

## Höhentrainingslager in Windhoek/Namibia vom 3. 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. Am Abend 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	Schwelentraining 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	Parkrun
		Freier Nachmittag mit Besuch einiger Sehenswürdigkeiten
Sonntag:	7h00	längerer Dauerlauf bis 2h Stunden

### 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, Golfplatz und Stadion.

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

**DATEN:** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ und von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

### 5 Tage Rundreise vom 10.4 bis 15.4.2025

- 0 EZ ab ca. € 600,00 pro Person
- 0 DZ ab ca. € 500,00 pro Person
- 0 kein Interesse

# PINGPANK

## — running

### N A M I B I A

Do. 10.4	7h00	Dauerlauf	Golfplatz
	8h00	Frühstück	
	9h00	Abfahrt	In Richtung Damara Mopane Lodge
	12h30	Outjo	Fahrt führt über Okahandja, Otjiwarongo und Outjo
	13h00	Weiter	Weiterfahrt von Outjo zu den <b>Ugab Terrassen und zum Vingerklip</b>
	14h30	Vingerklip	1h Besichtigung
	16h00		Ankunft Damara Mopane Lodge
	18h30	Abendessen	
Fr. 11.4	6h30	Dauerlauf	
	7h30	Frühstück	
	8h30	Abfahrt	In Richtung <b>Henties Bay und Swakopmund</b>
	12h00	Ankunft	Henties Bay, Snack oder Kaffee
	13h00	Weiterfahrt	Swakopmund
	14h00	Ankunft	Nachmittag steht zur freien Verfügung
	18h00	Abendessen	Ankerplatz
Sa. 12.4	7h30	Dauerlauf	Teilnahme am Park Run
	Ab 8h30	Frühstück	Swakopmund bietet viele Einkaufsmöglichkeiten u. Sehenswürdigkeiten
	Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, Besuch Museum, Strand u.v.m.		
So. 13.4	6h30	Dauerlauf	
	Ab 8h00	Frühstück	
	9h00	Abfahrt	zur Namib Desert Lodge
	14h00	Ankunft	Freier Nachmittag am Schwimmbad o.ä.
	18h00	Abendessen	
Mo. 14.4	7h00	Frühstück	
	7h30	Abfahrt	<b>Sossusvlei + Sesriem Canyon</b>
	9h00	Deadvlei	Wanderung, Fotos - tolle Motive, Rückkehr gegen Nachmittag, Abendessen
Di. 15.4	Ab 8h00	Frühstück	Und Rückfahrt zur Arebbusch Lodge

**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 buche über [Reisebüro Goltermann](#)

**Bitte beachten:**

Ab 1.4.2025 führt Namibia eine Visumpflicht ein. Die Höhe der Kosten ist noch nicht bekannt.

**Sportliche Betreuung und Reisebegleitung:**

Täglicher Dauerlauf, 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 mir der Teilnehmende, dass gegen ihre/seine 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 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](mailto:info@pingpank.de)**