

## **Volkslauf auf die Alpe Cermis – wie die Profis!**

### **Die legendäre Etappe der Tour de Ski**

**5. Januar 2020**

Am Ende der Tour de Ski treffen sich jedes Jahr die besten Langläufer der Welt, um sich ein letztes Mal an der legendären (Rampa) zu messen – dem Aufstieg zur Alpe Cermis in den italienischen Alpen.

Seit nun mehr vier Jahren haben auch Hobbyläufer die Möglichkeit, sich wie die Topathleten des Weltcups dieser einzigartigen Herausforderung zu stellen und den steilen Anstieg von der Talstation bis auf die Alpe Cermis auf der Skipiste zu erklimmen. Der Gruppenstart der Hobbyläufer erfolgt morgens einige Stunden vor dem Weltcup, so dass auch der letzte Teilnehmer mit Sicherheit lange vor dem offiziellen Start im Ziel angekommen ist. Wir waren die letzten fünf Jahre dabei. Unser Fazit: die Rampe ist noch viel steiler als sie im Fernsehen wirkt aber für jeden machbar! Die Stimmung der Zuschauer läuft schon am Vormittag auf Hochtouren.

Die Strecke von insgesamt nur 9 Kilometern führt erst in einer Schlaufe durch das Stadion, ehe sie nach ca. 5 Kilometern die berühmte „Rampa“ hochführt. Der Anstieg ist somit noch 4 Kilometer, dafür mit einer Steigung von bis zu 28%! Diese besondere Herausforderung ist zwar nicht zu unterschätzen, dafür bietet die geringe Distanz der Strecke Läufern aller Niveaus die Chance, den Mythos dieser Etappe der Tour de Ski selbst zu erleben. Die Spitzenläufer benötigen für die Strecke rund 30 Minuten – wie wird Ihre Zeit sein?



## Unterkunft:

### Hotel Stella Alpina\*\*\*\*, Moena

Das Hotel liegt etwas oberhalb vom Zentrum Moena und ist ausgestattet mit einer Bar, einem Restaurant, einer finnischen Sauna und einem türkischem Bad. Parkplätze sind am Haus. Die Zimmer verfügen alle über Balkon, Satelliten TV, Safe und Internetanschluss. Gemütliches Hotel in familiärer Atmosphäre, in dem viele unserer Gäste schon zu Stammkunden geworden sind. Großer Wachsraum im Keller für unsere Teilnehmer.



## Programm:

### Donnerstag, 2. Januar:

Individuelle Anreise bis Moena, jener Ort wo auch der bekannte Marcialonga startet. Nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es die ersten Informationen, wobei Sie alle Auskünfte über den Ablauf der nächsten Tage erhalten.

### Freitag, 3. Januar:

Heute laufen wir gemeinsam im oberen Teil vom Val di Fiemme – bis zum Talschluss in Canazei im Skating oder in der klassischen Technik. Dabei haben Sie viele Möglichkeiten die Tour zu verlängern oder abzukürzen, je nach dem persönlichen Befinden und Bedürfnissen. Und natürlich darf man dabei nicht vergessen, das einmalige Bergpanorama der Dolomiten zu bewundern. Für das Mittagessen finden sich zahlreiche gemütliche Restaurants in Moena. Den Nachmittag können Sie ganz individuell gestalten. Ihr Material vorbereiten, sich eine Massage gönnen oder durch den Ort Moena spazieren. Abendessen und Infos zum nächsten Tag.

### Samstag, 4. Januar:

Der Samstag bietet uns die Möglichkeit, die Profis auf der vorletzten Etappe der Tour de Ski im Stadion Lago di Tesero anzufeuern. Heute stehen die Rennen der klassischen Kurzstrecken (10 Kilometer der Frauen und 15 Kilometer der Herren) auf dem Programm, die Läufer können von jedem Zuschauerplatz im Stadion über die ganze Strecke verfolgt werden. Vielleicht erhaschen Sie einen Blick auf die Szene, welche Sie sonst nur im Fernsehen zu Gesicht bekommen – ein Blick in die grossen Wax-Trucks der Nationalmannschaften, in denen bis zu 20 Serviceleute gleichzeitig die Ski für ihre Athleten präparieren. Wieder werden wir am Nachmittag in Moena zurück sein, damit genügend Zeit bleibt, Ihr Material für den Sonntag vorzubereiten.



**Sonntag, 5. Januar:**

Heute wird es ernst. Drei Stunden vor dem Start der Elite gehört die Strecke Ihnen. Nach einer ersten Schlaufe von einem Kilometer, kehren Sie ins Stadion zurück und weiter geht es 4 Kilometer über auf die Originalstrecke des Marcialonga bis zum Beginn des Aufstieges auf die Alpe Cermis. Fühlen Sie die Mystik dieses Aufstiegs, dieser letzten Etappe der Tour de Ski, auf welcher schon mancher Profi den Cup für sich entscheiden konnte – oder eben nicht. Haushalten Sie mit den Kräften, denn Ihre nächste Verschnaufpause wird erst nach der Ziellinie sein. Doch die Zuschauer werden Sie anfeuern und Ihnen Energie spenden bis hoch zur Alpe Cermis.

Ihr Effektsack ist bereits oben angekommen. Nun heisst es, die Stimmung zu geniessen und auf die ersten Zieleinkünfte der Elite zu warten. In der Zwischenzeit können Sie sich in einem der Bergrestaurants oder Grillstände mit allerlei Köstlichkeiten stärken, bevor die ersten Athleten unter lautem Anfeuerungsrufen die Alpe Cermis erklimmen.

Zurück zum Stadion geht es mit der Seilbahn. Möglichkeit, im Hotel zu duschen und Rückreise.



Besuch im kanadischen Wax-Truck mit Alex Harvey



Wen haben wir denn da getroffen? Dario Cologna und Toni Livers im Training.

**Daten: 02.01.-05.01.2020** (Donnerstag bis Sonntag)

**Leistungen:**

- ✓ 3 Nächte im Hotel Stella Alpina in Moena
- ✓ 3 x Halbpension: Frühstücksbuffet und reichhaltiges Abendmenu
- ✓ 3 x Kurtaxen
- ✓ Nutzung des Spa-Bereich des Hotels (auch nach dem Lauf)
- ✓ Wachsraum
- ✓ Wachstipps während der Vorbereitung und für den Lauf
- ✓ Reiseleitung durch das Team von Sandoz Concept, Tanja Beumler und Daniel Sandoz

**Preis pro Person im Doppelzimmer:** Euro 450,- / CHF 560,-

**Einzelzimmerzuschlag:** Euro 130,- / 160,-

**Leistungen nicht im Preis inbegriffen:**

- ✓ Reise nach Moena und zurück
- ✓ Mittagessen
- ✓ Startgebühr für die «Rampa con i Campioni» Euro 25,-

Auf diese Reise ins Trentino begleiten Sie Daniel Sandoz und Tanja Beumler. Ohne Zweifel wird die Erfahrung der beiden auch zu unseren Teilnehmern durchsickern und Sie werden von wertvollen Ratschlägen profitieren können.

