

Trailweekend Wales

**TRAILWEEKEND
WALES
23.-26.06.2017**

Wie bewältige ich verschiedene Geländetypen? Wie laufe ich bergauf und mit welcher Technik am besten bergab? Auf welche Ausrüstung muß ich achten? Wie verpflege ich mich während des Trails? Wie bleibe ich sicher auch in abgelegenen Gegenden? Wie schütze ich mich vor Übertraining?

All dies und auch das Hineinschnuppern in das Planen von Strecken und lesen von Karten mit Kompass werden wir an diesem Wochenende üben.

In Wales erstem und größtem Nationalpark dominiert felsige Berglandschaft, unterbrochen von einsamen Tälern mit grünen



Laubwäldern, schönen Wasserfällen, glatten Gletscherseen und malerischen kleinen Dörfern mit hübschen Steincottages und Schieferdächern. Der höchste Berg ist Mount Snowdon, mit 1.085 m der höchste Gipfel in England und Wales. Mit seinen wilden Landschaften und kleinen Dörfern ist der Snowdonia Nationalpark ein tolles Ziel für einen Aktivurlaub. Die atemberaubende Landschaft eignet sich perfekt zum Wandern, Mountainbiken und

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

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 regelmäßig laufen, einen Halbmarathon laufen können & Lust haben, neue Erfahrungen in der tollen Umgebung des Berges Snowdon in Wales zu sammeln und sich auf wechselndes Wetter einlassen können, sind Sie bei diesem Wochenende genau richtig!

Voraussetzungen

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



Reiseablauf

Ihre Anreise erfolgt **am Freitag, 23.06.17** entweder in eigener Regie oder über eine Flugbuchung durch LaufKultTour.

Unser schönes Guesthouse befindet sich im Zentrum des kleinen Ortes Llanberis am Fuße des Snowdon. Das Guesthouse wird von Lisa und Phill geführt und bietet eine große Küche, einen schönen Frühstücksraum, einen Trockenraum, schöne Zimmer mit Bad/WC und einige auch mit zu teilendem Bad/WC, einen Konferenz-,/Schulungsraum und freies WLAN. Ganz in der Nähe ist ein kleiner Supermarkt und etliche Cafes und Restaurants. Das Haus ist ein Nichtraucherhaus. Während unseres Aufenthaltes bekommen wir ein läufergerechtes Frühstück serviert.

Die Anreise nach Manchester sollte so geplant werden, daß wir spätestens um 14.00 Uhr mit unserem Transfer nach Llanberis starten können. Die Fahrt dauert ca. 2 Stunden. Nach dem Checkin



treffen wir uns am frühen Abend noch auf einen ersten Abend-trail-Lauf mit unseren Trainern über ca. 5-6 Meilen auf einem gut zu laufenden Trail. Zum Abendessen bekommen wir home-made Quiches mit Salat und ein Dessert, Getränke besorgt sich jeder selbst. Im Anschluß sehen wir einen Film zum Thema Trailrunning im Schulungsraum des Guesthouses als Einstimmung.

Am Samstag, 24.06.17 werden wir gegen 8.00 Uhr frühstücken und besprechen, welche Kleidung für den anschließenden Trail wichtig und richtig ist. Gegen 10.30 Uhr starten wir vom Guesthouse auf einen ca. 6-8 Meilen langen, hügeligen Trail. Hierbei werden wir lernen, wie man am besten mit unterschiedlichem Gelände/Untergrund umgeht, welche Technik am besten für das bergauf und bergab laufen genutzt wird und wie man schmale Grate bewältigt. Ca. gegen 13.00 werden wir im Guesthouse zurück sein. Es gibt Zeit zum Duschen und für eine kleine Mittagspause, bevor wir uns dann wieder treffen, um einiges an theoretischem Wissen zum Thema Routenplanung und Wegfindung zu lernen. Nach der Theorie fahren wir in die Landschaft, um das Gelernte in der Praxis anzuwenden. Wir werden mit Kompass und Kartenmaterial arbeiten, um den Weg zu finden. Das Ganze geschieht im Walking, sodaß warme Kleidung für diese Session wichtig ist. Wir werden uns im Start-Stop-Modus bewegen. Für den Abend besteht die Möglichkeit, zusammen in einem Restaurant zum Essen zu gehen (optional).

Am Sonntag, 25.06.17 starten wir wieder mit einem schönen Frühstück. Anschließend planen wir unsere Laufstrecke für den geplanten, langen Lauf über 8-13 Meilen. Dieser soll entweder in einfachem Gelände erfolgen oder in den Bergen, abhängig vom Wetter und dem Level in der Gruppe. Mit dem eigentlichen Lauf starten wir gegen mittag. Das Ziel ist, die eben in der Theorie geplante Strecke eigenständig im Gelände zu finden und zu laufen. Unsere Guides sind uns dabei behilflich. Ggfs. splitten wir die Gruppe in zwei verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Streckenverläufen und jeder kann wählen, welche der beiden Strecken er/sie laufen möchte. Der Lauf wird ca. 3-4 Stunden dauern.

Am späten Nachmittag treffen wir uns dann wieder, um einiges zum Thema Verletzungsprophylaxe und Ernährung zu hören. Am Abend können wir gemeinsam essen gehen oder uns etwas ins Guesthouse bestellen. Das entscheiden wir vor Ort.

Am Montag, 26.06.17 geht es mit dem Transfer zurück nach Manchester. Der Rückflug sollte nicht vor 15.00 Uhr zurück nach Deutschland.



Unser Angebot 23. - 26. Juni 2017

Doppelzimmer

€ 660

Einzelzimmer

€ 30 Zuschlag

Alle Preise pro Person
zzgl. Flug.

Trailweekend Wales

Nötige Ausrüstung

- Trail-Laufschuhe, am besten 2 Paar
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufrjacke, Weste, lange und kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts, Regen,-/Windjacke)
- Sonnencreme, Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Mütze, Stirnband, Handschuhe
- Laufrucksack für Ausrüstung, evt. Fotoapparat
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Stirnlampe, Trinkflasche
- Normale, auch warme Kleidung für die Zeiten nach/vor den Lauftouren bzw. den Walk
- Gute Laune, Energie und Ausdauer

Unsere Leistungen

- Transfer Flughafen Manchester - Llanberis - Manchester
- 3 ÜN in unserem schönen Guesthouse inkl. Frühstück
- Abend-Kennenlerntrail über 5-6 Meilen
- Hügeliger Trail über 6-8 Meilen mit Techniktraining (bergauf, bergab, schmale Grate, managen verschiedener Untergründe)



Reiseablauf in Kürze

- 23.06.16 Anreise nach Manchester, Transfer zum Guesthouse, ca. 5-6 Meilen Abendtrail, Abendessen
- 24.06.16 Frühstück, ca. 6-8 Meilen hügeliger Trail und Technik bergauf & bergab, laufen verschiedener Untergründe, Pause für Dusche & Essen, Theorie Navigation im Gelände, anschließend Praxis als Walk, gemeinsames Abendessen (Zusatzkosten)
- 25.06.16 Streckenplanung einer eigenen Strecke über 8-13 Meilen, ab mittag laufen der Strecken, ca. 3-4 Stunden Dauer, anschließend Tipps zu Verletzungsvorbeugung, Ernährung etc., gemeinsames Abendessen im Lokal (Zusatzkosten)
- 26.06.16 Transfer zum Flughafen Manchester, Rückflug

- Langer, selbstgeplanter Trail mit Unterstützung unserer Guides
- Theorie zu Kleidungswahl, Ausrüstung für Wetterwechsel, Streckenplanung mit Karte & Kompass
- Tipps zur Verletzungsvorbeugung, Ernährung etc.
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- Englischsprachige Trainer für Theorie & Praxis
- Persönlicher Service vor Ort durch Sonja & Martin

Teilnahmebedingungen

LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Laufeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Sie bescheinigen Ihre Sportgesundheit und auch das sichere Begehen von ausgesetzten Trails in höheren Lagen per Unterschrift mit der Anmeldung. Sie verpflichten 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.

Trailläufe finden in der Natur statt, führen durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotterstraßen, Forststraßen, über öffentliche und private Wege. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten und kein Müll in der Natur zu entsorgen.

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

Gerne helfen wir Ihnen bei der Flugbuchung zu aktuellen Tagespreisen gegen eine Servicepauschale von € 15 pro Person.

Anmeldeschluß bei uns ist der 24.02.2017.

Die erforderliche Teilnehmerzahl beträgt 6 Teilnehmer. Es gelten die AGB von LaufKultTour unter www.laufkulttour.de.

Fotos: LaufKultTour

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

TRAILWEEKEND WALES 2017

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

Flugwunsch ab/bis _____

Trailweekend 23.06. - 26.06.2017

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