

## Trail und Bergsteigen

### 10 Tage unterwegs

Die 10-tägige Sportreise bringt uns durch die Bergwelt von Marokko. Sie beginnt in Marrakesch und führt uns mit 3h Weg nach Aguelmous (1400 m), in ein Dorf mitten im Hohen Atlas. Nach der Mittagespause fahren wir weiter Richtung Lac d'Ifni (2312m) für ca. 1,5h. Wir fahren am Rande des Toubkal Gebiet bis nach Amsuzzart (1800m), der Ankunft in der Unterkunft werden wir die Ausrüstung bereit machen und prüfen. Dort wird unser 4-tägiges Trainingslager mitten im Hohen Atlas beginnen. Wir werden in einer einfachen Unterkunft bei den Einheimischen herbergen. Dieser Ort wird für die nächsten Tagen dann unsere Basis sein. Unser Koch wird uns während diesem Aufenthalt mit feinem Essen verwöhnen. Der Lauf/Trek wird vom erfahrenen Marathon- und Trailspezialisten, welche schon mehrmals am Marathon des Sables teilgenommen haben, geführt. Die Begleitmannschaft mit ihren Maultieren werden uns auch bei dieser Sportreise begleiten.

Die Etappen sind zwischen 10 und 30km pro Tag und somit für jede/n Läufer/innen machbar. Es soll kein Rennen sein, die Zeit hat keine Priorität. Hauptsache es kommen alle auf ihre Kosten, ob Genuss-Jogger/innen oder ambitionierte Läufer/innen.

Diese Etappe darf auch wandernd zurückgelegt werden und von Maultieren und Führer begleitet werden. Keinen Tag gleicht dem anderen, jeder beinhaltet ein neues Erlebnis, neue Herausforderungen mit anderem Terrain unter den Füßen. Jeden Abend geht es zur Erholung wieder zurück zur Unterkunft. Dort wird für Verpflegung gesorgt und es bleibt Zeit sich vorzubereiten und zu stärken für die nächste Etappe.

Am Tag 7 ist ein Besuchen der Region Ouarzazate mit ihren schönen Kasbahs und dem bekannten Cinema Studio angesagt. Am Tag 8. werden wir zurück nach Marrakesch fahren.

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

Tag 1

## **Ankunft in Marrakech**

Wir holen Sie am Flughafen in Marrakesch ab und gehen gemeinsam in eine nahe gelegene Unterkunft. Dort werden wir verpflegt und die erste Nacht verbringen.

**\*A**

Fahrzeit 20 Minuten

Tag 2

## **Marrakesch - Aguelmous (1400m) - Amsuzzart (1800m)**

Am Morgen starten wir von der Unterkunft aus und fahren Richtung Atlasgebirge. Wir überqueren den Tizi n' Tichka Pass mit der Höhe von ca. 2260m. Nach ca. 3h Fahrt erreichen wir Aguelmous 1400m, dieses Dorf befindet sich mitten im Hohen Atlas. Nach der Mittagspause fahren wir für ca. 1,5h weiter bis nach Amsuzzart zu unserem Basecamp.

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

Fahrstrecke: 184km / Fahrzeit: 4,5h

Tag 3 - 6

## **Trainingslager auf dem Atlasgebirge (+400m / - 400m)**

Diese Sportreise ist die ultimative Wahl für alle, die für ein Rennen auf den Bergen und an ihrer Ausdauer trainieren möchten. Sie können Ihre Ausrüstung vor Ort ausprobieren und sicherstellen, dass Sie nichts dem Zufall überlassen wird. Der Lauf selbst führt durch Singeltrails, Gebirgspiste, Berberdörfer und Flussoasen.

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 restlichen Vorbereitungen vor dem Lauf der Läufer/innen zuständig. Am Nachmittag wird für ca. 10 bis 15km gelaufen. Am zweiten Tag wird ein Morgenlauf von ca. 10 bis 15km geplant und ein Nachmittagslauf von ca. 15 km durchgeführt. Am dritten Tag wird eine Langlaufstrecke von ca. 25km mit dem Rucksack gemacht. Am vierten Tag wird eine Langlaufstrecke von ca. 30 km durchgeführt. Nach dem Abschied von der Begleitmannschaft und ihren Maultieren werden wir die Nacht in Aguelmous in unserer Unterkunft verbringen. Die Transporthilfen sind für Notfälle und für die Verpflegung am Tag verantwortlich. Sie sorgen für Mineralwasser, marokkanischen Pfefferminztee, Nüsse, Datteln, Früchte etc. Die Übernachtungen werden wir für die viertägige Sportreise in mitten der Bergen am Rande des Toubkal Gebiet verbringen.

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

Tag 7

## **Aguelmous**

Nach dem Frühstück fahren wir ca. 1h bis zu den bekannten Kasbahs (Lehmhäuser) von Ait-Ben-Haddou, welche wir dann zu Fuss begutachten werden. Anschliessend fahren wir Richtung Atlasgebirge durch die Flussoase Assif Ounila der alten Karawanenstrasse entlang bis zur den eindrücklichen Kasbah Telouet und wieder zurück zur Unterkunft.

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

Fahrzeit: 3,5h



Tag 8

## **Aguelmous - Marrakesch**

Nach dem Mittagessen überqueren wir den Hohe Atlas und fahren retour nach Marrakesch und übernachten nochmals in einer gemütlichen Unterkunft.

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

Fahrzeit: 3h

Tag 9

## **Marrakesch**

Der letzte Tag in Marrakesch nutzen wir zum Relaxen und/oder für eine Stadtbesichtigung. Am Ende des Tages geniessen wir unser letztes gemeinsames Abendessen.

**\*F \*A**

Tag 10

## **Abreise**

Nach dem Frühstück werden wir Sie zum Flughafen fahren.

**\*F**

Fahrzeit: 20 Minuten

