

LISSABON-MARATHON & LAUFCAMP ALGARVE

5, 6 oder 10 Tage zum Marathon in der Stadt am Tejo und Laufcamp an der Algarve



EDP MARATONA DE LISBOA 



42 KM / 21 KM /
8,5 KM

Fakten zum Event

Lauftag

10./11.10.2026

Startzeit

M: 8 Uhr

HM und 8,5 km Lauf: 09.20 Uhr

Start

M (Sa 10.10.): Carcavelos

HM & 8,5 km-Lauf (So 11.10.):

Vasco da Gama Brücke

Ziel

M + HM: Praça do Comercio

8,5 km-Lauf: Parque das Nações

Zeitlimit

M: 6 Stunden

HM: 3 Stunden

Temperatur

12 -20 °C

Transfers

Von uns organisiert

Startgebühr

M: 140 EUR

HM: 80 EUR

8,5 km: 50 EUR

- » Marathon in Lissabon perfekt kombinierbar mit 6-tägigem Algarve-Laufcamp
- » Laufcamp von und mit Marcel Bräutigam – auch solo möglich
- » Schnelle, flache Strecken & Halbmarathon-Start auf Europas längster Brücke
- » Gemeinsames Begrüßungs- und Abschlussessen in Lissabon

Lissabon zählt zu den schönsten Städten Europas – malerisch gelegen auf sieben Hügeln an der Mündung des Tejo in den Atlantik. Die Stadt vereint mediterranes Flair mit beeindruckender Architektur: majestätische Brücken wie die Ponte 25 de Abril und die Vasco-da-Gama-Brücke prägen das Stadtbild ebenso wie verwinkelte Gassen und charmante Plätze. Ihr erlebt dieses einzigartige Laufevent in einer Stadt, die fast das ganze Jahr über von angenehmem Wetter verwöhnt wird. Unser luxuriöses 5-Sterne-Partnerhotel des Lissabon-Marathons bietet euch zudem die Gelegenheit, den Elite-Läufern zu begegnen. Bei unserer City-Tour lernt ihr die Highlights von Portugals Hauptstadt kennen.

Laufcamp in Monte Gordo mit Laufcoach & Rennsteiglaufsieger Marcel Bräutigam

Zur optimalen Vorbereitung bieten wir euch ein feines Laufcamp im sonnigen Süden Portugals am herrlichen, weitläufigen Strand der Algarve. Die Trainingstage sind so konzipiert, dass alle Teilnehmenden unabhängig vom Leistungsniveau bestmöglich profitieren. Unser Laufcoach Marcel Bräutigam legt dabei besonderen Wert auf bewusstes, effizientes und verletzungsfreies Laufen. Methodisch gut aufgebaute Einheiten sorgen für eine gezielte Entwicklung von Form und Fitness. Läufe zum Sonnenaufgang am Strand und Steigerungsläufe werden ergänzt durch lockere Läufe, Techniktraining (Lauf-ABC) sowie Stabilisations- und Kräftigungsübungen. Unser Laufcamp kann auch ohne Lissabon-Anschluss gebucht werden.

Lissabon mit Frühstückslauf und attraktivem Rahmenprogramm

Unser Hotel liegt direkt neben der majestätischen Stierkampfarena Campo Pequeno und bietet eine perfekte Anbindung an die City. Beim schulz'schen Frühstückslauf zum Parque Eduardo werdet ihr mit einem atemberaubenden Panoramablick belohnt. Im Rahmen unserer herzlichen Begrüßungs- und Abschlusssessen entdeckt ihr ausgesuchte Spitzenrestaurants Lissabons. Der Marathon startet in diesem Jahr erstmals bereits am Samstag im sonnigen Carcavelos an der Atlantikküste. Die Halbmarathonis und 8,5 km-Läufer gehen am Sonntag auf die Strecke. Alle Strecken führen ins Herz Lissabons zum Ziel auf dem herrschaftlichen Praça do Comércio.

Laufcamp Algarve und Lissabon Marathon

1. Tag: **Anreise Faro, Transfer nach Monte Gordo, Lockerungslauf am Nachmittag**

Individuelle Anreise nach Faro und Transfer zum Hotel "The Prime Energize Hotel & Spa". Am Flughafen begrüßt euch Lauftrainer Marcel Bräutigam und unser Reiseleiter Tino. Die Abfahrt vom Flughafen Faro ist um 14:30 Uhr geplant, so dass euer Flug bis spätestens 14:00 Uhr gelandet sein sollte. Transferfahrt nach Monte Gordo ca. 1h. Am späten Nachmittag ist noch ein kurzer, gemeinsamer Lockerungslauf von 45-60 Minuten vorgesehen. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

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

Anforderung

- Die Teilnahme am Marathonlauf erfordert einen guten Fitness- und Trainingszustand. Zeitlimit ist für den Marathon 6 Stunden und für den Halbmarathon 3 Stunden

Teilnehmerzahl

- min. 8 bis max. 40

Leistungen

- Alle Transfers lt. Programm
- 4x Übernachtung in Doppelzimmer mit DU/WC im VIP-Grand-Hotel, (einziges offizielles Marathon-Partner-Hotel)
- 4x Frühstück; 2x Abendessen (Begrüßungs- und Tourabschlussessen)
- Ökosteuer Lissabon (4 EUR pro Person/Nacht) für Hotel-Übernachtung
- Deutsch sprechende örtliche Reiseleitung für Stadtrundfahrt
- Komplette Laufregistrierung durch schulz sportreisen
- Abholung und Übergabe der Startunterlagen im Hotel
- Eigener Marathonbus zum Start nach Carcavelos, einem Vorort von Lissabon
- Reiseleitung durch schulz sportreisen
- Leistungen LAUFCAMP ALGARVE:
- Eigener Bustransfer Flughafen Faro – Hotel in Monte Gordo
- Eigener Bustransfer von Monte Gordo/Algarve nach Lissabon (für Teilnehmer Laufcamp und Lissabon Marathon in Kombination)
- 5x Übernachtung in Doppelzimmer mit DU/WC im The Prime Energize-Hotel in Monte Gordo
- 5x Halbpension (Frühstück & Abendessen)
- Tägliche Lauf- und Trainingseinheiten mit

2. Tag: **Kurze Berganläufe am Vormittag und Laufschule am Nachmittag**

Mit etwas Abstand zum Frühstück starten wir mit einem Mix aus Übungen in den Tag, kurze und längere Trainingseinheiten, kurze Berganläufe 10 × 200 m, unterschiedliche Leistungsfähigkeiten werden natürlich berücksichtigt. Am Nachmittag geht es zu einer ausgiebigen Laufschule in den nahegelegenen Pinienwald. Gemeinsames Abendessen.

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

3. Tag: **Lockerer Dauerlauf, Steigerungsläufe & Stabitraining**

Am Vormittag steht ein lockerer Dauerlauf (über etwa 45 min) im Pinienwald auf dem Programm sowie Steigerungsläufe. Am Nachmittag erfolgt ein läufergerechtes Stabilisationstraining. Nach dem Abendessen gibt es einen spannenden Vortrag rund um das Thema Ernährung für Läufer/innen.

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

4. Tag: **Intervalltraining, Wettkampftempo und Ausgleichssport**

Heute Vormittag heißt es Intervalltraining im nahegelegenen Stadion. 6–8 × 1000 m im Wettkampftempo stehen auf dem Programm. Am Nachmittag gibt es zum Ausgleich eine Radtour und/oder alternativ Schwimmen. Am Abend erwartet euch eine fotografische Reise durch die bunte Reisewelt der schulz'schen (Halb-) Marathons.

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

5. Tag: **Long Run am Vormittag & Freizeit am Nachmittag**

Mit etwas Abstand zum Frühstück machen wir heute einen langen Lauf durch ein abwechslungsreiches landschaftliches Gelände. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann für Strand, Schwimmen oder zu einem Ausflug in die Umgebung genutzt werden.

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

Rennsteiglaufsieger und Top-Athlet
Marcel Bräutigam

- Spannende Vorträge für Läufer/innen als Abendgestaltung

Zusätzlich buchbare Leistungen

- Flug nach Faro und von Lissabon (mit Laufcamp) bzw. nach/von Lissabon (bei Grundreise), inkl. Tax bei uns buchbar.
- Rail&Fly ab allen deutschen Bahnhöfen 90 EUR
- Einzelzimmerzuschlag Grundreise: 260 EUR (bei 4 Übernachtungen)
- Einzelzimmerzuschlag mit Laufcamp: 530 EUR (bei 9 Übernachtungen)
- Einzelzimmerzuschlag nur Laufcamp: 320 EUR (bei 5 Übernachtungen)
- Verlängerungstage in Lissabon buchbar (pro Tag) 90 EUR p.P. im Doppelzimmer inkl. Frühstück
155 EUR p.P. im Einzelzimmer inkl. Frühstück
- Tagesausflug nach Sintra und Cabo da Roca mit Mittagessen, mit deutscher Reiseleitung: 110 EUR p.P. (Mindestteilnehmer 12)
- Startgebühren (siehe Fakten zum Lauf)

Zusatzausgaben

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke

Veranstalter:
Kooperationspartner

Letzte Aktualisierung:
22.05.2026

6. Tag: **Abschlussstraining, Transfer nach Lissabon, Begrüßungssessen**

Vor dem Frühstück 30 min Sonnenaufgangslauf am Strand. Im Anschluss gegen Mittag Bustransfer zum Hotel in Lissabon. Heute kommen auch die Teilnehmer der Grundreise zum Lissabon Marathon an. Beim Briefing im Hotel am Abend werden die Startunterlagen ausgegeben. Anschließend fahren wir mit der Metro zum unweit unserer Hotels gelegenen Szene-Restaurant Sem Vergonha. Hier heißen wir euch zu unserem Begrüßungssessen herzlich Willkommen!

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

7. Tag: **Morgenlauf, Sightseeing Tour mit Christusstatue und Panoramablick über Lissabon**

Vor dem Frühstück laden wir Frühaufsteher zu einem etwa 30-minütigen „Hallo-Wach“-Lauf Richtung Park Eduardo VII ein. Danach geht es gestärkt auf eine abwechslungsreiche Stadterkundung mit Bus und zu Fuß. Wir besuchen u. a. Belém mit dem Hierónimos-Kloster, die Altstadt Alfama und den Markt Mercado da Ribeira. Viele Gelegenheiten zum Probieren lokaler Spezialitäten sind inklusive.

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

8. Tag: **Der Lauftag auf der Marathonstrecke**

Für die Marathonläufer heißt es heute früh aufstehen – das Abenteuer beginnt in Carcavelos, wo um 8 Uhr der Startschuss fällt. Unser organisierter Transfer bringt euch pünktlich dorthin: Abfahrt am Hotel ist bereits um 6.30 Uhr, die Fahrt dauert rund 30 Minuten. Während ihr euch auf euren großen Lauf einstimmt, werden unsere Begleitpersonen auf der Zuschauertribüne am Praça do Comércio bereitstehen, um euch beim Zieleinlauf lautstark anzufeuern.

Marathon hügeliges Streckenprofil +/- 370 m

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

9. Tag: **Der Lauftag mit HM und 8,5 km-Lauf, am Abend Tourabschlußessen**

Die Halbmarathonis und Fun-Run-Läufer am Sonntag. Die Halbmarathonteilnehmer und Teilnehmer am Mini-Marathon fahren vom

Hotel mit der Metro gegen 06.30 Uhr zum Parque das Nações und dann mit Shuttle-Bussen zum Start an der Vasco da Gama-Brücke (Start: 09.20 Uhr). Am Abend im Fado-Restaurant "A Severa" in der Altstadt "Barra Alto". Bei Wein, typischen Speisen und Musik beschließen wir den Tag in portugiesischer Tradition und lassen unsere Lauferlebnisse Tage nochmal Revue passieren.

Tourabschluss-Essen

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

10. Tag: **Abreise oder Verlängerung**

Für alle, die sich für die Verlängerung entschieden haben, wartet heute ein echtes Highlight: Ein Ausflug zur mittelalterlichen Festungsstadt Óbidos, weiter ins Surferparadies Nazaré mit seinen legendären Wellen und schließlich zum atemberaubenden Cabo da Roca, dem westlichsten Punkt des europäischen Festlands – wo das Meer und der Himmel eins zu werden scheinen.

10. Tag: Mahlzeiten: Frühstück.

Laufcamp Algarve ohne Lissabon Marathon

1. Tag: **Anreise Faro, Transfer nach Monte Gordo, Lockerungslauf am Nachmittag**

Individuelle Anreise nach Faro und Transfer zum Hotel "The Prime Energize Hotel & Spa". Am Flughafen begrüßt euch Lauftrainer Marcel Bräutigam und unser Reiseleiter Tino. Die Abfahrt vom Flughafen Faro ist um 14:30 Uhr geplant, so dass euer Flug bis spätestens 14:00 Uhr gelandet sein sollte. Transferfahrt nach Monte Gordo ca. 1h. Am späten Nachmittag ist noch ein kurzer, gemeinsamer Lockerungslauf von 45-60 Minuten vorgesehen. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

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

2. Tag: **Kurze Berganläufe am Vormittag und Laufschule am Nachmittag**

Mit etwas Abstand zum Frühstück starten wir mit einem Mix aus Übungen in den Tag, kurze und längere Trainingseinheiten, kurze Berganläufe 10 x 200 m, unterschiedliche Leistungsfähigkeiten werden natürlich berücksichtigt. Am Nachmittag geht es zu einer ausgiebigen Laufschule in den nahegelegenen Pinienwald. Gemeinsames Abendessen.

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

3. Tag: **Lockerer Dauerlauf,** Steigerungsläufe & Stabilitraining

Am Vormittag steht ein lockerer Dauerlauf (über etwa 45 min) im Pinienwald auf dem Programm sowie Steigerungsläufe. Am Nachmittag erfolgt ein läufergerechtes Stabilisationstraining. Nach dem Abendessen gibt es einen spannenden Vortrag rund um das Thema Ernährung für Läufer/innen.

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

4. Tag: **Intervalltraining,** Wettkampftempo und Ausgleichssport

Heute Vormittag heißt es Intervalltraining im nahegelegenen Stadion. 6–8 × 1000 m im Wettkampftempo stehen auf dem Programm. Am Nachmittag gibt es zum Ausgleich eine Radtour und/oder alternativ Schwimmen. Am Abend erwartet euch eine fotografische Reise durch die bunte Reisewelt der schulz'schen (Halb-) Marathons.

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

5. Tag: **Long Run am Vormittag &** Freizeit am Nachmittag

Mit etwas Abstand zum Frühstück machen wir heute einen langen Lauf durch ein abwechslungsreiches landschaftliches Gelände. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann für Strand, Schwimmen oder zu einem Ausflug in die Umgebung genutzt werden.

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

6. Tag: **Abschlussstraining,** Flughafentransfer, Rückreise oder individuelle Verlängerung an der Algarve

Vor dem Frühstück 30 min Sonnenaufgangslauf am Strand. Im Anschluss am Vormittag Transfer zum Flughafen Faro. Individueller Rückflug oder Reiseverlängerung an der Algarve. Gern buchen wir Ihnen auf Wunsch Ihre Reiseverlängerung.

6. Tag: Mahlzeiten: Frühstück.

Kurzreise zum Lissabon Marathon

1. Tag: **Anreise, Übergabe der Startunterlagen** und am Abend Begrüßungssessen

Ankunft in Lissabon am Nachmittag. Transfer mit Bus oder Taxi (ca. 15 Minuten) zu unserem Hotel im Zentrum von Lissabon. Je nach Ankunftszeit habt ihr noch etwas Zeit für einen Spaziergang in der portugiesischen Metropole. Im Hotel erhaltet ihr eure Startunterlagen. Gemeinsames portugiesisches Begrüßungssessen im Szene-Restaurant "Sem Vergonha" und Einstimmung auf die bevorstehenden Tage.

Begrüßungssessen

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

2. Tag: **Morgenlauf, Sightseeing Tour** mit Christusstatue und Panoramablick über Lissabon

Vor dem Frühstück laden wir Frühaufsteher zu einem etwa 30-minütigen „Hallo-Wach“-Lauf Richtung Park Eduardo VII ein. Danach geht es gestärkt auf eine abwechslungsreiche Stadterkundung mit Bus und zu Fuß. Wir besuchen u. a. Belém mit dem Hierónimos-Kloster, die Altstadt Alfama und den Markt Mercado da Ribeira. Viele Gelegenheiten zum Probieren lokaler Spezialitäten sind inklusive.

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

3. Tag: **Der Lauftag auf der Marathonstrecke**

Für die Marathonläufer heißt es heute früh aufstehen – das Abenteuer beginnt in Carcavelos, wo um 8 Uhr der Startschuss fällt. Unser organisierter Transfer bringt euch pünktlich dorthin: Abfahrt am Hotel ist bereits um 6.30 Uhr, die Fahrt dauert rund 30 Minuten. Während ihr euch auf euren großen Lauf einstimmt, werden unsere Begleitpersonen auf der Zuschauertribüne am Praça do Comércio bereitstehen, um euch beim Zieleinlauf lautstark anzufeuern.

Marathon hügeliges Streckenprofil +/- 370 m

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

4. Tag: **Der Lauftag mit HM und 8,5** km-Lauf, am Abend Tourabschlußessen

Die Halbmarathonis und Fun-Run-Läufer am Sonntag. Die Halbmarathonteilnehmer und Teilnehmer am Mini-Marathon fahren vom Hotel mit der Metro gegen 06.30 Uhr zum Parque das Nações und dann mit Shuttle-Bussen zum Start an der Vasco da Gama-Brücke (Start: 09.20 Uhr). Am Abend im Fado-Restaurant "A Severa" in der Altstadt "Barra Alto". Bei Wein, typischen Speisen und Musik beschließen wir den Tag in portugiesischer Tradition und lassen unsere Lauferlebnisse Tage nochmal Revue passieren.

Tourabschluss-Essen

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

5. Tag: **Abreise oder Verlängerung**

Für alle, die sich für die Verlängerung entschieden haben, wartet heute ein echtes Highlight: Ein Ausflug zur mittelalterlichen Festungsstadt Óbidos, weiter ins Surferparadies Nazaré mit seinen legendären Wellen und schließlich zum atemberaubenden Cabo da Roca, dem westlichsten Punkt des europäischen Festlands – wo das Meer und der Himmel eins zu werden scheinen.

5. Tag: Mahlzeiten: Frühstück.

Reiseleiter



Marcel Bräutigam

Marcel hat in seiner langjährigen Laufvita schon einige beeindruckende Erfolge vorzuweisen. Neben dem Gesamtsieg beim Rennsteiglauf-Supermarathon wurde er 2026 auch Deutscher Meister über die 50km Distanz. Seit Jahren beschäftigt sich Marcel über die Trainingswissenschaft für Läufer hinaus mit Fragen einer gesunden und sportgerechten Ernährung. Dank seiner Erfahrungen als Läufer und Coach bei diversen Laufcamps findet er die richtige Ansprache, um sportliche Ziele zu fördern und zu fordern und Neugierde auf neue Herausforderungen zu wecken. Wir freuen uns

sehr, Marcel als Coach für unser Laufcamp im Vorfeld unserer Reise zum Lissabon (Halb-) Marathon an Bord zu haben.

Termine und Preise (Stand der Terminliste: 29.05.2026)

Teilnehmerzahl: min. 8 bis max. 40



Termine 2026

03.10.26 — 08.10.26	€ 1260,-
Laufcamp mit Marcel Bräutigam in Monte Gordo an der Algarve. Erst seit kurzer Zeit online, aktuell 3 gebuchte Läufer, 2 Reservierungen.	
03.10.26 — 12.10.26	€ 1950,-
Lissabon Marathon inklusive Laufcamp mit Marcel Bräutigam in Monte Gordo an der Algarve im Vorfeld. Das Laufcamp ist erst seit kurzer Zeit online. Aktuell 3 gebuchte Läufer und 2 Reservierungen.	
08.10.26 — 12.10.26	€ 940,-
Kurzreise zum Lissabon Marathon. Aktuell 11 Teilnehmer	

