



Polar Night Marathon & Halbmarathon & 10 km & 5 km am 04.01.2025

Tromsø

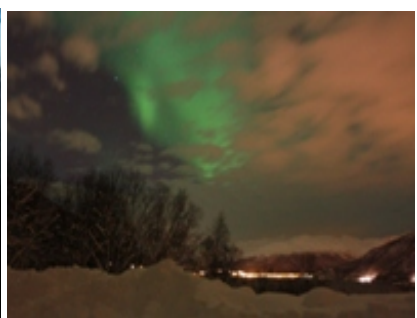
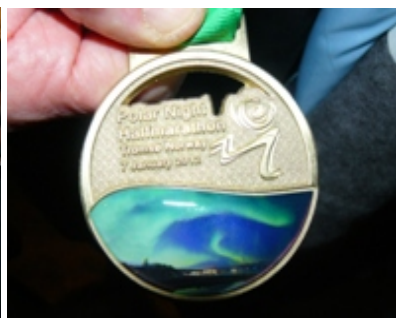
Fast auf dem 70. Breitengrad Nord, auf der Höhe der Nordküste Alaskas und Sibiriens, umgeben von Schären, Fjorden und spitzen Berggipfeln, liegt Tromsø, Pforte zum Eismeer und Hauptstadt Nordnorwegens. Tromsø ist die größte Stadt nördlich des Polarkreises und besitzt die nördlichste Universität, Brauerei und Kathedrale der Welt. Das Zentrum des Nordens hat ca. 64 000 Einwohner und steht zweimal im Jahr im Blickpunkt für Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt. Neben dem Midnight Sun Marathon im Juni gibt es noch den Polar Night Marathon/Halbmarathon im Januar. Ein Laufabenteuer ganz besonderer Art, denn zu dieser Jahreszeit gibt es kaum Sonnenlicht und die Strecke wird mit Kerzen und Fackeln beleuchtet und gekennzeichnet. Tromsø gilt als einer der chancenreichsten Orte um das berühmte Nordlicht zu sehen, und vielleicht leuchtet es ja passend zum Lauf.

Wichtige Infos zum Marathon: Startberechtigt sind nur Läufer/-innen die in 2023 oder 2024 einen Marathon unter 4 Stunden gelaufen sind. Dies muss bei der Registrierung auch belegt werden. Während des Marathonlaufs müssen reflektierende Westen und Lampen/Stirnlampen getragen werden. Beides muss selber mitgebracht werden und kann nicht vor Ort ausgeliehen werden. Meldungen zum Marathon sind nur bis zum 31.10.2024 möglich. Zeitlimit Marathon: Bei km 20 in 2:25 Stunden und im Ziel nach 5 Stunden. Der Veranstalter beansprucht das Recht, Teilnehmer auf die Halbmarathondistanz umzumelden, wenn die Wetterbedingungen dies erfordern, und die Marathondistanz daher abgesagt werden muss. Leider können wir den Preisunterschied nicht erstatten, aber die Teilnehmer erhalten trotzdem das Marathon T-Shirt.

Das sagen unsere Gäste Andrea und Karlheinz über unsere Reise:

Die Reise war perfekt organisiert. Angefangen von eurem sehr umfangreichen Informationspaket, dem Hotel, der weiteren Kommunikation vor, während und nach dem Event und ganz besonders auch die Reiseleitung von Steffi. Steffi erhält von uns das Prädikat „besonders wertvoll“. Sie war von Anfang bis Ende allseits präsent, hat sich wirklich um alles gekümmert und ihre Tipps und Empfehlungen haben dazu beigetragen, dass wir eine sehr abwechslungsreiche, harmonische, lustige und auch entspannte Zeit genießen durften.

Der Polar Night Marathon/Halbmarathon:



Datum:	Samstag 04.01.2025	
Startzeiten:	Marathon	13:00 Uhr
	Halbmarathon	15:00 Uhr
	10 Km	15:15 Uhr
	5 km	15:20 Uhr
Startgebühr:	Marathon	150,- € bis 170,- € Marathon Anmeldungen bis 31.10.2024
	Halbmarathon	80,- € bis 100,- €
	10 Km	60,- € bis 90,- €
	5 km	40,- € bis 70,- €

- Startunterlagen: Samstag 04.01. 09:00 - 14:45 Uhr im Kulturzentrum
- Wertung: Marathon: Männer/Frauen 18 - 34 Jahre und dann in 5er-Schritten
 Halbmarathon: Männer/Frauen 18 - 34 Jahre und dann in 5er-Schritten
 10 Km: Männer/Frauen 18 - 34 Jahre und dann in 5er-Schritten
 5 Km: ohne Wertung
- Auszeichnungen: Medaille für jeden Starter/-in
 Marathon Die ersten 3 Männer/Frauen
 Halbmarathon: Die ersten 3 Männer/Frauen & die ersten 3 jeder Alterklasse
 10 Km: Die ersten 3 Männer/Frauen
- Start/Ziel: Beim Marathon ist der Start außerhalb von Tromsø. Alle anderen Strecken im Ort
- Kurs: **Die Marathonstrecke:** Start ist weit außerhalb von Tromsø und dann geht es 40 Kilometer zurück in die Stadt. Es geht entlang der abgelegenen Außenküste, wo es wirklich dunkel ist. Sie werden einen abenteuerlichen Marathon absolvieren, der weit vom Normalen entfernt ist. Kilometermarkierungen gibt es alle 5 km und auf den letzten 5 km ist jeder Kilometer gekennzeichnet. Verpflegung mit Wasser und Maxim Sport Drink bei 10 km, 20 km, 32 km, 37 km und im Ziel.
Halbmarathon/10km: Nach einer kleinen Runde durch die Stadt geht es hinaus zum Flughafen, wo dann der Wendepunkt ist. Kilometermarkierungen gibt es alle 5 km und auf den letzten 5 km ist jeder Kilometer gekennzeichnet. Verpflegung alle 5 km mit Wasser und Maxim Sport Drink.
- Toiletten: Nur bei Start/Ziel
- Kleidung: Warme Laufkleidung sind ganz sicher nötig. Im Winter wird es selten kälter als minus 10 C, aber je nach Wetter kann ein kalter Wind wehen. Sollte die Strecke sehr rutschig oder vereist sein, sind Laufschuhe mit einer profilierten Laufsohle (Trailsschuhe) oder mit kleinen Spikes von Vorteil. Die letzten Jahre hatten wir immer eine sehr gut zu belaufende, feste Schneedecke, so dass wir alle in normalen Laufschuhen an den Start gegangen sind .Ein Kleiderbeutel kann bei Start/Ziel deponiert werden.

Reisedatum: Donnerstag 02.01. - Montag 06.01.2025

Eine frühere Anreise oder spätere Abreise ist auf Wunsch möglich!

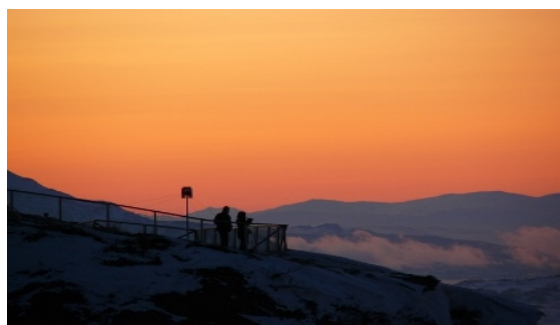
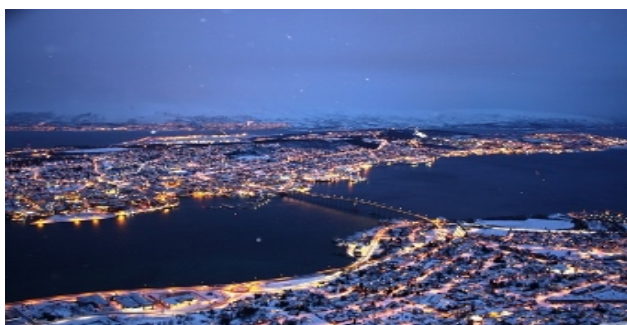
Donnerstag, 02.01. **Anreise und erster Erkundungsspaziergang**

Individuelle Anreise nach Tromsø. Gerne machen wir Euch ein Angebot für den Flug. Nennt uns dafür bitte Euren Abflughafen.

Vom Flughafen Tromsø geht es mit dem Airport Shuttle Bus direkt in die Stadt bis vor das Scandic Grand Tromsø Hotel. Dort erwartet euch dann eure Reiseleiterin Steffi. Wenn alle Reiseteilnehmer angekommen sind, können wir gerne zu einem ersten gemeinsamen Spaziergang in die Stadt aufbrechen. Steffi kennt die besten Plätze um das fantastische Nordlicht zu sehen.

Freitag, 03.01. **Tromsø entdecken und Sonnenuntergang auf Tromsøs Hausberg**

Heute habt Ihr Zeit Euch in aller Ruhe Tromsø anzuschauen. Besucht die berühmte Eismeer-kathedrale, das Polar Museum oder die Mack Brauerei. Gerne könnt ihr aber auch zusammen mit Reiseleiterin Steffi, mit der Cable Car auf den 421 Meter hohen Mount Storsteinen hochfahren. Von hier habt Ihr einen wunderschönen Ausblick über Tromsø. In den Wintermonaten fährt die Bahn zwischen 10:00 und 22:00 Uhr. Sehr warme Kleidung ist zu empfehlen, denn dort oben geht ein eisiger Wind. Sollten wir abends einen klaren Himmel haben, besteht die sehr große Chance das fantastische Nordlicht zu sehen. Gerne wird Steffi gemeinsam mit Euch einen Abendspaziergang unternehmen, denn es ist sehr wichtig aus dem hellen Licht der Stadt hinaus zu gehen, um das Nordlicht richtig sehen zu können. Am Abend findet eine sehr schöne Pasta Party vom Laufveranstalter organisiert statt (fakultativ).



Samstag, 04.01. Startunterlagen, Marathon, Halbmarathon 10km, 5km und Siegerehrung

Nach dem Frühstück gehen wir gemeinsam zur Startunterlagenausgabe. Die restliche Zeit bis zum Start kann jeder für seine eigene, individuelle Laufvorbereitung nutzen. Wir wünschen Euch einen wunderschönen Lauf. Abends um 19:30 Uhr findet dann die Siegerehrung statt und anschließend das „After Race Dinner“. Das Dinner gibt es seit 2011 und es ist ein sehr schöner Abend, mit sehr leckerem Essen und vielen tollen Gesprächen mit Läufern/-innen aus aller Welt (fakultativ).

Sonntag, 05.01. Freier Tag und Zeit für erlebnisreiche Ausflüge

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Ein weiteres Highlight könnte eine Hundeschlittentour sein, oder bei klarer Sicht am Abend eine geführte Nordlichttour. Diese geführten Touren bieten die größte Chance das Nordlicht in all seinen Farben zu erleben, denn die Guides kennen die besten Plätze rund um die Stadt. Reiseleiterin Steffi steht euch gerne mit Rat zur Seite.

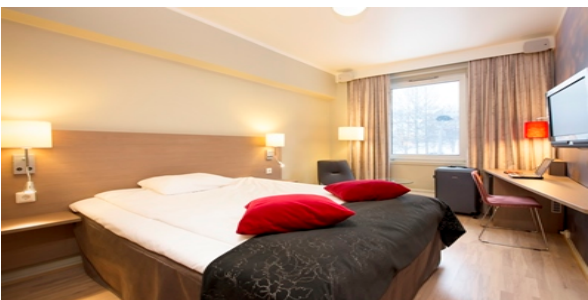
Montag, 06.01. Heimreise oder Verlängerung

Heute ist leider schon die Heimreise. Je nach Abflugzeiten fahrt Ihr mit dem Flughafenbus oder Taxi zum Flughafen. Wir wünschen Euch einen guten Rückflug. Verlängerungstage sind auf Anfrage möglich und wir machen euch sehr gerne Vorschläge für Touren in Tromsø. Ganz gleich ob Hundeschlitten oder diverse Polarlichttouren(mit dem Bus, Schiff oder eine Wanderung). Es besteht auch die Möglichkeit täglich von Tromsø mit der Hurtigrute weiter hoch in den Norden ans Nordkap zu fahren, oder aber gen Süden bis Bergen.

Unser Hotel in Tromsø:

Scandic Grand Tromsø Hotel 3***

Hier übernachtet Ihr mitten im Stadtzentrum und könnt direkt vor der Tür mit dem Flughafen-Shuttlebus stoppen. Alles rund um den Lauf ist in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen. Ein idealer Ausgangspunkt, um all die Abenteuer zu erleben, die Tromsø zu bieten hat. Kostenlose Internetverbindung über WLAN, immer Kaffee & Tee kostenlos. 133 Zimmer, Cafe, Bar und Fitnessbereich. Zimmer variieren zwischen 19qm – 24qm. Typisch norwegisch – es gibt keine Kleiderschränke, nur Kleiderstangen mit Kleiderbügeln.



Preise pro Person in Euro:

Doppelzimmer/Frühstück: 975,00 €
Einzelzimmer/Frühstück : 1.515,00 €

Zusatznacht:

175,00 €
310,00 €

Eingeschlossene Leistungen:

- 4 Übernachtungen im Scandic Grand Hotel, in der gebuchten Zimmerkategorie mit Frühstück.
- Reiseleitung ab Ankunft in Tromsø bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen
- Abendliche Nordlicht Spaziergänge mit Reiseleiterin Steffi
- Ausflug auf den 421 Meter hohen Mount Storsteinen mit Reiseleiterin Steffi(Kosten Cable Car nicht eingeschlossen)
- 1/2 Doppelzimmer nach Verfügbarkeit. Sollten wir keinen Zimmerpartner finden, buchen wir gegen Aufpreis ein Einzelzimmer.
- Anmeldung zum Lauf durch unser Büro.

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen:

- Anreise: Gerne sind wir bei der Vermittlung der Flüge behilflich!
- Transfer Flughafen/Hotel/Flughafen.
- Startgebühren. Bitte beachtet, dass die Startkarte eine von uns vermittelte Fremdleistung ist.

Verlängerungsvorschlag mit Hurtigruten:

Ihr habt länger Zeit und es war schon immer Euer Traum ans Nordkap zu reisen. Dann habt Ihr jetzt die beste Möglichkeit dazu, und das noch mit einer traumhaften Schiffspassage auf den Hurtigrutenschiffen entlang der norwegischen Küste bis hoch nach Kirkenes. Hier hoch oben im Norden seid Ihr nur noch etwa 10 km von der russischen und etwa 35 km von der finnischen Grenze entfernt.



Die Fahrt bis nach Kirkenes dauert 2 Nächte. Abfahrt in Tromsø ist abends um 18:30 Uhr und Ihr kommt morgens um 09:30 Uhr in Kirkenes an. Preise pro Person für die Schiffspassage Tromsø-Kirkenes auf Anfrage. Das ist abhängig vom Kabinentyp, ob Einzel- oder Doppelkabinen, Innen- oder Außenkabine.

Selbstverständlich könnt Ihr von Tromsø auch in südliche Richtung mit der Hurtigrute fahren. Städte wie Trondheim oder Bergen sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Den Rückflug tretet Ihr dann entsprechend von der jeweiligen Stadt an.



Lauf-Abenteuer ®

Inh. Ina Siegel

50676 Köln

E-Mail: info@lauf-abenteuer.de

Tel. 0221 - 16823342

www.lauf-abenteuer.de