



Marathon & 10,6 km am 09.09.2012

Moskau

4 Tage zum MMMM Marathon nach Moskau

- Laufereignis mit Tradition seit 1981 und wieder mit wachsenden Teilnehmerzahlen
- Marathon 42,1 km, 10,695 km (10 Moskauer Meilen) und 1 Moskauer Meile mit Start unterhalb des Roten Platzes
- Kurztrip nach Moskau mit Besuch von bekannten und "versteckten" Highlights
- Tourleitung 2011 wieder durch einen erfahrenen schulz aktiv-Läufer
- Individuell verlängerbar auch in Kombination mit St. Petersburg, Transsib, Goldenem Ring oder anderen Zielen in Russland

Im Jahr 2010 fiel der Startschuss zum 30. Moskau-Marathon mit über 5700 Teilnehmern. 10,695 km oder die klassische Distanz 42,295 km werden wie schon in den letzten Jahren am Roten Platz starten und entlang des Kremls und der Moskwa führen. Das Gros der Teilnehmer waren Einheimische, verstärkt durch viele in Moskau arbeitende Ausländer. Das deutsche Teilnehmerfeld war zwar im Jubiläumsjahr stärker als im Jahr 2009, und auch unsere Gruppe war mit 5 Teilnehmern schon größer als im Vorjahr, aber das sollte steigerungsfähig sein. Spaß hats jedenfalls allen Teilnehmern 2010 gemacht. Das Wetter war herbstlich angenehm, so dass unser Willi aus Würzburg bei seinem 5. Marathon das beste Rennen seines Lebens lief. Frank Schulz war immerhin bester Deutscher unter den 10 km-Läufern (1088 Teilnehmer). Die größte ausländische Gruppe kam dieses Mal aus Frankreich, insgesamt verzeichnete man wieder 40 teilnehmende Länder. Wir werden auf alle Fälle wieder 2011 in Moskau starten und unsere russlandspezifischen Erfahrungen umsetzen, so dass diese Reise mehr als nur ein "normaler" Moskau-Marathon-Kurztrip sein wird!

Die Übernachtungen erfolgen in einem guten 3-Sternehotel, welches ein sehr reichhaltiges Frühstück bietet sowie über beste Serviceeinrichtungen und eine ausgezeichnete Verkehrsanbindung verfügt. Die zeitaufwendige Registrierung zum Lauf und Unterlagenausgabe wird durch uns erledigt. An den beiden Tagen vor dem Lauf zeigen wir bekannte und versteckte Highlights der Stadt. Nach dem Marathonereignis kann sich jeder in der speziell für unsere Läufergruppe reservierten Sauna und beim gemütlichen Abend im Restaurant erholen. Je nach Fluganbindung hat man noch den Montag zur Verfügung, oder man verbindet den "Ausflug" ins russische Reich mit einer Anschlußreise nach St. Petersburg oder mit der Transsib nach Sibirien.

Willkommen in Moskau!

Hier einige Fakten vom Jubiläumslauf 2010:

Insgesamt 5731 Teilnehmer, davon allein 1092 Marathon-Finisher (davon 105 Frauen), 1088 Teilnehmer beim 10 km-Lauf, ältester Teilnehmer war Ivan Scharavin mit 90 Jahren (6:03:07)!! Zwei über 75-Jährige liefen 4:02 und 4:08 (!!!) und Sieger wurde der erstmalig teilnehmende Alexander Maschviitschuk mit 2:19:24.

Vorjahressieger Ivan Babarika belegte "nur" den zweiten Platz mit 2:19:27. Vierter bis erster Platz gingen somit komplett an die Ukraine, ein Umstand, mit dem die Moskauer etwas hadern... seit Jahren gewinnt kein Russe mehr.

Beste Teilnehmerin wurde Elena Koschvnik mit 2:41:41.

Unser Teilnehmer Wilfried B. aus Würzburg belegte in seiner Altersklasse M55 den 54. Platz mit 3:59:26, womit es persönliche Bestzeit war und gleichzeitig Anlass für eine Extra-Wodka/Tee-Runde am Abend. Frank Schulz nahm wie im Vorjahr am 10,695 km-Lauf teil, belegte den 8. Platz in seiner Altersklasse und war zwar nicht bester ausländischer Läufer, aber immerhin bester deutscher Teilnehmer (48:02) PS: Wie immer, die Laufzeiten sind das eine, das wichtigste ist ja, dass jeder Läufer mit sich selbst zufrieden ist, und das war bei allen mitreisenden Läufern der Fall. Auch für 2011 versprechen wir wieder eine "runde" Sache, denn beides, der Lauf und der Aufenthalt in der russischen Hauptstadt sind einerseits eine Herausforderung, aber andererseits schon was "Besonderes"!

Reiseverlauf:

1. Tag Anreise nach Moskau

Die Flugmöglichkeiten nach Moskau haben sich in den letzten Jahren stark verbessert, so dass es jetzt viele Möglichkeiten der Anreise gibt. Angeflogen werden die Flughäfen Scheremetjevo, Domodedovo und Vnukovo. Entsprechende Hinweise über die günstigsten Flugverbindungen hinsichtlich Kosten, Fluganbindungen und Koordinierung mit weiteren Mitreisenden bekommen Sie von uns. Wir empfehlen Flugvarianten mit Ankunft gg. 15 Uhr. (2 Sportfreunde landen z.B. 12:45 Uhr mit der LH aus DUS). Zu diesem Zeitpunkt wird ein Vertreter von uns auf Airport Domodedovo zugegen sein und den Transfer zum Hotel koordinieren.

Sie erhalten von uns die für das Visum notwendige Einladung und gegebenenfalls entsprechende Anreiseinfos vom Flughafen zum Hotel. Am Abend schulz aktiv-Begrüßungssessen im Hotel, Kennenlernen und Tourbesprechung am Abend. (-/-/A)

2. Tag Moskau mit seinen Glanzstücken und versteckten Highlights

Reichhaltiges Frühstück im Hotel und geführter, leichter Stadtbesichtigungslauf zum Kreml, Roten Platz, Lenin-Mausoleum, GUM und zu den Lenin-Bergen mit Universitätsgelände und dem berühmten Arbat unter Einbindung der Metro und öffentlichen Verkehrsmitteln. Kennenlernen des Großteiles der Laufstrecke. Abholen der Startunterlagen. Kennenlernen weiterer Läufer bei der Pasta-Party am frühen Abend. (F/-/-)

3. Tag Lauftag

Nach dem Frühstück Fahrt (auch individuell möglich!) zum Start- und Zielbereich der Laufveranstaltung, die unter anderem auch einen Familien- und Skrollerwettbewerb anbietet. Start für die 10 km und die klassische Distanz ist 12 Uhr. Umkleidezelte stehen zur Verfügung, ebenso WCs (die aber kurz vor dem Start die Nachfrage nicht decken können). Nach dem Lauf haben wir eine gute Sauna reserviert, die von jedem nach seinem Lauf aufgesucht werden kann. Den Abend lassen wir gemütlich in einem Restaurant ausklingen. (F/-/-)

4. Tag Freizeit, Rückreise oder Verlängerung

Die Zeit bis zum Rückflug bietet sich für individuelle Besichtigungen oder Einkäufe an. Wer den Aufenthalt verlängern möchte, kann sich an uns wenden: von Moskau über St. Petersburg nach Murmansk oder mit der Transsib nach Peking oder „nur“ bis zum Baikalsee, alles möglich. (F/-/-)

Leistungen

- Ab/an Moskau
- 3 Ü im guten 3-Sterne-Hotel mit reichhaltigem Frühstück
- 1x Sauna
- Geführter, leichter Stadtbesichtigungslauf mit Einbindung Metro
- Anmeldung, Registrierung und Übergabe der Startunterlagen, Zusendung des Ergebnisprotokolles, Erinnerungst-shirt und Foto (nur Marathon), Start/Zielbetreuung einschließlich separatem Gepäckservice am Lauftag
- Einladung für die Visabeschaffung und Vorortregistrierung
- Deutsche, Russisch sprechende schulz aktiv-Reiseleitung

Teilnehmeranzahl: min. 6 / max. 30 Teilnehmer

Termine und Preise:

Von 07.09. - 10.09. 2012 540,00 €
Einzelzimmerzuschlag: 120,00 €

Nicht enthaltene Leistungen

- An-/Abreise Moskau (ab € 230,-). Wir sind Ihnen gern bei der Flugbuchung behilflich
- Transfer Airport Hotel Airport ab € 25,-
- Startgeld € 40,- (Marathon) € 20,- (10 km)
- Museumseintritte; Fahrten mit Metro

Programmhinweise, Informationen des Marathonveranstalters:

Teilnehmer:

Marathon: ab 18 Jahre
10 km: ab 16 Jahre und Rollstuhlfahrer
1 Meile: ab 7 Jahre

Startgeld:

Marathon: € 40,-

10 km: € 20,-

Pastaparty:

Die Benefiz Pastaparty findet am 08.09.2012 statt

Verpflegung während des Laufs:

Alle 2,5 km auf der Strecke und im Zielbereich gibt es Getränke und Verpflegung

Zeitnahme:

Champion Chip-System. Wenn Sie einen eigenen Champion Chip besitzen, geben Sie uns bitte die Nummer durch.

Zeitlimit 6 h.

Preise:

Alle Finischer des Marathons und des 10 km-Laufes erhalten eine Medaille, eine Urkunde und ein T-Shirt.

Spezielle Preise werden vergeben für die ersten 10 Frauen und Männer der Marathonstrecke und für die ersten 15 10 km-Läufer

zusätzliche Ausgaben:

- Trinkgelder
- Visum Russland:
 - Bearbeitungsgebühr durch die Visums Centrale (CIBT) ab € 30,-
 - Konsulargebühr € 35,-
 - Touristische Referenz (Einladungsschreiben) wird durch schulz aktiv reisen zur Verfügung gestellt

Veranstalter und Fotoquelle:

Kooperationspartner

**Lauf-Abenteuer**

Inh. Ina Siegel
Lindenstr. 4
56357 Oberwallmenach

Tel. 06772 - 964846
www.lauf-abenteuer.de
E-Mail: info@lauf-abenteuer.de