

TRAIL-LAUFWOCHE

26.08. - 02.09.2017

Unser Spezialangebot für LäuferInnen, die eine Trailrunning-woche in der tollen Umgebung der Pitztaler Bergwelt und erste Erfahrungen mit dem Laufen im alpinen Gelände erleben möchten. Die Strecken führen vorbei an Bergseen, Bächen und Wasserfällen, ziehen sich über Berggipfel und Grate und bieten ein atemberaubendes Panorama. Kommen Sie mit uns zum Trailrunning in die Tiroler Alpen!

Unsere Unterkunft, das 4**** Wellnesshotel Vier Jahreszeiten, liegt im hinteren Pitztal in der Gemeinde St. Leonhard. In dieser schmalen Talsohle liegen Weiler und Dörfer auf einer Länge von etwa 25 km verstreut. In einem dieser idyllischen Bergdörfer, in Mandarfen, liegt unsere schöne Unterkunft. Von hier ist der Pitztaler Gletscher, der höchste Gletscher Tirols auf 3.440m Höhe, mit der Panoramabahn, der höchsten Seilbahn Österreichs, gut zu



erreichen. Der schöne Gebirgssee Riffelsee auf 2.300 m Höhe ist eines unserer Trailrunningziele, die wir erlaufen werden. Wir werden auf Höhen zwischen 1600 und 2800 Höhenmetern laufen.

Auf der Aussichtsplattform des höchst gelegenen Cafés in Tirol, auf 3.440m Höhe, geniessen wir vor unserem tollen Trail-Lauf einen atemberaubenden Blick auf die Gletscherwelt und fünfzig 3000er in der Umgebung.

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

Starten Sie mit uns Ihr ganz besonderes Lauferlebnis als hochalpines Lauftraining, erleben exponierte Landschaften und unvergessliche Trailrunning Momente! Begleitpersonen sind herzlich willkommen und können geführte Wanderungen unternehmen.

Voraussetzungen

Sie sind gut trainiert, laufen 10km in längsten 60 Minuten, um 400 Höhenmeter und 4km in ca. 60 Minuten bewältigen zu können.



Reiseablauf

Die Anreise erfolgt **am Samstag, 26.08.2017** individuell in das 4**** Hotel Vier Jahreszeiten im Pitztal, Mandarfen. Sie sollten bis spätestens 17.00 Uhr eingekcheckt haben. Um 18.00 Uhr treffen wir uns auf ein Kennen lernen und einen Wochenausblick, bevor wir uns zu einem gemütlichen Abendessen zusammensetzen.

Am Sonntag, 27.08.2017 beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück. Um 10.00 Uhr treffen wir uns im Trail-Shop zum Check der Ausrüstung, wo ggfs. auch noch fehlendes Material nachgekauft werden kann. Mit unserem ersten Lauf, einem Taltrail zur Taschachalm als Akklimatierungslauf, starten wir dann im Anschluß. Der Lauf dauert knapp zwei Stunden und beinhaltet auch etwas Techniktraining zum Bergablaufen. Über einen Singletrail geht es dann zurück ins Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, z.B. zur Nutzung des schönen Wellnessbereiches im Hotel. Nach dem gemeinsamen Abendessen startet um 21.00 Uhr unsere Trail Video Night.

Am Montag, 28.08.2017 beginnen wir den Tag wieder mit einem stärkenden Frühstück. Wer möchte, kann vorher am Aqua Fit teilnehmen. Gegen 09:30 Uhr starten wir vom Hotel und gehen zur Riffelseebahn. Dort kaufen wir uns jeder die Gletscherbahncard



(€55,- pro Person), die wir heute erstmals benötigen. Unser Lauf führt uns heute auf den Fuldaer Höhenweg bis zum Taschachhaus, wo wir einen Stopp einlegen und Gelegenheit haben, etwas zu essen und/oder zu trinken. Bis dorthin sind es etwa 500 Hm und ca. 9 km zu laufen. In weiteren gut 9 km geht es dann zurück zum Hotel, wobei wir ca. 1300 Hm bergab laufen. Insgesamt werden wir etwa 5 Stunden unterwegs sein. Um 17.30 Uhr gibt es eine Stretchingeinheit im Hotel.

Dienstag, 29.08.2017 Wir fahren nach dem Frühstück mit der Gletscherbahn auf 2.800 m Höhe zur Mittelstation und von dort weiter auf 3.440 m, dem höchsten Café Österreichs auf dem Pitztaler Gletscher, auf dessen Aussichtsplattform wir uns das Pitztal und die Alpen bei einem einmaligen Rundblick von oben anschauen. Von dort fahren wir wieder auf 2.800 m hinab und haben die Möglichkeit, uns die Ausstellung über 30 Jahre Pitztaler Gletscherbahn anzusehen und einiges über die Geschichte des Pitztals zu erfahren. Danach starten wir unseren Gletscher-Run zur Braunschweiger Hütte. Es geht über etwa 300 Hm und 1,5 h bis zu der Hütte, wobei wir auch ein kleines Gletscherfeld überqueren. Die Spezialitäten auf dieser Alpenvereinshütte sind „Zillis Kasnödöl“ oder Kaiserschmarrn. Nach dieser Stärkung geht es über einen Steig zurück ins Tal, wobei wir wieder ca. 1.300 Hm hinab haben. Insgesamt ist die Strecke ca. 10 km lang und wir werden gegen 15.30 Uhr wieder im Hotel sein. Am späten Nachmittag gibt es die Möglichkeit an einer Entspannungseinheit (Hotelangebot) teilzunehmen, bevor wir uns zum Abendessen treffen.

Am Mittwoch, 30.08.2017 ist ein kürzerer Lauftag geplant: Wir fahren zunächst mit der Bahn zum Riffelsee hoch und umrunden diesen je nach Lust und Laune 2-3 Mal. Eine Runde hat ca. 2,3km. Anschließend laufen wir weiter zum Plodersee und kommen dann

zum Riffelsee zurück. Hier hat jeder die Wahl, mit der Bahn hinunter zu fahren oder die Strecke ins Tal zu laufen. Das sind etwa 780 Höhenmeter hinab. Am späten Nachmittag gibt es um 17.30 Uhr ein Stabilitätstraining im Hotel.

Am Donnerstag, 31.08.2017 laufen wir unsere längste Einheit. Es geht zunächst über den ca. 12 km langen Taltrail bis Scheibe. In Scheibe steigen wir in den Almenweg ein und laufen bis zur Arzleralm hoch, ca. 4 km bergauf. An dieser Hütte machen wir eine Getränkepause, bevor wir weiter aufsteigen zum Kreuzjoch (weitere 2,5 km). Vom Kreuzjoch laufen wir hinunter bis zur Tiefentalalm, wo wir nochmals einkehren. Hier gibt es sehr leckere Suppen und einen tollen Kaiserschmarrn. Von der Tiefentalalm laufen wir einen Steig hinunter, sehen einen schönen Wasserfall und kommen in St. Leonhard unten im Tal wieder an. Von hier nehmen wir den Bus zurück nach Mandarfen. Wir sind insgesamt ca. 8 h (inkl. der Rastpausen auf den Almen) unterwegs. Die Streckenlänge umfasst ca. 22 km und 900 Hm.



Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 01.09.2017** geht es mit dem Bus talauswärts nach Zaunhof in die Ortschaft Hairlach. Hier starten wir unseren Lauf taleinwärts, dem schönen Talabschluss mit dem Mittagkogel entgegen. Bis zum Hotel laufen wir ca. 20 km und etwa 450 Hm. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Samstag, 02.09.17 Check Out nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Angebot Trail-Woche 26.08. - 02.09.2017

Doppelzimmer €885 Einzelzimmer € 175 Zuschlag

für Begleiter: €685

Preise pro Person

Trail-Woche Pitztal

Unsere Leistungen

- 7 Nächte inkl. ¾ Verwöhnepension (Frühstücksbuffet, Mittags-
suppe, Nachmittagsjause, Abendessen) im 4**** Hotel Vier
Jahreszeiten
- Runners Welcome
- 6 Tage Trailrunning lt. Programm
- Kulturprogramm an einem Abend (Details folgen)
- Teilnahme am Pitztal Vital Programm
- Benutzung des Wellnessbereich auf 1300m² mit div. Saunen
- Ortstaxe von €2 pro Person und Tag
- Pitztal Busticket
- Reise,- und Trailbegleitung durch Sonja & Martin

Nicht enthalten

- Getränke außer Kaffee, Tee und Wasser
- Kosten für die Bergbahnen, ca. €55,- pro Person

Nötige Ausrüstung

- Trail-Laufschuhe, am besten 2 Paar
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Lauf-
jacke, 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
- Erste Hilfe Set
- Wärmefolie
- Stirnlampe
- Trinkflasche für 1 Liter
- Gel, Riegel
- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor den Lauf Touren
- Gute Laune, Energie und Ausdauer

Reiseablauf in Kürze

- 26 08 17 Eigenständige Anreise, Check In, Kennen lernen & Abendessen
27 08 17 10.00 Uhr Taltrail Taschachalm zum Akklimatisieren mit
Lauftechnik, 21.00 Uhr Trail Video
28 08 17 9.30 Uhr Trailrun auf dem Fuldauer Höhenweg ca. 500
Höhenmeter aufwärts, Dauer ca. 5 Stunden, 17.30 Uhr
Stretchingeinheit
29 08 17 9.30 Uhr Auffahrt zum Gletscher auf 3.440m, Ausstellung
Pitztaler Gletscherbahn und Zeitreise Pitztal, Gletscherrun zur
Braunschweiger Hütte mit Pause & Kaiserschmarrn
30 08 17 9.30 Uhr Fahrt zum Riffelsee auf 2.300m, Lauf um den See und
weiter zum Plodersee, 17.30 Uhr Stabilitätstraining
31 09 17 9.30 Uhr Taleinwärts entlang der Pitze, Einstieg in den
Almenweg bis zum Kreuzjoch und zurück ins Tal, mit dem Bus
zurück, Dauer 6-8 Std., 22 km und ca. 900 Höhenmeter
01 09 17 9.30 Uhr Fahrt per Bus nach Zaunhof, Lauf taleinwärts entlang
der Pitze zurück zum Hotel, ca. 20km und 450 Hm
02 09 17 Check Out und individuelle Heimreise
Tag und Details zum Kulturabend folgen später

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“. Für die Reise gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Sie im Internet unter www.laufkulttour.de finden.

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

Buchungsschluß ist der 28. Juli 2017.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmer.

Fotos: Hotel Vier Jahreszeiten, LaufKultTour

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

TRAIL-WOCHE PITZTAL 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 Doppelzimmer Einzelzimmer

Begleitung

Trail-Laufwoche Pitztal 26.08. - 02.09.2017

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