



## Marathon & Halbmarathon & 10 km am 02.06.2012

## Spitz- bergen

Reisen Sie 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. Erleben Sie Spitzbergen auf unseren von einheimischen Guides geführten Touren und hören Sie viele interessante Geschichten über die Flora und Fauna, Gletscher und über das Leben den Kohlearbeiter in früheren Jahren bis heute. Mit etwas Glück bekommen wir Polarfüchse, Robben, Walrosse oder den König der Arktis, den Eisbär zu sehen.

**Reisetermin: 31.05. – 08.06.2012**

**Reiseverlauf der Grundreise:**

### **Donnerstag 31.05.2012**

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. Ihr Reiseleiter erwartet Sie am Flughafen in Longyearbyen und dann geht es gemeinsam mit dem Flughafenbus in Ihr gebuchtes Hotel.



### **Freitag 01.06.2012**

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 für alle die möchten ein kleiner gemeinsamer Trainingslauf. Testen Sie Ihre Laufkleidung und genießen Sie die herrlich saubere Luft. Bei Sonnenschein werden Sie ganz sicher feststellen, dass Sie sich viel zu warm angezogen haben, denn die Meisten verbinden mit der Arktis auch immer klirrende Kälte. Aber es ist Sommer - auch in der Arktis.



Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, bis auf einen wichtigen Programmpunkt: **Abholung der Startunterlagen für den nördlichsten Strassenlauf der Welt!!!!!!** Gemeinsam gehen wir abends in die Sporthalle und holen unsere Startunterlagen ab.

### **Samstag 02.06.2012 - 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, denken Sie bei jedem Schritt daran:

**Nirgendwo sonst auf der Welt können Sie bei einem nördlicheren Strassenlauf als Finisher/-in über die Ziellinie laufen.**

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Marathonlauf auf Spitzbergen. Abends findet dann im Radisson Blu Hotel die Siegerehrung bei einem Galadinner statt. (Fakultativ 500 NOK = 68,- €)



### **Sonntag 03.06.2012**

Morgens früh brechen wir auf zu unserer Schiffstour nach Barentsburg (russische Bergbausiedlung mit ca.500 Bewohner) 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 04.06.2012**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Ein Besuch im Museum und der Kirche sind sehr zu empfehlen. Wer möchte kann natürlich auch einen weiteren Ausflug (z.B. Hundeschlittentour) buchen, oder die Mittagssonne auf der Terrasse im Cafe Fruene genießen.



### **Dienstag 05.06.2012**

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 06.06.2012**

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 zu sehen. Dauer ca. 6 - 7 Stunden.



### **Donnerstag 07.06.2012**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Genießen Sie ein paar schöne Stunden auf der Sonnenterrasse des Cafes und besuchen Sie 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. Ihr Reiseleiter wird Ihnen gerne bei der Buchung der möglichen Touren helfen.



### **Freitag 08.06.2012**

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 das der Weiterflug von Oslo nach Deutschland kein Problem ist. Sie möchten die Arktis noch intensiver erleben und gerne einige Tage länger bleiben? Gerne machen wir Ihnen ein Angebot für Ihre 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. Ausreichend Dusch-/WC Räume stehen zur Verfügung. Jedes Zimmer hat sein eigenes Waschbecken. Sie können wählen zwischen Einzelzimmer, Doppelzimmer oder 4-Bettzimmer. Das Guesthouse bietet nicht den Komfort eines 3\*\*\* Hotels aber alles für einen angenehmen Aufenthalt. Auf Wunsch buchen wir Ihnen aber auch gerne ein Zimmer in einem der örtlichen Hotels, wie z.B. dem Radisson SAS Hotel. Preise und Verfügbarkeit auf Anfrage.

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

- 8 Übernachtungen mit Frühstück im ausgewählten Hotel, in der gebuchten Zimmerkategorie
- 1/2 Doppelzimmer nach Verfügbarkeit. Sollten wir keinen Zimmerpartner/-in finden, buchen wir Sie gegen Aufpreis in ein Einzelzimmer.
- Alle Ausflüge wie im Reiseverlauf beschrieben mit Englisch sprechendem Guide.
- Reiseleitung durch Lauf-Abenteurer. Wir begleiten Sie auf allen im Reiseverlauf beschriebenen Ausflügen.
- Flughafentransfer auf Spitzbergen

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

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

- Anreise: Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich. Nennen Sie uns für ein Angebot bitte Ihren Abflughafen.
- Sonstige Getränke und Mahlzeiten, die nicht im Reiseverlauf enthalten sind.
- Zusätzlich gewünschte Programmleistungen.
- Startgebühren: Marathon (60,- €), Halbmarathon (50,- €) und 10 km (30,- €)
- Kosten für das Marathon Abendessen inkl. 2 Freigetränken bei der Siegerehrung im Hotel Radisson.

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

- 1.485,00 € im 4-Bettzimmer - je nach Buchung auch Männer/Frauen gemischt.
- 1.649,00 € im Doppelzimmer
- 1.809,00 € im Einzelzimmer

### **Reisepreis pro Person im Hotel Rica Spitsbergen:**

- 2.039,00 € im Doppelzimmer
- 2.694,00 € im Einzelzimmer

### **Reisepreis pro Person im Hotel Radisson Blu Polar Spitsbergen:**

- 2.144,00 € im Doppelzimmer
- 2.904,00 € im Einzelzimmer

**Wetterbedingte Änderungen im Reiseverlauf sind immer möglich.**

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

Sie wollten schon immer gerne mit **der Hurtigrute** durch Norwegens **fantastische Fjordlandschaft** fahren. Gerne machen wir Ihnen ein Angebot für eine Fahrt von/nach Bergen auf dem Hin- oder Rückweg. Oder wie wäre es mit einem ganz **außergewöhnlichen Abenteuer**, mit dem Hurtigruten **Eisbrecher "MS Polar Star"** auf **Expeditionsseereise** einmal um Spitzbergen.

### **Ihr Reiseleiter:**

Andreas Kämper (Jahrgang 1960), ist ein erfahrener und qualifizierter Reiseleiter. Er leitet unsere Marathonreisen in der ganzen Welt. Norwegen ist schon lange eines seiner Lieblingsländer und ganz besonders Spitzbergen mit seiner Ruhe und außergewöhnlichen Landschaft hat es ihm angetan. Erstmals reiste er 1988 nach Norwegen und fuhr alleine mit einem alten Rennrad von Oslo über die Hardangar Vidda, Nordeuropas größtem Hochplateau, nach Bergen und dann an der Südküste entlang zurück nach Oslo. Er reiste mit der Hurtigrute, den Postschiffen, durch die fantastische Fjordlandschaft von Bergen bis hoch ans Nordkap und mit dem Rucksack von Nord nach Süd.



### Marathoninfos:

Am 02. Juni 2012 findet zum 18. 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 während des offiziellen Abendessens im Radisson Hotel 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: 60,00 €

Halbmarathon: 50,00 €

10 km: 30,00 €

### Startzeiten:

Marathon: 10:00 Uhr

Halbmarathon: 11:30 Uhr

10 km: 12:30 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 sollten Sie 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
- Wander- oder Trekkingschuhe
- Sonnenbrille, Sonnencreme, Fernglas, Fotoapparat
- Tagesrucksack
- **Hausschuhe – Ganz wichtig:** In allen Hotels und auch Guesthäusern ist es üblich die Schuhe direkt am Eingang aus- und seine Hausschuhe anzuziehen. Das wurde noch aus der alten Bergmannszeit so übernommen, wo niemand mit seinen Schuhen und dem Kohlestaub ein Haus betrat. Auch in der Bücherei, Museum, Kirche 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 Sie sich im Outdoor Bereich etwas Neues zulegen möchten, können Sie das sehr gut auf Spitzbergen einkaufen. Longyearbyen hat sehr gute Outdoorgeschäfte, wo Sie alles bekommen und auch zu guten Preisen. Spitzbergen hat niedrige Steuern und ist von den Preisen nicht mit dem norwegischen Festland zu vergleichen.



### Lauf-Abenteuer

Inh. Ina Siegel  
Lindenstr. 4  
56357 Oberwallmenach

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