WINTERLICHER DARSS: LAUFEN & YOGA

5 Tage schönste Naturläufe zwischen Bodden und Darßer Wald

7 BIS MAX. 15 KM TÄGLICH

- ***Schönste Winterläufe im Darß-Wald, an der Küste und auf der Bodden-Seite***
- ***Ein optimales Duo: Laufen mit Henrik & Yoga mit Maty bestens kombiniert***
- ***Yoga-Workshop mit zahlreichen Übungen und Atemtechniken***
- ***Wohlfühl-Hotel in unmittelbarer Strand- und Nationalpark-Nähe mit Sauna & SPA***

Ursprünglich waren es drei Inselkerne: Fischland, Darß und Zingst. Durch Abtragung und Anlandung von Sand formte sich die Halbinsel Fischland-Darß. Der kleine Ort Prerow gehört zum Darß, der landschaftlich durch Dünen-, Moor-, Wiesengebiete und den Darßwald geprägt ist. Wenn der Winter der Natur eine Ruhepause gönnt, Stille einkehrt und nur noch das Rauschen der Ostsee zu vernehmen ist, durchstreifen wir diese fantastische Naturregion - mit etwas Glück im Winterkleid - auf leisen Füßen.

Den winterlichen Darß läuferisch entdecken

Wir laufen dort, wo wir uns und die Natur sich frei entfalten können: im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. Wind und Wasser formen die Inselwelt zwischen Ostsee und Bodden ständig neu und gestalten ein wandelndes Mosaik aus Dünen, Mooren und Wäldern. Sie durchstreifen läuferisch die vielfältigen Naturregionen von der

Fakten zum Event

Lauftag
27.11.2024 bis 01.12.2024 täglich

Startzeit
Gut ausgeschlafen

Start
Waldschlösschen Hotel Prerow

Ziel
Waldschlösschen Hotel Prerow

Zeitlimit
Kennen wir auf dem Darß nicht :-)

Temperatur
-

Transfers
-

Startgebühr
-

Anforderung

- Die Teilnahme an dieser Laufsportreise setzt gute

Ostseeküste über den "Darßer Urwald" bis zum Bodden. Wir halten verschiedene Routen bereit. Von Tag zu Tag schauen wir welche Strecke am besten zu Wind, Wetter, Lust und Laune passt. Dabei kann die Strecke auch individuell verkürzt werden. Läuferisches Miteinander und der Naturgenuss stehen im Vordergrund.

Laufen & Yoga: aktive und wohlige Tage auf dem Darß genießen

Rundherum sind unsere täglichen Landschaftsläufe mit vielen gesunden Beigaben gespickt. Morgendliches Yoga zur Tagesaktivierung, dazu gehören u.a. Sonnengrüße, die den gesamten Bewegungsapparat aufwärmen. Maty wird dabei sehr flexibel sein und sich dem Niveau der Teilnehmer anpassen. Das abendliche Yoga ist vor allem der Dehnung der Faszien gewidmet. Maty ist selbst Läuferin und weiß um die Bedürfnisse wie Muskeldehnung, Rückenstärkung, Dysbalancen. Der sehr schöne SPA-Bereich des Hotels lädt zum Schwimmen und Saunieren ein. Nach dem Motto "Nichts muss, vieles kann" bereiten wir ausgewogene, aktive und erfolsame Tage in wie immer sportlicher schulz-Gemeinschaft.

Winterlicher Darß

1. Tag: Anreise nach Prerow bis 15 Uhr, kleiner Lauf am Abend

Sie reisen individuell per Auto, Bahn & Bus nach Prerow an. Bisherige Teilnehmer mit längerer Anreise haben in Potsdam oder Berlin einen schönen Zwischenstopp eingelegt. Wir heißen Sie herzlich willkommen im Ostseehotel Waldschlösschen. Beim Welcome gegen 16 Uhr lernen sich kennen und das Lauf- und Yoga-Duo stellt sich natürlich vor samt Ausblick auf die bevorstehenden Tage. Wenn gewünscht, gehen wir ein erstes kleines Läufchen an. Am Abend gemeinsames Begrüßungsessen im Hotel.

1. Tag: Mahlzeiten: Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

2. Tag: Morgen-Yoga, Lauf zum Leuchtturm/ Darßer Ort, Yoga oder SPA

Wer möchte, startet mit Maty in eine wohlige Yoga-Tagesaktivierung vor dem Frühstück. Mit etwas Abstand zum genussvollen Frühstück geht es läuferisch gen Westen durch den Wald zum Ottosee – dem ehemaligen Nothafen an der Nordspitze der Prerower Bucht. Die kürzere Strecke führt uns am Nordstrand der Prerower Bucht wieder zurück zum Hotel. Wer länger laufen möchte, den erwartet der herrliche Rundwanderweg durch die Dünen der Kernzone zum Weststrand. Wieder im Hotel angelangt, haben Sie ausgiebig Zeit den SPA-Bereich zu nutzen. Am späten Nachmittag bietet sich die Gelegenheit für eine längere Yogaeinheit. Das Abendessen ist wieder im Hotel geplant.

ca. 9 km Kurzdistanz / ca. 15 km Langdistanz

körperliche und konditionelle Fitness, Gesundheit und Begeisterung für Landschaftsläufe voraus. Mindestens 10 Kilometer am Stück bei moderatem Tempo sollten problemlos absolviert werden können. Die Laufdistanzen betragen zwischen 8 und 17 km. Die Trails führen entlang von Naturpfaden, an der sandigen Küste, durch den Darß-Wald mit hügeliger Beschaffenheit; kurze Straßen- oder Fußweg-Abschnitte sind unvermeidlich. Es gibt ein vorüberlegtes, aber kein festgelegtes Routing. Wir stellen täglich die Laufstrecke vor, bleiben dabei für Gruppenwünsche und Konditionsbedürfnisse flexibel und aufgeschlossen. Es ist unser Anliegen, dass alle Läufer/-innen diese Tage in vollen Zügen genießen, insofern werden wir, wenn erforderlich, aufeinander warten, das Tempo anpassen oder gewähleisten zwei Leistungsgruppen mit entsprechenden Distanzen. Unsere personelle Aufstellung macht dies möglich. Gutes warmes Schuhwerk, ggf. Laufrucksack oder -Weste für Wechseloberbekleidung und Trinkflasche empfehlen wir.
- Für unsere Yoga-Einheiten braucht es keine Vorkenntnisse oder Praxiserfahrung. Jede(r) ist herzlich willkommen, Yoga neu oder wieder zu erfahren bzw. zu vertiefen. Auf das Sicheinlassen kommt es an. Wir geben wertvolle Tipps und Übungsfolgen für die eigene Praxis zu Hause. Wer hat, bringt bitte seine eigene Yoga-Matte mit, danke!

Teilnehmerzahl

- min. 8 bis max. 14

Leistungen

- Fahrt Prerow-Wieck mit öffentlichem Verkehrsmittel
- 4 Ü im DZ mit DU/WC im Ostseehotel Waldschlößchen Prerow (4 Sterne) inkl.

2. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

3. Tag: Morgen-Yoga, Lauf Boddendorf Wieck mit Nationalparkzentrum Darßer Arche, Yoga oder SPA

Auch an diesem Morgen bietet sich die Möglichkeit für eine wohlige Yoga-Tagesaktivierung vor dem Frühstück. Heute geht es mit dem Bus Richtung Wieck am Bodden. Nach einem kurzen Spaziergang zum nahegelegenen Boddendeich statten wir der Nationalpark-Ausstellung in der Darßer Arche einen Besuch ab, wärmen uns, wenn nötig, auf und starten dann unseren Lauf. Direkt aus dem Dorf führt uns Henrik in den Darßer Wald zum Alten Meeresufer – einem beeindruckenden Kliff mitten an der Buchhorster Maase – zurück nach Prerow. Der restliche Nachmittag gehört ganz Euch. Am Abend lädt Maty wieder zum Yoga ein. Das Abendessen ist wieder im Hotel geplant

ca. 11 km Darßer Arche – Altes Meeresufer – Hotel

3. Tag: Mahlzeiten: Frühstück. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

4. Tag: Frühstückslauf, Yoga-Workshop, Eisbaden und kulinarischer Tourabschluss

Die Dämmerung des Morgens lässt uns in die Schuhe steigen - ein letzter Lauf zum Strand, der wach und hungrig macht. Falls wir die Brandung rauschen hören, wissen wir, dass der Wind aus nördlichen Richtungen kommt. Wie breit wird der Strand heute sein? Voll Sauerstoff kommen wir wieder in's Hotel. Maty führt an diesem Tag durch einen ca. zweistündigen Yoga- Workshop mit zahlreichen Übungen und Atemtechniken, die nicht zuletzt beste Voraussetzung für das sich anschließende Bad in der Ostsee sein werden; natürlich freiwillig. Kaum zu glauben, wie viel dieses Bad an Glückshormonen freisetzt und dazu einlädt, es ein weiteres Mal und weiteres Mal tun zu wollen. Strahlende Gesichter sind nach diesem Erlebnis garantiert. Der Nachmittag schenkt Zeit für individuelle Unternehmungen in Prerow oder einen Spaziergang am Strand mit einem heißen Sanddorngrog. Am Abend klingt unser aktiver und erholsamer Ostseeaufenthalt in einem Restaurant aus. Gemeinsam genießen wir diesen letzten Abend.

ca. 7 - 9 km Laufdistanz zum Nordstrand

4. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

5. Tag: Morgen-Yoga, Heimreise oder individuelle Verlängerung

Henrik lädt alle Laufbegeisterten am frühen Morgen noch einmal zu einen kurzen Lauf durch den Dünenwald zum Ostseestrand zur

hoteleigener Parkplätze (Hinweis: Doppelbett nicht trennbar)
- 4x Frühstück, 4x Abendessen (3x im Hotel, Tourabschlussessen auswärts)
- Nutzung des Wellness- und Fitness-Bereiches WALDSPA (520 qm) mit Innen- und Außenpool (beheizt), Aroma-Dampfbad, Bio-Sauna mit Farblichttherapie, finnischer Sauna, Caldarium, Cardio-Fitnessbereich
- 4 bis 5 geführte abwechslungsreiche Laufeinheiten (Darß-Wald, Küste, Bodden ...)
- Tägliche Yoga-Einheiten (morgens und abends je ca. 60 min) und Yoga-Workshop am Samstag durch professionelle und langjährig erfahrene Yoga-Lehrerin Maty Dudek im angenehmen Yoga-Pavillon
- Yoga-Lehrerin und praktizierende Yogini Maty Dudek
- Laufguide und Darß-Insider Henrik Schmidtbauer (darßtours)

Zusätzlich buchbare Leistungen

- EZ-Zuschlag: € 160,-
- Zusatzübernachtung: € 70,- im Doppelzimmer/ € 105,- im Einzelzimmer

Zusatzausgaben

- € 1,50/Tag Kurtaxe (Bezahlung erfolgt vor Ort im Hotel bar)
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke

Hinweise

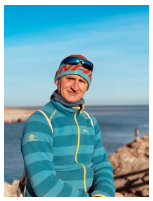
An-/Abreise mit Bahn und Bus
Möchten Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, empfehlen wir die Bahnfahrt bis Ribnitz-Damgarten West. Dort wechseln Sie in den Bus 210 Richtung Barth und steigen in Prerow Mitte aus. Busfahrplan unter: www.vvr-bus.de/bediengebiete/nordvorpommern/fahrplan/. Bis zum Hotel sind es 13 min zu Fuß (1 km) oder der Shuttleservice des

Seebrücke und Hohen Düne. Wer sich bis zu seiner gewählten Abreisezeit noch morgendliches Yoga gönnen möchte, wird herzlich von Maty auf der Yoga-Matte in Empfang genommen. Gewiss werden einige Yoga-Übungen schon in Fleisch und Blut übergegangen sein - beste Voraussetzungen, um sie zu Hause fortzuführen. Uns würde das sehr freuen, Körper, Geist und Seele werden es Ihnen danken. Allen Heimreisenden sagen wir Adieu und auf ein nächstes sportliches Wiedersehen! Gern arrangieren wir Ihren Verlängerungsaufenthalt.

ca. 7 km Nordstrand

5. Tag: Mahlzeiten: Frühstück.

Reiseleiter



Henrik Schmidtbauer

Henrik Schmidtbauer - ist ein Draußenkind, Geburtshelfer für den "Darß-Marathon" und Nationalparkpartner der ersten Stunde. Er war 16 Jahre in Prerow für Kultur, Marketing zuständig und auch als Kurdirektor tätig. Als Inhaber von "darßtour" zeigt er seit 2008 den Gästen seine Lieblingsorte. Dies fernab der Hotspots vorrangig im Seekajak, aber gerne auch zu Fuß. Mit dem Darßwald und den weiten Stränden hat er ein herrliches Laufrevier vor der Haustür. So liegt es nahe, dass er gerne auch läuferisch querfeldein unterwegs ist.

Termine und Preise *(Stand der Terminliste: 05.02.2024)*

Teilnehmerzahl: min. 8 bis max. 14

Termine 2024

27.11.24 — 01.12.24* € 820,-

Frühzeitige Buchung empfohlen! Der Termin ist bereits in der Durchführung gesichert und wird gerade stark nachgefragt.
Vielen Dank für eine weitere Buchung am 6.1.2024!

Termine 2025

26.11.25 — 30.11.25 ab € 780,-

Hotels holt Sie an der Bushaltestelle ab.
Hinweis: Der Busfahrplan ist am Sonntag (Rückreise) sehr eingeschränkt. Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob es für Sie eine Busverbindung gibt, mit der Sie Ihre Bahn in Ribnitz-Damgarten gut erreichen.

Veranstalter:

Kooperationspartner

Letzte Aktualisierung:

01.02.2024

Lauf-Abenteuer