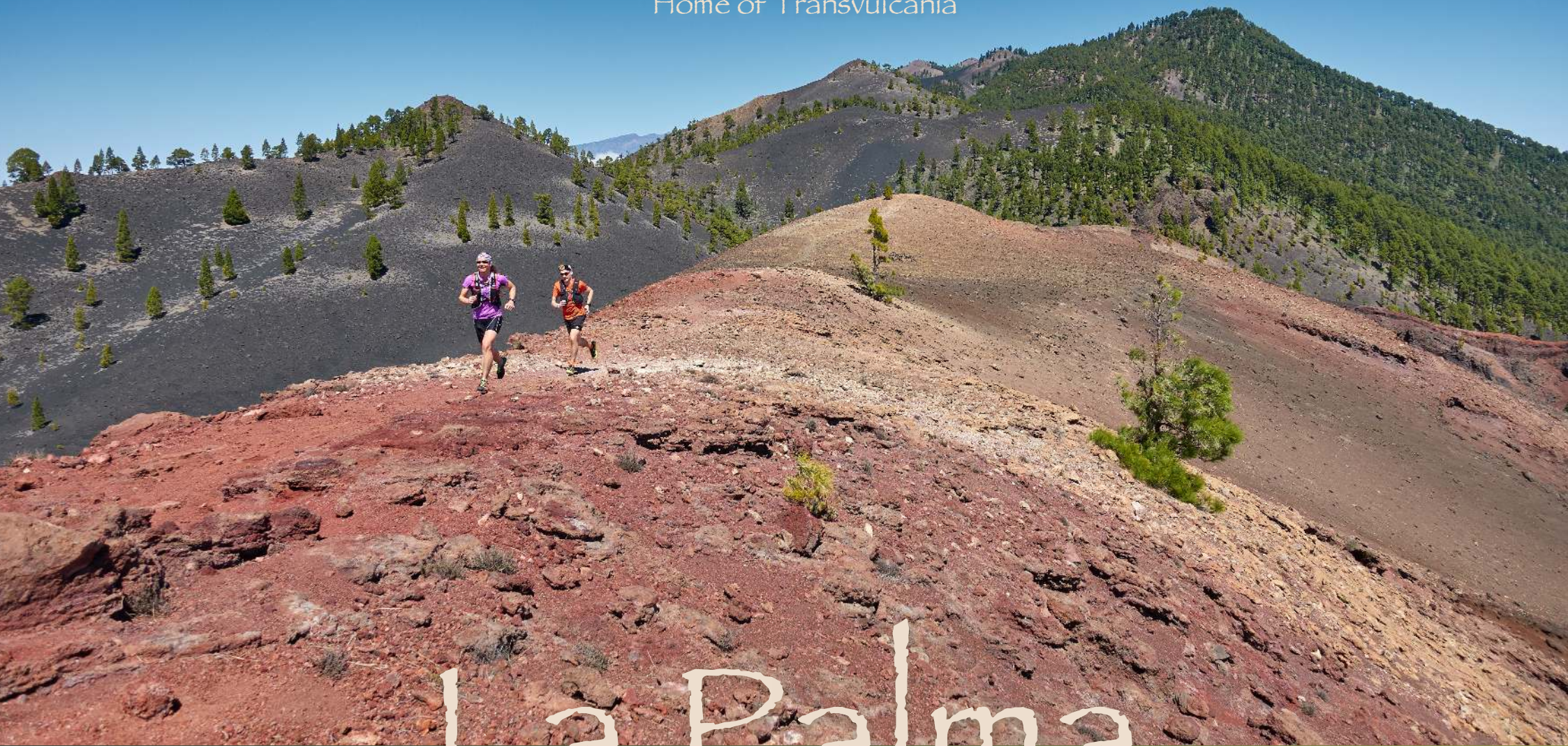


Trailrunningwoche auf der "Isla Bonita" der kanarischen Inseln
Home of Transvulcanía



La Palma

31.3. - 07.04.2019



Transvulcanía . 74km . 4350Hm

endlose Weite und das Gefühl über den Wolken zu schweben: Ruta de los Volcanos





Faro de Fuencaliente im Süden der Insel: dunkler Lavasand



vom Meer zum höchsten Punkt der Insel: zum Roque de los Muchachos. 2700Hm. 18km.

Die **Crestería**: Willkommen auf dem Mond.

Blick hinunter in das Naturjuwel: **Caldera**





Ruta de los Volcanos



Caldera Trails

Ferienhaus. Relax. Gemeinschaft.



Zum Saisonauftakt nach La Palma mit den trail-maniacs...

Frühsommerliche, gemässigte Temperaturen, viel Sonnenschein und eine blühende Insel erwarten den Besucher von La Palma im Frühling. Genau richtig für uns um unsere vom Winter eingestaubten Knochen wieder an die Laufbewegung zu gewöhnen oder für diejenigen mit grösseren Zielen im Sommer, um Kilometer in wunderbarer Natur zu sammeln, also eine Art Trainingscamp.

Anmeldung:

Vorweg: die Trailrunningreise der trail-maniacs wird von Privat für Privat organisiert = Reisen mit Freunden. Melde dein Interesse an info@trail-maniacs.ch. Du buchst deinen Flug und teilst uns deine Flugzeiten mit. Einen billigen Direktflug von Zürich/ retour gibts z.B. um 150CHF bei Edelweissair. Germania bietet ebenfalls Direktflüge an. Wir kümmern uns um die Buchung des Ferienhauses nach nochmals vorheriger Absprache mit euch. Wir buchen auch ein Mietauto. Weitere Mietautos werden wir gemeinsam kurzfristig, wenn wir wissen, wer nun fix dabei ist und wann landet, buchen. Du musst nicht die komplette Anzahl an Tagen beibehalten, kannst auch nur 4 Tage mitkommen, wie dir beliebt.

Programm:

Wir organisieren uns in Kleingruppen, je nach Lust und Laune, sowie Leistungsniveau, bei Bedarf täglich neu. Streckenlänge/Höhenmeter variieren somit täglich und werden der Motivation der Gruppen angepasst, meistens aber so zwischen 10 und 40km, sowie 500-2500Hm. Tolle schwarze Strände und eine wilde Küste warten an Rasttagen entdeckt zu werden. Am Abend kochen wir gemeinsam oder besuchen eines der guten (Fisch-)Restau-

rants. La Palma bietet auch fantastische Bikestrecken, ebenso gibt es ein Sportklettergebiet.

Unterkunft:

Wir werden ein grosses Ferienhaus mit Pool im Westen der Insel bewohnen (Vorschlag: El Paso, Villa Don Miguel (8-10Pers), bei Todoque Ferienhäuser 6-8Pers von holidays-lapalma.de). Somit liegen wir zentral um in alle Richtungen ausströmen zu können. Ausserdem ist es auf der Westseite der Insel rund um Los Llanos sonniger als auf der meist wolkenverhangenen Nordostseite. Etwas Kompromissbereitschaft deinerseits ist sicherlich vorteilhaft, wenn wir mit 6-10 wild zusammengeführten Personen gemeinsam ein Ferienhaus friedvoll miteinander bewohnen wollen. Wenn sich jeder mit einer Kleinigkeit einbringt (kochen, Abwasch, kehren, Müll wegbringen, einkaufen, Grillmeister,...) werden wir garantiert eine tolle, erlebnisreiche Zeit miteinander verbringen. Die Kosten für die Unterkunft werden bei ca. 200-300€/Person/Woche liegen.

Trailrunningziele La Palma

Mit den beiden Weitwanderwegen GR130 und GR131 gibt es bereits ein gut erschlossenes Wegenetz. Die legendäre Strecke des Transvulcania will auf jeden Fall erkundet werden. Daneben wartet der Nationalpark Caldera mit teilweise recht wilden Pfaden entdeckt zu werden. Aber auch gemütlichere Abschnitte an der Küste können reizvoll sein. Oder ein Run durch den Nebelwald auf der Nordostseite der Insel. Es gibt zahlreiche Schluchten, duftende Kiefernwälder und dieses dunkle Lavagestein mit seiner ganz eigenen Vegetation. La Palma ist äusserst abwechslungsreich, grün im Norden, karg im Süden. Und in seiner Mitte erhebt sich der Gebirgskamm bis auf 2426m, mit unheimlich klarer und trockener Luft. Das heisst also in Summe, du solltest Freude am Rennen über Stock und Stein haben und auch ein paar Höhenmeter lieben.