

Singapur Marathon

LAUFREISE SINGAPUR

05.12.-11.12.2018

Singapur – was für eine Stadt! An der Spitze der malaysischen Halbinsel gelegen hat sich Singapur zu einem Handelsknotenpunkt und einer schillernden Wirtschaftsmetropole entwickelt. Die von internationalen Stararchitekten entwickelten Hochhäuser und Glaspaläste bieten eine beeindruckende Skyline, die Sauberkeit in dem Stadtstaat ist beispielhaft, es gibt unendliche Shoppingmöglichkeiten, den historischen und exotischen Stadtteil Little India, das bunte Chinatown sowie einen sagenhaften Botanischen Garten. Die unterschiedlichen Kulturen, die Kontraste zwischen alt und neu sowie die Küche Singapurs ziehen jeden in den Bann.

Wer auf den ersten Blick vermutet, dass eine solche Veranstaltung bei den Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit nicht stattfinden könnte, hat weit gefehlt. Der Marathon ist alljährlich stark besucht



und ein Festival für alle Beteiligten und Zuschauer. Auch kommen immer mehr internationale Teilnehmer. Die Strecke führt vom Start am Formel 1 Building durch den Shopping District, den Heritagebereich, vorbei am Nationalmuseum, nach Chinatown und

Marathonreisen • Erlebnislauf • SightRunning

Halbmarathon und Marathon. Die Halbmarathonläufer laufen in Richtung Marina Bay Sands, während die Marathonis in die spektakulären Gardens of the Bay laufen und dann am Singapore Flyer vorbei in Richtung Ziel auf der Floating Platform. Die genaue Strecke wird erst noch bekannt gegeben. 2017 wurden erstmalig 90% der Strecke komplett für die Autos gesperrt. Rund 60.000 LäuferInnen starten über alle Wettbewerbe.

Wir haben Zimmer für unsere Gruppe im **legendären Marina Bay Sands** bekommen, sodaß auch für Begleitpersonen die Zeit in Singapore ein Highlight sein wird.

Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt **am Mittwoch, 05.12.18** mit unserem Gruppenflug von München mit Lufthansa non stop nach Singapur. Zubringerflüge und Rail & Fly sind auf Anfrage möglich. Wir landen in Singapur **am Donnerstag, 06.12.18** gegen 17.05 Uhr Ortszeit. Unser Transfer bringt uns in das spektakuläre und luxuriöse 5 Sterne Hotel Marina Bay Sands - für Singapur ein MUSS!

Es herrscht feucht-heißes Tropenklima ohne jahreszeitliche Schwankungen. Der Komplex des Marina Bay Sands liegt sehr zentral an der Marina mit Blick auf die Skyline oder die Marina Garden Bay und in Fußnähe zu zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Fühlen Sie sich wie ein VIP! Dieses beeindruckende Hotel erhebt sich hoch über der Bucht und besitzt den größten Dach-Infinity-Pool der Welt, rund 20 gastronomischen Einrichtungen und ein Casino. Der gigantische Komplex dominiert die komplette Bayfront und prägt die Skyline von Singapur, seitdem seine unglaubliche Silhouette 2010 enthüllt wurde.

Das Gebäude zieht einen mit den drei hoch aufragenden Türmen, die ganz oben in 200 Metern Höhe durch den SkyPark verbunden



sind, in seinen Bann. Von dort aus haben Besucher einen 360 Grad Rundumblick auf die Skyline der Stadt. Außerdem gibt es hier oben üppige Gärten, eine Joggingstrecke, eine öffentliche Aussichtsplattform, einen Pool und die größte öffentliche freitragende Fläche der Welt. Das Gebäude ist in der Tat ein Juwel der Ingenieurskunst!

Weitere Highlights sind das ArtScience Museum, das wie eine aufgehende Lotusblüte geformt ist. Die ‚Blütenblätter‘ des Gebäudes erheben sich in unterschiedliche Höhen und sind mit einem Polymer überzogen, das häufig für Yachten verwendet wird und den Eindruck einer schimmernden Leichtigkeit erzeugt.

Alle Zimmer im Hotel Marina Bay Sands sind mit modernen Holzmöbeln eingerichtet und mit Teppichboden ausgelegt. Ein Flachbild-Kabel-TV sowie kostenfreies WLAN stehen zur Verfügung. Die raumhohen Fenster ermöglichen eine tolle Aussicht auf die Skyline von Singapur oder die Garden Bays oder den Ozean. Zur Ausstattung aller Zimmer gehören auch ein Wasserkocher, Fön, Minibar, Hausschuhe, kostenfreie Pflegeprodukte im Bad und ein Safe.

Eine atemberaubende Aussicht auf die Skyline der Stadt können wir vom Infinity-Pool auf dem Dach oder vom Sands SkyPark Observation Deck mit Bar auf der 57. Etage genießen. Zudem gibt

es die Möglichkeit, wohltuende Massagen im weltberühmten Spa von Banyan Tree zu genießen. Das große Frühstücksbuffet bietet auch chinesische Frühstücksoptionen an.

Wer es weniger spektakulär mag: alternativ haben wir auch Zimmer im 4**** Hotel Swiss Merchant Court reserviert. Das Hotel liegt am belebten Clarke Quay und ist idealer Ausgangspunkt, um die Einkaufsstraße Orchard Road, das belebte China Town und das Ausgehviertel Boat Quay zu erkunden. In den stilvoll eingerichteten 476 Zimmern und Suiten stehen kostenfreies WIFI und moderne Annehmlichkeiten für einen rundum komfortablen Aufenthalt zur Verfügung. Auch hier gibt es einen Pool, ein Fitness Center und ein leckeres Frühstücksbuffet.

Am Freitag, 07.12.18 begeben wir uns zusammen nach dem Frühstück auf die Marathonmesse zum Abholen der Startunterlagen. Die Messe findet im Marina Bay Sands Expo Center statt. Im Anschluß besteht die Möglichkeit, z.B. eine Tour mit dem Hop on Hop Off Bus zu machen (extra Kosten) oder die Stadt noch auf eigene Faust zu erkunden. Abends bieten wir an, uns zu einem gemeinsamen Essen zu treffen.

Am Samstag, 08.12.18 steht der Tag nach dem gemeinsamen Frühstück zur freien Verfügung. Es gibt auch die Möglichkeit, einen Ausflug z.B. nach Sentosa oder eine Bootstour auf dem River oder den Inseln zu machen. Um 7.00 Uhr startet der 10km Lauf und um 7.45 Uhr der 5km -Lauf, jeweils am F1 Pit Building. Für den frühen Abend/späten Nachmittag schlagen wir ein gemeinsames Essen beim Italiener vor.

Am Sonntag, 09.12.18 nach einem sehr frühen Frühstück, das jeder eigenständig handhabt, gehen wir um 4.00 Uhr zum Start an der Formel 1-Strecke, wo Marathon und Halbmarathon um 4.30 Uhr starten. Da wir auch vom Ziel an der Floating Platform unser Hotel in wenigen Gehminuten erreichen, brauchen wir keine Kleiderbeutel abgeben.

Die Anmeldegebühr beinhaltet ein Singlet, Handtuch, Sonnenbrille, die Medaille, einen Kleiderbeutel sowie die Streckenverpflegung. Marathonläufer bekommen zusätzlich noch ein Finisher-Shirt.

Es gibt alle 2-3km Verpflegungsstationen mit Wasser, Iso und

Startgeld

Marathon	Halbmarathon	10km
SSD 115 26.4.-31.5.18	SSD 100 26.4.-31.5.	SSD 90
SSD 130 ab 01.06.18	SSD 115 ab 01.06.18	SSD 105

Marina Bay Sands 05.12. - 11.12.2018

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€2.490	€460 Zuschlag

Singapur Marathon

Bananen.

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

Für den Abend schlagen wir ein gemeinsames Essen und Feiern des Finishens vor.

Montag, 10.12.18 Heute kann jeder die Stadt noch auf eigene Faust genießen, entspannen oder Shoppen gehen. Am Abend geht es mit unserem Transfer zurück zum Flughafen. Wir werden am Hotel abgeholt, unser Flug geht um 23.55 Uhr mit Ankunft **am Dienstag, 11.12.18** um 05.25 Uhr in München. Von hier nimmt jeder seinen Flug oder Zug zurück nach Hause.

Unsere Leistungen

- Linienflug mit Lufthansa von München nach Singapur und zurück
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 4 Übernachtungen im *****-Luxus-Hotel Marina Bay Sands (Landeskategorie) inkl. Frühstück ODER im *****-Hotel Swiss Merchant Court (Landeskategorie)
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten



Reiseablauf in Kürze

- 05.12.18 Flug mit Lufthansa non stop von München nach Singapur
- 06.12.18 Ankunft um 17.05 Uhr in Singapur und Transfer zum Hotel Marina Bay Sands, optional: gemeinsames Abendessen
- 07.12.18 Besuch Marathon-Expo und Abholung Startnummern
- 08.12.18 Früh 10km und 5km-Lauf, freie Verfügung, abends optional Essen beim Italiener
- 09.12.18 4.30 Uhr Marathon/Halbmarathonstart
- 10.12.18 Abends Transfer zum Flughafen, Rückflug nach München um 23.55 Uhr
- 11.12.18 Ankunft in München um 05.25 Uhr

Marathon - Infos

Start	Formula 1 Pit Building
Ziel	Floating Platform
Startzeit	4.30 Uhr Ortszeit Marathon & Halbmarathon 7.00 Uhr Ortszeit 10km, 7.45 Uhr 5km
Zeitlimit	7 Std. Marathon, 4 Std. HM, 2 Std. 10Km
Zeitmessung	Championchip
Temperatur	25-32°C

- Begleitung zur Expo und Startnummernausgabe
- Transfer zum Start, sofern notwendig
- Service vor Ort durch LaufKultTour

Optional

- Zubringerflüge oder Rail & Fly von innerdeutschen Bahnhöfen

Wichtig

Aufgrund des Gruppenfluges ist der Buchungsschluß bereits am 31.8.2018.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich.

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.

Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von LaufKultTour. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung.

Merchant Court 05.12. - 11.12.2018

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€2.260	€360 Zuschlag

Preise pro Person inkl. Flug

Anmeldeschluß ist der 15.08.2018

Die erforderliche Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Teilnehmer.

Fotos: LaufKultTour

Weitere Infos

Einreisebestimmungen/Visa

Reisepass, der über das Reisedatum hinaus noch mindestens 6 Monate gültig ist. Bitte beachten Sie, daß freie Seiten zur Verfügung stehen. Deutsche, Schweizer und Österreicher erhalten bei Einreise eine Aufenthaltsgenehmigung für bis zu 90 Tage. Seit April 2016 gelten neue Bestimmungen für die Einreise nach Singapur. Von jedem Reisenden, d. h. auch von nichtvisapflichtigen Besuchern, werden an der Passkontrolle bei jeder Ein- und/oder Ausreise Fingerabdrücke digital eingescannt. Ausgenommen sind Personen unter sechs Jahren.

Besondere Zollvorschriften

Die Einfuhr von Devisen ist unbeschränkt möglich. Reisende, die nach Singapur einreisen oder ausreisen, sind ab dem 1. November 2007 verpflichtet, mitgeführte Barmittel im Wert von SGD 30.000,- oder mehr anzumelden. In Singapur ist für eingeführte Waren – neue Waren, Souvenirs, Geschenke oder Lebensmittel – eine Abgabe von 7 Prozent GST (Goods and Service Tax) fällig. Diese fällt zwingend in diesen vier Bereichen an: alkoholische Getränke, Zigaretten und Tabakprodukte. Für die Mitnahme von Medikamenten für den persönlichen Gebrauch gelten besondere Bestimmungen. Diese Bestimmungen als auch die Liste der Substanzen, für die eine vorherige Genehmigung eingeholt werden muss, sind bei der singapurischen Gesundheitsbehörde ([Health Science Authority](#)) erhältlich. Weitergehende Informationen über die singapurischen Zollbestimmungen für allg. Einfuhrwaren stellt das [Auswärtige Amt](#) zur Verfügung.

Besondere strafrechtl. Vorschriften

In Singapur ist es verboten, in der Öffentlichkeit zu rauchen, zu essen oder zu trinken. Das Wegwerfen von Abfall, auch Zigarettenresten, ist strikt untersagt und wird mit Geldstrafen geahndet. Auf eine Vielzahl von Delikten kann es zu einer Verurteilung zur Todesstrafe kommen. Auch ziehen verschiedene Delikte eine Prügelstrafe nach sich. Die Einfuhr und der Besitz von Drogen und Rauschmitteln ist strikt verboten und wird mit hohen Freiheitsstrafen – bis hin zur Todesstrafe – geahndet. Homosexuelle Handlungen zwischen Männern sind in Singapur nach wie vor strafbar. Als unangemessen geltendes Verhalten von Männern gegenüber Frauen kann auch in Bars, Diskotheken und anderen Lokalitäten zu Festnahme, Haftstrafe und im Extremfall zu Prügelstrafe führen.

Malaria

Singapur gilt als malariafrei.

Dengue-Fieber

Dengue-Fieber wird durch den Stich hauptsächlich tagaktiver, infizierter Mücken übertragen. Eine Impfung oder Chemoprophylaxe ist nicht möglich. Konsequente Barrieremaßnahmen (Schutz vor Mückenstichen) sind die einzig möglichen Schutzmaßnahmen. In Singapur wurden in den letzten Jahren hohe Zahlen von Dengue-Fieber-Erkrankungen registriert. Es wird empfohlen, möglichst stehende Gewässer zu meiden und Mückenschutzmittel anzuwenden.

Chikungunya

Das Chikungunya-Virus ist eine ebenfalls über die Stechmücken übertragene, mit Fieber und Gelenkschmerzen einhergehende, tropische Infektionskrankheit. Ist der Aufenthalt nur auf Singapur beschränkt, so bestehen viele Gesundheitsrisiken wie in anderen Tropenländern – wegen der hier herrschenden strikten Hygiene und den weitgehend fehlenden Mücken aufgrund intensiv durchgeführter Mückenbekämpfung – kaum oder gar nicht

Impfschutz

Das Auswärtige Amt empfiehlt, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender zu überprüfen. Dazu gehören die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten) und Polio (Kinderlähmung) ggf. auch gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) und gegen Influenza (Grippe) und Pneumokokken. Bei direkter Einreise aus Deutschland bestehen keine Impfvorschriften. Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B und Typhus empfohlen.

Weitere Risiken

Singapur ist mit einer möglichen Übertragung des Zika-Virus klassifiziert. Es gibt gelegentliche Fälle der Hand-Mund-Fuß-Krankheit, die durch striktes Händewaschen vermieden werden kann. Immer wieder tritt Haze auf, eine Luftverschmutzung durch Smog aus Malaysia. Dies kann zu Reizungen der Augen,- und Atemwege führen. Allergiker und Asthmatiker sollten daher vor der Reise ihren Arzt konsultieren.

Detaillierte Informationen stellt das [Auswärtige Amt](#) zur Verfügung.