



# Trailrunning – Woche auf Korsika 2016

mit Brigitte – Thomas – Marco

- Reisetermin:** 15. Mai – 22. Mai 2016 Flugreise mit Germania inkl. Bordservice
- Reise:** Flug ab Zürich Sonntag, 15. Mai 08h00 – Calvi an 09h35  
Rückflug ab Calvi Sonntag 22. Mai 10h20 – Zürich an 11h50  
Inkl. Flughafentransfer Airport Calvi – Feriendorf – Airport Calvi (ca. 10Min.)
- Unterkunft:** Feriendorf zum störrischen Esel, Calvi   
Bungalow B als Doppelzimmer mit Dusche/WC (mit Aufpreis auch zur Alleinbenutzung)
- Verpflegung:** Frühstück und Abendessen vom Buffet inkl. kleinem Mittagssnack
- Läuferpaket:** 6 geführte Lauftouren mit Brigitte, Marco, Thomas (Teilnehmer der Erkundungswoche) inkl. Läufertransport mit Extrafahrten gemäss Programm
- Preise:** CHF 1450.- pro Person inkl. Reise, Unterkunft, Verpflegung, Läuferpaket, Aperó am Ankunftstag, Erinnerungsgeschenk / Aufpreis zur Alleinbenutzung CHF 150.- / Reduktion ohne Läuferpaket CHF -300. / Getränke und übrige Konsumation auf eigene Kosten / Transfer mit Bus von Chur-Sargans-Zürich Airport ca. CHF 50.-
- Versicherung:** Versicherung ist Sache der Teilnehmer, wir lehnen jegliche Forderungen ab. optional Stornoschutzversicherung, Reiseversicherung abschliessbar über Reiseveranstalter Rhomberg Reisen, Information bei Marco
- Teilnehmer:** Geländegeübte Läufer/innen mit Trittsicherheit, Ausdauer für längere Touren über mehrere Stunden, Anforderung 400 Hm/h und 6 Km/h. Damit wir die Teilnehmer einschätzen können ist ein gemeinsames Lauftraining mit Alpinrunner im Vorfeld ratsam. Die Laufleiter entscheiden über die Qualifikation. Teilnehmer ohne Läuferpaket haben die Möglichkeit die angebotenen Programme im Feriendorf zu nutzen, kostenpflichtig vor Ort. (siehe [www.stoerrischeresel.com](http://www.stoerrischeresel.com))
- Anmeldung:** Anmeldungen ab sofort möglich bis erreichen der Teilnehmerzahl, spätestens bis 31. Dezember 2015, spätere Anmeldung auf Anfrage  
Informationen und Anmeldung auf [www.alpinrunner.ch](http://www.alpinrunner.ch) oder  
Marco Jäger, Kantenstrasse 14, 7000 Chur 079 949 60 70 [marco@alpinrunner.ch](mailto:marco@alpinrunner.ch)

# Wochenprogramm:

## **Sonntag -**

Ankunft im Feriendorf mit anschliessender Erkundungsrunde auf den Capo di a veta, Hausberg von Calvi  
Laufzeit ca. 3 Std. 10 Km +/- 600 hm anschliessend Bezug der Bungalow, Aperio mit Informationen

## **Montag -**

08h00 Transfer mit Bus nach Calenzana, dem GR20 entlang bis Bonifato, mit Bus zurück zum Feriendorf  
Laufzeit ca. 6 Std. 19.5 Km +1700 / -1500 hm, ca. 17h00 zurück im Feriendorf

## **Dienstag -**

07h30 Transfer mit Bus nach Serriera, über schönen Wegen nach Girollata und weiter nach Galéria, mit Bus zurück  
Laufzeit ca. 7 Std. 27 Km +/-2000 hm, ca. 17h00 zurück im Feriendorf

## **Mittwoch -**

07h30 Transfer mit Bus nach Saint Florent, Bootsfahrt nach Plange de Loto, der Küste entlang bis Ostriconi, mit Bus zurück  
Laufzeit ca. 5 Std. 26 Km +/-300 hm, ca. 18h00 zurück im Feriendorf

## **Donnerstag -**

Ruhetag zur freien Verfügung / Programmvorschläge vor Ort

## **Freitag -**

08h00 Transfer mit Bus nach Galéria, auf dem Mare e Monti bis Bonifato, mit Bus zurück  
Laufzeit ca. 7 Std. 27.5 Km +2000 / -1500 hm ca, 17h00 zurück im Feriendorf

## **Samstag -**

08h00 Transfer mit Bus nach Bonifato, Runde mit Aufstieg zum GR20 bis Refuge de Carozzu zurück nach Bonifatu, mit Bus zurück. Laufzeit ca. 6 Std. 20 Km + / - 1800 hm ca. 17h00 zurück im Feriendorf

## **Sonntag -**

Abgabe Bungalow im Feriendorf und Transfer Calvi Airport, Rückreise nach Zürich

## **Allgemeines -**

Die Laufleiter haben die Strecken bereits erkundet, mögliche Änderungen im Programm werden vor Ort entschieden und mitgeteilt. Die Teilnehmer halten sich an die Weisungen der Laufleiter. Das Mitführen der Tagesverpflegung und Getränk ist jeder selber verantwortlich. Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer