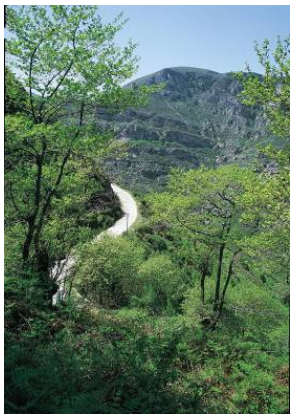


Erlebnislauf Griechenland (Insel Evia)

29. 10. – 04.11. 2011

Ein weiteres besonderes Lauferlebnis im Rahmen unserer Erlebnislaufreisen – diesmal geht es nach Griechenland! Für einen Tag sind wir in der Gegend um Marathon, der Geburtsstätte des Marathonlaufes und fahren anschließend mit der Fähre hinüber in den Süden der Insel Evia. Kombinieren Sie Laufen, Erleben und Genießen an 5 Lauftagen in schönen Küstenregionen, durch grüne Wälder mit Wasserfällen und Blicken auf tolle Strände. Natürlich kombiniert mit der Kultur vor Ort und griechischem Essen. Wir besuchen das archäologische Museum über das historische Marathon sowie das Marathon Sport Museum, sehen das Schloss Castello Rosso und verschiedene andere Stätten der Insel Evia. Die Temperaturen liegen bei durchschnittlichen 20 Grad und auch das Schwimmen im Meer ist zu dieser Jahreszeit noch möglich. Lassen Sie das Laufjahr 2011 mit diesem Erlebnis-Etappenlauf in Griechenland ausklingen!

Die **Insel Evia** ist die zweitgrößte griechische Insel nach Kreta. Evia hat wundervolle Strände, ein angenehmes Klima, berühmte Denkmäler, viele Thermalquellen und sehr gutes Essen. Die Insel ist 3580km² groß, 175km lang und hat 220.000 Einwohner. Wir werden den südlichen Teil der Insel besuchen und erlaufen.

Marathon
Die Schlacht von Marathon war 490 vor Christus zwischen Griechenland und Persien. Was in der Schlacht genau geschah, weiß man nicht. Im Grunde weiß man nur, dass die Athener gewonnen haben und nach Athen zurückmarschiert sind. Die Schlacht von Marathon ist evt. bekannter als der Marathonlauf an sich. Die Legende, dass ein griechischer Bote nach Athen lief, um den Sieg bekannt zu geben gab den Ausschlag für den Wettbewerb Marathon, der bei den Athen Olympics 1896 mit dem Sieg eines Atheners begonnen hat und original auf der Strecke zwischen Marathon und Athen verläuft. Griechenland ist die Geburtsstätte des Marathon, so wie wir ihn heute kennen.

Voraussetzungen für unsere Laufreise: Sie sind gut trainiert, laufen 10km nicht deutlich über 60 Minuten, einen Halbmarathon nicht deutlich über 2:15 und/oder einen Marathon in 4:45 Stunden. Unsere Empfehlung ist, auch über aufeinander folgende Tage lange Läufe über 20 km zu trainieren. Die max. Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt. Die Distanzen an den 5 Tagen belaufen sich auf 100-110 km.

LaufKultTour Sonja Landwehr e.K. • Bgm.-Aurnhammer-Str. 31a • 86199 Augsburg
www.laufkulttour.de • t:0821/9988009 • f:0821/9988010 • e:info@laufkulttour.de

Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben und Spaß an der Natur zu haben. Wir werden kein Rennen absolvieren.

Reiseablauf

Die Anreise erfolgt am **Samstag, 29.10.2011 nach Athen** entweder in eigener Regie oder mit unserer Unterstützung. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich. Vom Flughafen geht es mit dem öffentlichen Bus bis nach Rafina, wo Sie vom Hotelpersonal mit einem Taxi abgeholt werden und zum Hotel nach Mati gebracht werden. Alternativ können Sie über uns auch einen Taxi-Transfer vom Flughafen zum Hotel buchen. Mati ist ein Örtchen direkt an der Küste, wo wir die erste Nacht verbringen werden. Je nach Anreiseuhrzeit gibt es schon die Gelegenheit, den Strand zu erkunden. Bei einem gemeinsamen Abendessen besprechen wir Einzelheiten der folgenden Tage.

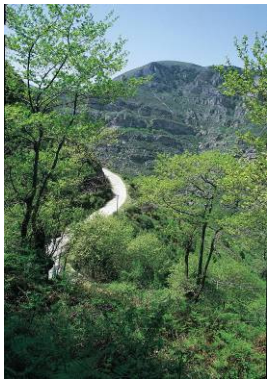
Unser Hotel in Mati ist ein 3 Sterne –Hotel im Country-Stil. Die freundlichen Zimmer haben einen Balkon, Klimaanlage, Internetzugang, Bad/WC, SatellitenTV, Telefon, Fön und Kühlschrank. Desweiteren hat das Hotel einen Pool, eine Snack-Bar und eine Bar.

Am **Sonntag, 30.10.2011** beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstuck und fahren dann mit dem Minibus in die Gegend von Marathon, wo wir mit unserer ersten Lauftour über 15 km am offiziellen olympischen Marathonstartplatz beginnen. Von unserem Hotel bekommen wir ein Lunch-Paket zum Mitnehmen, Getränke nimmt jeder bitte selbst mit. Die Strecke ist einfach, überwiegend flach mit leichten Hügeln. Wir laufen auf verschiedenen Untergründen wie Asphalt, Schotter und Sandwegen und kommen auch am Grab von Marathon vorbei. Anschließend geht es mit dem Minibus zurück in unser Hotel zum Duschen und Umziehen.

Am Nachmittag besuchen wir das archäologische Museum Marathon, geführt durch einen lizenzierten Guide und das Marathon Sport Museum. Danach geht es an den Hafen von Rafina, wo wir mit der Fähre nach Marmari auf der Insel Evia übersetzen werden. Die Fahrt dauert ca. 1 Stunde. Mit einem Transfer geht es in unser Hotel Agea in Karysto, wo wir die folgenden Tage übernachten werden.

Das 3 Sterne Hotel in Karysto liegt am Fuße eines Hanges direkt am Meer. Es ist auf zwei Gebäude mit jeweils 8 Zimmern aufgeteilt. Alle Zimmer haben einen Balkon, ein eigenes Bad/WC, Klimaanlage, LCD TV, Telefon, Safe, Kühlschrank und Fön. Es gibt einen Swimmingpool sowie eine Bar und ein Restaurant, in dem auch das Frühstücksbuffet serviert wird.

Am **Montag, 31.10.11** starten wir von unserem Hotel mit dem Minibus zu unserem heutigen Laufstartpunkt in Epanochori, nahe am Fluß Potami. Von dort geht es überwiegend flußabwärts durch grüne Wälder, immer dem Flusslauf folgend bis zum Strand, ca. 20km. Mit einem Transfer geht es zurück in unser Hotel in Karysto.



An den folgenden Tagen **Dienstag, Mittwoch** und **Donnerstag** werden wir jeweils mit dem Minibus von unserem Hotel aus zu unseren unterschiedlichen Startpunkten fahren und unsere Läufe gegen 10.30 Uhr beginnen. Die Touren umfassen alle zwischen 20 und 25km. Sie werden durch eine Lunchpause unterbrochen, bei der wir unser packed lunch genießen und dann fortgesetzt.

Der Reiseablauf in Kürze:
29.10.11: Anreise nach Athen, Öffentl. Bus nach Rafina, Transfer zum Hotel in Mati; Kennenlernen, Informationen zum Ablauf und gemeinsames Abendessen
30.10.11: Erster Lauftag mit Start am Olympischen Marathonstartplatz in Marathon, 15km; Besuch archäologisches Museum Marathon mit einem Guide & Marathon Sport Museum; Fähre von Rafina nach Marmari auf Evia, Transfer zum Hotel in Karysto, Abendessen
31.10.11: Zweiter Lauftag, heute geht es von Epanochori über 20km überwiegend flußabwärts durch grüne Wälder, Transfer zum Hotel, Übernachtung in Karysto
01./02./03.11.11: Dritter bis fünfter Lauftag, jeweils zw. 20-25km zur Erkundung des südl. Evia, jeweils mit Lunchpausen und Transfer zum Hotel in Karysto, Abendessen
04.11.11: Abreise: Fahrt zum Hafen und Fähre nach Rafina; Bus zurück zum Airport Athen oder Verlängerung

Wir laufen moderates Tempo, mit dem Ziel, die Natur & Landschaft zu genießen, Fotos zu machen und gesund am jeweiligen Zielpunkt an zu kommen. Abschließend gibt es immer den Transfer zurück in unser Hotel und später das gemeinsame Abendessen.

Desweiteren werden wir verschiedene Ausflüge unternehmen, wie z.B. der Besuch des mittelalterlichen Schlosses Castello Rosso, der Besuch der bizarren „Dragon Houses" und die Besichtigung des archäologischen Museums in Karysto.

Am **Freitag, 04.11.2011** geht es am frühen Morgen zum Hafen nach Marmari, wo wir die Fähre zurück nach Rafina nehmen. Von dort nehmen wir den Bus zum Airport in Athen und unsere jeweiligen Rückflüge.

Auf allen unseren Touren haben wir einen erfahrenen, griechischen Guide dabei, der selbst bereits 35 Marathonläufe absolviert hat, in Marathon selbst geboren wurde und die Gegend ausgezeichnet kennt. Er ist in seiner Läuferkarriere viele Rekorde gelaufen und gehört zu den 10 besten Marathonläufern in Griechenland. 2004 hat er die International Trail Competition in Acient Olympia über 186 km gewonnen und in Boston 2008 die Marathonflamme getragen. Er ist zusätzlich Gründer und Präsident der Greek Running Federation „TELMISSOS".

Unser Angebot

Preise pro Person **Erlebnislaufen Griechenland (Insel Evia & Marathon)** **vom 29.10. – 04.11.2011**	**Doppelzimmer**
• 6 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, 5 x Lunch-Paket und 6 x Abendessen) in 3***- Hotels (Landeskategorie) • 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen • Fähre Rafina-Marmari-Rafina • Geführte Tour im Historischen Marathon Museum • Besuch des Marathon Sport Museums • Besuch des Castello Rosso, der Dragon Houses, des archäologischen Museum in Karysto • Transfer zu den jeweiligen Start- und Zielpunkten • Erfahrener, griechischen Guide mit Erste-Hilfe-Ausbildung • Deutsche Begleitung durch Sonja & Martin zzgl. Flug*, persönl. Ausgaben, Getränke, Busticket Airport Athen-Rafina-Athen oder Transfer	**975,-€**

*Für Ihre Anreise sind wir Ihnen gerne bei der Buchung von Flügen zu aktuellen Tagespreisen behilflich. Hierfür ist eine Servicepauschale von €15,- pro Person fällig.

Der Zuschlag für Unterbringung im Einzelzimmer beträgt €150,-
Buchungsschluß ist der 15. Oktober 2011. Die Mindest-Teilnehmerzahl ist 7, maximal 13.

Unsere Leistungen:

- 6 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, 5x Lunch-Paket zum Mitnehmen auf die Lauftour, 6x Abendessen)
- 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen
- Fähre Rafina-Marmari-Rafina
- Geführte Tour im Historischen Marathon Museum
- Besuch des Marathon Sport Museums
- Besuch des Castello Rosso, der Dragon Houses, des archäolog. Museum Karysto
- Transfer zu den jeweiligen Start- und Zielpunkten mit dem Minibus
- Erfahrener, griechischer Guide mit Erste-Hilfe-Ausbildung
- Persönlicher Service und Begleitung der Tour durch Sonja & Martin
- Sicherungsschein

Optional:

- Taxi-Transfer vom Flughafen Athen zum Hotel in Mati €35,- pro Taxi, einfache Fahrt
- Flug nach Athen und zurück
- Verlängerungsnächte mit Halbpension im Hotel Agea

Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe, am besten 2 Paar mit gutem Profil (z.B.: 1 Paar davon Trailschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm - Shirts)
- Sonnencreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Stirnband
- Kleiner Laufrucksack für Getränke, Lunch-Paket, Riegel, evt. Fotoapparat
- Laufgetränke
- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor Lauftouren
- Gute Laune, Energie und Ausdauer

LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Laufeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Der Kunde bescheinigt seine Sportgesundheit per Unterschrift. Der Kunde verpflichtet sich, die Laufeinheiten zu unterbrechen, wenn gesundheitliche Probleme auftreten sollten. Schadenersatzansprüche gleich aus welchem Rechtsgrund werden ausgeschlossen. Dies gilt unter anderem auch für Schadenersatzansprüche aus entgangenem Gewinn, mittelbaren Schäden und Folgeschäden.

Abweichend von unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für diese Laufveranstaltung nachfolgende folgende Bedingungen: Bei Rücktritt werden als angemessene Entschädigung die nachstehend aufgeführten Stornogebühren pro Person als Hundertsatz vom Gesamtpreis fällig:

bis 90 Tage vor Reisebeginn: 25 %
bis 60 Tage vor Reisebeginn: 50 %
bis 30 Tage vor Reisebeginn: 80 %,
danach 100 % des Reisepreises.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes". Unser Partner ist „Die Europäische". Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich und übernehmen die Buchung für Sie.

Fotos: S-Cape Travel