

Höhentrainingslager in Windhoek/Namibia
10. März bis 2. April 2025 (kürzerer und längerer Zeitraum 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 März 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 Besuch von **Joe's Beerhouse** lohnt sich immer. Sonnenuntergang in der Nähe der **Heja Lodge** mit 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.

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 oder im 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 Stadion
Freitag:	8h00	Dauerlauf bis 60 Minuten
	17h00	Ausgleichstraining
Samstag:	8h00	Parkrun
		Freier Nachmittag mit Besuch einiger Sehenswürdigkeiten
Sonntag:	7h00	längerer Dauerlauf bis 2h Stunden

Hinweis: Auf Wunsch kann das Training leistungsmäßig gesteigert oder gesundheitsorientiert reduziert werden.

Alle weiteren Details zu Flugpreisen, Unterkunft, Autovermietung und Betreuungspauschale siehe folgende Seite.

PINGPANK — *running* N A M I B I A

Flüge:

Discover Airlines (Lufthansa) ab Hannover, Hamburg, Bremen o.ä. über Frankfurt ca. € 1000,- inkl. Gepäck. Bei flexiblen Daten sind die Preise bis zu € 150,00 günstiger!

- Ich buche selber
 Ich benötige Hilfe oder buche über mein Reisebüro des Vertrauens

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 Grove Mall und zum Schwimmbad, Golfplatz und Stadion.

- DZ@ € 67,00 pro Tag und Zimmer (€ 33,50 p.P.) Luxury room with 2 single beds. Full en-suite bathroom
 DZ/3BZ @ € 67,00 pro Tag und Zimmer (€ 33,50 p.P.) Self-catering chalet mit 2 oder 3 Einzelbetten. Mikrowelle, Kühlschrank, Kochnische
 EZ @ 52,00 pro Tag und Zimmer mit Wasserkocher und Kühlschrank
 EZ @ 57,00 pro Tag und Zimmer Self-catering chalet mit 2 oder 3 Einzelbetten. Mikrowelle, Kühlschrank, Kochnische

DATEN: von _____ bis _____ (Stornierung ohne Gebühr bis eine Woche vor Anreise möglich)

PKW für 2 bis 4 Personen: Ich teile mir das Auto mit: Name _____
Kategorie Kompaktklasse ab € 44 pro Tag; Kategorie SUV ab € 65 pro Tag; 4x4 ab € 90 pro Tag

- Ich buche selber
 Ich benötige Hilfe oder buche über mein Reisebüro des Vertrauens

Sportliche Betreuung und Reisebegleitung:

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

Sportliche Betreuung und Reisebegleitung **NAD 250,00 pro Tag (€ 13,00/Tag)**

Mit der Anmeldung zur Laufreise versichert der Teilnehmende, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er/sie krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der Teilnehmende in den letzten sechs Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann empfehlen wir unbedingt eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte. **(Ohne Ankreuzen keine sportliche Betreuung bzw. Reisebegleitung möglich!)**

Pingpank Running Namibia CC und seine/ihre Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmenden zurückzuführen sind.

Name, Vorname

Datum und Unterschrift

Anmeldungen jederzeit möglich: Pingpank Running Namibia CC, Portion 77 of Farm Aris No. 29, Windhoek, Namibia, **WhatsApp/ Tel.** + 49 1724388117, per Email: info@pingpank.de