

# Etappen-Trail Stubaital

**ETAPPEN-TRAIL IM  
STUBAITAL**  
10.06. - 17.06.2017

In 4 Tagen auf der Strecke des 2017 erstmalig stattfindenden "Stubai Ultratrails" geht es vom "Goldenen Dach in Innsbruck" zum "Top of Tirol", den auf 3.150 m gelegenen Stubai Gletscher. Die Strecke hat eine Gesamtlänge von 63km und 4.718 Höhenmetern aufwärts sowie 2.151 Höhenmetern abwärts und bietet eine Kombination aus urbanem Feeling und beeindruckender Naturlandschaft der Stubai Bergwelt.

Für Liebhaber des Langstreckenlaufens, die diese wunderbare Strecke lieber außerhalb eines Wettkampfes und etwas weniger extrem angehen möchten, bieten wir den Lauf in 4 geführten Tagesetappen an. Dabei können wir nicht nur die Landschaft entspannter genießen, wir haben auch noch Zeit und Energie für den einen oder anderen lohnenden Abstecher, können reizvolle Varianten wählen und an den schönsten Stellen Pausen einlegen und einkehren! Begleitpersonen sind herzlich willkommen und können geführte Wanderungen unternehmen.



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

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

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 etwa 35 km lange Tal in Tirol führt in südwestlicher Richtung tief 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.

## Voraussetzungen

Durchschnittlich trainierte Trailläufer, die in der Lage sind mindestens 3-4 Stunden in z.T. alpinen Gelände mit vielen und langen Anstiegen zu laufen. Tagesetappen von um die 20 km mit über 1.000 Hm im Anstieg und Abstieg müssen bewältigt werden. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

## Reiseablauf



Die Anreise erfolgt **am Samstag, 10.06.2017** individuell in den 4\*\*\*\* Almhof Danler in Neustift. Sie sollten bis spätestens 14.00 Uhr eingekcheckt haben. Um 15.00 Uhr treffen wir uns auf ein Kennenlernen und einen Wochenausblick.

**Am Sonntag, 11.06.2017** beginnen wir den Tag mit einem stärken Frühstück. Mit unserer ersten Etappe vom "Goldenen Dach" in



Innsbruck nach Telfes, ca. 17km und etwa 840 Höhenmeter, niedrige Intensität, starten wir dann etwas später. Anschließend geht es zurück ins Hotel und es gibt noch Zeit, die Wellnesslandschaft zu genießen. Gemeinsames Abendessen.

**Am Montag, 12.06.2017** beginnen wir den Tag wieder mit einem stärkenden Frühstück. Unser Etappe 2 führt uns heute von Telfes über die Starkenberger Hütte nach Neustift, ca. 17km und 1.500 Höhenmeter, hohe Intensität. Alternativ gibt es die Möglichkeit, eine Talroute mit 9km und 100 Höhenmetern zu wählen. Wir entscheiden dies gemeinsam vor Ort.

**Dienstag, 13.06.2017** Heute ist Ruhetag bzw. Zeit für eine leichte Wanderung oder optionales Stabilitätstraining bzw. Yoga. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

**Am Mittwoch, 14.06.2017** starten wir zu unserer Etappe 3 direkt von Neustift zur Mutterbergalm. Die Strecke geht über 21km und 1.230 Höhenmeter, mittlere Intensität. Gemeinsames Abendessen.

**Am Donnerstag, 15.06.2017** ist Ruhetag bzw. Zeit für eine leichte Wanderung oder optionales Stabilitätstraining bzw. Yoga. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 16.06.2017** geht es auf Etappe 4 von der Mutterbergalm bis zum Stubai Gletscher und dem Gipfel "Jochdohle". Wir haben ca. 7,3km und 1.380 Höhenmeter zu bewältigen, hohe Intensität. Den Rückweg legen wir entweder per Seilbahn zurück oder laufen alternativ über Mutterbergsee zurück. In dem Fall laufen wir insgesamt 19km mit 1.700 Höhenmetern.

**Samstag, 17.06.2017** Check Out nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Während aller Laufeinheiten werden wir immer wieder Übungen zur Koordination, Trittsicherheit und schonendem Bergablauf durchführen.

Witterungsbedingte Änderungen des Programmablaufes vorbehalten.

## Nötige Ausrüstung

- Trail-Laufschuhe, am besten 2 Paar
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, 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 Lauf Touren
- Gute Laune, Energie und Ausdauer



Angebot Etappen-Trail 10. - 17.06.2017

Doppelzimmer €885      Einzelzimmer € 90 Zuschlag

Preise pro Person

# tappen-Trail Stubaital

## Unsere Leistungen

- 7 Nächte inkl. Halbpension im 4\*\*\*\* Hotel Almhof Danler inkl. Kurtaxe
- 4 geführte Trailläufe laut Programm auf der Strecke des Stubaier Ultrail
- An den Ruhetagen optionale Wanderungen oder Lauftechniktraining, Stabilitätstraining, Gymnastik bzw. 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, 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](http://www.laufkulttour.de) finden.

## Reiseablauf in Kürze

- 10 0617 Eigenständige Anreise, Check In, Kennen lernen & Abendessen
- 11 0617 Etappe 1 vom "Goldenen Dach" in Innsbruck nach Telfes, ca. 17km und etwa 840 Höhenmeter, niedrige Intensität
- 12 0617 Etappe 2 von Telfes über die Starkenberger Hütte nach Neustift, ca. 17km und 1.500 Höhenmeter, hohe Intensität; alternativ: Talroute mit 9km und 100 Höhenmetern
- 13 0617 Ruhetag bzw. leichte Wanderung oder Stabilitätstraining
- 14 0617 Etappe 3 von Neustift zur Mutterbergalm, 21km und 1.230 Höhenmeter, mittlere Intensität
- 15 0617 Ruhetag bzw. leichte Wanderung oder Stabilitätstraining
- 16 0617 Etappe 4 von der Mutterbergalm bis zum Stubaier Gletscher und dem Gipfel "Jochdohle", ca. 7,3km und 1.380 Höhenmeter, hohe Intensität; Rückweg per Seilbahn oder alternativ laufen über Mutterbergsee zurück. In dem Fall sind es 19km mit 1.700 Höhenmetern insgesamt
- 17 0617 Check Out nach dem Frühstück und individuelle Heimreise



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

Buchungsschluß ist der 05. 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

## ETAPPEN-TRAIL STUBAITAL 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

Etappen-Trail im Stubaital 10.06. - 17.06.2017

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

Ort, Datum

Unterschrift