

MIDNIGHT SUN MARATHON

5 Tage im Licht des Nordens zum Mittsommer Marathon in Tromsø



42 KM / 21 KM
10 KM / 5 KM

- » Mittsommerlauf unter 24 Stunden Sonne 350 km nördlich des Polarkreises
- » Arktische Geschichte in Tromsø - Stadtführung mit Besuch des Polar Museum
- » Gemeinsame Radtour über die Insel Tromsøya und Wanderung auf den Hausberg
- » Zentrales Hotel an der Domkirche von Tromsø - nahe Start- und Zielbereich

Zweimal im Jahr wird Tromsø zum Treffpunkt für Laufbegeisterte aus aller Welt. Neben dem Polar Night Marathon im Januar begeistert zur Mittsommerzeit der Midnight Sun Marathon. Er gehört zu den nördlichsten Festlandmarathons der Welt und bietet ein einzigartiges Lauferlebnis bei 24 Stunden Tageslicht und angenehmen Temperaturen um 15 Grad. Gestartet wird je nach Distanz zwischen 19:00 und 22:30 Uhr im magischen Licht der Mitternachtssonne. Die Marathonstrecke verbindet Festland und Insel über die Tromsø-Brücke, während Halbmarathon und 10-km-Lauf auf der Insel stattfinden. Start und Ziel liegen zentral im lebendigen Stadtzentrum – ein besonderes Laufabenteuer, das man nicht vergisst.

Tromsø - das Tor zur Arktis

Fakten zum Event

Lauftag

19.06.2027

Startzeit

18:00 Uhr (5 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

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 Eismeerkathedrale, welche an die Nordlichter, samische Zelte und Eisberge erinnert.

Tromsø aktiv erleben: Stadtführung, Radtour und Hausbergwanderung

In Tromsø ankommend, erwartet dich der hohe Norden bei Mittsommer mit kühlen, aber angenehmen Temperaturen (meist zwischen 12 und 18 Grad). Mit einem örtlichen Stadtguide führen wir dich 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).

Dich erwartet ein rundum aktives und erlebnisreiches Programm. Du wohnst im zentral gelegenen Hotel Quality Saga, nur wenige Gehminuten vom Start und Ziel des Marathons entfernt, genießt Frühstück im Hotel, ein gemeinsames Abendessen zum Einstieg und einen Mitternachtssnack nach dem Lauf. Bei einer Stadtführung mit lokalem Guide tauchst du in die Kultur und die Geschichte der Stadt Tromsø ein – inklusive Besuch im sehr interessanten Arktischen Museum. Immer mit dabei und für dich da: unser Reiseleiter Ray.

Auch **Begleitpersonen** sind herzlich willkommen: Die Kombination aus Natur, nordischem Flair und entspannter Reiseatmosphäre macht die Tour auch ohne Startnummer und Laufschuhe zum Erlebnis!

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**

120 EUR (Marathon)
90 EUR (Halbmarathon)
70 EUR (10-km-Lauf)
35 EUR (5 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: 448 EUR

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 Cafébesuch 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.

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 Lauf gehen wir den Sonntag entspannt an. Wir haben das Programm bewusst so gewählt, dass Sie diesen Tag nach Ihrem Geschmack gestalten und genießen können. In der Stadt geht es an diesem Sonntag eher ruhig zu, in einem nahegelegenen Hotel findet 13 Uhr die Siegerehrung statt. Zumeist liegt ein Hurtigrutenschiff im Hafen, dass man kostenfrei besuchen kann. Museen als auch die Eismeerkathedrale haben geöffnet. Unser Tipp für den Sonntag: Reiseleiter Ray 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.

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

5. Tag: **Montag: Heim- oder** Weiterreise

- Verlängerungsnacht in Tromsø:
138 EUR p.P. im DZ inkl.
Frühstück
235 EUR im EZ inkl. Frühstück

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 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:
21.07.2026

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.

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: 04.08.2026)

Teilnehmerzahl: min. 10 bis max. 35



Termine 2027

17.06.27 — 21.06.27*

€ 1220,-

Eventtermin 2027 ist bestätigt
Wir nehmen Anmeldungen ab sofort an.

