

# Trail & Sail Kroatien

**TRAIL + SAIL-WOCHE**  
**06.-13. Mai 2017**

Schneller, energiesparender oder verletzungs- und schmerzfreier laufen sind die Kernelemente der Pose-Methode. Mit Theorie und Praxis üben wir auch das Laufen auf Trails. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit für kulturelle Ausflüge und den richtigen Mix aus Laufen & Kultur.

Mit einem Motorsegler bei Light Vollpension zu den Inseln vor Split. Wir erkunden die Inseln laufend und bekommen von einem erfahrenen Trainer Einblicke in die Pose-Methode des Laufens.

Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben, zu trainieren & Spaß an der Natur & der Bewegung zu haben sowie Fotos zu machen. Martin und ich sind persönlich mit Ihnen vor Ort!



Von unserem englischsprachigen Trainer Boris lernen wir die Pose-Methode kennen und üben diese in diversen Praxiseinheiten und während unsere Läufe auf den verschiedenen Inseln. Alle Inseln unterscheiden sich in den Luftströmungen, der Temperatur und natürlich auch im Hinblick auf den Untergrund. Wir lernen bergab- und bergauf-Lauftechniken, das Laufen auf Sand, erfahren einiges über richtiges Auf- und Abwärmen, über Fußtechniken, Schuhwerk, Atemtechnik und auch das Planen von Strecken.

## Marathonreisen • Erlebnislauf • SightRunning

Ein ganz besonderes Lauferlebnis für GenußläuferInnen mit Spaß an der Natur! Genießen Sie eine Trailrunning-Trainings,- und Laufwoche mit uns inmitten herrlicher Natur auf den Inseln vor der Küste von Kroatien.

Unser Ausgangs- und Endpunkt für alle unsere Lafeinheiten und Theorieteile ist unser Schiff: ein kleiner Motorsegler von 21m Länge und 7 Kabinen mit jeweils eigener Dusche/WC. D.h. außer der Besatzung können 14 Personen untergebracht werden. Die Kabinen sind Zweibett-Kabinen mit Etagenbetten. Es gibt 5 Kabinen im Unterdeck und 2 Kabinen am Oberdeck (Preisauflschlag). Letztere werden nach dem "first come, first serve" Prinzip vergeben. Desweiteren haben wir ein Sonnendeck (50 m<sup>2</sup>) mit 14 Liegestühlen und 4 Bänken und einen offenen Salon am Heck für 14 Personen, der mit einer Plane verschlossen werden kann und ideal für unsere Theoriesessions genutzt werden kann.

## Voraussetzungen

Sie sind soweit trainiert, daß Sie 2 Stunden am Stück locker laufen können und Lust haben, sich auf neue Laufmethoden und Übungen einzulassen und diese auszuprobieren. Erfahrungen im Trailrunning sind nicht erforderlich.

Wir werden kein Rennen absolvieren. Teilweise starten wir direkt von dort, wo wir mit dem Schiff auf der jeweiligen Insel anlegen, teils fahren wir erst noch ein Stück mit dem Bus zu einer schönen Laufstrecke. 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, 06.05.2017** mit einem Direktflug



vorzugsweise der Lufthansa oder der Croatia Airline von München oder Frankfurt nach Split. Die Flüge buchen wir gerne für Sie, damit wir koordinieren können, daß alle in etwa zur selben Zeit in Split ankommen. Die Flüge werden zu tagesaktuellen Preisen von uns gebucht. Mit unserem Transfer geht es dann zum Hafen in Trogir, wo die Crew mit ihrem Motorsegler auf uns wartet. Hier checken wir ein und legen dann auch gleich ab zur Insel Brač. Auf dem Schiff gibt es dann bereits die erste theoretische Einführung und je nach Zeit auch noch eine kleine Laufeinheit auf Brač.

Jeder Tag beginnt mit einer Mobilisierungs,- und Stretchingeinheit vor dem Frühstück. Der weitere Tagesverlauf gliedert sich in zwei Lauf,- bzw. Praxiseinheiten und anschließende Theoriezeit, letztere vorwiegend auf dem Boot. In der Regel werden wir gegen 8.30 Uhr frühstücken und gegen 20.00 Uhr Abendessen, mittags bekommen wir Lunch-Pakete, die auch zum Mitnehmen auf die Laufseinheiten geeignet sind.

Wir werden fünf verschiedene Inseln anfahren. Am Samstag geht es vom Hafen Trogir nach Brač, am Sonntag nach Hvar, Montag nach Korčula, Dienstag nach Mljet, Mittwoch nach Peljesac, Donnerstag wieder nach Hvar und am Freitag von Brač nach Trogir ans Festland.

**Am Sonntag, 07.05.2017** beginnen wir den Tag gegen 8.00 Uhr mit einem Mobilisierungs,- und Stretching-Workout, bevor wir gegen 8.30 Uhr frühstücken. Anschließend erfahren wir in der Theorie einiges zu Lauftechniken, die wir dann auch üben und dazu Videoanalysen machen. Zur Mittagspause werden wir unser Lunchpaket essen und am Nachmittag weitere Laufseinheiten absolvieren. Wir werden öfter stoppen, um zu trinken, Fotos zu machen und die tolle Landschaft zu genießen.

**Am Montag, 08.05.2017** sind wir auf der Insel Korčula. Heute dreht sich unser Training um die besten Schuhe für gesunde Füße, Fußgelenkstraining sowie eine neutrale Beinachse. Desweiteren befassen wir uns mit der Mobilisierung der Brustwirbelsäule und entsprechender Atemtechnik sowie effektiven Trainingsmöglichkeiten in der Hocke.

**Am Dienstag, 09.05.2017** erreichen wir die Insel Mljet. Heute geht es in Theorie und Praxis um die Hüftstreckung,- und Dehnung sowie um die Beweglichkeit der Fußgelenke und Varianten des Aufwärmes und Cool Downs.

**Der Mittwoch, 10.05.2017** steht unter dem Motto "Ready to Run" auf der Insel Peljesac. In Theorie und Praxis erfahren und erleben wir das Thema Kompression und Flüssigkeitszufuhr. Welchen Effekt haben diese auf die Muskulatur und wie nutze ich sie am besten?



**Am Donnerstag, 11.05.2017** erreichen wir die Insel Hvar und üben dort sowohl in Theorie als auch Praxis das Laufen auf unterschiedlichsten Untergründen sowie das laufen up,- and downhill. Eine Spezialeinheit gibt es dann noch für das Laufen im Sand.

A unserem letzten Tag, **am Freitag, 12.05.2017** werden wir kleine Filme von unserem jeweiligen Laufstil drehen und schauen, was sich gegenüber des Wochenanfangs getan hat. Danach lernen wir noch etwas über das Ausarbeiten und Planen von Routen.

**Samstag, 13.05.2017** geht es mit unserem Transfer von Trogir zurück zum Flughafen nach Split, wo jeder seinen/ihren Flug nach

## Angebot Trail & Sail 06. - 13. Mai 2017

Doppelkabine	Einzelnutzung	Oberdeckkabine
€ 1.090	€550 Zuschlag	€60 Zuschlag
	begrenzt verfügbar	

Preise pro Person, zzgl. Flug von/bis MUC/FRA nach/von Split

# Trail & Sail Kroatien

Deutschland zurücknimmt.

## Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Light Vollpension (Frühstück, Lunch-Paket zum Mitnehmen auf die Lauftour, Abendessen auf dem Motorsegler). Es ist nicht erlaubt, Getränke mit an Bord zu bringen
- Motorsegler inkl. Treibstoff & Crew
- Tägliche gemeinsame Lauftouren/Trainingseinheiten/Theorie mit unserem englischsprachigen Trainer
- Transfers nach/von Trogir, ggfs. auf den Inseln
- Kurtaxe und Hafengebühr
- Reise,- und Laufbegleitung durch Sonja & Martin

## Nicht enthalten

- Flug nach/von Split von München oder Frankfurt (die Flugpreise sind noch nicht alle verfügbar, ca. €210 - €250, Stand 26.8.16; wir buchen den Flug für Sie jeweils tagesaktuell, damit die Ankunftszeiten für alle passend sind)
- Weitere Getränke außer Kaffee, Tee, Saft zum Frühstück
- Optionale Ausflüge

## Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe, am besten 2 Paar mit gutem Profil (1 Paar davon Trailsschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, 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

- 06 05 17 Anreise mit Lufthansa oder Croatia Airline nach Split, Transfer nach Trogir, Checkin auf das Schiff, erste Theorieeinheit
- 07 05 17 Lauftechnik in Theorie & Praxis, Verletzungen, Laufschuhe, Mobility & Stretching auf der Insel Brac
- 08 05 17 Ready to Run, Natural running in Theorie & Praxis auf Hvar
- 09 05 17 Hüftstreckung & Dehnung, Warm up & Cool down jeweils in Theorie & Praxis, Insel Korcula
- 10 05 17 Insel Mljet, Kompression, Flüssigkeitszufuhr und die Effekte auf Muskeln in Theorie & Praxis
- 11 05 17 Insel Peljesac, Uphill & Downhill Trails, Laufen auf Sand, Theorie & Praxis
- 12 05 17 Insel Hvar, Laufen & Videoanalyse: wie hat sich unser Laufstil in der Woche verändert?, Theorie Routenplanung
- 13 05 17 Transfer zum Flughafen Split 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](http://www.laufkulttour.de) finden.



Buchungsschluß ist der 31.12.2016

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Teilnehmer, max. 12

Fotos: Ralf Hobirk

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## TRAIL + SAIL KROATIEN 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  Doppelkabine  Einzelnutzung nur begrenzt verfügbar

Upgrade Oberdeck (2 Kabinen), €60 Zuschlag pro Person

Flug ab  München  Frankfurt

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](http://www.laufkulttour.de). Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein.

Trail & Sail Kroatien 06.05. - 13.05.2017

Eigene Anreise

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich  männlich

**NICHT ERFORDERLICH**

Zielzeit

**NICHT ERFORDERLICH**

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

Ort, Datum

Unterschrift