

## Wüstenlauf durch die Sahara

### 10 Tage Unterwegs

Die betreute Sportreise für Wüstenrunner beginnt in Marrakesch und führt uns durch die marokkanische Wildnis. Nach dem Start im Marrakesch geht es 7 Stunden via Fom Zguid weiter zu den Chegaga Dünen über das hohe Atlas Gebirge. Fom Zguid ist ein Ort der Dattelpalmenoase in der Region Drâa - Tafilalet und die letzte Oasenstadt vor der Wüste. Von hier aus geht es Offroad mit dem Geländewagen für etwa 1,5 Stunden bis zum Basecamp, mitten in die herrliche Chegaga Dünen. Hier werden wir 4 Tage in einem einfachen und sauberen Trainingslager biwakieren. In dieser Zeit werden wir von unserem Koch mit leckerem Essen und allgemeine während des ganzen Aufenthaltes verwöhnt. Der Lauf/Trek wird vom erfahrenen Marathons und Trails Spezialisten, welche an zahlreichen Marathon des Sables teilgenommen haben, geführt.

Führer, Logistiker, Dromedare und Transporthilfe werden uns auch bei dieser Sportreise begleiten.

Die Etappen sind zwischen 10 und 30 km pro Tag und somit für jede/n Läufer/in machbar. Es soll kein Rennen sein die Zeit hat keine Priorität. Hauptsache es kommen alle auf ihre Kosten, ob Genuss-Jogger/in oder ambitionierte Läufer/in. Diese Etappe darf auch gewandert zurückgelegt werden und von Dromedaren und Führer begleitet werden.

Keinen Tag gleicht dem anderen, jede/r beinhaltet ein neues Erlebnis, neue Herausforderungen mit anderem Terrain unter den Füßen. Mit anderen Worten: Einen Lauf zu den beeindruckende Sanddünen oder in die sagenhaften Bergwelten, in abgelegenen Oasen etc. Jeden Abend geht es zur Erholung wieder zurück zum Basecamp, dort ist für

die Verpflegung gesorgt und es bleibt Zeit sich vorzubereiten und zu stärken für die nächste Etappe.

Am Tag 7 ist die Fahrt Richtung Draa Tall angesagt. Gegen den Nachmittag werden wir einen schönen Ort mitten in dem Atlasgebirge erreichen und die Nacht dort verbringen.

Am Tag 8 ist die Rückkehr nach Marrakesch.

**Verpflegung:** Frühstück = \*F Mittagessen = \*M Abendessen = \*A

## **Tag 1: Ankunft in Marrakech**

Wir holen Sie am Flughafen in Marrakesch ab und bringen Sie in ihre Unterkunft welche mitten in der Medina (= Altstadt) von Marrakesch steht. Dort werden Sie verpflegt und die erste Nacht verbringen. **\*A**

Fahrzeit 20 Minuten

## **Tag 2: Marrakesch – Fom Zguid – Chegaga Dünen**

Am Morgen starten wir von Marrakesch aus und fahren Richtung Atlasgebirge. Wir überqueren den Tizi n' Tichka Pass mit der Höhe von ca. 2.260 m. Auf dem Weg machen wir einige Pausen zum Fotografieren und um die Landschaft der Atlasregion zu begutachten. Nach der Mittagspause fahren wir weiter Richtung Süden bis zur Oasenstadt Fom Zguid. Anschliessend passieren wir eine Offroad Route bis zu den Chegaga Dünen (300m), der alten Paris-Dakar Route und des Salzsees Iriki entlang.

Fahrzeit ca. 7 Stunden, Fahrstrecke 455 km

Übernachtung im Biwak

**\*F \*M \*A**

## **Tag 3 bis Tag 6: Sportreise in der Wüste**

Diese Sportreise ist die ultimative Wahl für alle, die für ein Rennen in der Wüste- und an ihrer Ausdauer trainieren möchten. Eine gute Möglichkeit sich auf das vorzubereiten, was vor Ihnen liegt. Sie können Ihre Ausrüstung vor Ort auszuprobieren und sicherstellen, dass Sie nichts dem Zufall überlassen. Der Lauf führt auf einem alten Weg der Salz-Karawanen entlang, dessen Ende im malerischen Timbuktu liegt. Dabei passieren wir Berge, Oasen und auch die höchsten Sanddünen von Marokko.

Diese viertägige Trainingserfahrung richtet sich an Alle, vom Anfänger bis zum versierten Läufer.

Am ersten Tag ist der Marathonspezialist und Begleiter für die Überprüfung von der Ausrüstung und die restliche Vorbereitung vor dem Lauf der Läufer/innen zuständig. Am Nachmittag wird für ca.10 bis 15 km gelaufen.

Am zweiten Tag wird ein Morgenlauf von ca.10 bis 15 km und ein Nachmittagslauf von 15 Km durchgeführt.

Am dritten Tag wird eine Langlaufstrecke von ca.25 km mit dem Rucksack durchgeführt.

Am vierten Tag wird eine Langlaufstrecke von ca.30 km durchgeführt, danach werden wir die Nacht in einer schönen Unterkunft im Oasendorf von Mhamid verbringen.

Die Transporthilfen sind für Notfälle und für die Verpflegungen am Tag verantwortlich. Sie sorgen für Mineralwasser, marokkanischen Pfefferminztee, Nüsse, Datteln, Früchte etc.

Die Übernachtungen werden für die viertägige Sportreise in mitten der Wüste, in einem Biwak verbracht. Dort dürfen Sie sich erholen und werden gepflegt, damit Sie für die nächsten Etappen gestärkt sind.

**\*F \*M \*A**



## **Tag 7: Mhamid – Ait Ben Haddou – Agelmouse (1400m) (Atlasgebirge)**

Am Tag 7 fahren wir zurück durchs die Flussoase vom Draa Tal, dem längsten Tal in Marokko. Je nach Wunsch kann man die traditionelle Töpferwerkstätten, die Koranschule mit einer Bibliothek in Tamegroute und/oder die Silberschmiede in Amezrou in Zagora besuchen. Nach dem Mittag fahren wir wieder weiter durchs Draa Tal bis wir am Nachmittag unsere Unterkunft in dem Atlasgebirge erreichen haben. Fahrzeit ca. 5,30 Stunden, Fahrstrecke 340 km

**\*F \*M \*A**

## **Tag 8: Agelmouse (Atlasgebirge) - Marrakesch**

Nach dem Mittagessen überqueren wir den Hohe Atlas retour nach Marrakesch und übernachten nochmals in einer traditionellen Unterkunft. Fahrtzeit 3 Stunden.

**\*F \*M \*A**

## **Tag 9: Marrakesch: Erholung**

Der letzte Tag in Marrakesch nutzen wir zum Relaxen und für eine Stadtbesichtigung, zum Beispiel der Djemaa el Fna, der ehemalige Markt- und Henkersplatz, die bekannten Souks etc.

Bei einem gemeinsamen Abendessen verabschieden wir uns voneinander und treten die Heimreise an. Übernachtung in der Unterkunft.

**\*F \*A**

## **Tag 10: Abreise**

Transfer zum Flughafen, Fahrzeit 20 Minuten

**\*F**

