



Polar Night Halbmarathon & 10 km am 05.01.2013

Tromsø

Fast auf dem **70. Breitengrad Nord**, auf der Höhe der **Nordküste Alaskas und Sibiriens**, umgeben von Schären, Fjorden und spitzen Berggipfeln, liegt **Tromsø, Pforte zum Eismeer** und Hauptstadt Nordnorwegens. Tromsø ist die größte Stadt nördlich des Polarkreises und besitzt die **nördlichste Universität, Brauerei und Kathedrale der Welt**. Die Stadt lebt von Forschung, Lehre, Verwaltung, Fischexport und Satellitentechnologie. Das Zentrum des Nordens hat 62 000 Einwohner und steht zweimal im Jahr im Blickpunkt für Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt. Neben dem Midnight Sun Marathon im Juni gibt es noch den **Polar Night Halbmarathon** im Januar. Ein Laufabenteuer ganz besonderer Art, denn zu dieser Jahreszeit gibt es kaum Sonnenlicht und die Strecke wird Teils mit **Kerzen und Fackeln beleuchtet** und gekennzeichnet. Tromsø gilt als einer der chancenreichsten Orte um das **berühmte Nordlicht** zu sehen, und wer weiß, vielleicht leuchtet es ja passend zum Lauf.

Der Polar Night Halbmarathon:



Datum:	Samstag 05.01.2013	
Startzeiten:	Halbmarathon	15:00 Uhr
	10 Km	15:15 Uhr
Startgebühr:	Halbmarathon	400 NOK (53,- €) hier noch von 2012
	10 Km	350 NOK (46,- €) hier noch von 2012
Startunterlagen:	Samstag 05.01.	10:00 - 14:30 Uhr im Kulturzentrum
Wertung:	Halbmarathon:	Männer/Frauen 18 - 29 Jahre und dann in 10er-Schritten
	10 Km:	Männer/Frauen ohne Altersklassenwertung
Auszeichnungen:	Medaille für jeden Starter/-in	
	Halbmarathon:	Die ersten 3 jeder Alterklasse
	10 Km:	Die ersten 3 Männer/Frauen
Start/Ziel:	Auf der Hauptstrasse Storgata	
Kurs:	Nach einer kleinen Runde durch die Stadt geht es hinaus zum Flughafen, wo dann der Wendepunkt ist. Kilometermarkierung gibt es alle 5 km und auf den letzten 5 km ist jeder Kilometer gekennzeichnet.	
Verpflegung:	Wasserstationen alle 5 Kilometer	
Toiletten:	Nur bei Start/Ziel	
Kleidung:	Warme Laufkleidung sind ganz sicher nötig. Im Winter wird es selten kälter als -10 C, aber je nach Wetter kann ein kalter Wind wehen. Sollte die Strecke sehr rutschig oder vereist sein, sind Laufschuhe mit einer profilierten Laufsohle (Trailsschuhe) oder mit kleinen Spikes von Vorteil. Ein Kleiderbeutel kann bei Start/Ziel deponiert werden.	

Reisedatum: Donnerstag 03.01. - Montag 07.01.2013

Wir bieten Euch zwei Hotels zur Auswahl an. Beide liegen sehr zentral in der Stadtmitte, so dass alles in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar ist. Wählt zwischen dem einfachen, kleinen AMI Hotel oder aber Du entscheidest dich für das 4**** Radisson Blu Tromsø.

Donnerstag, 03.01. Individuelle Anreise nach Tromsø. Gerne machen wir Euch ein Angebot für den Flug. Nennt uns dafür bitte Euren Abflughafen.

Nach Eurer Ankunft in Tromsø, nehmt bitte den Airport Bus bis zum **Kongeparken (Königspark)**, ca. 5 km - Fahrtzeit 20 Minuten - Preis ca. 60 NOK. Von dort geht es in einem kleinen Spaziergang durch den Park zu unserem AMI Hotel. Oder Ihr möchtet komfortabler wohnen, dann fahrt mit dem Bus/Taxi durch bis zum Radisson Blu Hotel. Kommen mehrere Gäste gleichzeitig an, wird Euer Reiseleiter euch am Flughafen begrüßen und mit Euch zum Hotel fahren. Mit dem Taxi kostet die Fahrt je nach Wochentag/Uhrzeit um 170 NOK und ist ab 3 Personen zu empfehlen. Wenn alle Reisetilnehmer angekommen sind, können wir gerne zu einem ersten gemeinsamen Spaziergang in die Stadt aufbrechen.

Freitag, 04.01. Heute haben wir Zeit uns gemeinsam in aller Ruhe Tromsø anzuschauen. Bei schönem Wetter mit klarer Sicht, lohnt sich die Seilbahnfahrt hoch auf den Mount Storsteinen (421 m). Von hier oben haben wir einen wunderschönen Ausblick über Tromsø und die Fjordlandschaft mit den schneebedeckten Bergen im Hintergrund.



Sollten wir abends einen klaren Himmel haben, besteht die sehr große Chance das fantastische Nordlicht zu sehen. Gerne können wir dann einen Abendspaziergang unternehmen, denn es ist sehr wichtig aus dem hellen Licht der Stadt hinaus zu gehen, um das Nordlicht richtig sehen zu können.

Die letzten Jahre fand immer eine sehr schöne und stilvolle Pasta Party statt. 2012 im Polaria Arctic Museum. Kosten für die Pasta Party 250 NOK, ca. 33,- €. Darin enthalten war auch der Eintritt ins Museum.

Samstag, 05.01. Nach unserem Frühstück gehen wir gemeinsam zur Startunterlagenausgabe. Die restliche Zeit bis zum Start um 15 Uhr kann jeder für seine eigene, individuelle Laufvorbereitung nutzen. Wir wünschen Euch einen wunderschönen Lauf. Abends um 19:00 Uhr findet dann die Siegerehrung statt und anschließend das „After Race Dinner“. Das Dinner gibt es seit 2011 und kostete im letzten Jahr pro Person wie die Pasta Party 250 NOK. Wir waren mit unserer Gruppe in beiden Jahren dort und es war immer ein schöner Abend, mit sehr leckerem, traditionellem, norwegischem Essen und vielen tollen Gesprächen mit Läufern/-innen aus aller Welt.

Sonntag, 06.01. Auch der heutige Tag bietet sich an, mit der Cable Car auf den Mount Storsteinen zu fahren. In den Wintermonaten fährt die Bahn zwischen 11:00 und 16:00 Uhr.

Ein Besuch der berühmten Eismeer Kathedrale darf natürlich auch nicht fehlen, und heute am Sonntag besteht die Möglichkeit am Gottesdienst teil zu nehmen.

Ein weiteres Highlight könnte eine Hundeschlittentour sein, oder bei klarer Sicht am Abend eine geführte Nordlichttour. Diese geführten Touren bieten die größte Chance das Nordlicht in all seinen Farben zu erleben, denn die Guides kennen die besten Plätze rund um die Stadt.

Montag, 07.01. Heute ist leider schon die Heimreise. Je nach Abflugzeiten geht es mit dem Flughafenbus oder Taxi hinaus zum Flughafen. Wir wünschen Euch einen guten Rückflug. Verlängerungstage sind auf Anfrage möglich.

AMI Hotel:



Das AMI Hotel Tromsø ist ein kleines Hotel und liegt in Fußnähe zu Start/Ziel und der Innenstadt. Es bietet einen herrlichen Panoramablick über die Stadt. Es gibt insgesamt 17 Zimmer die teils mit eigenem Bad/WC ausgestattet sind. Für die übrigen Zimmer gibt es auf den Etagen Gemeinschaftsbäder. Die Zimmer sind mit Fernseher, Telefon, Kühlschrank, Waschbecken und kostenlosen drahtlosen Internetzugang (WLAN) ausgestattet. Frühstücksbuffet ist im Zimmerpreis inbegriffen und besteht unter anderem aus Brot, gekochten Eiern, Aufschnitt, Fisch, Marmeladen und Käse. Zu trinken gibt es Kaffee, Tee, Milch, Saft und Trinkjoghurt. Den ganzen Tag gibt es kostenlosen Kaffee, Tee und Kakao. Es gibt zwei Lounges die mit Fernsehern und PC's mit kostenlosem Internetzugang ausgestattet sind. Das Hotel bietet jeden Abend ein kleines, kostengünstiges Abendbuffet an.



Ami Hotel - Preise pro Person in Euro:

		Zusatznacht
Doppelzimmer mit Etagenbad	399,00 €	58,00 €
Doppelzimmer mit eigenem Bad	437,00 €	68,00 €
Einzelzimmer mit Etagenbad	539,00 €	93,00 €
Einzelzimmer mit eigenem Bad	599,00 €	108,00 €

Radisson Blu Tromsø Hotel 4****



Das Radisson Blu Hotel empfiehlt sich als Ausgangspunkt, um die Landschaft mit den tiefblauen Gewässern des Arktischen Meeres und den beeindruckenden Fjorden zu erkunden. Ihr wohnt in Tromsø, der größten Stadt nördlich des Polarkreises, in einer einzigartigen und außergewöhnlichen Gegend. Die Zimmer des Radisson SAS Hotels wurden umfassend renoviert und erwarten Euch nun mit hochwertiger Einrichtung und modernen Annehmlichkeiten. Sie sind in den Themen Arktis oder Chili eingerichtet. Die meisten Zimmer bieten eine atemberaubende Sicht auf die Bucht von Tromsø oder auf die hübsche Stadt und die Brücke. Die Zimmer im Arktis-Stil sind in Weiß-, Orange- und Grüntönen gestaltet und verfügen über Holzmöbiliar. Die Chili-Zimmer bestechen durch warme Rottöne und modernem Möbiliar.

Das Restaurant Aurora bietet eine Speisekarte mit Speisen aus der Arktis, die aus den frischsten Zutaten des Nordens zubereitet werden. Yonas Pizzeria bereitet die beste Pizza der Stadt zu. In der Lobby Bar könnt Ihr es euch vor dem Kamin gemütlich machen und das Leben auf der Straße beobachten.

Im Erholungszentrum auf der 10. Etage genießt man den Blick auf die Stadt und die umliegenden Fjorde. Im Winter kann man mit etwas Glück von der Glasbrücke des Hotels aus das Polarlicht beobachten.

Radisson Hotel - Preise pro Person in Euro:	Zusatznacht:
Doppelzimmer: 639,00 €	115,00 €
Einzelzimmer: 959,00 €	195,00 €

Eingeschlossene Leistungen:

- 4 Übernachtungen im AMI Hotel/Radisson Blu Hotel, in der gebuchten Zimmerkategorie mit Frühstück.
- Reiseleitung ab Ankunft in Tromsø bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen
- 1/2 Doppelzimmer nach Verfügbarkeit. Sollten wir keinen Zimmerpartner finden, buchen wir gegen Aufpreis ein Einzelzimmer.
- Anmeldung zum Lauf durch unser Büro.

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen:

- Anreise: Gerne sind wir bei der Vermittlung der Flüge behilflich!
- Transfer Flughafen/Hotel/Flughafen.
- Startgebühren. Bitte beachtet, dass die Startkarte eine von uns vermittelte Fremdleistung ist.
- Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Verlängerungsvorschlag:



Ihr habt länger Zeit und es war schon immer Euer Traum ans Nordkap zu reisen. Dann habt Ihr jetzt die beste Möglichkeit dazu, und das noch mit einer traumhaften Schiffspassage auf den Hurtigrutenschiffen entlang der norwegischen Küste bis hoch nach Kirkenes. Hier hoch oben im Norden seid Ihr nur noch etwa 10 km von der russischen und etwa 35 km von der finnischen Grenze entfernt. Kirkenes ist ein ganz besonderer Ort, denn im Rahmen einer Sonderregelung, die durch das Schengener Abkommen möglich und die für Europa bisher einmalig ist, dürfen Russen und Norweger, die in einer 30 Meilen Zone wohnen, seit April 2010 visafrei hin und her reisen. Die Fahrt bis nach Kirkenes dauert 2 Nächte. Abfahrt in Tromsø ist abends um 18:30 Uhr und Ihr kommt morgens um 09:30 Uhr in Kirkenes an. Preise pro Person für die Schiffspassage Tromsø-Kirkenes auf Anfrage. Das ist abhängig vom Kabinentyp, ob Einzel- oder Doppelkabinen, Innen- oder Außenkabine. Selbstverständlich könnt Ihr von Tromsø auch in südliche Richtung mit der Hurtigrute fahren. Städte wie Trondheim oder Bergen sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Den Rückflug tretet Ihr dann entsprechend von der jeweiligen Stadt an.

Lauf-Abenteuer

Inh. Ina Siegel
Lindenstr. 4
56357 Oberwallmenach

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