

## Wüstenlauf durch die Sahara

### 10 Tage unterwegs

Die betreute Sportreise für Wüstenrunners beginnt in Marrakesch und führt uns durch die marokkanische Wildnis. Nach dem Start in Marrakesch geht es 7h via Foug Zguid weiter zu den Erg Chegaga Dünen über den Hohen Atlas. Foug Zguid ist ein Ort der Dattelpalmenoase in der Region Drâa - Tafilalet und die letzte Oasenstadt vor der Sahara-Wüste. Von hier aus geht es offroad mit dem Geländewagen für etwa 1,5h bis zum Basecamp, mitten in die herrliche Erg Chegaga Dünen. Hier werden wir 4 Tage in einem einfachen und sauberen Trainingslager biwakieren. Während des ganzen Aufenthalts werden wir von unserem Koch mit leckerem Essen verwöhnt. Der Lauf/Trek wird von erfahrenen Marathon- und Trailspezialisten, welche an zahlreichen Marathon des Sables teilgenommen haben, geleitet. Eine Begleitmannschaft mit ihren Dromedaren wird uns auch bei dieser Sportreise begleiten. Die Etappen sind zwischen 10 und 30km 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/innen oder ambitionierte Läufer/innen. Diese Etappe darf auch wandernd zurückgelegt werden und von Dromedaren und Führer begleitet werden.

Keinen Tag gleicht dem anderen, jeder beinhaltet ein neues Erlebnis, neue Herausforderungen mit anderem Terrain unter den Füßen. Ein 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 treten wir die Fahrt Richtung Draa- Tal an. 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 angesagt.

**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 - Fom Zguid - Erg 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. 2260m. 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 Erg Chegaga Dünen (300m), der alten Paris-Dakar Route und des Salzsees Iriki entlang. Die nächsten Nächte verbringen wir in mitten der Dünen.

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

Fahrstrecke: 455km / Fahrzeit: 7h

Tag 3 - 6

## **Wüstenlauf durch die Sahara**

Diese Sportreise ist die ultimative Wahl für alle, die für ein Rennen in der Wüste an ihrer Ausdauer trainieren möchten. 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/in bis zum versierten Läufer/in.

Am ersten Tag ist der Marathonspezialist und Begleiter für die Überprüfung der Ausrüstung und die restliche Vorbereitung 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 15 km und ein Nachmittagslauf von 15km durchgeführt.

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

Am vierten Tag wird eine Langlaufstrecke von ca. 30 km durchgeführt, danach werden wir die Nacht in einer gemütlichen 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 wir für die viertägige Sportreise in mitten der Wüste, in einem Biwak verbringen. Dort dürfen Sie sich erholen und werden gepflegt, damit Sie für die nächsten Etappen gestärkt sind.

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



Tag 7

### **M'hamid - Ait Ben Haddou - Aguelmous (1400m)**

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.

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

Fahrstrecke: 340km / Fahrzeit: 5,30h

Tag 8

### **Aguelmous - Marrakesch**

Nach dem Mittagessen überqueren wir den Hohe Atlas retour nach Marrakesch und übernachten nochmals in einer traditionellen 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

