

# Trailcamp Stubaital

TRAILCAMP STUBAI

08.07. – 15.07.2017

Unser spezielles Angebot für LäuferInnen, die ihre Trail-Laufkenntnisse erweitern möchten und auch anspruchsvollere, alpine Trails kennen lernen und beherrschen möchten. Wir laufen und trainieren auf den schönsten Panoramatrails der Stubai Bergwelt. Eine Woche lang werden wir hier die vielfältigen Traillauf-Möglichkeiten des Stubaitals nutzen.

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 in die abwechslungsreiche Bergwelt der Stubai Alpen. Schon am

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

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 Zuckerhüt, mit 3.507 m der höchste Gipfel der Stubai Alpen, in deren Bereich rund 80 Gletscher und 40 Dreitausender liegen.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen und können geführte Wanderungen unternehmen.

## Voraussetzungen

Sie können 3-4 Stunden am Stück langsam laufen und sind auch auf unebenem Untergrund trittsicher. Die höher gelegenen Laufstrecken können jeweils bei Bedarf auch mit der Seilbahn "erklommen" werden. Wie immer im Hochgebirge ist jedoch für alle Strecken in jedem Fall Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Wir werden hierfür viele Übungen auch während der Läufe vorsehen.

## Reiseablauf



Die Anreise erfolgt **am Samstag, 08.07.2017** individuell in das 4\*\*\*\* Almhotel in Neustift. Sie sollten bis spätestens 14.00 Uhr eingeecheckt haben. Um 15.00 Uhr treffen wir uns auf ein Kennenlernen und einen Wochenausblick.

**Am Sonntag, 09.07.2017** beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück. Mit unserem ersten Lauf starten wir dann etwas später nach Absprache. Wir laufen auf dem Talweg der "Stubai Line 1", ca 18 km und ca. 351 Höhenmeter. Entlang der Strecke gibt es immer die Möglichkeit den Lauf abzukürzen und den Rücktransfer zum Hotel zu nutzen. Anschließend geht es zurück ins Hotel und am Nachmittag bieten wir eine Yogasession



zur Entspannung an. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, z.B. zur Nutzung des schönen Wellnessbereiches im Hotel. Gemeinsames Abendessen.

**Am Montag, 10.07.2017** beginnen wir den Tag wieder mit einem stärkenden Frühstück. Auf verschiedenen Hangwegen am Stubaital machen wir heute Koordinations-, und Techniktraining. Desweiteren erlernen wir das sanfte und sichere Bergablaufen mit und ohne Stöcken. Nachmittags Yoga und am Abend treffen wir uns wieder zum gemeinsamen Abendessen.

**Dienstag, 11.07.2017** Wir fahren nach dem Frühstück mit dem 11er-Lift zur Bergstation auf ca. 1.700 m und laufen dann über die 11er-Hütte auf dem schönen Panoramaweg. Wir umrunden die 11er-Türme und laufen beim Zwölfernieder auf ca. 2.300 m über die Passhöhe. Von dort haben wir dann einen langen Downhill von ca. 1.300 Höhenmetern über die Autenalm zurück ins Tal vor uns. Bei der Alm stoppen wir auf eine Einkehr (Extrakosten). Dieser lange Downhill gibt uns Gelegenheit, die gelernte Bergablauftechnik einzusetzen und zu üben. Am Nachmittag treffen wir uns zu einer Entspannungseinheit, bevor wir gemeinsam zum Abendessen gehen.

**Am Mittwoch, 12.07.2017** steht ein mittlerer Berglauf über die Schlicker Alm und die Galtalm mit insgesamt ca. 7km und 400 Höhenmetern auf dem Programm. Am späten Nachmittag gibt es wieder die Möglichkeit an Stabilitätstraining, Gymnastik oder Yoga teilzunehmen. Gemeinsames Abendessen.

**Am Donnerstag, 13.07.2017** geht es entlang des "Wilde Wasserweges" von Ranalt über die Tschangelair-Alm zum Grawa-Wasserfall und zurück. Die Gesamtstrecke hat ca. 16 km und 480 Höhen-

meter. Als Option gibt es nach der halben Strecke die Möglichkeit einen Rücktransfer zu nutzen. Am Nachmittag wieder Dehnen, Yoga o.ä. und abends gemeinsames Abendessen

Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 14.07.2017** geht es von der Mutterbergeralm hinauf zur Dresdner Hütte, optional mit Lift. Von dort laufen wir über den Gamsgarten durch die Ruhezone der Stubaier Alpen zum Mutterbergersee und zurück zur Talstation an der Mutterberger Alm. Die Strecke beträgt insgesamt 14 km und 1.100 Höhenmeter. Am späten Nachmittag wieder Gymnastik, Yoga o.ä. und anschließend gemeinsames Abendessen.

**Samstag, 15.07.2017** 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 und dem Laufen mit Stöcken.



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

Angebot Trailcamp 08. - 15.07.2017

Doppelzimmer €885 Einzelzimmer € 90 Zuschlag

Preise pro Person

# Trailcamp Stubai

- 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, Techniktraining
- 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, 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

## Reiseablauf in Kürze

- 08 07 17 Eigenständige Anreise, Check In, Kennen lernen & Abendessen
- 09 07 17 Akklimatisierungslauf auf dem Talweg der "Stubai Line I" ca. 18 km und 351 Höhenmetern
- 10 07 17 Koordinations-, & Techniktraining an den Hängen des Tals, Bergablaufen mit und ohne Stöcken
- 11 07 17 Panoramatrail um die Ifler Hütte auf 1.700m und anschließende Downhillübung, Einkehr Autenalm
- 12 07 17 Berglauf über Schlicker Alm und Galtalm mit insgesamt ca. 7km und 400 Höhenmetern
- 13 07 17 Entlang des "Wilde Wasserweges" von Ranalt über die Tschangelair-Alm zum Grawa-Wasserfall und zurück, ca. 16 km und 480 Höhenmeter
- 14 07 17 Von der Mutterbergeralm hinauf zur Dresdner Hütte, über den Gamsgarten zum Mutterbergersee und zurück zur Talstation, ca. 14 km und 1.100 Höhenmeter
- 15 07 17 Check Out nach dem Frühstück und individuelle Heimreise

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.

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

Buchungsschluß ist der 02. Juni 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

## TRAILCAMP 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

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

Ort, Datum

Unterschrift