10.04.2016: ca. 23km
- 11.04.2016: ca. 28km
- 12.04.2016: ca. 17km
- 13.04.2016: Ausflugstag
- 14.04.2016: ca. 26km
- 15.04.2016: ca. 20-23km

Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben, Spaß an der Natur zu haben und Fotos zu machen. Wir werden kein Rennen absolvieren. Teilweise starten wir direkt vom Guesthouse oder fahren mit unserem Bus zum Startpunkt der einzelnen Läufe. Ein Laufrucksack ist für diese Laufwoche erforderlich, um eine leichte Jacke, Fotoapparat, das Lunchpaket und ggfs. persönliche Sachen während des Laufes dabei zu haben.



Reiseablauf

Die Anreise erfolgt **am Samstag, 09.04.2016** mit einem Direktflug der Airlingus-Airline von München nach Cork. Unser Gruppentransfer bringt uns vom Flughafen Cork zu unserem schönen Country-Guesthouse am Atlantik. Dort checken wir in die verschiedenen Chalmes ein und haben Zeit, die Umgebung des Hauses näher zu erkunden, bevor wir uns bei einem gemütlichen Abendessen näher kennen lernen.

Am Sonntag, 10.04.2016 beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück und starten später mit der ersten Lauftour über ca. 23km im Naturschutzgebiet von Glengarriff. Wir laufen auf Wander-, und weichen Waldwegen durch schöne, alte Eichenwälder, es geht bergauf und bergab, insgesamt ca. 400 Hm. Von unserem Guesthouse bekommen wir ein Lunch-Paket und zum Mitnehmen. Um dies zu transportieren ist ein Laufrucksack erforderlich, auch um eine leichte Jacke, Fotoapparat und ggfs. persönliche Sachen mitzunehmen. Alle unseren Strecken verlaufen durch die Natur und uns steht unterwegs kein Cafe oder Restaurant auf den Strecken zur Verfügung. Wir werden öfter stoppen, um zu trinken, etwas zu essen, Fotos zu machen und die tolle Landschaft zu genießen.

Am Montag, 11.04.16 starten wir unsere längste Tour über ca. 28km. Wir fahren zunächst mit dem Bus über die Cork/Kerry-Grenze und laufen dann auf Forstwegen und schmalen Asphaltstrassen hinauf auf den Priest's Leap. Auf dem Weg abwärts verlassen wir die Strasse und laufen durch Moorstücke an alten Bäumen und Ruinen vorbei. Abschliessend laufen wir einen neu eingeweihten Wanderweg hinauf, der uns mit einem weiten Blick

über die Bantry Bay belohnt., ca. 700 Höhenmeter.

Am Dienstag, 12.04.16 laufen wir ca. 17km auf der Beara Peninsula. Hier gibt es viele schmale Küstenstrassen mit tollen Blicken auf das Meer, zerklüftete Klippen, Wiesen, Hecken und Steinmauern. Im Landesinneren kann man über den Healy Pass, der Ausblick auf den Glanmore Lake gibt. ES geht immer leicht bergauf und bergab.

Am Mittwoch, 13.04.2016 machen wir einen tollen Ausflug zu den schönsten Orten in Südwest-Irland. Mit unserem deutsch sprechenden Guide fahren wir auf die Beara Peninsula, besuchen einen exponierten Steinkreis, die Burgruine des letzten irischen Chieftains Donal Cam O'Sullivan Bere, einen Meditationsgarten hoch über dem Meer und ein Hafentörrchen mit Pub. Oder wir fahren zum Mizen Head, Irlands äußerstem Südwesten, oder auf die Iveragh-Halbinsel in Kerry. Änderungen sind je nach Wetterbedingungen vorbehalten und werden wir vor Ort entscheiden.



Am Donnerstag, 14.04.2016 laufen wir ca. 26km und etwa 680Hm. Die Strecke teils auf befestigtem, teils auf unbefestigtem Untergrund. Es geht nach Gougan Beara, zum Teil dem Flußverlauf des Lee folgend. Dort gibt es eine malerische Holzkirche und einen tollen See. Über kleine, steinige Bergpfade geht es hoch und hinunter mit tollen Ausblicken auf die umliegende Landschaft, dazwischen queren wir schöne Forstwälder.

Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 15.04.2016** geht es über ca. 23km in der gegend von Sheeps Head. Anstiege, schmale Schafspfade, weicher Mossuntergrund und auch Schotter und Asphaltwege wechseln ab. Ca. 420 Hm und Genuß pur!

Angebot Laufreise 09. - 16. April 2016

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 1.550	€ 220 Zuschlag
	begrenzt verfügbar

Preise pro Person inkl. Flug ab/bis München mit Airlingus.

Trail-Laufen Irland

Samstag, 16.04.16 geht es früh zurück zum Flughafen nach Cork und mit Airlingus zurück nach München.

Unsere Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, Lunch-Paket zum Mitnehmen auf die Lauftour, warmes Abendessen)
- Flug mit Airlingus ab/bis München nach Cork
- 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen
- 1 gemeinsamer, geführter Ausflugstag
- Transport mit Minibus vor Ort
- Transfer vom/zum Flughafen Cork
- Back-Up für evt. Verletzte während des Laufens
- Betreuung durch lokale, irische Lauf-Guides
- Reise,- und Laufbegleitung durch Sonja & Martin

Nicht enthalten

- Weitere Getränke außer Kaffee, Tee und Wasser
- Tageskosten für Wanderführer (€100 pro Tag)

Was bringen Sie mit?

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

Reiseablauf in Kürze

- 09 04 16 Flug mit Airlingus nach Cork, Transfer zur Unterkunft
- 10 04 16 Erster Lauftag, ca. 23km im Naturschutzgebiet von Glengarriff auf Wander- und weichen Waldwegen, etwa 400 Höhenmeter
- 11 04 16 Zweiter Lauftag, heute geht es über 28km, etwa 700 Höhenmeter
- 12 04 16 Dritter Lauftag, ca. 17km, Lauf auf der Beara Halbinsel.... Südwesten Irlands
- 13 04 16 Ausflugstag zu den schönsten Orten Südwestirlands
- 14 04 16 Vierter Lauftag, 26 km. Ein Berg- und Tallauf von Kenmare im County Kerry auf der alten Straße nach Glengarriff über den Esk Mountain, ca. 680 Höhenmeter
- 15 04 16 Fünfter über ca. 23 km., ca.500 Höhenmeter. Wir laufen zum Abschluss am Sheeps Head, u.a. auf alten Schafspfaden
- 16 04 16 Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland

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.

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.



LaufKultTour
Sonja Landwehr e.K.
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

TRAIL-LAUFWOCHE IRLAND 2016

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

Begleitung als Wanderer

Trail-Laufwoche Irland 09.04. - 16.04.2016

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 von LaufKultTour, zu finden unter www.laufkulttour.de. Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein.

Ort, Datum

Unterschrift