

Höhentrainingslager in Windhoek/Namibia vom 7. bis 22. April 2025 (Verlängerung möglich)

Lage & Umgebung: Windhoek ist die Hauptstadt von Namibia, liegt auf ca. 1700m Höhe und ist das wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Die Stadt liegt im Windhoeker Becken, dem annähernd geographischen Mittelpunkt des Landes, eingefasst zwischen den Erosbergen im Osten, den Auasbergen im Süden und dem Khomashochland im Westen und Norden. 1840 wurde Windhoek erstmals urkundlich erwähnt und 1890 als moderne Stadt gegründet.

Wetter: Im April herrscht ein sehr angenehmes Klima mit Höchsttemperaturen bis zu 28 °C. Abends kühlt es auf 16° C ab. Allgemein sind bis zu 9 Sonnenstunden üblich, Regen fällt in den Sommermonaten unregelmäßig als Schauer und Gewitter am Nachmittag und nur für kurze Zeit. Die Luftfeuchtigkeit ist durch die Höhenlage sehr niedrig.

Sehenswürdigkeiten: **Windhoek** ist eine der vielfältigsten Städte Afrikas. Ein Besuch der 1907 zur Kolonialzeit errichteten **Christuskirche** im Stadtzentrum sowie das Unabhängigkeits-Gedenkmuseum, den Tintenpalast und der alten Feste sind eingeplant. Ein Sundowner beim Thule Hotel mit anschließenden Besuch von **Joe's Beerhouse** lohnt sich immer. Sonnenuntergang in der Nähe der **Heja Lodge** mit anschließenden Besuch des für seine einzigartigen Restaurants bekannte "The Weinberg" ist ein weiterer Muss. Eine Wildrundfahrt auf der **Okapuka Safari Lodge** (keine Löwen o.ä.) oder ein frühmorgendlicher Dauerlauf am **Kupferbergpass** (2000 Meter Höhe) zeigen die vielseitige und spektakulären Weiten Namibias.

Kleine Rundreise: Bei genügend Interesse findet vom 13. bis 18. April 2025 eine 5 Tage Kurzreise nach Swakopmund, zur Mondlandschaft, der Spitzkoppe, ins Damaraland, zum Fingerklip und zum Waterberg Plateau statt.

Trainingszeiten und Ablauf: Das Training findet in den frühen Morgen- und/oder in den späteren Nachmittagsstunden statt. Anbei eine exemplarische Trainingswoche

Montag:	8h00	Dauerlauf bis 75 Minuten
	17h00	Ausgleichstraining
Dienstag:	8h00	Schwellentraining nahe Independence Stadium
		Freier Nachmittag mit Besuch einiger Sehenswürdigkeiten
Mittwoch:	7h00	längerer Dauerlauf bis 1h30 Stunden
	17h00	Ausgleichstraining
Donnerstag:		Freier Vormittag, Ausschlafen, Shopping Mall, Besichtigungen
	ab 17h00	Tempotraining im Independence Stadium
Freitag:	8h00	Dauerlauf bis 60 Minuten
	17h00	Ausgleichstraining
Samstag:	8h00	Fahrtspiel auf einen Rasenplatz
		Freier Nachmittag mit Besuch einiger Sehenswürdigkeiten
Sonntag:	7h00	längerer Dauerlauf bis 2h Stunden

PINGPANK

— *running*

NAMIBIA

Übernachtung inkl. Frühstück:

Arebbusch Lodge: Einzel, Doppel o. Dreibettzimmer mit oder ohne Küche inkl. Frühstück

Lage: Zentral zwischen der Hauptverkehrsstraße und dem Eros Airport. Die Vorteile sind die Nähe zur Mall und zum Schwimmbad, Fitnessstudio, Golfplatz und Stadion. Die Nachteile sind der etwas höhere Lärmpegel und mehr Verkehr.

0 EZ ab ca. € 50,00 pro Tag und Zimmer

0 DZ ab ca. € 65,00 pro Tag und Zimmer

Kurzreise vom 13. bis 18. April 2025 (5 Tage inkl. Frühstück)

0 EZ ab ca. € 500,00 pro Person

0 DZ ab ca. € 400,00 pro Person

Flüge: Eurowings Discovery (Lufthansa) z.B. ab Hannover, Hamburg, Berlin über Frankfurt oder München ca. € 900,- inkl. Gepäck

0 Ich buche selber

0 Ich buche über [Reisebüro Goltermann](#) (+ € 45,00 pro Person und Flug)

PKW für 2 bis 4 Personen: Ich teile mir das Auto mit: Name _____
Kategorie Kompaktklasse ab € 40 pro Tag; Kategorie SUV ab € 60 pro Tag

0 Ich buche selber

0 Ich buche über [Reisebüro Goltermann](#)

Bitte beachten:

Ab 2025 führt Namibia voraussichtlich eine Visumpflicht ein. Kosten und Datum sind noch nicht bekannt.

Sportliche Betreuung und Reisebegleitung:

Tägliche Dauerläufe, Beweglichkeits-, Kraft- und Stabilisationstraining, sowie Ausflüge und Besuch diverser Sehenswürdigkeiten.

0 **Sportliche Betreuung und Reiseleitung** € 15,90 pro Tag
(Pingpank Running Teammitglieder erhalten 10% Rabatt)

0 Mit der Anmeldung zur Laufreise versichert mir der Teilnehmer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der Teilnehmer in den letzten sechs Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann empfehle ich unbedingt eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte.

(Ohne Ankreuzen keine sportliche Betreuung bzw. Reisebegleitung möglich!)

Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmer zurückzuführen sind.

Name, Vorname

Datum und Unterschrift

Anmeldungen jederzeit möglich: Markus Pingpank, Dresdener Str. 8, 30890 Barsinghausen, Telefon 05105/ 9439, Fax 05105 - 9619, info@pingpank.de