

SANSIBAR MARATHON

10 Tage Der Zanzibar International Marathon als Halbmarathon auf der Paradies-Insel



21 KM / 10 KM / 5 KM

- » **Exklusives Lauf- und Aktiverlebnis – in dieser Form nur bei uns buchbar**
- » **Nach dem Lauf: Relaxen auf Nakupenda Island**
- » **Mit Sansibari Ismail auf "Schatzsuche" zu den besonderen Orten der Insel**
- » **Traumhafte Strände, atemberaubende Natur und abgelegene Inseln**

Dieser Halbmarathon und City-Lauf in Stown Town ist ein Exot unter unseren Laufreisen. Start/Ziel befinden sich unweit Ihres Hotels, im historischen Stadtkern von Stown Town an der alten Festung. Sie laufen beim Halbmarathon auf einen Rundkurs und Sie begegnen der wechselvollen Geschichte Sansibars und treffen auf beeindruckende Zeugnisse der orientalischen und arabischen Baukunst. Das Profil der Laufstrecke ist generell flach und Verpflegung gibt es alle 2 bis 3 Kilometer. Sie können neben dem Halbmarathon auch einen 10 km- oder 5 km-Lauf absolvieren. Nach dem Lauf: Relaxen auf Nakupenda-Island (wetterabhängig).

UNESCO Weltkultuerbestätte Stown Town und aktive Ausflüge im Paradies Sansibar

Fakten zum Event

Lauftag

09.08.2026

Startzeit

ab 06.00 Uhr (HM zuerst, dann 10-km-Lauf und zuletzt 5-km-Lauf)

Start

Stown Town, Forodhani Park

Ziel

Stown Town, Forodhani Park

Zeitlimit

3 h

Temperatur

-

Transfers

nicht notwendig

Startgebühr

HM / 10 km / 5 km: je € 30,-

Sansibar ist für paradiesische Sandstrände bekannt, aber auch durch eine einzigartige Flora und Fauna. Der arabische Baustil, afrikanische, indische und europäische Einflüsse prägen die Insel. Sie lernen das weltweit einzigartige und multikulturelle Stone Town kennen. Auch kulinarisch kommen Sie nicht zu kurz, denn die einheimische Küche bietet eine geschmackvolle Fusion aus Afrika, Arabien und Indien. Lassen Sie sich anstecken von der Lebensfreude und der positiven Energie der Sansibaris. Sansibar erkunden Sie auf dieser Reise bei Wanderungen im Regenwald und an der Küste, wobei Sie mit Ausflügen zu den schönsten Orten belohnt werden.

Entspannen Sie an der Ostküste, am Paje Beach mit vielen Möglichkeiten

Nach dem Laufevent verbringen Sie noch entspannte und erholsame Tage an der Ostküste. Der Paje Beach zählt zu den schönsten Stränden Sansibars und hat sich als Kitesurf-Paradies einen Namen gemacht. Ihr deutsch sprechender Reiseleiter Ismail Mcha geht mit Ihnen auf "Schatzsuche", um dieses Naturparadies näher kennen zu lernen.

Neben dem Besuch des Jozani Nationalparks auf einer Höhlen-Wanderung entdecken Sie die Einzigartigkeit der Insel. Auch können Sie Schnorcheln mit Delphinen, eine Bootstour mit einer arabischen Dhow und einiges mehr unternehmen. Kaum ein Highlight der Insel, das Ismail nicht noch zeigen kann und drumherum viele Geschichten zu erzählen hat.

Reiseverlauf

1. Tag: Ankunft in Stone Town, Begrüßungssessen

Willkommen auf Sansibar! Ihr Reiseleiter Ismail Mcha empfängt Sie am internationalen Flughafen Kisauni. Fahrt ins malerisch gelegene Strandhotel inmitten des historischen Altstadtkerns, welcher gerade in den letzten Jahren liebevoll restauriert wurde. Entspannen Sie sich heute im Hotel und der näheren Umgebung. Relaxen Sie im Forodhani Park, wo das Leben pulsiert und die Sansibaris gerne bummeln. Dort an der alten Festung ist Start und Ziel des Halbmarathons und der weiteren Läufe über 15/10/5km. Am Abend ist dann das Briefing im Hotel und das Begrüßungssessen im Strandrestaurant "Cape Town".

Begrüßungssessen

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

Anforderung

- Nur gut trainierte und erfahrene Marathonläufer sollten sich an den Halbmarathon wagen. Laufen unter nicht einfachen Bedingungen im afrikanischen "Frühling" und vorherrschenden Durchschnittstemperaturen zur Startzeit am frühen Morgen 06.00 Uhr von 25°C bis 27°C und bei einer hohen Luftfeuchtigkeit um 80%.

Teilnehmerzahl

- min. 2 bis max. 15

Leistungen

- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- 9 Übernachtungen in zentral gelegenen, landestypischen Mittelklassehotels im Doppelzimmer mit DU/WC
- 9x Frühstück, 5x Mittagessen, 4x Abendessen darunter Begrüßungssessen, kleine Siegerparty am Laufabend, Tourabschlussessen im lokalen Szene-Restaurant "The Rock" an der Ostküste
- Komplette Laufregistrierung
- Sightseeing Welterbestadt Stone Town mit Prison Island, Gewürztour, Jozani Nationalpark mit Bootstour Zala-Mangrovenwald, Sundowner Michamvi Beach
- Wanderung zur Kuza- und Swahili-Höhle mit Baden in den Innenpool (ca. 6 km zwischen beiden Höhlen)
- Eintritte und Nationalparkgebühren lt. Programm
- Informationsmaterial zu Sansibar
- Örtlicher, deutschsprachiger Reiseleiter:
Sansibari Ismail Mcha und Eckard Krause schulz-sportreisen (ab 8 Teilnehmer)

2. Tag: Altstadt-Spaziergang Stown Town mit Prison-Island

Bei einem Altstadtrundgang begegnet Ihnen die multikulturelle und bewegte Geschichte der Insel. Sie kehren in das Szene-Restaurant Lukmaan zum Mittagessen ein. Eine Kaffeeprobe im berühmten Afrikanischen Coffee-House darf natürlich auch nicht fehlen. Beim Besuch der Mtoni-Palastruine nimmt Sie Reiseleiter Ismail mit in die wechselvolle Geschichte der Insel mit arabischen, indischen, afrikanischen und europäischen Lediglich eine 30-minütige Bootsfahrt von Stone Town entfernt liegt die ehemalige Gefängnis-Insel Prison Island, die mehr bietet als nur eine Ruine. Hier können Sie einen ersten Eindruck der Geschichte Sansibars bekommen und zudem die beeindruckenden Riesenschildkröten bestaunen!

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

3. Tag: Gewürztour und Abholung der Startunterlagen

Der Besuch eines Gewürzgartens ist ein unbedingtes Muss für einen Sansibar-Aufenthalt. Sie lernen auf einer Plantage die unterschiedlichsten Gewürze und Früchte kennen und verkosten diese natürlich. Langsam heißt es sich aber auch auf den nahestehenden Wettkampf einzustimmen. Auf der Rückfahrt holen Sie Ihre Startunterlagen vom Kongress-Zentrum, nahe dem internationalen Flughafen, ab und erhalten alle Informationen über die Rahmenbedingungen des Halbmarathons. Sie werden auch ein Großteil der Laufstrecke abfahren. Am späten Nachmittag Rückkehr im Hotel.

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

4. Tag: Lauftag: Halbmarathon und kleine Siegerparty am Laufabend

Um 06.00 Uhr ist Start des Internationalen Sansibar Marathons als Halbmarathon. Beim Halbmarathon ist Start und Ziel an der Alten Festung, am Forondhani Park. Unser Hotel ist ja nur 10 Minuten entfernt. Nach Ankunft im Ziel ist natürlich relaxen angesagt. Gegen 11.30 Uhr fahren wir zum Relaxen auf die Liebes-Insel Nakupend Island. Am Abend dann unsere interne kleine Sieger-Party in einem Strandrestaurant "Beach House", wo Sie hoffentlich von einem atemberaubenden Sonnenuntergang über den Hafen von Stown Town für Ihre heutigen Mühen belohnt werden.

Mittagessen auf Nakupenda Island, kleine Siegerparty mit Abendessen

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

Zusätzlich buchbare Leistungen

- Flug nach/von Sansibar, inkl. Tax bei uns buchbar
- Bei Fluganreise mit der Condor - Direktflug ab/an Frankfurt/Main - Anreise einen Tag früher und Buchung Verlängerungstag für Übernachtung Hotel in Stown Town
- Rail&Fly ab/an allen dt. Bahnhöfen € 90,-
- Einzelzimmer-Zuschlag: € 520,-
- Verlängerungsnacht im Strandhotel (Paje Beach, Ostküste/Stown Town): p.Pers € 70,- (DZ) / € 120,- (EZ)
- Panoramatur (Tagesausflug): Fischermarkt Mkokotoni, einheimisches Dorf Kinyasini, Holzschnitzer von Kidimni, Aufzuchtstation für Meeresschildkröten in Fukuchani, Strandspaziergang Nungwi Beach, inkl. Mittagessen in lokalem Restaurant
Staffelpreis: € 170,- (1 Pers) € 120,- (2 Pers.), € 100,- (3-5 Personen)
€ 90,- (6-8 Pers.)
- Schnorcheln bei der Insel Mnemba (Tagesausflug): mit Mchekeni Korallenhöhle (größte begehbarer Höhle von Sansibar), Besuch Baraka Natural Aquarium, Schwimmen mit Meeresschildkröten, mit Mittagessen
Staffelpreis: € 170,- € (1 Pers.) 120,- (2 Pers.), € 100,- (3-5 Personen)
€ 90,- (6-8 Pers.)
- Bootstour (Tagesausflug): Delphin-Adventure-Tour vom Süden aus (Kizimkazi), Lunch auf der Sandbank Pugume Island, Staffelpreis: € 170,- (1 Pers.) € 120,- (2 Pers.), € 100,- (3-5 Personen)
€ 90,- (6-8 Pers.)

5. Tag: Transfer zum Strandhotel am Paje Beach (Ostküste)

Heute geht es in einem 90-minütigen Transfer zur Ostküste, zum Strandhotel am Paje Beach. Dieser Strandabschnitt ist auch das Kitesurf-Paradies und einer der schönsten Strände der Insel. Das Strandhotel liegt malerisch direkt im Dorf Paje. Zum direkten Strand sind es nur 300m. Man ist also mittendrin im dörflichen Leben der Sansibaris und braucht auch sonst auch nichts zu verzichten. Nach der Ankunft wird Ismail Ihnen bei kurzen Spaziergang die örtlichen Gegebenheiten mit Serviceeinrichtungen zeigen (24-Stunden-Supermarkt, Apotheke, Geldautomat). Bei einem kurzen Briefing sprechen Sie das Programm für die kommenden Tage ab.

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

6. Tag: Durch Flora und Fauna im Jozani Nationalpark und mit Einbaum-Boot durch den Mangrovenwald

Am Morgen geht es durch den sagenumwobenen Jozani-Urwald mit unglaublicher, botanischer Vielfalt. Auf der Wanderung durch die einzigartigen Tropenhölzer und Mangroven begegnen Ihnen endemische Affenarten, vielerlei Vogelarten, unterschiedlichste Krabben und prachtvolle Schmetterlinge. Im Anschluss besuchen Sie den Zala-Wald und schippern mit dem Einbaum in die Mangroven hinein. Im Dorf Muyuni lernen Sie bei Mittagessen lokale Rituale der Sansibaris kennen.

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

7. Tag: Gehen Sie auf Entdeckungstour am Paje Beach, Sundowner am Michamvi Beach

Nach den Aktivitäten der letzten Tage, die Seele ein wenig baumeln zu lassen, da bietet sich der Strand Paje Beach geradezu an. Wenn Sie das Kite-Surfen nicht scheuen, dann buchen Sie vielleicht bei den dort ansässigen Kite-Surf-Schule einen Kurs und erproben sich. Am späten Nachmittag fahren Sie zum Michamvi Beach an der Landzunge Kae Funk und genießen mit den Sansibaris einen der spektakulären Sonnenuntergänge.

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

Zusatzausgaben

- Startgebühr Halbmarathon / 10km / 5km: je € 30,-
- City-Tax pro Nacht und Person: 4-5 USD
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Hinweise

Der Lauftermin ist noch nicht offiziell bestätigt

Der Termin lässt sich mit Safaris oder auch Bergbesteigungen auf dem Festland kombinieren. Wer es besonders anspruchsvoll und die sportliche Herausforderung sucht, kann den Kilimajaro besteigen! Wir stellen ihr Wunschprogramm zusammen und betreuen Sie selbstverständlich auch hier direkt vor Ort durch unseren Mitarbeiter Eckard Krause.

Programmänderungen

Der Reiseverlauf kann aus klimatischen oder wichtigen organisatorischen Gründen abgeändert werden.

Veranstalter:

Kooperationspartner

Letzte Aktualisierung:

24.01.2026

8. Tag: Optionale Tagesangebote: (1) Panoramatur, (2) Schnorcheltour Insel Mnemba, (3) Delfintour im Inselsüden

sind Sie noch voller Tatendrang und wissensdurstig? Dann nutzen Sie vielleicht eines unserer 3 Angebote.

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

9. Tag: Wanderung zu der Kuza- und Swahili-Höhle mit Baden in den Innenpool

Südöstlich von Jambiani sind zahlreiche Höhlen entstanden, wovon einige erschlossene Innenpools beherbergen. Packen Sie Ihre Badesachen ein, denn die Seen laden zur Abkühlung ein. Sie wandern je nach Geschmack zur mystischen Kuza- und/oder Swahili-Höhle, die beide recht nah beieinander liegen. Die Kuza-Höhle beherbergt eine große Steinfigur, die einem Mammut oder Elefanten gleicht. Die Swahili-Höhle lädt ebenfalls zum Verweilen ein, denn hier befinden sich Liegestühle und ein Imbiss in einem schön angelegten Garten. Mittagessen/Imbiss in örtlicher Gar-Küche. Am Abend werden Sie im legendären Restaurant "The Rock" bewirtet und Sie lassen Ihren Sansibar-Aufenthalt Revue passieren.

Wanderung von 6km zwischen beiden Höhlen

9. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen.

10. Tag: Abreise Sansibar, internationalen Flughafen Kisauni, Rückflug

Sie fliegen heute wieder zurück in die Heimat. Passend zu dem Abflug erfolgt vom Strandhotel der Transfer zum internationalen Flughafen Kisauni. Check-out Hotel ist um 11.00 Uhr. Ggf. haben Sie bis zum Transfer zum Flughafen noch Zeit für einen letzten Strandbesuch. Ankunft in der Heimat, in der Regel am folgenden Tag.

10. Tag: Mahlzeiten: keine.

Reiseleiter



Eckard Krause (Tansania)

Eckard nennt selber Tansania seine 2. Heimat. Seit 20 Jahren ist er regelmäßig vor Ort. Ob Kilimanjaro- Besteigung, Mount Meru, Usambara Berge, die Region am Indischen Ozean um Tanga bis Dar es Salaam, Sansibar und die zahlreichen Nationalparks nicht zu vergessen: viel verbindet ihn mit diesem Land und den Menschen.

Termine und Preise (Stand der Terminliste: 03.02.2026)

Teilnehmerzahl: min. 2 bis max. 15



Termine 2026

06.08.26 — 15.08.26

€ 1770,-

Reisepreis p.P. im Doppelzimmer in guten Mittelklassehotels.

