

18.08.2012

Helsinki - Marathon



Marathon in Helsinki – die größte Marathonveranstaltung in Finnland. 2011 waren rund 5400 LäuferInnen aus 47 Nationen am Start.

Die finnische Hauptstadt ist eine Stadt am Meer mit vielen Inseln und Schären. Sie wird auch „Tochter der Ostsee“ genannt. Helsinki ist sehr grün, hat viele Parks und Erholungsflächen, Strände und Buchten. In Helsinki herrscht eine Atmosphäre von Urbanität und Natur sowie von Tradition und Moderne. Es gibt eindrucksvolle Architektur und viel Jugendstil sowie eine große Anzahl unterschiedlichster Museen. Helsinki hat heute ca. 560.000 Einwohner, der Hauptteil der Einwohner spricht finnisch, ca. 6% schwedisch, die Fläche der Stadt beträgt 184,5km². Die Stadt rangiert auf der Liste der besten zum Leben geeigneten Städte auf Platz sieben. Begründet wurde dies vor allem durch die Möglichkeit der Bürger, direkten Einfluß auf die Stadtgestaltung zu nehmen, weiterhin durch die sehr gute Infrastruktur und durch die saubere Luft.

Machen Sie sich selbst einen Eindruck dieser nordischen Stadt und reisen mit uns zum Helsinki Marathon 2012. Wir sind offizieller Deutscher Laufreiseveranstalter des Helsinki Marathon und sind nach vier schönen Laufreisejahren auch 2012 wieder dabei, diesmal auch mit einem Tagesausflug nach Tallinn. Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

Reiseablauf

Ihre Anreise erfolgt am Donnerstag, 16.08.12 entweder in eigener Regie oder über eine Flugbuchung durch LaufKultTour.

Unser 3-Sterne-Hotel (Landeskategorie) ist ca. 2km vom Zentrum entfernt, nahe der Oper und dem Nationaltheater in einer ruhigen Umgebung gelegen. Der Helsinki Vantaa Airport ist ca.

20km entfernt. Das Hotel verfügt über 95 Zimmer inkl. Bad/WC, Telefon und TV, Föhn und teilweise Minibar. Es besitzt zusätzlich ein Restaurant und eine Bar sowie eine Rezeption, die 24 Stunden besetzt ist. Es sind ca. 15 Minuten Fußweg vom Olympiastadion zum Hotel.

Am Freitag, 17.08.12 treffen wir uns nach dem Frühstück zu einem gemeinsamen, geführten Stadtrundgang zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Danach können wir auf dem Markt oder in den Markthallen etwas essen, die Stadt auf eigene Faust erkunden oder wir machen eine gemeinsame Bootstour durch die Schäreninseln, ca. 1,5 Stunden. Für die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel empfehlen wir die Helsinki Touristenkarte. Sie gilt wahlweise für 1 bis 7 Tage für den gesamten Nahverkehr. Die Touristenkarte kostet für einen Tag ca. 7,00 EUR, für 3 Tage ca. 14,00 EUR und für 5 Tage ca. 21,00 EUR (Kinder zahlen etwa die Hälfte).



In der Zeit von 12:00 bis 20:00 Uhr findet am Olympiastadion die Marathonmesse statt. Zeitgleich ist das Meldebüro geöffnet, wo die Startnummernausgabe erfolgt. Wir begeben uns am Nachmittag gemeinsam dorthin und holen die Startunterlagen ab.

Für den Abend schlagen wir ein gemeinsames Nudel-Essen in einem der zahlreichen Restaurants vor, natürlich auf freiwilliger Basis.

Reiseablauf in Kürze:

16.08.12: Anreise

17.08.12: 10.00 Uhr geführter Stadtrundgang, Besuch der Marathonmesse, optional: Bootstour durch die Schären, gemeinsamer Abend bei einem Italiener zum Carboloadung

18.08.12: Marathon-Lauf mit Finish im Olympiastadion

19.08.12: Tagesausflug mit dem Boot nach Tallinn

20.08.12: Abreise oder Verlängerungstag

Am Samstag, 18.08.12 gibt es nach einem ausgedehnten Frühstück nochmals Zeit, um z.B. mit der Bahnlinie 3B/3T eine Sightseeing-Stadtrunde zu drehen, einen Spaziergang am See zu machen oder sich für den bevorstehenden Lauf auszuruhen. Wir begeben uns zusammen am frühen Nachmittag zum Start in der Nähe der Statue des finnischen Leichtathleten Paavo Nurmi, der zwischen 1920 und 1928 bei den Olympischen Spielen 9 Goldmedaillen gewann und bis 1931 insgesamt 24 Weltrekorde lief. Der Start ist für 15.00 Uhr angesetzt. Wertsachen können gegen eine Gebühr von €5,- hinterlegt werden.

Die Zeitmessung erfolgt mit Champion Chip, der vom Veranstalter gestellt wird. Dieser ist nur für diesen Lauf verwendbar, eigene Chips können nicht eingesetzt werden. Der Chip muß nachdem Rennen zurückgegeben werden, ansonsten werden €45,- für den behaltene Chip eingezogen. Es stehen Tempoläufer für die Zeiten 4:00, 4.30, 5:00 und 5:30 zur Verfügung. Jeder Kilometer ist gekennzeichnet und bei Kilometer 5, 10, 15, 21,1, 30 und 35 km sind Uhren angebracht. Insgesamt gibt es ca. zwanzig Erfrischungsstationen, an denen Wasser und Gatorade gereicht wird. An einigen Stationen gibt es Bananen und Salzgurken.

Marathon-Infos:

Start: Statue Paavo Nurmi

Ziel: im Olympiastadion

Startzeit: 15.00 Uhr

Zeitlimit: 6.00 Std

Zeitmessung: Championchip

Durchschnittl. Temperatur: 15-21 °C



Marathonstrecke

Die Strecke des Helsinki Marathon ist landschaftlich sehr schön: fast die Hälfte des Laufes führt an der Küste entlang oder durch die grünen Parkanlagen. Entlang der Strecke kommen die LäuferInnen an der Finlandia Hall, dem Parlament, dem Nokia Haus, dem Kaivopuisto Park, der zu den schönsten Grünanlagen der Stadt zählt und vielen anderen interessanten Bauwerken vorbei. Der Zieleinlauf ist im Olympiastadion.

Alle Finisher erhalten eine Medaille im Ziel. Eine Urkunde wird später zugesendet. Wie bei skandinavischen Marathonläufen üblich, handelt es sich um eine schön gearbeitete Medaille, seit 2011 auch mit Band. Nach Verlassen des Zielbereiches kommen Sie in den Servicebereich, wo es Wasser, Sportdrinks, Kaffee und Bananen zur Stärkung gibt. Alle LäuferInnen können durch Vorzeigen Ihrer Startnummer die Duschen, die Sauna und das Schwimmbad im Schwimmstadion zum Entspannen und Umkleiden nutzen. Das Bad ist für LäuferInnen von 16.00 bis 21.00 offen.

Wir haften nicht für durch den Veranstalter des Helsinki-Marathons vorgenommene Veränderungen

Für Sonntag, 19.08.12 haben wir einen Tagesausflug mit dem Boot nach Tallinn, in die Kulturhauptstadt 2011, geplant. Die mittelalterliche Altstadt Tallinn ist UNESCO Kulturerbe und weltweit wegen ihrer authentischen hanseatischen Architektur bekannt.

Montag, 20.08.12 Abreise oder Verlängerungstage.

Für alle, die noch Verlängerungstage eingeplant haben, gibt es verschiedene Ausflugs- und Besichtigungsmöglichkeiten:

- Bootstour durch die Schäreninseln, ca. 1,5 Stunden
- Ausflug per Boot zum Zoo von Helsinki, der auf einer Insel liegt
- Besuch der Festungsinsel Suomenlinna
- Besichtigung der Felsenkirche (finn. Temppeliaukio kirkko) im Stadtteil Töölö aus dem Jahre 1969
- Spaziergang auf den Markt, durch das südliche Jugendstilviertel Eira von Helsinki und den schönen Kaivopuisto Park westlich von Eira. Pausen am Wasser und in einem der vielen Cafés bieten sich an.



Unser Angebot

16.08. - 20.08.2012

4 Übernachtungen, 3*** Hotel (Landeskategorie) inkl. Dusche/WC u. Frühstück, 2-stündige Stadtführung in deutsch, Tagesausflug mit dem Boot nach Tallinn, Service vor Ort durch Sonja, zzgl. Flug +Startgeld*

Preise pro Person

Doppelzimmer	Einzelzimmer	Verlängerung	
		DZ	EZ
435,-€	515,-€	55,-€	85,-€

*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.

Buchungsschluss ist der 13. Juli 2012. Danach nur noch auf Anfrage. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8.

Startgeld (aus 2011)

Startgeld Marathon	Persönlicher Trainingsplan
55,-€ bis 15.12.10	30,-€
65,-€ 16.12.-15.02.11	
70,-€ 16.02.-30.04.11	
75,-€ 01.05.-10.07.11	
85,-€ 11.07.-31.07.11	

- Begleitung zum Start
- Tagesausflug mit dem Boot nach Tallinn
- Service vor Ort durch Sonja & Martin
- Versicherungsschein

Optional:

- Hin- und Rückflug nach Helsinki
- Transfer Airport – Hotel – Airport



Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Unser Partner ist „Die Europäische“. Das Buchen kann ganz einfach über den Menüpunkt „Reiseversicherung“ auf unserer Homepage unter www.laufkulttour.de erfolgen. Dort finden Sie auch die verschiedenen Versicherungsangebote. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich.

Bei unserer Reiserücktrittsversicherung ist das Startgeld ebenfalls erstattungsfähig!

Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von LaufKultTour. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung und finden sie auch im Internet unter dem Menüpunkt AGB.

Unsere Leistungen

- 4 Übernachtungen in unserem 3***Hotel (Landeskategorie) inkl. Frühstücksbuffet
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- 2-stündiger, geführter Stadtrundgang in deutscher Sprache
- Begleitung zur Marathonmesse

Fotos: Cumulus Hotel, LaufKultTour

Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllte und unterzeichnete Anmeldung an:

LaufKultTour
Sonja Landwehr e.K.
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a
86199 Augsburg oder per Fax an: 0821/99 88 010

Anmeldung für Laufveranstaltung

Helsinki - Marathon

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen Eigene Anreise Anschlußreise

Name Vorname

Strasse Nationalität

PLZ Ort Land

Telefon Fax

E-Mail

Geb.-Datum sex (m/w)

eMail-Newsletter von LaufKultTour

Start über Distanz Zielzeit

Zimmerpartner(in) Chipnummer

T-Shirtgröße S M L XL

Wie haben Sie von uns erfahren?

Internetsuche Flyer Bekannte Messe

Sonderwünsche/Anmerkungen

Unterkunft Einzelzimmer Doppelzimmer

Verlängerung Einzelzimmer Doppelzimmer

Trainingsplan 30,-€

Wir empfehlen den Abschluß eines „Rundum Sorglos-Service“ oder einer Rücktrittsversicherung.

Unser Partner ist „Die Europäische“. Wir buchen den gewünschten Schutz gerne für Sie.

Rundum Sorglos-Service Reiserücktrittskostenversicherung Ich verzichte ausdrücklich auf einen Reiseschutz

Die Anmeldung erfolgt auf der Grundlage der Reisebeschreibung der oben genannten Reise und den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von LaufKultTour. Zu finden unter www.laufkulttour.de. Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein.

Ort / Datum

Unterschrift des Bestellers