



**Marathon & Halbm. & 10 km am 01.06.2024**

**Spitzbergen**

**Reist mit uns zum nördlichsten Straßenlauf-Marathon der Welt. Mitternachtssonne, Gletschertrekking, Eisbären, Rentiere, Polarfüchse und die fantastische Natur Spitzbergens warten auf uns.**

Spitzbergen wirkt wie ein Sturmangriff auf die Sinne. Diese erstaunliche Inselgruppe ist der am leichtesten zugängliche Punkt der Nordpolregion und einer der spektakulärsten Orte der Welt überhaupt. Riesige Eisberge und Eisschollen treiben im Meer, die einsamen Berge sind von Eisfeldern und Gletschern bedeckt. Doch wenn man genau hinschaut, entdeckt man kleine Kostbarkeiten wie Flechten, zarte Gräser und Blumen, die der arktische Wüstenboden trotz der rauen Bedingungen hervorbringt.

Anfang Juni sind die Temperaturen im Durchschnitt immer über Null Grad und die Mitternachtssonne taucht die Landschaft in ein fantastisches Licht. Erlebt Spitzbergen auf unseren von einheimischen Guides geführten Touren und hört viele interessante Geschichten über die Flora und Fauna, Gletscher und über das Leben der Kohlearbeiter in früheren Jahren bis heute. Mit etwas Glück bekommen wir Polarfüchse, Robben, Walrosse oder den König der Arktis, den Eisbär zu sehen.

**Reisetermin: 30.05. – 07.06.2024**

**Reiseverlauf der Grundreise:**

**Donnerstag 30.05.2024      Anreise**

Flug von Deutschland nach Longyearbyen/Spitzbergen. Schon der Landeanflug am Abend oder bei Spätflügen um Mitternacht ist ein absolutes Erlebnis. Die Aussicht auf die schneebedeckten Gletscher in der Mitternachtssonne ist einfach fantastisch. Eure Reiseleiterin ist schon in Longyearbyen und wird euch am Flughafen empfangen. Auf Spitzbergen angekommen, geht es gemeinsam mit dem Flughafenbus zum Hotel.



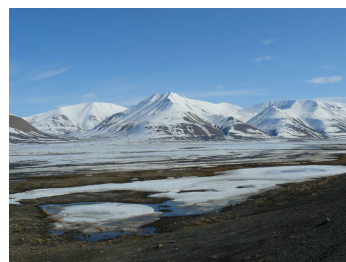
**Freitag 31.05.2024      Erkundungsspaziergang**

Nach dem Frühstück starten wir zu unserem ersten Erkundungsspaziergang in die Arktis. Gemeinsam schauen wir uns etwas in Longyearbyen um und dann gehen wir am Fjord entlang bis zu den Huskyfarmen. Hier brütet eine große Kolonie Eiderenten, da sie durch die Nähe zu den Hunden vor anderen Nesträubern geschützt sind. Wir befinden uns nun auch auf der Laufstrecke des Marathons und bekommen so einen ersten Eindruck vom Kurs.

Am Nachmittag ist Zeit für einen kleinen gemeinsamen Trainingslauf. Testet eure Laufkleidung und genießt die herrlich saubere Luft. Bei Sonnenschein werdet ihr ganz sicher feststellen, dass ihr euch viel zu warm angezogen habt, denn die Meisten verbinden mit der Arktis auch immer klirrende Kälte.

Aber es ist Sommer - auch in der Arktis.

Einen wichtigen Programmpunkt gibt es aber heute noch: **Die Abholung der Startunterlagen für den nördlichsten Strassenlauf der Welt!!!!** Gemeinsam gehen wir abends zur Sporthalle und holen unsere Startunterlagen ab.



## **Samstag 01.06.2024 SPITZBERGEN MARATHON**

Heute ist Marathon Tag. Nach einem guten Frühstück gehen wir zu Fuß zur Sporthalle von Longyearbyen, wo sich Start und Ziel befinden. Um 10 Uhr fällt der erste Startschuss des Tages. Für die Marathonis geht es nun auf Ihren 2-Rundenkurs. Auch wenn der Wind am Fjord uns manchmal zum Kämpfen zwingt oder die letzten Kilometer nicht mehr so leicht fallen, denkt bitte bei jedem Schritt daran: **Nirgendwo sonst auf der Welt könnt Ihr bei einem nördlicheren Straßenlauf als Finisher/-in über die Ziellinie laufen.** Wir wünschen Euch einen wunderschönen Marathonlauf auf Spitzbergen. Abends findet dann die Siegerehrung bei einem After Race Dinner statt (Fakultativ).



## **Sonntag 02.06.2024 Schiffstour Esmarc Gletscher**

Morgens früh brechen wir auf zu unserer Schiffstour nach Barentsburg (russische Bergbausiedlung mit ca.500 Bewohnern) und zum Esmark Gletscher. Barentsburg besichtigen wir mit einem englisch sprechenden Guide. Auf der Rückfahrt bekommen wir noch die Gelegenheit für eine ausgiebige Fotosafari an den Vogelklippen. Dauer ca. 9-10 Stunden, inkl. warmem Mittagessen an Bord. Fernglas bitte nicht vergessen.



## **Montag 03.06.2024 Freier Tag**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Inzwischen habt ihr euch ja schon gut eingelebt und könnt so ganz nach eurem Geschmack den Tag gestalten. In der Sonne faulenzen oder etwas unternehmen, auf Spitzbergen findet ihr immer etwas Besonderes.



## **Dienstag 04.06.2024 Berg- & Gletscherwanderung**

Heute steht eine Berg- und Gletscherwanderung auf dem Programm. Direkt vom Guesthouse starten wir mit unserem Guide die Wanderung auf den Sarkofagen (500 m). Während unseres Aufstiegs erfahren wir viel über Gletscher und Moränen und können oben angekommen die herrliche Aussicht auf die umliegenden Berge, auf Longyearbyen und den Adventfjord genießen. Nach einer ausgiebigen Pause mit heißen Getränken und Keksen, geht es nun über den Gletscher auf der anderen Seite wieder hinunter. Am Ende der Wanderung haben wir noch die Möglichkeit nach 60 Millionen Jahre alten Fossilien zu suchen. Ein erlebnisreicher Tag in atemberaubender Natur mit fantastischen Ausblicken erwartet uns. Dauer ca. 5 - 6 Stunden.



## **Mittwoch 05.06.2024 Kajaktour**

Heute starten wir zu einer aufregenden Kajaktour. Wir paddeln über den Adventfjord und erkunden eine kleine verlassene Bergbausiedlung auf der anderen Uferseite. Bei einem leckeren zweiten Frühstück sitzen wir am Lagerfeuer und unser Guide erzählt uns viele interessante Geschichten aus der alten Bergbauzeit. Mit etwas Glück bekommen wir Robben im Fjord zusehen. Dauer ca. 6 - 7 Stunden.



## **Donnerstag 06.06.2024 Freier Tag**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Genießt ein paar schöne Stunden auf der Sonnenterrasse des Cafes und besucht das Museum oder die kleine Kirche von Longyearbyen. Denn wer war schon einmal in einer Kirche, in der man in Sofas sitzend Kaffee und Tee genießt und dabei von einem ausgestopften Eisbären beobachtet wird. Wer möchte kann natürlich auch einen weiteren Ausflug für den heutigen Tag buchen. Eine Hundeschlittentour, eine Fossilienwanderung oder eine weitere Fahrt mit dem Schiff in die grandiose Gletscherwelt der Arktis sind nur einige Beispiele um den letzten Tag erlebnisreich zu gestalten.



## **Freitag 07.06.2024 Heimreise oder Verlängerung**

Leider geht heute unsere Reise in den hohen Norden schon zu Ende. Der Flughafenbus holt uns am Guesthouse ab und dann geht es zurück nach Oslo. Meistens ist der Rückflug schon sehr früh morgens, so dass der Weiterflug von Oslo nach Deutschland kein Problem ist. Du möchtest die Arktis noch intensiver erleben und gerne einige Tage länger bleiben? Gerne machen wir Dir ein Angebot für Deine Verlängerungsnächte.

### **Unser Guesthouse "102"**



Das Gebäude war in früheren Jahren die Unterkunft für die hier lebenden Bergleute. Dieses Haus wurde damals "Millionärs Unterkunft" genannt, weil in diesem Haus nur die älteren, besser verdienenden Bergleute untergebracht wurden. Heute ist es ein Guesthouse mit 32 Zimmern, Frühstücksraum, Gemeinschaftsküche und Fernsehraum.

Jedes Zimmer hat sein eigenes Waschbecken, aber kein eigenes Bad. Es stehen aber ausreichend Dusch-/WC Räume zur Verfügung (2021 renoviert). Es gibt auch eine große Gemeinschaftsküche, wo ihr euch jederzeit etwas Eigenes kochen könnt. Ihr könnt wählen zwischen Einzelzimmer und Doppelzimmer. Das Guesthouse bietet nicht den Komfort eines 3\*\*\* Hotels, aber alles für einen angenehmen Aufenthalt.

#### **Im Reisepreis enthaltene Leistungen:**

- - 8 Übernachtungen mit Frühstück im Guesthouse 102, in der gebuchten Zimmerkategorie
- - 1/2 Doppelzimmer nach Verfügbarkeit. Sollten wir keinen Zimmerpartner/-in finden, buchen wir Euch gegen Aufpreis in ein Einzelzimmer.
- - Alle Ausflüge (Bootstour, Gletscherwanderung und Kajaktour) wie im Reiseverlauf beschrieben mit Englisch sprechendem Guide und Begleitung durch unsere Reiseleitung.
- - Reiseleitung durch Lauf-Abenteuer. Wir begleiten Euch auf allen im Reiseverlauf beschriebenen Ausflügen und sind dann gerne behilflich wenn es mit dem Englischen nicht so gut klappt.
- - Flughafentransfers auf Spitzbergen
- - Anmeldung zum Lauf durch unser Büro

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen - bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl findet die Reise gegen Aufpreis auch mit Reiseleitung durch Lauf-Abenteuer statt.

Wetterbedingte Änderungen im Reiseverlauf sind immer möglich.

#### **Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen:**

- - Anreise: Gerne sind wir Euch bei der Buchung der Flüge behilflich. Nennt uns für ein Angebot bitte Euren Abflughafen.
- - Sonstige Getränke und Mahlzeiten, die nicht im Reiseverlauf enthalten sind.
- - Zusätzlich gewünschte Programmleistungen.
- - Startgebühren: Marathon (85,- €), Halbmarathon (75,- €) und 10 km (50,- €)
- - After Race Dinner inkl. 2 Freigetränken bei der Siegerehrung – 75,- €
- - Finisher Shirt – 30,- € Preise

#### **Reisepreis pro Person im Guesthouse 102:**

2.004,00 € im Bett im gemischten Vierbettzimmer

2.286,00 € im Doppelzimmer

2.877,00 € im Einzelzimmer

#### **Wichtige Info für interessierte Begleitpersonen:**

Sollte Euch zum Beispiel unsere Schneeschuhwanderung zu anstrengend sein, können wir die Tour gerne rausnehmen oder eine Alternative anbieten. Die Kajaktour ist ohne Probleme zu schaffen und Ihr benötigt dafür keine Erfahrung im Kajak fahren.

#### **Weitere Möglichkeiten der Reiseverlängerung:**

Ihr wolltet schon immer gerne mit der Hurtigrute durch Norwegens fantastische Fjordlandschaft fahren. Gerne machen wir Euch ein Angebot für eine Fahrt von/nach Bergen auf dem Hin- oder Rückweg.

### Marathoninfos:

Am 01. Juni 2024 findet zum 28. Mal der Spitzbergen Marathon statt. Start und Ziel sind in Longyearbyen, der Hauptstadt von Spitzbergen (Svalbard). Durch den Einfluss des Golfstroms sind die klimatischen Bedingungen im Sommer überraschend gut für die Arktis. Die Temperatur sinkt im Juni selten unter null, es liegt noch etwas Schnee und die Sonne scheint 24 Stunden am Tag. Die Marathonstrecke ist ein zwei Runden Kurs in und um Longyearbyen. Der Untergrund ist gut befestigter Schotter und Asphalt gemischt. In der Regel ist die Laufstrecke absolut Schneefrei.

Start und Ziel sind am Sportzentrum. Hier gibt es auch Umkleiden, Duschen, Schwimmbad und Sauna. Alle Finisher des Marathons und Halbmarathons bekommen eine Medaille und Urkunde. Die Siegerehrung findet nach dem offiziellen After Race Dinner(fakultativ) statt. Sollten die Wetterverhältnisse eine Durchführung der Veranstaltung unmöglich machen, wird die Startgebühr erstattet. Ist in den letzten Jahren aber nie vorgekommen.

Im Marathon und Halbmarathon gibt es eine Wertung nach Altersklassen, im 10 km Lauf gibt es nur Männer- und Frauenklasse. **Walking und Nordic Walking ist auf allen Strecken erlaubt, aber es gibt keine eigene Wertung.**

### Startgebühren:

**Marathon:** 85,00 €    **Halbmarathon:** 75,00 €    **10 km Lauf:** 50,00 €

### Startzeiten:

**Marathon:** 10:00 Uhr    **Halbmarathon:** 11:30 Uhr    **10 km Lauf:** 13:15 Uhr

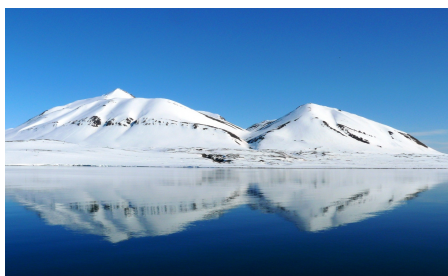
### Reisetipps zur Kleidung und Ausrüstung:

Die meisten Teilnehmer stellen sich Spitzbergen sicherlich zu kalt vor. Auch wenn wir in der Arktis sind, die Temperaturen sind zu Sommeranfang(Juni) schon beständig knapp über 0°C. Dazu haben wir 24 Stunden Sonne, was es bei klarem Himmel sehr angenehm macht. Regen gibt es auf Spitzbergen so gut wie nie, daher wird diese Region auch als „Arktische Steppe“ bezeichnet.

### Was solltet Ihr dabei haben:

- Warme Kleidung, wie sie auch bei diesen Temperaturen bei uns getragen wird.
- Windstopper Jacke und Hose. Der Wind kann recht heftig sein, und dann fühlt es sich gleich viel kälter an. Für unsere Wanderung auf den Sarkofagen ist eine Windstopperhose sehr sinnvoll, da diese Hosen auch immer wasserabweisend sind. Je nach Schneeverhältnissen, kann es sein, dass wir auch recht tief einsinken und dann ist eine Jeans nicht sehr sinnvoll, da sie schnell nass wird und dann wird es auch sofort kalt. Bei dieser Tour sind Schneegamaschen sehr nützlich, um keine nassen Schuhe zu bekommen.
- Handschuhe, Mütze, Schal oder Bufftuch, Tagesrucksack
- Wander- oder Trekkingschuhe
- Sonnebrille, Sonnencreme, Fernglas, Fotoapparat, Reisefön
- Falls jemand sehr schnell Seekrank wird, bitte ein Medikament dagegen mitnehmen. Auf der Schiffstour nach Barrentsburg kann es schon einmal etwas unruhig auf See sein.
- **Hausschuhe – Ganz wichtig:** In allen Hotels und Guesthäusern ist es üblich die Schuhe direkt am Eingang aus- und seine Hausschuhe anzuziehen. Das wurde aus der alten Bergmannszeit so übernommen, wo niemand mit seinen Schuhen und dem Kohlestaub ein Haus betrat. Auch in der Kirche, Bücherei, Museum usw. wird das gewünscht. Dort gibt es zwar Leihsandalen, aber wer lieber seine eigenen Hausschuhe tragen möchte nimmt Sie für diese Besuche einfach im Tagesrucksack mit.

Falls Ihr euch im Outdoor Bereich etwas Neues zulegen möchtet, könnt Ihr das sehr gut auf Spitzbergen einkaufen. Longyearbyen hat sehr gute Outdoorgeschäfte, wo Ihr alles bekommt und auch zu guten Preisen. Spitzbergen hat niedrige Steuern und ist von den Preisen nicht mit dem norwegischen Festland zu vergleichen.



### Lauf-Abenteurer ®

Inh. Ina Siegel

Tel. 0221 - 16823342

50676 Köln

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

E-Mail: [info@lauf-abenteurer.de](mailto:info@lauf-abenteurer.de)