



Reykjavik Marathon am 18.08.2012

Island

Reykjavik ist die **nördlichste Hauptstadt** der Welt und bietet uns mit **perfekten Lauftemperaturen** von im Durchschnitt 12 – 14°C, optimale Voraussetzungen für einen Sommermarathon. Die **großartige Landschaft** um Reykjavik und das lebendige Stadtleben sind der Grund dafür, dass der Reykjavik Marathon sich immer mehr **ausländischer Gäste** aus der ganzen Welt erfreut. Am Marathonabend tobt dann das Leben in der Stadt bei der jährlichen **Kulturnacht**. Entspannung für die müden Beine finden wir in den städtischen Thermalbädern, der Eintritt ist in der Startgebühr eingeschlossen. **Auch Walking und Nordic Walking ist auf allen Distanzen möglich.**

Unser Reiseangebot:

7 Tage langen sicher nicht um sich ganz Island anzuschauen, aber wir bieten Euch in dieser Woche ein umfangreiches Programm, bei dem wir Island von seinen vielen unterschiedlichen Seiten entdecken werden. Wir starten in Islands Hauptstadt Reykjavik die wir gemeinsam erkunden. Reykjavik ist eine freundliche, übersichtliche Stadt, in der wir uns sehr schnell zu Recht finden. Ein Besuch im Vulkankino, der Hallgrímskirkja oder des Perlan (Heißwasserspeicher) solltet Ihr auf keinen Fall versäumen.

Reiseverlauf:

Donnerstag, 16.08.2012 *Anreise - ins Land der Trolle und Elfen*

Eigene Anreise nach Island. Vom Flughafen Keflavik können wir ganz bequem mit dem „Flybus“ nach Reykjavik (ca. 50 km) fahren. Der Bus fährt den ganzen Tag und bringt uns direkt bis zu unserem Hotel Cabin. Die Tickets sind im Reisepreis eingeschlossen und werden von uns vorher gebucht.

Freitag, 17.08.2012



Heute entdecken wir zusammen Reykjavik und seine vielen Sehenswürdigkeiten. Im Laufe des Tages steht dann noch ein sehr wichtiger Punkt auf dem Programm, die Abholung unserer Startunterlagen. Das Marathon-office ist nur ungefähr 15 Gehminuten vom Hotel entfernt und somit einfach zu erreichen.

Samstag, 18.08.2012 *Marathontag*

Wir wünschen Euch ganz viel Spaß beim Reykjavik Marathon und das Ihr alle gesund und zufrieden mit Eurer Leistung ins Ziel kommt.



Start und Ziel: Lækjargata-City Center

Startzeiten:

Marathon und Halbmarathon 08:40 Uhr

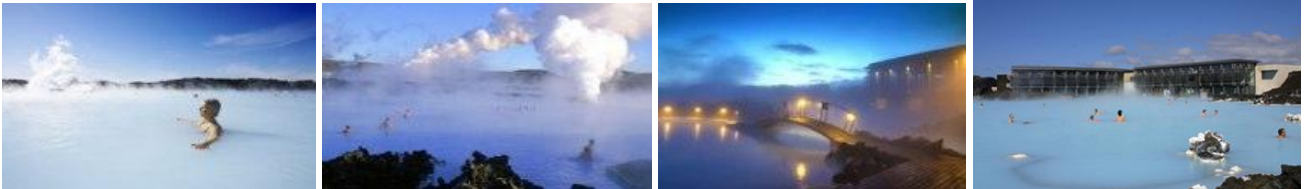
10 km 09:30 Uhr

Zielschluss 15:40 Uhr

Nach dem Lauf haben alle Läufer/-innen freien Eintritt in die städtischen Bäder. Am Abend erleben wir die Kulturnacht in Reykjavik, an der rund ein Drittel der Bevölkerung Islands teilnimmt. Zum Abschluss gibt es dann ein großes Feuerwerk im Hafen.

Sonntag, 19.08.2012 *Entspannung und Erholung pur*

Nachdem wir sicherlich alle etwas müde Beine vom gestrigen Marathon oder Halbmarathon haben, ist heute Erholung das Wichtigste. Bis zum Nachmittag kann jeder die Zeit nach seinem Geschmack gestalten. Lange schlafen oder vielleicht ein kurzer Lockerungslauf oder -spaziergang an der Uferpromenade. Am Spätnachmittag werden wir dann am Hotel von unserem Bus abgeholt und es geht in die Blaue Lagune, einem der außergewöhnlichsten und schönsten Schwimmbäder der Welt.



Die Blaue Lagune ist eine geothermale, warme Heilquelle, deren Wasser sich aus Meerwasser und Süßwasser zusammensetzt. Das Heilwasser stammt aus 2.000 m Tiefe, wo es aufgrund von vulkanischer Tätigkeit und starkem Druck auf 240°C erhitzt wird. Das heiße Wasser wird in die Blaue Lagune geleitet, wo die Temperatur ganzjährig konstant bei 37-39°C liegt. Das Wasser hat einen mittleren pH-Wert von 7,5 und einen schonenden Salzgehalt von 2,5%. Wo könnten sich unsere müden Beine besser vom gestrigen Ultralauf erholen als in der Blauen Lagune? Weiterhin gibt es Sauna, Wasserfall, Ruheräume, ein Restaurant und vieles mehr.

Montag, 20.08.2012: *Snaefellsnes - Gletscher, Strände und Vulkane*



Nach dem Frühstück checken wir für eine Nacht im Hotel Cabin aus und um 8:30 Uhr holt uns unser Bus am Hotel ab. Nun starten wir unsere 2-tägige Entdeckungstour auf die Snaefellsnes Halbinsel. Die Halbinsel Snæfellsnes berauscht mit schwarzen Lavaküsten und hellen Sandstränden, malerische Fischerdörfer, vulkanische Formationen, fruchtbarem Agrarland, Steilküsten, Berge und Fjordlandschaften. Tausende von Meeresvögeln brüten hier und nicht zuletzt der Blick auf den mysteriösen Gletscher Snæfellsjökull warten auf uns. Der Tag endet im Örtchen Grundarfjörður, wo wir im Hotel Framnes übernachten. Unseren erlebnisreichen Tag lassen wir bei einem leckeren 3-Gänge Menü im Hotel Restaurant ausklingen. Das Hotel Framnes bietet abends eine wunderschöne Bootstour an. Die Chance Wale oder Delphine zu sehen ist sehr groß. Wenn am Ende noch genug Zeit ist, kann jeder sich im Dorschangeln versuchen. Bei dem großen Fischreichtum ist es eigentlich unmöglich nichts zu fangen. Diese Tour sollte bei Interesse direkt mitgebucht werden, da es mit einem recht kleinen Kutter hinaus geht, der schnell ausgebucht ist. Preis für diese circa 3-stündige Tour ist 45,- €.

Dienstag, 21.08.2012: *Golden Circle - Haifisch, Wasserfälle und Geysire*



Mit einem guten Frühstück starten wir in einen sehr langen Tag. Vom Hotel mit einem Lunchpaket versorgt, geht es weiter über die Halbinsel nach Stykkisholmur. Auf dem Weg in das kleine Hafenstädtchen stoppen wir an einer Haifischfarm. Hier wird der Grönlandhai verarbeitet und im Museum können wir uns über die Fangmethoden informieren. Natürlich gibt es auch eine Kostprobe dieser isländischen Delikatesse. Und dann geht's aufs Wasser in die Breidafjörður Bay, die mit ihren tausenden Inseln für ihre vielfältige Vogelwelt bekannt ist.

Papageientaucher, Kormorane, Adler, Eider Enten, Kittiwakes u.v.m. bekommen wir zu sehen. Die Schiffe nähern sich bis auf wenige Meter den imposant geformten Klippen, um die Vögel in ihrer natürlichen Umgebung bestens beobachten zu können. Ein echtes Paradies für Vogelbeobachter!

Wenn wir dann wieder festen Boden unter den Füßen haben, geht unsere Fahrt langsam zurück in Richtung Reykjavik. Doch vor uns liegt noch der berühmte „Golden Circle“ - Þingvellir Nationalpark, Gullfoss Wasserfall und der Geysir Strokkur. Diese drei berühmtesten Sehenswürdigkeiten Islands liegen kreisförmig nur wenige Kilometer auseinander, weshalb diese Rundfahrt auch so genannt wird. Golden Circle = Goldener Kreis.



Der Pingvellir Nationalpark ist historisch und geologisch hochinteressant. Hier wurde das Zusammenleben der Isländer geregelt, wurden die Gesetze beschlossen und Gericht (Þing) gehalten. Zuletzt wurde hier 1944 die Republik Island ausgerufen. 2004 wurde der Nationalpark durch die UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Geologisch ist der Nationalpark so interessant, da hier das Auseinanderdriften der amerikanischen und europäischen tektonischen Platten durch imposante Felsspalten und Risse sichtbar wird. In den letzten 10.000 Jahren ist das Land beidseits der der Schlucht Almannagjá um 70 Meter auseinandergedriftet und der Talboden hat sich um ca. 40 Meter gesenkt.

Unser nächstes Ziel ist das bekannte Geysirgebiet im Tal Haukadalur. Die Springquelle Strokkur ist ein aktiver Geysir und schießt regelmäßig eine heiße Wasserfontäne in den Himmel.

Weiter geht es zum wohl bekanntesten Wasserfall Islands, der Gullfoss. - der Goldene Wasserfall. Über zwei gewaltige, fast im rechten Winkel aufeinander stehende Kaskaden stürzt das Wasser des Gletscherflusses Hvítá in eine 2,5 km lange und 70 m tiefe Schlucht. Rückkehr im Hotel Cabin ca. 20 Uhr.

Mittwoch, 22.08.2012 *1 Woche Abenteuer und Erinnerungen*

Leider geht unser Island Abenteuer heute schon zu Ende. Da viele Flüge erst spät Abends oder sogar erst um Mitternacht starten, kann es sein das Ihr noch einen ganzen Tag in Reykjavik zur Verfügung habt.

Transfer vom Hotel zum Flughafen mit dem „Flybus“ und Rückflug nach Deutschland.

Hotel Cabin in Reykjavik

Standard-Zimmer

Deluxe-Zimmer



Das Hotel liegt sehr günstig um in Reykjavik alles zu Fuß zu erreichen. Ganz gleich ob wir ins Stadtzentrum möchten, ins Schwimmbad oder zur Startnummernausgabe, in 10-20 Minuten haben wir alle Punkte erreicht. Das Hotel Cabin bietet jeden Tag ein sehr leckeres Abendbuffet zu einem sehr günstigen Preis an (10,- € inklusive Getränke/kein Alkohol). Die Standard-Zimmer sind ca. 8 qm groß und daher nicht mit unseren Standard-Zimmern vergleichbar. Dies sollten Reiseteilnehmer, die sich ein Zimmer mit einer fremden Person teilen möchten, bedenken.

Hotel Framnes in Grundarfjordur



Das Hotel Framnes liegt direkt am Meer und war ursprünglich ein Seemannsheim. Es wurde 1954 erbaut und befindet sich in Grundarfjörður, einem Fischerdorf im Herzen der Halbinsel Snæfellsnes. Es liegt an einer malerischen, urigen Küste und der Blick über den Fjord ist atemberaubend.

Das Hotel hat 29 gemütliche Zimmer, die alle mit einem eigenen Bad ausgestattet sind. Jedes Zimmer verfügt über Fernsehen und eine Kaffeemaschine. Im ganzen Hotel gibt es Internetzugang über Wireless-LAN.

Die Zimmer nach Westen bieten einen hervorragend Blick auf die Bergkette, die das Dorf umsäumt und "Tor zur Hölle" genannt wird. Von den Zimmern mit Blick nach Osten hat man eine prächtige Aussicht über den Fjord, die insbesondere Vogelbeobachter sehr lieben werden.

Die Spezialitäten der Hotelküche sind Fisch und Meeresfrüchte. Die Speisekarte enthält natürlich auch Fleisch- und vegetarische Gerichte und bietet somit etwas für jeden Gaumen.

Reisepreis pro Person:

Im Standard-Zimmer

1.345,00 € im Doppelzimmer

1.585,00 € im Einzelzimmer

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Reisepreis pro Person:

Im Deluxe-Zimmer - für die 5 Nächte im Hotel Cabin/Reykjavik

1.430,00 € im Doppelzimmer

1.744,00 € im Einzelzimmer

Wichtige Hinweise:

Bei allen unseren Ausflügen haben wir für unsere Gruppe einen eigenen Bus und einen deutsch sprechenden Guide. Bitte beachtet, dass die Startgebühren eine von uns vermittelte Fremdleistung ist.

Aufgrund der großen Finanzkrise in Island und des ständig schwankenden Wechselkurses ist eine exakte Berechnung des Reisepreises nicht möglich. Bei einer Änderung der Wechselkurse kann der Reisepreis in dem Umfang erhöht werden, in dem sich die Reise dadurch für uns verteuert hat. Siehe unsere Allgemeinen Geschäftsbedingung Punkt 6.3.

Im Reisepreis enthaltene Leistungen:

- Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen in Reykjavik.
- 5 Übernachtungen im Hotel Cabin im Doppelzimmer mit Frühstück.
- 1 Übernachtung im Hotel Framnes im Doppelzimmer mit 3 Gänge Abendessen, Frühstück und Lunchpaket.
- ½ Doppelzimmer nach Verfügbarkeit, andernfalls buchen wir gegen Aufpreis ein Einzelzimmer für Sie.
- Anmeldung zum Lauf
- Ausflug Blaue Lagune mit Transfer und Eintritt
- 2-tägiger Ausflug auf die Snaefellsnes Halbinsel und den Golden Circle.
- Eintritt ins Haifisch Museum.
- Bootsfahrt in die Breidafjörður Bay.
- Alle Touren im eigens für unsere Gruppe gemieteten Bus mit deutsch sprechendem Guide.
- Deutschsprachige Reiseleitung durch Lauf-Abenteuer bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl

Zubuchbare Leistungen:

- Anreise: Gerne sind wir Euch bei den Flügen behilflich! Für ein Angebot nennt uns bitte Euren Abflughafen.
 - Startgebühren Marathon, Halbmarathon, 10 km-Lauf.
- Marathon: 57,- € - 70,- € / Halbmarathon: 40,- € - 53,- € / 10 km-Lauf: 32,- € - 42,- € je nach Anmeldedatum.

Euer Reiseleiter:



Andreas Kämper (Jahrgang 1960), ist ein erfahrener und qualifizierter Reiseleiter.

Er leitet unsere Marathonreisen in der ganzen Welt und hat Island schon mehrfach bereist.

Andreas ist selber Läufer und war in Island schon beim Reykjavik Marathon wie auch beim Laugavegur Ultra am Start.

Reiseteilnehmer Feedback:

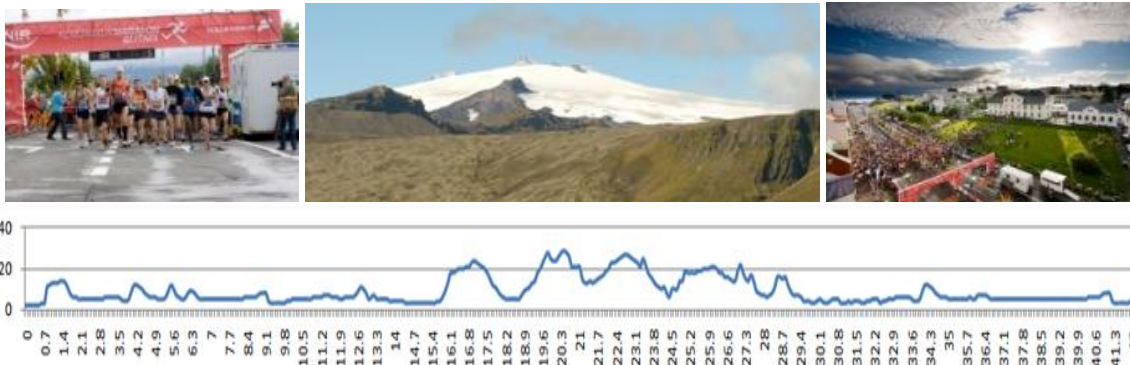
Die Reise kann man komplett als sehr gelungen bezeichnen. Super organisiert und mit viel Elan durchgeführt. Die persönliche Betreuung vor Ort war sehr gut was auch das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt hat. Wodurch alle sehr viel Spaß und immer gute Laune hatten. Würde ich jederzeit wieder machen. T. Dörr

Unsere erste große Marathonreise auf internationalem Boden. Und dann auch noch ein voller Erfolg, nicht zuletzt dank der hervorragenden Organisation. Von Flug und Transfer, über Startberechtigung bis hin zu individuell wählbaren Exkursionen zu den schönsten Ecken Islands. Alles war arrangiert!

Als einzige Nordic Walker im gesamten Starterfeld wurden wir dennoch herzlich in die Gruppe aufgenommen. Insgesamt fiel es uns wahnsinnig schwer, wieder nach Hause zu fliegen, aber die nächste "Lauf-Abenteuer-Reise" ist zum Glück schon gebucht!

Vielen Dank an die Lauf-Abenteuer-Agentur und vielen Dank Andreas Kämper!

Die Nordic Walker Anita und Frank



Lauf-Abenteuer

Inh. Ina Siegel
Lindenstr. 4
56357 Oberwallmenach

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