



LAMER
Bayerischer Wald **WINKEL**



04. Sep – 06. Sep 2020



www.Trailrunning24.de

TRAILRUNNING24 CAMP

HOTEL RÖSSLWIRT

BAYERISCHER WALD

LAMER WINKEL

Region + Hotel

Trailrunning24 Camp im Bayerischen Wald – Hotel Rösslwirt

Was ein richtig gutes Laufgebiet auszeichnet, wissen sie ganz bestimmt: Maria Koller und Markus Mingo. Beide gehören zum Besten was die deutsche Trailrunningszene derzeit zu bieten hat – letztes Jahr nahmen sie an der Weltmeisterschaft im Trailrunning teil. Warum im Lamer Winkel laufen? „Die Höhenzüge um den Lamer Winkel haben im Vergleich zu vielen Regionen der Alpen den großen Vorteil, dass nahezu alles lauffähig ist. Es gibt einfache, aber auch technisch sehr anspruchsvolle Trails über die acht Tausender oder im Bereich des Kleinen und Großen Ossers.“ (*Team Gamsbock e. V.*)

Streckenlängen und Schwierigkeitsgrade sind in allen Ausprägungen vorhanden.

Bekannt ist das Trailrunning-Gebiet auch durch die Veranstaltung U.TLW! Die 700 Startplätze für das Event 2020 (verschoben auf 2021) waren nach gerade einmal 25 Minuten ausverkauft!

Euer Camp-Hotel fördert zusammen mit der Region Lamer Winkel den Sport Trailrunning und freut sich auf alle Trailrunner/innen und deren Familien.

Die Guides zeigen euch mit Leidenschaft die schönsten Strecken und versorgen euch mit vielen Tipps und Erfahrungsberichten.

Außerdem wird Testmaterial für euch bereit gestellt.

Überblick

Termine: 04.-06. September 2020

Level: Einsteiger / Genussläufer / Fortgeschrittene
10 km unter 65 min solltest Du laufen können

- 1. Tag:** Anreise / Lauf 1
- 2. Tag:** Lauf 2
- 3. Tag:** Lauf 3 / Abreise

Ort: D-93462 Lam

Reisetage: 3

Laftage: 3

Hotel: Hotel Rösslwirt

Übernachtungen: 2

Verpflegung inklusive: Halbpension PLUS

Gruppengröße: ca. 5-10 pro Guide

Anzahl Guides: min. 2 Guides

Guides: Marion Stiegler-Treml / Jürgen Wanninger/ Thorsten Greiner
(Änderungen vorbehalten)

Anzahl Läufe: 3

Lauf 1: ca. 8 km • 550 Hm

Lauf 2: ca. 21 km • 1300 Hm

Lauf 3: ca. 12 km • 1300 Hm

Distanz kumuliert: ca. 41 km

Höhenmeter Anstieg: ca. 3150Hm

Reiseverlauf Tag 1 & Tag 2

TAG 1, Freitag: Anreise / 1. Lauf

- bis 15.00 Uhr: Anreise aller Gäste zum Hotel
- 15.00 Uhr: Besprechung der Reise und Streckenbriefing
- 16.00 Uhr: Start zum 1. Lauf
- ca. 17.30 Uhr: Ankunft am Hotel (Laufzeit variiert je nach Gruppe, Wetter, ...)
- 18.30 Uhr : Abendessen im Hotel + Streckenbriefing für 2. Etappe + gemütliches Ausklingen lassen.

TAG 2, Samstag: 2. Lauf

- 08.30 Uhr: Frühstück
- 10.15 Uhr: Start zum 2. Lauf
- 14.00 Uhr: Ankunft im Ziel (Laufzeit variiert je nach Gruppe, Wetter, ...)
- Zeit zur freien Verfügung:
 - nach dem Lauf können die Wellness Angebote des Hotels (auch außer Haus) in Anspruch genommen werden wie z.B. Massage, Yoga & Meditation.
 - Schwimmen Ossebad Lam, Gingelmühlerweg ca. 10 Gehminuten vom Hotel aus - durch den Panorama Park.
 - Gemeinsame Übungen mit dem Guide
- 18.30 Uhr : Abendessen im Hotel + Streckenbriefing für 3. Lauf + gemütliches Ausklingen lassen.

Reiseverlauf Tag 3

TAG 3, Sonntag: 3. Lauf / Rückreise

- Uhrzeit je nach Jahreszeit: Start zum 3. Lauf (Sonnenaufgang)
- anschließend Duschen & ausgiebiges Frühstück (Brunch)
- Abreise

(Änderungen vorbehalten)

Preis & Leistungen

Preis: € 329,-

LEISTUNGEN INKLUSIVE

- Goodie Bag
- 3 Tage Trailguides
- 2 Übernachtungen
- HP Plus = reichhaltiges Frühstücksbüffet, Möglichkeit sich ein Lunchpaket selbst zusammen zu stellen, kleine Jause am Mittag, 3 Gang Abendmenü mit Salatbüffet
- 3 geführte Laufetappen
- Begleitung durch die Trail Running Guides
- Parkplätze für die Dauer des Aufenthaltes vorhanden
- Start und Ziel ist immer am Hotel (keine Transfers)
- Duschmodöglichkeit nach der letzten Etappe

NICHT INKLUSIVE / OPTIONALE KOSTEN

- Anreise zum Startort
- Extraservice im Hotel
- Alles was nicht bei den „Inklusive Leistungen“ dabei ist

Hotel

Unser Bestreben ist es ein Hotel zu sein, in dem man „nicht wohnt, weil man reist, sondern ist, dass man reist, um darin zu leben“. Wir wollen den Gästen unsere schöne Heimat mit all Ihren Reizen näher bringen. Bei uns im Lamer Winkel im Bayerischen Wald kann man ganzjährig vielen Sportarten nachgehen. Das besondere bei uns ist aber die Tatsache, dass Sie mit allen Aktivitäten entweder ab Haus oder in unmittelbarer Nähe Umkreis 20 km von uns beginnen können.

Nach einem erlebnisreichen Tag stärken Sie sich am Abend mit vom Juniorchef selbst kreierten Menüs aus unserer Landgenuss-Küche. Wir verwenden, wo immer möglich, nur erstklassige Produkte aus der Heimat, da für uns der Begriff „Heimatliebe“ an erster Stelle steht.

Wem die sportlichen Aktivitäten zu viel sind, der kann sich an allerhand Sehenswürdigkeiten in der Nähe erfreuen oder als unser Gast kostenlos und unbegrenzt im nahegelegenen Osserbad - mit Sauna und Ruheraum - die Seele baumeln lassen.

Für uns ist es wichtig, dass unsere Gäste sich im Hotel Rösslwirt so wohlfühlen „ wie Zuhause“. Denn Heimat ist kein Ort, sondern ein Gefühl!

Genau das ist unser Motto. Der Rösslwirt ist Ihre Wohlfühladresse Nr. 1 im Lamer Winkel im Bayerischen Wald wenn es darum geht sich einfach zu entspannen, aktiv zu sein und schöne Urlaubstage mit kulinarischen Höhepunkten zu genießen.

ORGANISATION

Anreise

Je nach Verkehrsmittel bitten wir dich, deine Anreise nach den folgenden Zeiten zu planen. Nur so kann gewährleistet werden, pünktlich loszulaufen. Ist deine Anreise nach dem folgenden Zeitplan nicht möglich, kontaktiere uns bitte rechtzeitig. Auf Wunsch kann das Hotel gerne für eine Zusatznacht/-Nächte gebucht werden. Auch die Familie und Freunde können gerne mitgenommen werden! Sprecht uns einfach an.

Anreise

Planen deine Anreise nach Lam / Bayerischer Wald

Egal auf welcher Route du ankommst - von Nürnberg/Schwandorf, Regensburg oder Deggendorf - aus allen Richtungen fährst du noch eine gute Stunde zu uns.

Die Abholung vom Bahnhof Lam ist kostenfrei.

Ab einer Aufenthaltsdauer von 7 Tagen holen wir dich auch von Furth im Wald oder Bayrisch Eisenstein gegen Gebühr ab und bringen dich am Abreisetag auch wieder zum Bahnhof. Eine Anfrage zuvor, ob dies möglich ist, ist zwingend erforderlich.

Ausrüstung

Ausrüstung

Das mitzuführende Gepäck während der Läufe werden wir auf das Notwendigste begrenzen, um den Trailrunningrucksack so leicht wie möglich zu halten. Da nicht immer die Sonne scheint, müssen die unter **PFLICHTAUSRÜSTUNG** aufgeführten Ausrüstungsgegenstände im Reisegepäck mitgeführt werden. Die Wetterbedingungen in den Gebirgen sind teilweise schwer einzuschätzen und können sich rasch ändern. In den Gebirgen muss die passende Ausrüstung für alle Witterungsbedingungen jederzeit mitgeführt werden. Je nach Vorhersage empfehlen wir auch warme Bekleidung mitzubringen. Der Grundsatz für die Pflichtausrüstung lautet, es muss Bekleidung mitgeführt werden, die die Haut komplett bedeckt. Der Guide wird Dir vor dem jeweiligen Lauf individuell mitteilen, in welchem Umfang die Ausrüstung im Laufgepäck mitgeführt werden muss.

PFLICHTAUSRÜSTUNG:

- Laufrucksack (empfohlen 10-15 l Packvolumen)
- Funktions-Shirt (1. Lage)
- Langärmliges Shirt/ Fleece (2. Lage)
- Wasserabweisende Jacke (3. Lage)
- Behälter für Wasservorrat (mind. 1,5l)
- Trailrunning Schuhe mit angemessenem Profil
- Kopfbedeckung (gegen Kälte und/oder Sonne)
- dünne Laufhandschuhe
- Handy
- Kleines „Erste Hilfe Set“

Empfehlung

EMPFOHLEN:

- 2. Paar Laufschuhe (evtl. ein Paar mit Membran/wasserdicht und ein Paar ohne)
- Sonnenbrille
- Laufstöcke (wir haben Teststöcke vor Ort)
- Kopflampe (wir haben nur eine begrenzte Anzahl an Testlampen verfügbar)
- Energieriegel
- Sonnencreme / Wundschutzcreme
- Blasenpflaster

ALLGEMEIN

Die Gruppe

Die Geschwindigkeit der einzelnen Teilnehmer in der Gruppe wird sich unterscheiden. Damit jeder Läufer seinen eigenen Rhythmus laufen kann, werden wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammenhalten. Du kannst also Deinen eigenen Rhythmus laufen, ohne Dich zu hetzen. Aus sicherheitstechnischen Gründen werden wir die Gruppe an markanten Stellen wieder vereinen. Hier können wir gleichzeitig Pause machen, die Aussicht genießen oder einen Snack zu uns nehmen. Die Zusammenführung der Gruppe auf der Strecke ist eine grundlegende Sicherheitsregel und muss befolgt werden.

Ab 10 Gästen begleitet ein zweiter Guide die Etappen, sodass die Laufgruppe für jedes Tempo optimal betreut wird.

Das Trailrunning Camp ist kein Rennen, der Genuss am Trailrunning steht bei uns an erster Stelle.

Verpflegung

Trailrunning24 Camp - Hotel Rösslwirt - **Halbpension Plus**