

MIDNIGHT SUN MARATHON

5 Tage zum Mittsommer-Marathon nach Tromsø



42 KM / 21 KM

10 KM / 4,2 KM

- » **Populärer Mittsommerlauf 350 km nördlich des Polarkreises mit mehr als 5000 Teilnehmenden**
- » **Hotel im Stadtzentrum von Tromsø und somit unmittelbar am Start-/Zielbereich**
- » **Historischer Citywalk (deutschsprachig) durch Tromsø mit Besuch des Polar Museums**
- » **Gemeinsame Wanderung auf den Hausberg Stornsteinen mit Reiseleiter Ray**

Fast auf dem 70. Breitengrad Nord, umgeben von Schären, Fjorden und Berggipfeln, liegt Tromsø – die Pforte zum Eismeer und Hauptstadt Nordnorwegens. Geografisch mag Tromsø am Ende der Welt liegen. Und doch pulsiert hier, 350 Kilometer nördlich des Polarkreises, das urbane Leben. Die Stadt bietet eine interessante Mischung aus nordnorwegischer und samischer Kultur und ist gleichzeitig ziemlich international. Die vielen kleine Cafés und Restaurants sind es letztendlich, welche Tromsø als Paris des Nordens bekannt machen. Architektonisch hat die Stadt auch etwas zu bieten, so findet man hier unter anderem die Eismeerkerkathedrale, welche an die Nordlichter, samische Zelte und Eisberge erinnert.

Läufe zur später Stunde bei nordischem Licht

Fakten zum Event

Lauftag

20.06.2026

Startzeit

18:00 Uhr (4,2 km)
19:00 Uhr (10 km)
20:30 Uhr (Marathon)
22:30 Uhr (Halbmarathon)

Start

Grønnegata (Stadtzentrum)

Ziel

Storgata (Stadtzentrum)

Zeitlimit

M: 05:30 h, HM: 3:30 h

Temperatur

zwischen 10 und 15 °C

Transfers

nicht erforderlich

Startgebühr

Zweimal im Jahr steht Tromsø im Fokus von Läufer*innen aus der ganzen Welt. Neben dem [Polar-Night-Marathon](#) im Januar wird zu Mittsommer der Midnight Sun Marathon ausgetragen. Er zählt zum nördlichsten Festlandmarathon bei 24 Stunden Helligkeit und angenehmen Temperaturen bei ca. 15 Grad. Gestartet wird zwischen 19 und 22:30 Uhr bei Mitternachts(sonnen)licht, was die Gesamtszenarie dieses Lauevents besonders macht. Die Laufstrecke führt beim Marathon durch beide Stadtteile Tromsø (Festland- und Inselteil) verbunden durch die Tromsø-Brücke. Halbmarathon und 10 km-Lauf werden auf dem Inselteil ausgetragen. Start- und Zielbereich aller Distanzen liegen sehr nah beieinander im Stadtzentrum.

Die Mini-Metropole Tromsø – Stadtführung, Polarmuseum und optionale Ausflüge

In Tromsø ankommend, erwartet Sie der hohe Norden bei Mittsommer mit kühlen, aber angenehmen Temperaturen (meist zwischen 12 und 18 Grad). Mit einem örtlichen Stadtguide führen wir Sie auf historischen Spuren durch die City auf der Insel Tromsøya und durch das sehr interessante Polarmuseum. Nicht umsonst wird Tromsø das "Tor zur Arktis" genannt. Geschichten über Expeditionen in die Arktis und Antarktis werden hier lebendig. Am Sonntag nach dem Lauf bieten sich zahlreiche interessante Optionen, ob individuell oder geführt, ob aktiv oder eher entspannend (siehe Randspalte).

Midnight Sun Marathon-Reise

1. Tag: Donnerstag: Anreise nach Tromsø

Flug nach Tromsø, dem 'Tor zum Eismeer'. Am Abend erfolgt ein erstes Treffen und ein gemeinsames Abendessen direkt an Tromsøs Hafen.

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

2. Tag: Freitag: Entspannte Radtour auf Tromsøya

Heute erkunden Sie gemeinsam mit Reiseleiter Ray die schönsten Ecken der Insel Tromsøya per Fahrrad. Sie machen Pausen am Prestvannet-See und an der idyllischen Telegrafbukta mit Blick aufs Meer. Unterwegs bleibt viel Raum für kleine Entdeckungen und Gespräche. Zum Ausklang geht es auf einen gemeinsamen Cafésbesuch in Tromsø. Es wird ein naturnahes, entschleunigtes Erlebnis inmitten arktischer Landschaft.

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

- € 120,- (Marathon)
- € 90,- (Halbmarathon)
- € 70,- (10-km-Lauf)
- € 50,- (4,2 km Minimathon)

Anforderung

- Das Streckenprofil des Midnight Sun Marathon ist wellig. Immer wieder warten auch leichte Anstiege auf die Läufer/-innen. Die Tromsø-Brücke ist sicher die anspruchsvollste und recht lang gezogene Steigung in beiderlei Richtungen (siehe Fotos). Gelaufen wird stets auf Asphalt. Gute Kondition und Lauferfahrung sind Grundvoraussetzung für Marathon und Halbmarathon.

Teilnehmerzahl

- min. 10 bis max. 35

Leistungen

- 4 Ü im DZ mit DU/WC im Quality Saga Hotel
- 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1x Begrüßungsabendessen
- Mitternachtsimbiss am Lauftag
- Durch lokalen deutschsprachigen Stadtguide geführter Citywalk mit Besuch des interessanten Arktischen Museums
- Gemeinsame Wanderung auf den Hausberg Stornsteinen
- Startplatzregistrierung durch schulz sportreisen
- Gemeinsame Startnummernabholung
- Deutsche Reiseleitung durch schulz sportreisen

Zusätzlich buchbare Leistungen

- Flug nach Tromsø und zurück über uns buchbar
- EZ-Zuschlag: € 438,-

3. Tag: Samstag: Historischer Citywalk mit lokalem Guide und Midnight Sun Marathon am Abend

Für die heutige Stadtführung erwartet Sie ein lokaler erfahrener Guide - es wird auf jeden Fall sehr erhellend und unterhaltsam. Es geht auf Erkundungstour durch die Stadt, der Besuch des Arktischen Museums ist eingeschlossen. Bis zu den abendlichen Läufen können Sie nach Belieben die Füße in einem der guten Cafés baumeln lassen oder machen sich weiter auf den Weg zu einem der zahlreichen städtischen Museum, Galerien und Ausstellungen. 19.00, 20.30 bzw. 22.30 Uhr fällt der Startschuss für die jeweiligen Distanzen, fußläufig ist das Startareal bestens vom Hotel erreichbar. Viel Spaß beim Mittsommerlauf.

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

4. Tag: Sonntag: Ausspannen, Wanderung auf den Storsteinen oder individuelles Aktiverlebnis

Nach dem nächtlichen Lauf gehen wir den Sonntag entspannt an. Wir haben das Reiseprogramm bewusst so gewählt, dass Sie diesen Tag ganz nach Ihrem Geschmack gestalten und genießen können. Es lohnt sich, die Stadt zu verlassen und das Fjord-Umland kennenzulernen. In der Stadt selbst geht es an diesem Sonntag eher ruhig zu, in einem nahegelegenen Hotel findet 13 Uhr die Siegerehrung statt. Zumeist liegt ein Hurtigrutenschiff im Hafen, das man kostenfrei besuchen kann. Museen als auch die Eismeerkathedrale haben geöffnet. Unser Tipp für den Sonntag: Unsere Reiseleitung wandert mit allen Wanderfreudigen über die 1300 Steinstufen (Sherpatreppe) des Fløyvegen auf die 421 Meter hohe Bergstation der Fjellheisen-Seilbahn und zum Hausberg Storsteinen mit grandiosem Blick auf die Stadt. Eine weitere Option stellt eine geführte E-Bike-Tour über die Insel Tromsøya dar.

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

5. Tag: Montag: Heim- oder Weiterreise

Je nach Abflugzeiten geht es mit Bus oder Taxi zum Flughafen. Wir wünschen Ihnen eine gute Heimreise und freuen uns auf ein nächstes sportliches Wiedersehen mit Ihnen. Sofern Sie zum Beispiel mit Hurtigruten oder auf die Lofoten weiterreisen, wünschen wir Ihnen viele weitere Mittsommererlebnisse.

5. Tag: Mahlzeiten: Frühstück.

- Verlängerungsnacht in Tromsø: € 128,- p.P. im DZ inkl. Frühstück € 225,- im EZ inkl. Frühstück
- Optionen für Sonntag: Geführte Fahrradtour auf der Insel Tromsøya inkl. hochwertigem E-Bike, ab 5 TN: € 100,-
Indiv. Unternehmungen siehe bitte unter Hinweise!

Zusatzausgaben

- Transfers Flughafen–Hotel–Flughafen Tromsø mit öffentlichen Verkehrsmitteln (alle Details dazu erhalten Sie von uns)
- Startgebühr
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke

Hinweise

Optionen für Sonntag, der Tag nach dem abendlichen Lauf:

- Geführte ca. 3-stündige E-Bike-Tour
- Geführte Wanderung auf den Hausberg Storsteinen mit grandioser Sicht bei gutem Wetter (Nutzung der Seilbahn ist kostenpflichtig)
- Besuch der Eismeerkathedrale
- Besuch eines im Hafen liegenden Hurtigrutenschiffes (kostenfrei)

Veranstalter:
Kooperationspartner

Letzte Aktualisierung:
04.08.2025

Reiseleiter



Ray Hartung

Ray, lief in seiner - nun schon etwas zurückliegenden Jugend – Cross, heute ist das Trailrunning...;-). Danach eine sehr lange Zeit überhaupt nicht, da legte er in Nepal, Portugal und anderswo als Reise- und Wanderleiter viele tausend Kilometer zu Fuß zurück. Seit 2020 läuft er nun ab und an, hier und dort und wenn die Zeit es zulässt, aus Spaß an der Bewegung einen 10 oder 21 km Lauf mit.

Termine und Preise (Stand der Terminliste: 08.08.2025)

Teilnehmerzahl: min. 10 bis max. 35



Termine 2026

18.06.26 — 22.06.26

€ 1120,-

Preis pro Person im Doppelzimmer

Besten Dank für die ersten Anmeldungen, welche uns Anfang August erreichten!

