



## Polar Night Marathon & Halbm. & 10 km & 5 km am 09.01.2027

Tromsö

Fast auf dem 70. Breitengrad Nord, auf der Höhe der Nordküste Alaskas und Sibiriens, umgeben von Schären, Fjorden und spitzen Berggipfeln, liegt Tromsö, Pforte zum Eismeer und Hauptstadt Nordnorwegens. Tromsö 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. Tromsö gilt als einer der chancenreichsten Orte um das berühmte Nordlicht zu sehen, und vielleicht leuchtet es ja passend zum Lauf.

**Wichtige Infos zum Marathon:** Startberichtigt sind nur Läufer/-innen die in 2025 oder 2026 einen Marathon unter 4 Stunden gelaufen sind. Dies muss bei der Registrierung 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. 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.

**Wichtige Infos zum Halbmarathon:** Zeitlimit 3 Stunden

### 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 09.01.2027

Startzeiten:	Marathon	13:00 Uhr Abfahrt Busse zum Start 11:30 Uhr
	Halbmarathon	15:00 Uhr
	10 Km	15:15 Uhr
	5 km	15:20 Uhr

Startgebühr je nach Buchungs- datum	Marathon	120,- € bis 160,- €
	Halbmarathon	65,- € bis 90,- €
	10 Km	50,- € bis 80,- €
	5 km	40,- € bis 50,- €

Startunterlagen:	Freitag 08.01.	14:00 - 19:00 Uhr Rødbanken Straße Storgata
	Samstag 09.01.	10:00 - 15:00 Uhr Rødbanken Straße Storgata
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 im Ziel.	
	Preise gibt es bei der Siegerehrung für Platz 1-3 in den Altersklassen über 42 km, 21 km, 10 km.	
Start/Ziel:	Beim Marathon ist der Start außerhalb von Tromsö. Alle anderen Strecken im Ort	
Kurs:	<b>Die Marathonstrecke:</b> Start ist weit außerhalb von Tromsö 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. <b>Halbmarathon/10km:</b> 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 (Trailschuhe) oder mit kleinen Spikes von Vorteil. Die letzten Jahre hatten wir immer eine sehr gut zu laufende, feste Schneedecke, so dass wir alle in normalen Laufschuhen an den Start gegangen sind. Ein Kleiderbeutel kann bei Start/Ziel deponiert werden.	

#### **Reisedatum: Donnerstag 07.01. - Montag 11.01.2027**

Eine frühere Anreise oder spätere Abreise ist auf Wunsch möglich!

#### **Donnerstag, 07.01. Anreise und erster Erkundungsspaziergang**

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

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

#### **Freitag, 08.01. Tromsö entdecken und Sonnenuntergang auf Tromsös Hausberg**

Heute Morgen geht es gemeinsam mit Reiseleiterin Steffi in die Stadt zu einem ersten Orientierungsspaziergang. Anschließend lohnt sich ein Besuch der berühmten Eismeerkathedrale, das Polar Museum oder zum Beispiel die Mack Brauerei. Gerne könnt ihr aber auch mit der Cable Car auf den 421 Meter hohen Mount Storsteinen hochfahren. Von hier habt Ihr einen wunderschönen Ausblick über Tromsö. 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, 09.01. 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 vielen Jahren und es ist ein sehr schöner Abend, mit sehr leckerem Essen und vielen tollen Gesprächen mit Läufern/-innen aus aller Welt (fakultativ).

**Sonntag, 10.01. 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, 11.01. 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 Tromsö. Ganz gleich ob Hundeschlitten oder diverse Polarlichttouren(mit dem Bus, Schiff oder eine Wanderung). Es besteht auch die Möglichkeit täglich von Tromsö mit der Hurtigrute weiter hoch in den Norden ans Nordkap zu fahren, oder aber gen Süden bis Bergen.

**Unser Hotel in Tromsö: Thon Hotel Polar 3\*\*\***

Im Thon Hotel Polar übernachten Sie zentral und komfortabel, und das Frühstück ist im Preis inbegriffen. Das Hotel befindet sich im Herzen von Tromsö. Sämtliche Sehenswürdigkeiten der als „Paris des Nordens“ bekannten Stadt liegen nur einen Steinwurf entfernt. Der Flughafenbus hält direkt am Hotel(100m). Typisch norwegisch – es gibt keine Kleiderschränke, nur Kleiderstangen mit Kleiderbügeln. 132 Zimmer mit Fernseher, Kühlschrank, Föhn und Teezubereiter. Nichtraucherhotel, kostenloses Wlan, Fitnessraum, Kaffee in der Lobby, Gepäckaufbewahrung.

**Preise pro Person in Euro:**

Doppelzimmer/Frühstück:	1.103,00 €	Zusatznacht:	183,00 €
Einzelzimmer/Frühstück :	1.753,00 €		345,00 €

**Eingeschlossene Leistungen:**

- 4 Übernachtungen im Thon Hotel Polar, in der gebuchten Zimmerkategorie mit Frühstück.
- Reiseleitung ab Ankunft in Tromsö bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen
- Stadtrundgang mit Reiseleiterin Steffi am Freitagmorgen
- Abendliche Nordlicht Spaziergänge mit Reiseleiterin Steffi
- Bei Interesse 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 Schiffsspassage 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 Tromsö ist abends um 18:30 Uhr und Ihr kommt morgens um 09:30 Uhr in Kirkenes an. Preise pro Person für die Schiffsspassage Tromsö-Kirkenes auf Anfrage. Das ist abhängig vom Kabinentyp, ob Einzel- oder Doppelkabinen, Innen- oder Außenkabine.

Selbstverständlich könnt Ihr von Tromsö 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](mailto:info@lauf-abenteuer.de)

Tel. 0221 - 16823342

[www.lauf-abenteuer.de](http://www.lauf-abenteuer.de)