

Entspannung pur mit Blick auf den Fishriver Canyon



Auf unbefestigten Trails werden wir täglich Morgens und Abends in Gruppen geführtes Lauftraining anbieten (*Gruppen werden nach Leistung unterteilt*). Zusätzlich gibt es ein spezielles Kraft- und Dehnprogramm, welches speziell für Läufer und Triathleten entwickelt wurde.

Tagsüber haben wir genügend Zeit, das Land mit seinen verschiedenen Vegetationen und Tieren zu erkunden, so dass Ihr nach einem erlebnisreichen Tag in wilder unberührter Natur Namibias den Sonnenuntergang in einer der sehr gut ausgestatteten Lodge genießen könnt.



Leistungsorientierung: 10km Zeiten von 55 bis 33 Minuten sind eine ideale Voraussetzung zur Teilnahme ☺



... und vor Sonnenuntergang noch ein langer Lauf

Namib-Wüste Laufen auf den höchsten Dünen der Welt!



Veranstalter:

©Afrika Reisen Exklusiv,
Karl-Simrock-Str. 64b, 53604 Bad Honnef
Telefon: 02224 – 900 363
E-Mail: kontakt@afrika-reisen-exklusiv.com
www.afrika-reisen-exklusiv.com

Sportliche Leitung:

- René Göldner,, Triathlet und Bergläufer
- E-Mail: Rene.Goeldner@gmx.de
www.wirsprechentriathlon.wordpress.com
- Julia Bohn, Triathlon-Profi
www.juliabohn.de



Safari und Trailrunning in **Namibia** AFRIKA

**16. bis 30. November 2014
(13 Tage)**

Entdeckungsreise und Trailrunning im unberührten Afrika.



In Zusammenarbeit mit **AFRIKA REISEN EXKLUSIV** (15 Jahre Erfahrung) und Triathlon-Profi Julia Bohn, sowie Triathlet und Bergläufer René Göldner haben wir sowohl einen Spezialisten für Land und Kultur sowie Profi-Sportler für dieses neuartige Reise-/ Sport-Konzept.



...salzhaltig: Deadvlei / Sossusvlei

Wem ein Trainingslager zu eintönig ist und ein normaler Urlaub zu wenig Laufsport enthält, der sollte mit uns eine Entdeckungsreise mit ambitionierten Laufeinheiten abseits der Zivilisation erleben!

Trainieren mit Profis, Land erkunden mit einem Experten



➤ Julia Bohn, Triathlon-Profi, Langdistanzsiegerin

REISEANGEBOT

- **Flug** (FRA –Windhoek und Rück)
- 12 Übernachtungen in sehr guten Lodges zzgl. An-/Abreise (Nachtflüge)
- **Doppelzimmer** (auf Wunsch auch EZ)
- **5 x Vollpension und 7 x Halbpension**
- Reise durch das Land (6 Stationen)
- **Eintritte in Nationalparks / Safari**
- Täglich geführte **Laufprogramme auf Trailstrecken**
- **Athletikprogramme**
- Vorort-Betreuung durch Afrika-spezialisten und das Sportteam
- Eigenen Bus für die gesamte Reise
- Kaum sonstige Kosten, da Verpflegung enthalten
- Reisepreissicherungsschein

Reisepreis: 2990,- €

Buchbar bis 31.07.2014
(min. 15 Teilnehmer, max. 19)
Bei Interesse senden wir Ihnen gerne den detaillierten Reiseablauf zu!

E-Mail: kontakt@afrika-reisen-exklusiv.com
Rene.Goeldner@gmx.de

REISEABLAUF



Reisestationen:

- Windhoek
- Kalahari-Wüste
- Fishriver-Canyon
- Sossusvlei, Namib-Wüste
- Swakopmund
- Etosha-Pfanne

