

RUN + YOGA STUBAI

01.07. – 08.07.2017

Unser spezielles Angebot für LäuferInnen, die in das Trail-Laufen einsteigen möchten und in der schönen Umgebung des Stubaitals erste Erfahrungen mit dem Laufen im Gelände und am Berg erleben möchten. Die Strecken führen vorbei an Bergseen, Bächen und Wasserfällen und die Höhenwege bieten ein tolles Panorama der umgebenden Bergwelt. Kommen Sie mit uns zum Trailrunning ins Stubaital!

Unsere Unterkunft, das 4**** Hotel Almhof Danler in Neustift. Es verfügt über 35 Zimmer, die mit Sat-TV, Fön, Telefon, einem Safe und eigenem Bad mit Badewanne oder Dusche sowie kostenloses WLAN ausgestattet sind. Desweiteren bietet das Hotel eine finnische Sauna, ein Dampfbad, einen Whirlpool und eine Infrarotkabine. Es verfügt über kostenlose Parkplätze und zum Entspannen steht eine Terrasse mit Liegestühlen zur Verfügung.



Wir werden mit einem schönen Frühstücksbuffet mit Produkten vom Bio-Bauernhof und am Abend mit einem Viergangmenü mit 3 verschiedenen Hauptgerichten zum Auswählen (eines davon vegetarisch) verwöhnt, die wir in den gemütlichen Speise- und Aufenthaltsräumen, Zirben- und Bauernstüberln genießen werden.

Nur wenige Kilometer südlich von Innsbruck erstreckt sich das wegen seiner landschaftlichen Schönheit berühmte Stubaital. Das etwas 35 km lange Tal in Tirol führt in südwestlicher Richtung tief

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

in die abwechslungsreiche Bergwelt der Stubai Alpen. Schon am Taleingang öffnet sich dem Besucher der Blick auf eine prächtige Hochgebirgswelt: über grüne Wiesen und Wälder erheben sich im Hintergrund die weißleuchtenden Gletscherberge: der Wilde Pfaff, der Freiger und das berühmte Zuckerhütl, mit 3.507 m der höchste Gipfel der Stubai Alpen, in deren Bereich rund 80 Gletscher und 40 Dreitausender liegen.

Starten Sie mit uns Ihr ganz besonderes Lauferlebnis und kombinieren Laufen, Lernen und Entspannung in Form von Yoga für Ihre ersten Trailrunning Erlebnisse! Begleitpersonen sind herzlich willkommen und können geführte Wanderungen unternehmen.

Voraussetzungen

Sie können bis 2 Stunden am Stück langsam laufen und möchten unter fachkundiger Anleitung, Erfahrungen in den Bergen und auf Trails machen. Sie sind trittsicher und schwindelfrei. Besondere Konditionsstärke für Berglauf ist nicht erforderlich.

Reiseablauf



Die Anreise erfolgt **am Samstag, 01.07.2017** individuell in das 4**** Almhof in Neustift. Sie sollten bis spätestens 14.00 Uhr eingeecheckt haben. Um 15.00 Uhr treffen wir uns auf ein Kennen lernen und einen Wochenausblick.

Am Sonntag, 02.07.2017 beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück. Mit unserem ersten Lauf zur Eingewöhnung und Akklimatisierung starten wir dann etwas später nach Absprache. Der Lauf führt entlang der Stubai-Talrunde über 8-10km und ca. 200 Höhenmeter. Anschließend geht es zurück ins Hotel und am frühen Nachmittag starten wir einige Übungen zu Laufstil und Lauftechnik. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung,



z.B. zur Nutzung des schönen Wellnessbereiches im Hotel. Gemeinsames Abendessen.

Am Montag, 03.07.2017 beginnen wir den Tag wieder mit einem stärkenden Frühstück. Unser Lauf führt uns heute entlang der Wasserwege mit den Grawa-Wasserfällen und einer Einkehr auf der Grawa,- oder Tschangelir-Alm, wo die Möglichkeit besteht, etwas zu essen und/oder zu trinken (Extrakosten). Insgesamt geht der Lauf über ca. 7km und etwa 200 Höhenmeter.

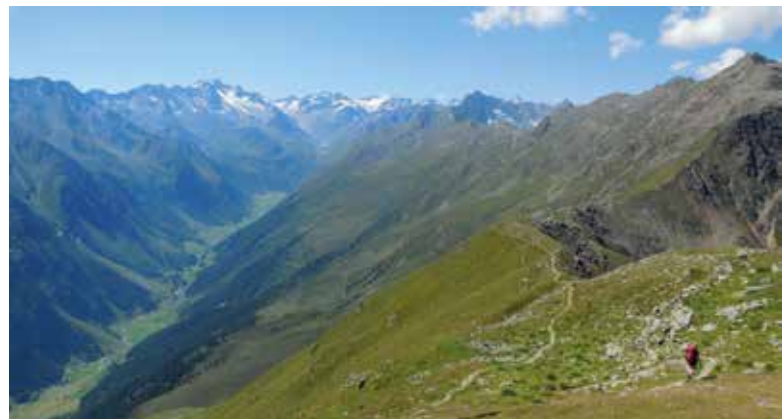
Dienstag, 04.07.2017 Wir fahren nach dem Frühstück mit der Seilbahn zur Mittelstation der Kreuzjochbahn auf ca. 1.600 m Höhe. Hier starten wir die 6,6km lange Schlicker Alm-Runde mit ca. 390 Höhenmetern. Auf der Galtalm stoppen wir wieder für eine stärkende Einkehr (Extrakosten). Wer möchte, kann mit der Seilbahn zurück ins Tal fahren oder aber an einer Session zur Bergablauf-technik, auf einer Strecke neben der Seilbahn, teilnehmen. Hier geht es rund 4 km lang bergab. Am Nachmittag treffen wir uns zu einer Entspannungseinheit, bevor wir gemeinsam zum Abendessen gehen.

Am Mittwoch, 05.07.2017 fahren wir mit der Elferbahn auf 1.700 m und wandern von dort die ersten zwei Kilometer steil ansteigend über die Elferhütte hinauf auf 2.156 m. Dort belohnen wir unsere Anstrengung mit einem Lauf auf dem dortigen, sehr schönen Panoramatrail. Wer gefallen am Bergablaufen gefunden hat, kann anschließend mit uns auf steilen Bergwegen hinunter zur Kar-Alm und dann durchs schöne Pinnistal zurück nach Neustift laufen, ca. 10km. Die andere Variante ist es, auf dem Panoramaweg ca. 5 km wieder zurück zur Bergstation des Elferlifts zu laufen und mit der Bahn talabwärts zu fahren. Am späten Nachmittag gibt es wieder die Möglichkeit an Stabilitätstraining, Gymnastik oder Yoga teilzu-

nehmen. Gemeinsames Abendessen.

Am Donnerstag, 06.07.2017 geht es mit der Serlesbahn zum Gasthaus Koppeneck auf ca. 1.600 m. Wir laufen dort auf abwechslungsreicher Strecke ca. 6 km und etwa 400 Hm über Maria Waldrast und dem Waldraster Jöchel zur Ochsenhütte, wo wir zur Stärkung einkehren (Extrakosten). Von dort haben wir zwei Möglichkeiten: entweder auf kurzem Weg zurück zur Bergstation der Serlesbahn oder durch das Zirkenbachtal etwa 5km abwärts direkt zur Talstation. Am Nachmittag wieder Dehnen, Yoga o.ä. und abends gemeinsames Abendessen

Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 07.07.2017** geht es mit dem Bus zur Mutterbergalm und mit der Gondel hinauf zum Gamsgarten auf 2.600 m. Von hier aus kehren wir dem Gletscher-Rummel den Rücken und laufen durch die traumhafte Ruhezone der Stubaier Alpen entlang des Mutterberger See hinunter zur Talstation der Gletscherbahn. Am Nachmittag wieder Stabilitätstraining, Yoga o.ä. und gemeinsames Abendessen.



Samstag, 08.07.2017 Check Out nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Während aller Laufeinheiten werden wir immer wieder Übungen zur Koordination, Trittsicherheit und schonendem Bergablauf durchführen. Sie werden vieles zum Thema gesundes Laufen erfahren sowie zur richtigen Ausrüstung.

Witterungsbedingte Änderungen des Programmablaufes vorbehalten.

Angebot Run & Yoga 01. – 08.07.2017

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€885	€ 90 Zuschlag

Preise pro Person

Run & Yoga Stubai

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
- Trinkflasche
- Gel, Riegel o.ä.
- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor den Lauftouren
- Gute Laune, Energie und Ausdauer

Unsere Leistungen

- 7 Nächte inkl. Halbpension im 4**** Hotel Almhof Danler inkl. Kurtaxe
- 6 Tage Trailrunning laut Programm inkl. Laufübungen, Koordination, schonendes Bergablaufen
- Nachmittags Stabilitätstraining, Gymnastik oder Yoga
- Benutzung des Wellnessbereich mit diversen Saunen
- Stubai Super Card zur Nutzung der Busse und Bergbahnen
- Alternatives Wanderangebot für Begleitpersonen
- Reise,- und Trailbegleitung durch Harry & Annette

Nicht enthalten

- Getränke zum Abendessen
- Kosten für Alm-Einkehr während der Läufe
- Anreise

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,

Reiseablauf in Kürze

- 01 07 17 Eigenständige Anreise, Check In, Kennen lernen & Abendessen
- 02 07 17 Akklimatisierungslauf im Tal, ca. 8-10km und 200 Hm, am Nachmittag Übungen zu Laufstil und Lauftechnik
- 03 07 17 Trailrun entlang der Wasserwege mit Einkehr auf einer Alm, ca. 7km und 200 Höhenmeter, nachmittags Yoga, Stabilitätstraining oder Gymnastik
- 04 07 17 Seilbahnauffahrt zur Mittelstation der Kreuzjochbahn, Lauf über ca. 6,6km und 390Hm, wahlweise Bergablauf oder per Bahn zurück ins Tal, nachmittags Yoga o.ä.
- 05 07 17 Fahrt mit der Elferbahn auf 1.700 Hm, wandern zur Elferhütte auf 2.156m und Lauf auf dem Panoramatrail, zurück ins Tal per Bahn oder laufend, nachmittags Gymnastik o.ä.
- 06 07 17 Mit der Seesbahn auf 1.600m und Lauf auf abwechslungsreichen Pfaden zur Ochsenhütte, ca. 6km und 400 Hm. Zurück entweder zur Bahnstation oder durch das Zirkenbachtal hinab zur Talstation, nachmittags Stabilitätstraining o.ä.
- 07 07 17 Per Bus zur Mutterbergalm und mit der Gondel zum Gamsgarten (2.600m), Lauf durch die traumhafte Bergwelt, entlang des Mutterberger Sees bis zur Talstation der Gletscherbahn, nachmittags Yoga o.ä.
- 08 07 17 Check Out nach dem Frühstück und individuelle Heimreise

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 26. Mai 2017.
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Teilnehmer.
Fotos: H.Hüttmann, Almhof

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

RUN + YOGA IM STUBAITAL 2017

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Bereits 10km gelaufen nein ja, Zeit _____

Bereits Halbmarathon gelaufen nein ja, Zeit _____

Unterkunft Doppelzimmer Einzelzimmer

Begleitung

Run & Yoga im Stubaital 01.07. - 08.07.2017

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