

## ERLEBNISLAUFREISE 11.-18. April 2015

Unser Spezialangebot für LäuferInnen, die Laufen, Erleben und Genießen in einem Atemzug nennen. Wir zeigen Ihnen Irland beim Laufen von seiner schönsten Seite! Die Bantry Bay liegt im äußersten Südwesten Irlands am Atlantik, wo das milde Klima die Pflanzenwelt besonders üppig gedeihen lässt. Laufen Sie in mystischen Bergen und Tälern, in uralten Eichenwäldern und genießen Sie beim Einatmen die reine Luft am Atlantik. Der ideale Ort für einen Mix aus Aktivurlaub und Entspannung. Auch für Begleitpersonen, die keine Läufer sind, gibt es tolle Möglichkeiten für Wanderungen.

Zwischen Bantry Bay und Kenmare River erstreckt sich die Halbinsel Beara, die eine zum Teil atemberaubende Küstenszene-rie beeindruckt. Entlang der ca. 140 Kilometer langen, schmalen Küstenstraße bieten sich immer wieder schöne Blicke auf das



Meer und die vorgelagerten Inseln. Steile, zerklüftete Klippen, tiefe Küsteneinschnitte und sanft ansteigende Wiesen sowie Steinmauern und Hecken bestimmen das Landschaftsbild. Im Landesinneren gibt es eine herrliche Passstraße über den 330 Meter hohen Healy Pass, von dem man einen tollen Ausblick auf den Glanmore Lake hat.

Ein ganz besonderes Lauferlebnis für GenußläuferInnen mit Ausdauer! Genießen Sie eine Trailrunning-Laufwoche mit uns inmitten

### Marathonreisen • Erlebnislaufer • SightRunning

herrlicher Natur an Irlands Atlantik-Küste, dort, wo die grüne Insel am Schönsten ist.

Unser Ausgangs- und Endpunkt für alle unsere Lauftage ist das Country House unseres Partners an der Bantry Bay. Das in einem herrlichen Garten gelegene Country House aus dem 17. Jahrhundert und die Chalets am Pool beherbergen uns für eine Woche. Frühstück und Abendessen werden von der eigenen Köchin im Poolhouse serviert. Das Lunchpaket nehmen wir zu unseren Laufausflügen mit und essen es an einem schönen Ort. Das Guesthouse verfügt über 10 Doppelzimmer in Chalets und im Haupthaus.

### Voraussetzungen

Sie sind gut trainiert, laufen 10km in 60 Minuten, einen Halbmarathon in 2:15 oder/und einen Marathon in 4:40 Stunden. Unsere Empfehlung ist, auch über aufeinander folgende Tage lange Läufe über 20 km zu trainieren.

### Distanzen an den 5 Tagen

- 12.04.2015: ca. 20km
- 13.04.2015: ca. 25km
- 14.04.2015: Ausflugstag
- 15.04.2015: ca. 30km
- 16.04.2015: ca. 20-25km
- 17.04.2015: ca. 20km

Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben, Spaß an der Natur zu haben und Fotos zu machen. Wir werden kein Rennen absolvieren. Start und Ende der einzelnen Läufe ist jeweils unser Guesthouse, sodass wir die umliegende Gegend sternförmig erlaufen werden. 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, 11.04.2015** mit einem Direktflug der Airlingus-Airline von München nach Cork. Wir versuchen derzeit, von der Airline einen Gruppenflug zu bekommen. Ansonsten buchen wir die Flüge gerne individuell für Sie. Wer den Flug selbst organisieren möchte, bitte eine Anreise bis spätestens 17.00 Uhr in Cork planen. Unser Gruppentransfer bringt uns vom Flughafen zu unserem schönen Country-Guesthouse am Atlantik. Dort checken wir ein und haben Zeit, die Umgebung des Hauses näher zu erkunden, bevor wir uns bei einem gemütlichen Abendessen näher kennen lernen.

**Am Sonntag, 12.04.2015** beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück und starten später mit der ersten Lauftour über ca. 20km im Naturschutzgebiet von Glengarriff. Wir laufen auf Wander-, - und weichen Waldwegen durch schöne, alte Eichenwälder. Von unserem Guesthouse bekommen wir ein Lunch-Paket und Getränke zum Mitnehmen. Um diese zu transportieren ist ein Laufrucksack erforderlich, auch um eine leichte Jacke, Fotoapparat und ggfs. persönliche Sachen mitzunehmen. Alle unseren Strecken verlaufen durch die Natur und uns steht unterwegs kein Cafe oder Restaurant auf den Strecken zur Verfügung. Wir werden öfter stoppen, um zu trinken und/oder Fotos zu machen und die tolle Landschaft zu genießen. An einem schönen Platz machen wir unsere Lunchpause.

**Am Montag, 13.04.15** laufen wir am Three Castle Head und am Mizen Head, dem südwestlichsten Punkt der irischen Insel. Wir laufen teilweise auf schmalen und wenig befahrenen asphaltierten Sträßchen, teilweise im leicht gängigen Gelände und am

Ende der Strecke am Strand des Barley Cove. Ca. 25km und 200 Höhenmeter.

**Am Dienstag, 14.04.15** machen wir einen tollen Ausflug zu den schönsten Orten in Südwest-Irland. Mit unserem deutsch sprechenden Guide fahren wir auf die Beara Peninsula, besuchen einen exponierten Steinkreis, die Burgruine des letzten irischen Chieftains Donal Cam O'Sullivan Bere, einen Meditationsgarten hoch über dem Meer und ein Hafenörtchen mit Pub. Oder wir fahren zum Mizen Head, Irlands äußerstem Südwesten, oder auf die Iveragh-Halbinsel in Kerry. Änderungen sind je nach Wetterbedingungen vorbehalten und werden wir vor Ort entscheiden.

**Am Mittwoch, 15.04.2015** starten wir unsere längste Tour über ca. 30km. Wir laufen auf der Küstenstraße zur Spitze des Sheeps Head, einem einsamen Kap im Südwesten Irlands.



**Am Donnerstag, 16.04.2015** laufen wir ca. 20 - 25km. Die Strecke ist ein schöner Berg- und Tallauf von Kenmare im County Kerry auf der alten Straße nach Glengarriff über den Esk Mountain. Wir werden ca. 450 Höhenmeter laufen und den höchsten Punkt etwa 360m über dem Meeresspiegel erreichen.

Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 17.04.2015** geht es über ca. 20km im herrlich verborgenen Borlin Valley zwischen Schafwiesen und am Fluß entlang. Genuß pur!

**Samstag, 18.04.15** geht es nach dem Frühstück zurück zum Flughafen nach Cork und mit Airlingus um 11.30 Uhr zurück nach München.

## Angebot Laufreise 11. - 18. April 2015

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 1.450	€ 195 Zuschlag
	begrenzt verfügbar

# Erlebnislauftour Irland

## Unsere Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, Lunch-Paket zum Mitnehmen auf die Lauftour, warmes Abendessen)
- Flug mit Airlingus ab/bis München nach Cork
- 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen
- 1 gemeinsamer, geführter Ausflugsstag
- Transport mit Minibus vor Ort
- Transfer vom/zum Flughafen Cork
- Back-Up für evt. Verletzte während des Laufens
- Betreuung durch einen lokalen Lauf-Guide
- Reise,- und Laufbegleitung durch Sonja & Martin

## Nicht enthalten

- Weitere Getränke außer Kaffee, Tee und Wasser
- Zuschlag für Tourguide/ Transport im Rahmen des Begleitprogrammes für Wanderer, wenn weniger als 5 Wanderer dabei sind

## Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe, am besten 2 Paar mit gutem Profil (z.B.: 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

- 11 04 15 Flug mit AirLingus nach Cork, Transfer zur Unterkunft
- 12 04 15 Erster Lauftag, ca. 20km im Naturschutzgebiet von Glengarriff auf Wander- und weichen Waldwegen, etwa 200 Höhenmeter
- 13 04 15 Zweiter Lauftag, heute geht es über 25km. Lauf Three Castle Head und am Mizen Head, teilweise auf schmalen und wenig befahrenen asphaltierten Sträßchen, teilweise im leicht gängigen Gelände, etwa 200 Höhenmeter
- 14 04 15 Ausflugsstag zu den schönsten Orten Südwestirlands
- 15 04 15 Dritter Lauftag, ca. 30km, Lauf auf der Küstenstraße zur Spitze des Sheeps Head, einem einsamen Kap im Südwesten Irlands
- 16 04 15 Vierter Lauftag, 20-25 km. Ein Berg- und Tallauf von Kenmare im County Kerry auf der alten Straße nach Glengarriff über den Esk Mountain, ca. 450 Höhenmeter
- 17 04 15 Fünfter über ca. 20 km. Wir laufen zum Abschluss im herrlich verborgenen Borlin Valley am Fluß entlang
- 18 04 15 Transfer zum Flughafen 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.



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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## ERLEBNISLAUF IRLAND 2015

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  Doppelz.  Einzelz. nur begrenzt  
verfügbar

Begleitung als Wanderer

Erlebnislaf Irland 11.04. - 18.04.2015

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