



## Two Oceans Marathon am 31. März 2018

## Two Oceans

### 10 Tage zum großen Lauf-Event Südafrikas mit einmalig abwechslungsreichem Rahmenprogramm und Verlängerungsmöglichkeit.

- Zwei Distanzen zwischen zwei Ozeanen: Ultramarathon (56 km) und Halbmarathon
- Idealer Mix aus Marathon, Erlebnisreise und Erholungszeiten
- Über 25.000 Teilnehmer bei Ultra- und Halbmarathon
- Friendship-Run (5,6 km) am Karfreitag
- Kapstadt und Cape Peninsula anders erleben: umfangreiches Aktivreise-Programm mit besonderen Inhalten: Kapstadt per Bike, Tafelberg und Küstenwanderungen
- individuelle Verlängerungsmöglichkeiten

### Ans schönste Ende der Welt – nach Kapstadt

Einer der schönsten Läufe der Welt wartet auf Sie an der Südspitze Afrikas. Der Two Oceans Marathon hat sich mittlerweile zu einer der größten Laufveranstaltungen Afrikas entwickelt. Über 25.000 Läufer (ca. 17.000 Halbmarathonis und ca. 11.000 Ultra-Läufer) gehen an den frühen Start für den Ultra oder Halbmarathon. Neben einer anspruchsvollen Laufstrecke belohnen vor allem spektakuläre Ausblicke auf eine fantastische Landschaft.

### Die "Mother City" Kapstadt mit Aktiv-Programm



Am Fuß des 1.000 m hohen Tafelberges gelegen und umspült von "zwei" Ozeanen, zählt Kapstadt zu den schönsten und kosmopolitischsten Städten Afrikas. Wir zeigen Ihnen die Highlights der „Mother City“, doch tun wir dies so aktiv und tiefgründig wie möglich: Sie erkunden mit dem Fahrrad die Stadt, nicht aus dem Bus heraus. Sie erklimmen den Tafelberg zu Fuß und steigen durch eine urwüchsige Schlucht wieder ab. Das Kap erreichen Sie auf einer 1,5-tägigen Tour mit Übernachtung in einem Hotel.

### Der Two Oceans Marathon (56 km)

... führt nach Muizenberg an den indischen Ozean und weiter entlang der Küstenstraße. In Fish Hoek startet die Querung der Kaphalbinsel, wobei sich im späteren Verlauf der Strecke die Anstiege häufen. Der beliebte Halbmarathon verläuft durch die Vororte Kapstadts und am Fuße des Tafelbergs. Ziel beider Distanzen ist das Rugby-Stadion. Insgesamt sind über die 56 km ca. 1.500 HM sowohl bergauf als auch bergab zu bewältigen.

### Fakten zum Lauf

- Lauftag:** Samstag, 31.03.2018  
**Startzeit:** Halbmarathon: 05:50 bis 06:10 Uhr in Wellen, Ultralauf: 06:30 Uhr  
**Start:** Newlands Kapstadt  
**Ziel:** Universität Kapstadt (Rugby-Stadion)  
**Zeitlimit:** 7 h (Ultramarathon)  
**Transfers:** von uns organisiert  
**Startgebühr:** ab 100,- € Ultramarathon oder ab 65,- € Halbmarathon je nach Buchungsdatum. Internationaler Freundschaftslauf (5,6 km) für Läufer des Halb- und Ultramarathons kostenlos. Für Begleitpersonen 15,- €

## Anforderung

Für den Ultramarathon und den Halbmarathon sind eine sehr gute Kondition und Lauferfahrung (für den Ultra umfassendes Training) notwendig. Der zu überwindende Höhenunterschied beträgt beim Ultramarathon 1.500 Höhenmeter, beim Halbmarathon ca. 450 HM.

## Genussvolle Belohnung nach dem Lauf

Kurz hinter dem majestätischen Tafelberg liegen die Winelands, eine sanft hügelige Landschaft mit mediterranem Flair. Genau dort belohnen wir Sie nach Ihrem erfolgreichen Lauf mit einer Verkostung erstklassiger Weine direkt beim Erzeuger.

## Grundreise: 27.03. – 05.04.2018

Abkürzungen: F ... Frühstück | M ... Mittag/Lunchpaket | A ... Abendessen

### 1.-2. Tag: (Di. 27.03. bis Mi. 28.03.18) Anreise nach Kapstadt und erste Fahrrad-Tour

Anreise nach Kapstadt in Eigenregie. Sie werden am Flughafen herzlich empfangen und zu Ihrer Unterkunft im Herzen der südafrikanischen Metropole gefahren. Das Hotel ist trotz seiner zentralen Lage eine ruhige Oase und verfügt über großzügige Zimmer, einen Pool und eine große Terrasse mit einem schönen Blick auf den Tafelberg. Kommen Sie erst einmal in Ruhe an.

Am Nachmittag unternehmen Sie eine besondere Stadttour durch die „Mother City“ – auf Fahrrädern erkunden Sie unter anderem die trubelige Innenstadt und das bunte Malaienviertel Bo-Kaap. Am Abend sind Sie zu einem Begrüßungssessen eingeladen.

1. (-/-) 2. Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (-/-A)

### 3. Tag: (Do. 29.03.18) Registrierung und Küstenwanderung

Sie fahren mit dem Bus zur Registrierung. Hier können Sie sich einen ersten Eindruck zum Two Oceans Marathon 2016 verschaffen und Ihre Startnummer abholen.

Am Nachmittag fahren Sie zum 8 km langen Noordhoek Beach wo Sie Zeit für eine entspannte Küstenwanderung haben. Am späten Abend erleben Sie den wunderbaren Sonnenuntergang am Noordhoek Beach, bevor Sie zurück zum Hotel gefahren werden.

Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (F/-)

### 4. Tag: Karfreitag (Fr. 30.03.18) Freundschaftslauf (5,6 km)

Beim „Friendship Run“ am Karfreitag können alle internationalen Teilnehmer des „Two Oceans Marathon“ teilhaben. Um 09.30 Uhr starten sie auf die nur 5,6 km langen Strecke wobei Sie an den Wahrzeichen der Stadt wie zum Beispiel dem Cape Town Stadium, der Sea Point Promenade, dem Green Point Park und dem Mouille Point Leuchtturm vorbei laufen. Traditionell bringt man hierfür seine Landesflagge mit um die Vielfalt der teilnehmenden Nationen zu zeigen.

Um 07:00 Uhr morgens starten die Trail-Läufe. Falls sie Interesse haben können wir Ihnen auch hierfür einen Startplatz sichern. Es besteht die Möglichkeit einen 10 oder 22 km-Lauf mit teils sehr steilen An- sowie absteigen zu absolvieren. Am Nachmittag haben Sie Freizeit um sich individuell für den „großen Lauf“ am kommenden Tag vorzubereiten.

Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (F/-)

### 5. Tag: (Sa. 31.03.18) Höhepunkt: Two Oceans Marathon



Der große Tag ist da! Ihr Transfer bringt Sie zum Start des Laufes. Wir drücken Ihnen fest die Daumen! Nach dem Lauf werden Sie von uns empfangen und zurück ins Hotel gefahren, wo sie sich die Erholung sicher verdient haben. Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (F/-)

### **6. Tag: (So. 01.04.18) Genuss pur: Ausflug in die Winelands mit Verkostung**

Nach dem großen Sportereignis und der vielen Anstrengung heißt es heute Entspannung pur! Sie unternehmen eine Wein-Tour durch die Weingüter rund um Kapstadt, ein Erlebnis für alle Sinne. Genießen Sie bei Traumblicken ein Glas Wein, lauschen Sie den Geräuschen der Natur und machen Sie Ihrem Gaumen bei einem leckeren Mittagessen eine Freude. Am Nachmittag fahren Sie in den gemütlichen Ort Simons Town wo Sie Ihre Unterkunft beziehen und den Tag in Ruhe ausklingen lassen. Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (F/M/A)

### **7. Tag: (Mo. 02.04.18) Simons Town; Cape Point**

Am heutigen Morgen unternehmen Sie zunächst einen Spaziergang durch Simons Town und besuchen optional am Vormittag den für seine Brillenpinguine bekannten „Boulders Beach“. Am Nachmittag lassen Sie sich von der Schönheit des Cape Point verzaubern und erkunden Flora und Fauna. Anschließend führt Sie die Fahrt zurück nach Kapstadt; der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (F/-A)

### **8. Tag: (Di. 03.04.18) Wanderung zum Tafelberg, Botanischer Garten in Kirstenbosch**

Stärken Sie sich mit einem gehaltvollen Frühstück, denn heute geht es zu Fuß auf den gut 1000 m hohen Tafelberg. Von oben überblicken Sie die gesamte Stadt, das mediterrane Hinterland sowie die beiden Ozeane, welche am nahen Kap der Guten Hoffnung aufeinandertreffen. Hinab geht es durch die urwüchsige Skelettschlucht in der viele endemische Pflanzen wachsen bis zum wunderschönen Botanischen Garten in Kirstenbosch. Dort erwartet Sie ein wunderbares Picknick. Übernachtung in einem Mittelklassehotel. (F/-A)

### **9. - 10. Tag: (Mi. 04.04. - Do. 05.04.18) Freizeit, Rückflug nach Deutschland oder Beginn der Verlängerung, Ankunft in Deutschland am 10. Tag**

Am Vormittag haben Sie noch einmal Zeit das Flair Kapstadts zu genießen, bevor Sie am Nachmittag per Sammeltransfer zum Flughafen gebracht werden. (F/-/-) (-/-/-)

### **Eingeschlossene Leistungen der Grundreise:**

- Ab/an Kapstadt Flughafen
- Alle Transfer lt. Programm im Kleinbus mit englischsprachigem Fahrer
- 7 Übernachtungen in komfortablen Mittelklassehotels.
- 7x Frühstück, 1x Mittagessen, 4x Abendessen (inklusive Begrüßungsessen- und Abschiedsessen)
- Fahrradtour, geführte Wanderungen, Weintour
- Alle Eintrittsgebühren lt. Programm
- Laufregistrierung
- Deutsch sprechende Reiseleitung

**Reisepreis pro Person:** Im Doppelzimmer ab 1.290,- € Im Einzelzimmer ab 1.530,- €

**Teilnehmerzahl:** min. 8 bis max. 20. 2017 war die Reise schon früh ausgebucht.

### **Zusatzausgaben**

- Flug an/ab Kapstadt ab 850,- € inkl. Tax bei uns buchbar
- Startgebühr: ab 100,- € Ultramarathon oder ab 65,- € Halbmarathon je nach Buchungsdatum.
- Race Tec Laufchip 12,- € (falls Sie keinen eigenen besitzen)
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke

### **Einreisebestimmungen**

- Für Touristen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz besteht keine Visumpflicht solange der Aufenthalt nicht länger als 90 Tage dauert.
- Der Reisepass muss eine Gültigkeit von 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus sowie mindestens 2 freie Seiten besitzen

Reiseveranstalter/Fotoquelle: Kooperationspartner

### **Lauf-Abenteurer ®**

Inh. Ina Siegel Tel. 0221 - 16823342  
50676 Köln www.lauf-abenteurer.de  
E-Mail: info@lauf-abenteurer.de