

29.01.2012 Marrakesch Marathon



Marrakesch Marathon mit Halbmarathon

Marrakesch ist eine Stadt wie in 1001 Nacht: Sie spiegelt die ganze Vielfalt des orientalischen Lebens, auch in seiner krassen Gegensätzlichkeit. Im Norden der Stadt, angrenzend an die Palmeraie liegen die Viertel der Wohlhabenden, im Westen im Viertel Hivernage liegt das Hotelviertel, und in der Medina findet man prachtvolle Paläste und Ruinen aus glanzvollen Zeiten sowie die verschiedenen Souks.

In kaum einer anderen Stadt kann man die Gegensätze so hautnah erleben. Bunte Souks, enge Gassen, Basare, Bettler, Gaukler, selbsternannte Führer, Marktschreier, Handwerker, Wasserverkäufer und Nomaden aus der Wüste neben kamerabehängten Touristengruppen. Aber auch elegant gekleidete Marokkaner, jungen Menschen in Jeans oder Kaftan begegnen uns ebenso. Der Djemaa el Fna-Platz "Platz der Geköpften" ist zweifellos die Attraktion der Stadt. In der Neustadt - genannt Gueliz - befinden sich die modernsten Geschäfte, von Boutiquen bis zu Supermärkten, und eine Markthalle. Darüber hinaus gibt es unzählige Sehenswürdigkeiten wie Moscheen, Paläste und Gärten anzuschauen und verschiedenste Ausflugsmöglichkeiten.

Im Jahre 2012 findet bereits der 23. Internationale Marrakesch Marathon unter der Schirmherrschaft von König Mohammed VI mit insgesamt rund 4500 Teilnehmern bei Halbmarathon und Marathon statt.

Nach einer schönen Laufreise 2011 übernachteten wir erneut in einem traditionellen Riad und fahren für 2 Tage in die Wüste mit Übernachtung im Biwak. Begleiten Sie uns zum 23. Marrakesch Marathon 2012! Wir sind mit Ihnen persönlich vor Ort. Begleitpersonen sind wie immer herzlich willkommen!

Reiseablauf

Ihre Anreise erfolgt am Freitag, 27.01.2012 entweder in eigener Regie oder über eine Flugbuchung durch LaufKultTour. Nach Ihrer Landung werden Sie am Flughafen abgeholt und zu unserem Riad gebracht.

Unser Hotel ist ein echt marokkanisches, 200 Jahre altes Riad und befindet sich direkt in der Medina von Marrakesch. Nur hier gibt es Riads. Riad heisst auf arabisch: Haus mit Garten. Unser Riad liegt gut 10 Minuten vom Platz Djemaa el Fna entfernt in einer ruhigen Gasse. Das Riad steht unter inhabergeführter, deutscher Leitung und ist der beste Ausgangspunkt, um Marrakesch zu erkunden und einen Eindruck von marokkanischem Leben zu bekommen. Der Aufenthalt in diesem liebevoll eingerichteten Palast lässt den Traum von 1001 Nacht wahr werden.

Die Zimmer liegen alle um den Innenhof, der Aufenthaltsort zum Entspannen, zum Essen und zum sich kennen lernen ist. Ein Ort der Stille und der Frische inmitten einer Altstadt voll pulsierendem Leben.



Alle Zimmer sind unterschiedlich eingerichtet und haben ein eigenes Badezimmer (Dusche o. Bad), Digital-TV, Klimaanlage und Heizung. Im Erdgeschoss befindet sich der Patio (Innenhof) sowie die Küche und die Rezeption. Desweiteren gibt es eine Dachterasse, um z.B. am Abend den Sonnenuntergang zu geniessen.

Von der marokkanischen Köchin bekommen wir das Frühstück und auch unser Abendmenü mit traditionellen, marokkanischen Speisen serviert.

Am Samstag, 28.01.12 treffen wir uns nach dem Frühstück zu einem vom Chef des Riads geführten Spaziergang durch die Souks (arabischer Markt), dem grössten in ganz Marokko. Danach gehen wir zur Marathonmesse und holen die Startunterlagen ab. Anschliessend können wir zusammen etwas essen gehen, einige Sehenswürdigkeiten anschauen oder Sie erkunden die Stadt auf eigene Faust. Abends treffen wir zum gemeinsamen Abendmenü in unserem Riad wieder zusammen und besprechen letzte Einzelheiten für den morgigen Renntag.

Reiseablauf in Kürze:

27.01.12: Anreise, Abendmenü

28.01.12: Führung durch die Souks,

Abholen der Startunterlagen, Abendmenü

29.01.12: Marathon/Halbmarathon-Lauf

Optional: Besuch eines Hamam, Abendmenü

30.01.12: optional: Tagesausflug (z.B. Ourikatal) oder schlendern und erkunden von Marrakesch, Nachtmarkt

31.01.12: Abreise und Transfer für Kurzreiseteilnehmer und Aufbruch in die Wüste für die Wochenreiseteilnehmer inkl. Übernachtung, Abendessen

01.02.12: Nach dem Frühstück Dromedar-Trekking zu unserem Biwak inkl. Übernachtung, Abendessen

02.02.12: Nach dem Frühstück Dromedar-Trekking zum Hotel und Rückfahrt nach Marrakesch, Abendessen im Riad

03.02.12: Transfer und Abreise nach Deutschland

Am Sonntag, 29.01.12 begeben wir uns zusammen nach einem frühen Frühstück zum Start, der für 8.30 Uhr angesetzt ist. Start und Ziel ist auf der Avenue Menara. Wir können bequem vom Hotel zu Fuß dorthin gehen, Dauer ca. 25 Minuten.

Möglichkeiten zur Kleiderabgabe sind nicht vorhanden, Duschen können wir anschliessend in unserem Riad. Wer einen Hamam gebucht hat, kann den Nachmittag dort zum Entspannen und Muskeln pflegen verbringen. Der Aufenthalt ist einmalig schön und sehr zu empfehlen. Abends essen wir wieder gemeinsam und lassen unsere Lauferlebnisse Revue passieren.

Marathonstrecke

Die Strecke ist A.I.M.S. vermessen und ein flacher und schneller Rundkurs mit einer geringfügigen Steigung am Ende der Strecke. Die Strecke ist verkehrsberuhigt, abwechslungsreich und führt auch durch Natur und Grün. Vorbei an Orangenbäumen, Olivenplantagen, Königlichen Gärten und entlang der altertümlichen Stadtmauer ist der Lauf ein Erlebnislaf besonderer Art, unterstützt durch einheimische Zuschauer. Das milde Klima trägt ebenfalls zu einem tollen Lauferlebnis bei! Alle 5 Kilometer gibt es Wasser in Flaschen, ab km 15 auch Datteln und Orangen. Ab km 7,5 auch alle 5 km Schwämme.

Marathon-Infos:

Start/Ziel: Avenue Menara

Startzeit: 8.30 Uhr (Marathon, Halbmarathon)

Zeitlimit: 5.30 Std. Marathon, 3 Std. Halbmarathon

Zeitmessung: Chip

Durchschnittl. Temperatur: 13-20 °C

Wichtig:

Alle Teilnehmer müssen bei der Anmeldung vor Ort ein medizinisches Attest vorlegen, das den Gesundheitszustand zur Absolvierung eines Marathonlaufes belegt. Das Gesundheitszeugnis muß von einem Arzt ausgestellt und unterschrieben sein.

Desweiteren ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich.

Streckenverlauf:



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

Für Montag, den 30.01.12 gibt es die Möglichkeit, verschiedene Ausflüge vorzunehmen, die am Tag vorher in unserem Riad gebucht werden können (z.B. in das grüne Ourika-Tal zu den Wasserfällen oder einen Ausflug nach Essaouira, der schönen Hafenstadt am Atlantik). Da sich die Ausflüge auch immer ein wenig nach dem Wetter richten, empfiehlt es sich, eine Entscheidung erst vor Ort zu treffen. Alternativ möchten vielleicht einige von Ihnen auch nochmals durch Marrakesch stöbern, Gärten und Paläste besichtigen. Für den Abend schlagen wir ein gemeinsames Essen auf dem Nachtmarkt in Marrakesch vor.

Dienstag, 31.01.12 ist Abreisetag inkl. Transfer für die Kurzreiseteilnehmer. Mit den Wochenteilnehmern brechen wir mit unserem Fahrer auf in die Wüste. Es geht über den Pass Tizi N Tichka (2260 m), vorbei an den alten Kasbahs EL GLAOUI und AIT BENHADDOU über Zagora nach Tamegrout. Die Entfernung von Marrakesch bis Tamegrout beträgt ca. 410 km, Fahrtzeit ca. 7 Std. Hier werden wir im Hotel Jnane-Dar Diafa übernachten, das sich unter marokkanisch/schweizer Leitung befindet und mitten im Zentrum von Tamegrout in einem alten muslimischen Garten liegt. Das Dar Diafa hat auf seinem Gelände eigene Dromedare mit denen wir am Mittwoch zu unserem Kurztrip in die Wüste aufbrechen.

Am Mittwoch, 01.02.12 brechen wir nach dem Frühstück mit den Dromedaren des Hotels in die Wüste auf. Die Nacht verbringen wir in einem Biwak bei den Touaregs in der Wüste Sahara unter freiem Sternenhimmel. Sowohl das Dromedartrekking als auch Abendessen und Schlafen in der Wüste sind ein unvergessliches Erlebnis!

Am Donnerstag, 02.02.12 geht es nach dem Frühstück mit den Dromedaren zurück in das Hotel in Tamegrout, von wo aus wir mit dem Minibus wieder nach Marrakesch starten. Abends sind wir bei einem schönen Menü wieder für eine Nacht in unserem Riad und können unsere Erlebnisse Revue passieren lassen.

Am Freitag, 03.02.12 ist Transfer und Abreisetag.

Unser Angebot Kurzreise

27.01. – 31.01.2012

4 Übernachtungen in unserem Riad (Landeskategorie) inkl. Dusche/WC, Frühstück u. 3-Gang Abendmenü an 3 Abenden, Führung durch die Souks, Organisation des Transfers, zzgl. Startgeld, Transferkosten und Flug*

Preise pro Person

Doppelzimmer	Einzelzimmer
485,00 €	585,00 €

Unser Angebot Wochenreise

27.01. – 03.02.2012

5 Übernachtungen in unserem Riad (Landeskategorie) inkl. Dusche/WC, Frühstück u. 3-Gang Abendmenü an 4 Abenden, Führung durch die Souks, Organisation des Transfers, Hin- und Rückfahrt im Minibus nach Tamegrout inkl. Guide, 1 x Übernachtung in Tamegrout mit Halbpension, Dromedartrekking zum/vom Wüstenbiwak, 1 x Übernachtung mit Abendessen u. Frühstück im Wüstenbiwak, zzgl. Startgeld, Transferkosten und Flug*

Preise pro Person

Doppelzimmer	Einzelzimmer
698,00 €	798,00 €

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

Nicht enthalten ist die Fremdenverkehrsabgabe von 25 Dirham/Person/Tag, die vor Ort zu bezahlen ist.

Buchungsschluss ist der 25. November 2011. Danach nur noch auf Anfrage. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10, für die Wochenreise 8.

Unsere Leistungen

Kurzreise

- 4 Übernachtungen in unserem Riad inkl. Frühstück und Abendmenü (ohne Getränke) an 3 Abenden
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe
- Organisation des Transfers vom/zum Flughafen Marrakesch
- Geführte Tour durch die Souks
- Begleitung zum Start

- Betreuung vor Ort durch Sonja
- Versicherungsschein

Wochenreise

- 5 Übernachtungen in unserem Riad inkl. Frühstück und Abendmenü (ohne Getränke) an 4 Abenden
- 1 x Übernachtung inkl. Frühstück und Abendessen in Tamegrout
- 1 x Übernachtung im Biwak inkl. Abendessen und Frühstück
- Geführtes Dromedartrekking zum/vom Wüstenbiwak
- Hin- und Rückfahrt im Minibus inkl. Benzin und Guide
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe
- Organisation des Transfers vom/zum Flughafen Marrakesch
- Geführte Tour durch die Souks
- Begleitung zum Start
- Betreuung vor Ort durch Sonja
- Versicherungsschein

Optional:

- Hin- und Rückflug nach Marrakesch
- Besuch Hamam z.B. am Nachmittag des Marathontages, pro Person €55,-
- Tagesausflug z.B. ins Atlasgebirge am Montag, je nach Teilnehmerzahl zwischen €15,- und €25,-



Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß eines Reiseschutzes in Form 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 Reiseschutzes 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.

Startgeld
Marathon

€65,-

Startgeld
Halbmarathon

€45,-

Persönlicher
Trainingsplan

€30,-

Fotos: LaufKultTour, Nutzungsfreigabe von Herbert Kerz.

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

Marrakesch - 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 Trainingsplan gewünscht: 30,-€

Wie haben Sie von uns erfahren?

Internetsuche Flyer Bekannte Messe

Kurzreise Einzelzimmer Doppelzimmer

Wochenreise,
inkl. Wüstentour Einzelzimmer Doppelzimmer

Transfer ab/bis für Personen

Hamam (türk. Bad) für Personen €55,- pro Person

Für die Einreise nach Marokko ist ein noch mind. 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. 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