



Marathon & Halbmarathon am 10.06.2012

Phuket Thailand

Geschäftige Metropole Bangkok mit vielen buddhistischen Tempeln, dem Königspalast, den schwimmenden Märkten und Chinatown.

Nationalpark Khao Sok an der Westküste, urwüchsiger Dschungel, Elefanten, imposante Kreidefelsen und Mangrovenwälder, verschwegene Seen.

Urlaubsparadies Phuket, beeindruckende Hotellandschaften, asiatische Gastfreundschaft, Wellnessstempel, lange Sandstrände, romantische Restaurants am Strand und als Höhepunkt der 7. Laguna Phuket International Marathon.

Das alles ist Thailand und das alles vereint die wunderbar konzipierte Laufreise nach Thailand zum Phuket Marathon der Asienkenner Lauf-Abenteuer. sagt Claudia (Reiseteilnehmerin 2011)

Erlebt mit uns das Land des Lächelns! Um uns auf die Zeitverschiebung und Klimaumstellung einzustellen reisen wir bereits 10 Tage vor dem Marathon an und erleben die Natur und Kultur Thailands hautnah. Zum Abschluss unserer Reise heißt es dann: **WE RUN PARADISE!!**

Reisetermin: 01.06. - 11.06.2012

Tag 1: Fr. 01.06. Herzlich Willkommen in Bangkok



Nach Ankunft am Suvarnabhumi Airport, dem Internationalen Flughafen von Bangkok, wird uns unser deutschsprachender Reiseleiter begrüßen und uns zum Hotel begleiten. Nach dem Check-in steht der erste Tagespunkt auf dem Programm: Wir fahren auf dem Chao Phraya - dem Fluss der Könige - durch die Klongs (Kanäle) von Thonburi, dem westlichen Ufer des Flusses von Bangkok und können das alltägliche Leben der Einheimischen am Fluss beobachten. Viele Tempel befinden sich entlang der Wasserwege, welche der Stadt den Namen „Venedig des Ostens“ gaben. Wir besichtigen auch ein wichtiges Wahrzeichen am Fluss, den „Tempel der Morgenröte“ Wat Arun. Der wichtige Schrein hat eine Pagode, die 79 m in den Himmel ragt. Sie ist von oben bis unten mit glasierten Keramikstücken dekoriert. Heute übernachten wir im Siam Heritage Hotel im Herzen Bangkoks.

Tag 2: Sa. 02.06. Bangkok (F/M)

Nach dem Frühstück werden wir Bangkok zu Fuß, mit dem Skytrain und auf dem Fluss erkunden! Mit einem öffentlichen Boot fahren wir zum Tha Chang Pier. Wir laufen zum Wat Phra Keo, wo wir den Smaragdbuddha und den Königspalast sehen können. Anschließend geht es zum Wat Po, um den riesigen liegenden Buddha zu bestaunen. Nach dem Mittagessen erkunden wir China Town und besichtigen den Leng Noi Yee Tempel und den örtlichen Markt im lebhaften China Town. Der Abend steht zur freien Verfügung. Wir empfehlen einen Besuch von Siam Niramit, einer einzigartigen und spektakulären Show oder einen Besuch der quirligen Khao San Road wo sich die Weltenbummler aus aller Welt treffen. Wir übernachten noch einmal in unserem Boutiquehotel Siam Heritage.

Tag 3: So. 03.06. Bangkok – Markt in Samut Songkram - Floating Market – Surat Thani (F)

Am nächsten Morgen besuchen wir Thailands berühmten Schwimmenden Markt bei Damnoen Saduak mit seinen vielen Farben und exotischen Gerüchen. Eine schöne Fahrt mit einem Longtailboot auf dem Fluss, vorbei an Dörfern und Fruchtplantagen bereitet uns auf diesen exotischen Markt vor. Dort haben wir Gelegenheit zum Stöbern. Danach fahren wir zum Wat Bang Kung - einem kleinen Tempel, der fast komplett von Baumwurzeln umschlungen ist. Im Innern thront ein goldener Buddha. Der Tempel mutet an wie der Urwaldtempel in Angkor. Anschließend besuchen wir einen kuriosen Markt in Samut Songkram. Mehrfach pro Tag bahnt sich hier ein Zug seinen Weg mitten durch den Markt. Die Stände links und rechts von den Schienen werden kurz zur Seite geräumt und anschließend wieder aufgebaut. Es bieten sich kuriose Fotomotive. Am Nachmittag fahren wir zum Frischmachen in unser Hotel nach Bangkok zurück, haben Zeit noch mal ein Bad im Pool zu nehmen, bevor wir dann zum Hauptbahnhof von Bangkok, Hua Lampong gebracht werden. Wir nehmen den Nachtzug und verlassen Bangkok und starten zu unserer nächsten Destination, Surat Thani.

Zug Informationen:

Zug: Train No. 85 (Beginn: Bangkok / Endstation: Nakhon Si Thammarat)

geplante Abfahrt: 19.30 / ab Bangkok Hauptbahnhof – Hua Lampong

geplante Ankunft: 06.27 Uhr / Surat Thani Hauptbahnhof.

Unterbringung: 1st Class Sleeper (klimatisiert) (Fahrplanänderungen vorbehalten)

Tag 4: Mo. 04.06. Khao Sok (F/M/A)

Ankunft am Hauptbahnhof in Surat Thani frühmorgens gegen ca. 06.27 Uhr.

Wir werden dort abgeholt und fahren in die Phang Nga Provinz. Ein Motorboot wird uns zu den geheimnisvollen Mangrovenwäldern bringen. Dort steigen wir auf ein Kanu um und paddeln tiefer in das Labyrinth verschlungener Flussläufe und beobachten die exotische Vogelwelt dieses komplexen Ökosystems. Mittags erwartet uns ein thailändischer Lunch, der auf einer traditionellen Dschunke serviert wird. Genießt Eure freie Zeit für eigene Erkundungen und zum Schwimmen an idyllischen Buchten. Spätnachmittags brechen wir in den Khao Sok-Nationalpark auf, um Quartier in unserm luxuriösen Camp zu beziehen. In der Jungle-Bar können wir diesen Tag ausklingen lassen. Übernachtung: Elephant Hills Camp.

Alle Programmpunkte im Khao Sok Nationalpark sind von den örtlichen Bedingungen des jeweiligen Tages abhängig. Die Reihenfolge der Aktivitäten können geändert werden.



Tag 5: Di. 05.06. Khao Sok (F/M/A)

Morgens werden wir von einer einzigartigen Geräuschkulisse geweckt: Vögel, Affen, Insekten und andere Tiere begrüßen den Tag. Wenn die Sonne herauskommt und der Nebel über den Bergen und dem Dschungel südlich von Elephant Hills verschwindet, verbreiten die Gibbons ihre morgendlichen Rufe bzw. Gebietsansprüche, die das Tal hinunter schallen. Für Frühaufsteher stehen Tee und Kaffee zur Zubereitung bereit, ein Frühstücksbuffet wird vor Beginn des Tagesausflugs serviert. Heute machen wir uns auf den Weg zum nahen Elefantencamp. Dort werden wir die Dickhäuter kennen lernen und Wissenswertes über das Schutzprojekt des Reservates erfahren. Auf dem Rücken eines Elefanten erkunden wir Flora und Fauna. Nach dem Lunch erwartet uns eine Kanufahrt auf dem Sok-Fluss. Mit etwas Glück werden wir urtümliche Echsen an den Ufern sehen, die sich in der Sonne räkeln. Lauscht beim Dinner dem Lied des Dschungels, bevor Millionen Sterne den Himmel illuminieren. Übernachtung: Elephant Hills Camp.



Tag 6: Mi.06.06 Khao Sok (F/M/A)

Heute machen wir einen Ausflug zum Cheow Larn See. Bei Ankunft am Staudamm machen wir eine Seerundfahrt mit einem Longtailboot entlang von Regenwald bedeckten Kalkstein Karstfelsen bis zum schwimmenden Regenwald Camp. Der Cheow Larn See erstreckt sich über 60 km von Norden nach Süden und liegt mitten im Regenwald, wo wir mit viel Glück wildlebende Elefanten, Nashornvögel, den seltenen Asiatischen Ochs, zahlreiche Affenarten, Reptilien, Vögel und Tiger sehen können, wobei die Chancen einen Tiger zu sehen eher gering sind.

Nach der Ankunft im Elephant Hills schwimmenden Regenwaldcamp genießen wir bei traumhaftem Ausblick das traditionelle Mittagessen. Danach haben wir Gelegenheit in den smaragdgrünen Gewässern des Sees zu schwimmen und den Dschungel mit einem Kanu zu erkunden. Am Spätnachmittag fahren wir mit dem Longtailboot zurück und übernachten wieder im Elephant Hills Camp.

Tag 7: Do.07.06. Khao Sonk - Phuket (F)

Nach dem Frühstück erleben und erforschen wir den Dschungel zu Fuß: Exotische Pflanzen wie die Rafflesia, deren Blüte bis zu einem Meter groß wird, Harthölzer, Orchideen, Palmen, Farne und die Symphonie von 300 Vogelarten werden Sie mitreißen. Wenn es das Wetter zulässt, freuen Sie sich auf einen Lunch, der unter dem Baldachin der Urwaldriesen zubereitet wird, bevor unser Dschungelabenteuer endet.

Anschließend Transfer nach Phuket. wo wir im 5* Resort Dusit Thani, dem offiziellen Race-Hotel wohnen. Hier bleibt genug Zeit sich auf den Lauf vorzubereiten, im wunderschönen Wellnessbereich zu relaxen oder die Insel auf eigene Faust zu erkunden. Übernachtung im Resort Dusit Thani.

Tag 8: Fr.08.06 Phuket (F/M)

Frühstück im Hotel. Heute ist Zeit für einen kleinen Trainingslauf. Testet die Temperaturen und Eure Laufkleidung und danach könnt Ihr im wunderschönen Wellnessbereich unseres 5* Hotels relaxen. Unternehmungslustige können die Zeit auch zu einem Seekanu-Ausflug in die Phang Nga Bay nutzen.

Dort werdet Ihr durch die einzigartige Wasserwelt mit seinen dazugehörigen Höhlen gepaddelt. Anschließend ist an einem wunderschönen Sandstrand Zeit zum entspannen und schwimmen. Übernachtung im Resort Dusit Thani.

Tag 9: Sa.09.06. Phuket (F)

Frühstück im Hotel. Morgens werden wir im Hotel abgeholt um mit Minibussen die Marathonstrecke zu besichtigen. Anschließend besuchen wir die Marathonmesse und holen unsere Startunterlagen ab. Am Abend geht es auf die Pastaparty. Es gibt Musik und die Köche unseres 5*- Hotels erfreuen uns mit einem Showcooking. Übernachtung im Resort Dusit Thani.

Tag 10: So.10.06. Phuket (F)

Today we run paradise!!! Frühstück im Hotel. Es fahren ständig Shuttle-Busse zwischen Hotel und Start- und Zielbereich. Der Marathon wird um 4.00 Uhr morgens gestartet, der Halbmarathon um 6.00 Uhr.



Der Lauf: Sowohl Marathon, Halbmarathon als auch 10,5 km werden auf einem Rundkurs gelaufen. Der Lauf ist sehr gut organisiert. Es gibt alle 2 km eine Verpflegungsstelle, mit Wasser, Früchten und Schwämmen. Ab km 12,5 gibt es auch Elektrolytgetränke.

Tag 11: Mo.11.06 Phuket (F)

Frühstück im Hotel. Heute geht unsere Grundreise zu Ende. Transfer zum Flughafen für die Heimreisenden.

Lào pop gan mai Auf Wiedersehen!

Für alle Thailandfans die noch Zeit haben bieten sich die verschiedensten Verlängerungsmöglichkeiten an.

Für Angebote spricht uns bitte an.

Eingeschlossene Leistungen:

10 Übernachtungen in den ausgewählten Hotels, o.ä.

Mahlzeiten wie aufgeführt F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Alle Exkursionen laut Tourverlauf, inklusive allen anfallenden Gebühren und Eintrittsgeldern.

Lokale deutschsprechende Reiseleitung (Khao Sok – englischsprachiger Guide)

Vorgesehene Reisebegleitung: Ina Siegel von Lauf-Abenteuer

Transport in klimatisierten Fahrzeugen

Zugticket (Nachtzug Bangkok – Surat Thani) 1st Class

Marathon-Streckenbesichtigung mit Minibussen, Begleitung durch den Race Direktor o. Eventmanager

Pastaparty mit Showcooking für alle angemeldeten Läufer (Nichtläufer bitte Preis anfragen)

Exklusive VIP-Betreuung am Renntag inkl. Verpflegung durch die Köche der First Class-Laguna-Hotels für Läufer und Nichtläufer

Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer 2.198,00 €

Im Einzelzimmer 2.696,00 €

Min. Teilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 13

Nicht eingeschlossen Leistungen:

Startgebühren ca. 70,- € Marathon, ca. 60,- € Halbmarathon, ca. 52,- € 10,5 km, ca. 45,- € 5 km Walk

Persönliche Ausgaben

Mahlzeiten die nicht im Reiseverlauf erwähnt sind

Internationale und nationale Flüge. Gerne machen wir Euch ein Flugangebot.

Flughafengebühren

Hier wohnen wir:

Siam Heritage Hotel 3,5***

Lage: Ideal an der Surawong Road positioniert. Silom Rd. und Patpong mit zahlreichen Unterhaltungs- und Einkaufsmöglichkeiten befinden sich in Gehweite, ebenso die BTS (Skytrain) Station Saladaeng.

Die Transferzeit zum Flughafen beträgt ca. 45 Minuten.

Ausstattung: Das elegante Boutiquehotel im traditionellen thailändischen Stil verfügt über 73 Zimmer, die sich auf 9 Stockwerke verteilen. Zu den Annehmlichkeiten gehören eine einladende Lobby mit kleinem Museum und Heritage Art Gallery, Rezeption, WLAN, Internetecke (jeweils gegen Gebühr), Lift, Wechselstube, Wäscheservice, Konferenzraum und Shopping-Arkade. Auf dem Dach befindet sich ein kleiner tropischer Garten, das Dachterrassenrestaurant sowie der Swimmingpool, beheizbarer Jacuzzi und die Poolbar.

Sport: Die Benutzung des Fitnesscenters ist inklusive. Massagen und Anwendungen im Heritage Spa sind gegen Gebühr.

Superior-Zimmer: Die 43 geschmackvoll eingerichteten Superior-Zimmer sind (ca. 30 qm) sind mit handgefertigten traditionellen Möbeln ausgestattet. Sie verfügen über Bad oder Dusche/WC, Föhn, Sitzecke, Telefon, WLAN (gegen Gebühr), Schreibtisch, Mietsafe, TV, Minibar (gegen Gebühr), Kaffee-/Teezubereiter und Klimaanlage.

Verpflegung: Amerikanisches Frühstücksbuffet.

Elephant Hills Camp 3*** in Khao Sok



Elephant Hills ist Thailands erstes luxuriöse Dschungel Camp, das das Campkonzept afrikanischer Nationalparks mit der Umgebung des thailändischen Regenwaldes verbindet.

Die 30 luxuriösen Zelte sind maßgeschneidert und befinden sich im größten Regenwaldgebiet Südthailands. Jedes Zelt ist mit einem Doppelbett, Ventilator, Wasserkocher und einem luxuriösen Badezimmer mit Toilette bzw. warmer/kalter Dusche ausgestattet. Die Zelte sind geräumig und gut gegen Mücken und andere Insekten geschützt. Die Möbel wurden von hauseigenen Handwerkern handgefertigt.

Eine Nacht bei Elephant Hills ist eine einmalige Erfahrung; die Temperatur fällt, Lagerfeuer schaffen eine romantische und warme Atmosphäre, die zum Austausch von Reiseerlebnissen anregt. Der Regenwald und seine Einwohner schaffen ein stimmungsvolles Konzert, das die Besucher durch die Nacht begleitet.

Hotel Dusit Thani Laguna 5***** in Phuket

Eingebettet in eine üppige Gartenanlage direkt am feinsandigen Strand der Bang Tao Bucht und mit herrlichem Blick auf die Andaman See liegt dieses luxuriöse und traditionelle Resort. Die Phuket Laguna, die insgesamt 6 Luxushotels miteinander verbindet, bietet seinen Gästen eine große Vielfalt an Restaurants, Bars, mehreren Fitnesscentern, Spas, Kinderbetreuung und einen eigenen 18-Loch Golfplatz.

Zimmer & Ausstattung: Das Hotel verfügt über 254 geschmackvoll eingerichtete Zimmer, Suiten sowie Villen, die auf mehrere Gebäude verteilt sind und mit Klimaanlage, Minibar, Safe, TV, Telefon, Kaffee-/Teekocher, Föhn und Balkon ausgestattet sind. Die Deluxe-Zimmer (ca. 32 qm) unterscheiden sich durch ihre Lage mit Blick auf die Lagune bzw. eingeschränktem Meerblick (Seaview).

Essen & Trinken: 4 Restaurants (thailändische, italienische und internationale Küche), 2 Bars.

Freizeit & Unterhaltung: Swimmingpool mit Jacuzzi, Kinderpool, Kids Club, Volleyball, Fitnesscenter, Tennis, Segeln, Tauchen, Schnorcheln, Reiten, Fahrradverleih (teilweise gegen Gebühr).

Wellness: Angsana Spa mit verschiedenen Anwendungen und Massagen.

Lage: In der Laguna Phuket an der Bang Tao Bucht gelegen. Fahrzeit zum Flughafen ca. 30 Minuten.

Ihre Reisebegleiterin: Lauf-Abenteuer Inhaberin und Asienkennerin Ina Siegel reiste im Jahr 2000 für 1 Jahr durch Südostasien und war bereits 2010 und 2011 beim Phuket Marathon.