

## **Der Trollmarathon – von Venabu nach Sjusjøen**

### **für Skater und Klassikläufer**

**6. April 2024**

Die Troll-Loipe ist eine 180 km lange, markierte Skiwanderoute durch eine endlose Weite unberührter Natur vom Rondane-Nationalpark Richtung Süden bis Lillehammer, der olympischen Stadt.

1994 nun hat erstmals eine kleine Gruppe von langlaufbegeisterten Norwegern auf den südlichen 95 Kilometer den «Trollmarathon» durchgeführt, die Teilnehmer nennen es seit her "die schönste Skitour des Frühlings". Kein Wunder, vom Start am Venabygdsfjell bis zum Ziel auf Sjusjøen verläuft der Marathon in einer Höhenlage von 1000 Metern über dem Meeresspiegel und reichen von offenem Berggelände bis zu mehr bewaldeten Gebieten – für Klassikläufer und ganz neu auch für Skater.

Die Originalstrecke beträgt 95 Kilometer, Hartgesottene können aber auch die längste Distanz von 120 Kilometer unter die Ski nehmen, während andere sich wiederum für 45 Kilometer ab Gopollen oder für die 13 Kilometer ab Pellestova entscheiden.



## Reiseprogramm

### Mittwoch

Ankunft in Oslo und Fahrt mit dem Zug und Taxi bis nach Sjusjøen in das kleine familiär geführte Hotel Rustad. Abendessen.

### Donnerstag/Freitag

Das Hotel liegt direkt an der Loipe und nur wenige Meter vom Zieleinlauf entfernt. Nutzen Sie die zwei Tage und entdecken das Loipennetz rund um Sjusjøen. Über weitläufige Fjells, über zahlreiche Hügel und teils bewaldetes Gelände ziehen Sie Ihre Runden, oder Sie laufen bis nach Lillehammer in das Olympiastadion und kommen mit dem Skibus wieder zurück nach Sjusjøen. Freitag nachmittag dient der Rennvorbereitung.

### Samstag

Je nach gewählter Distanz erfolgt der Start in Venabygdskjellet (für 95 und 120 km) oder in Gopollen (45 km). Das bedeutet frühes Aufstehen, um mit dem Bus von Sjusjøen zu dem jeweiligen Startpunkt zu gelangen. Das Debüt des Trollmarathons verlief 1994 über die Distanz von 95 Kilometern, die auch heute noch als Hauptlauf bezeichnet wird. Kein Gedrängel am Start, freie Fahrt ab dem ersten Kilometer! Die Distanzen sind lang, die arktische Landschaft faszinierend. Bis zu 14 Verpflegungsposten sorgen für ausreichend Energie für die Läufer auf ihrem Weg nach Sjusjøen. Nach dem Zieleinlauf sind es nur noch weniger Meter in das Hotel, wo Sie die Kalorien wieder aufftanken und den Lauf Revue passieren lassen können.

### Sonntag

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen.



**Streckeninformation**



**Lillehammer Troll Ski Marathon**

**Food and profil 95 k**

Drinks (D) Food (F) Medical (M) Wax (W)



	Venabu	Døra	Remma	Øksendal	Stormyra		Vetåbu	Goppollen	Digeråsen	Keiken	Lisetra	Pellestova	Nordseter	Sjusjøen		
SERVICE:	D		D (F)	DFM	D		D (F)	DFM		D (F)	DFM	DFW	DFM		D (F)	DFM

EKSTRA SERVICE 120 k	Reina	Hornsjø	Sjøsetra
	DF	DF	DF



## **Rustad Hotel – das gemütliche Familienhotel**

Das familiär geführte Hotel Rustad liegt idyllisch oberhalb vom gleichnamigen See mit fantastischer Aussicht und direktem Zugang zu den Loipen. Beim Hereinkommen fällt sofort auf, dass die Gäste sich hier wohlfühlen können: gemütliche Sofa- und Sitzecken am Kamin oder vor dem Fenster sowie Lesecken sorgen für ein heimeliges Ambiente. Die 46 Zimmer sind im skandinavischen Stil eingerichtet mit Dusche, Bad, WC und ausgestattet mit TV und Telefon. Ausserdem verfügt das Hotel über je eine Sauna für Damen und Herren sowie ein sehr gut ausgerüsteter Ski- und Wachsraum. Ein grosses Frühstücksbuffet und ein reichhaltiges Abendessen verwöhnen die Gäste kulinarisch. Kostenlos können sich die Gäste des Hauses auch ein Lunchpaket für den Mittag vom Frühstücksbuffet zusammenstellen und mitnehmen.



**Termin: 03. – 07. April 2024 (Mittwoch-Sonntag)**

**Leistungen**

- ✓ Transfer vom Flughafen Oslo nach Sjusjøen und zurück zum Flughafen Oslo
- ✓ 4 Übernachtungen im Rustad Hotel, Standardzimmer
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet und 4 x Abendessen
- ✓ Mittagslunchpakete zum Mitnehmen
- ✓ Fahrt zum Start des Trollmarathons

**Preis pro Person im Doppelzimmer: CHF 950,- / Euro 950,-**

**Preis pro Person im Einzelzimmer: CHF 1250,- / Euro 1250,-**

**Nicht im Preis inklusive:**

- ✓ Flug nach Oslo
- ✓ Startgebühr Trollmarathon, folgende Distanzen werden angeboten:

120 Kilometer  
95 Kilometer  
45 Kilometer  
13 Kilometer





## Anmeldung: Trollmarathon 2024

**Termin: 03.-07. April 2024, Leistungen gemäss Ausschreibung Programm 2024**

_____ Vorname, Name	_____ Geburtsdatum
_____ Strasse	_____ PLZ, Ort
_____ Telefon	_____ Email
_____ Nationalität	_____ Worldloppetpass No. falls vorhanden

Anmeldung

- Doppelzimmer-  Einzelzimmer
- Ich reise als Begleitperson und nehme nicht am Trollmarathon teil
- Sandoz Concept meldet mich für folgende Strecke an: \_\_\_\_\_

Flugangebot ab folgendem Abflughafen: \_\_\_\_\_