

**LAUFREISE
LIMA + PERU
16.-30.05.2019**

Lima, bekannt als die ‚Stadt der Könige‘, ist die Hauptstadt des südamerikanischen Anden-Staates Peru und die mit Abstand größte Stadt des Landes. Mit über 8 Millionen Einwohnern zählt die Stadt-Region Lima zu den größten und bevölkerungsreichsten Ballungsgebieten der Welt. Lima liegt am pazifischen Ozean und damit auf Meereshöhe und hat im Winter, von Mai bis September, Temperaturen um die 18 °C verbunden mit einer hohen Luftfeuchtigkeit und im Sommer, von Dezember bis März, sonnige Tage und Temperaturen bis zu 30°C. Es regnet selten in Lima.

Lima ist ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt sowie das bedeutendste Wirtschafts- und Kulturzentrum von Peru mit zahlreichen Universitäten, Hochschulen, Museen und Baudenkmälern. Die Altstadt von Lima wurde 1991 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Als Hauptstadt verfügt Lima über eine gute Infrastruktur, eine große Auswahl an Hotels und Freizeitvergnügen rund um die



Uhr. Die ständig wachsende Armut unter der Landbevölkerung führte dazu, dass tausende Landbewohner, Arbeit und ihr Heil in der Stadt suchten. Viele von ihnen leben heute noch in den ‚pueblos jóvenes‘, ohne Stromanschluss und ohne Fließwasser.

Im Jahre 2019 findet der 11. Lima Marathon statt. 2018 haben knapp 10.000 LäuferInnen verteilt auf alle Wettbewerbe teilgenommen.

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

(1.750 Marathon, 2.900 Halbmarathon, 6.125 über 10 km).

Auch 2019 verbinden wir wieder die Highlights, die Peru zu bieten hat auf einer 14-tägigen Rundreise mit Verlängerungsoption in den peruanischen Regenwald. Dabei werden wir mit der Küstenregion, der Andenregion und dem Regenwald die drei wichtigsten Klimazonen Südamerikas bereisen. Neben Lima erleben wir Arequipa, den tiefen Colca Canyon, besuchen die Uros auf dem Titicacasee, erleben die ehemalige Inkahauptstadt Cusco und wandern einen Teil des Inka Trail nach Machu Picchu. Am Sonnentor sehen wir dieses Inkaanlage zum ersten Mal. Auf der Anschlussstour geht es ins dichte Grün des sagenhaften Regenwaldes vor, bevor es von Lima zurück nach Deutschland geht. Begleitpersonen sind wie immer herzlich willkommen!



Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt am Donnerstag, 16.05.2019 mit Iberia ab Frankfurt bis Madrid und weiter mit LATAM Airlines nach Lima. Sie können mit unseren Rail & Fly Tickets bequem mit der Bahn zum Flughafen in Frankfurt kommen. Wir fliegen voraussichtlich um 19.25 Uhr ab und werden nach Umstieg in Madrid **am Freitag, 17.05.2019** voraussichtlich gegen 05.50 Uhr in Lima ankommen.

Dort werden wir erwartet und zu unserem Hotel gefahren. Unser Hotel San Agustin Exclusive (**** Landeskategorie) liegt inmitten des Stadtteils Miraflores in Fußnähe zum Meer und einem großen Einkaufszentrum. Hier können wir erstmal das Frühstück genießen, bevor wir uns auf unsere Stadtführung begeben. Wir werden uns zunächst den „Plaza de Armas“ anschauen, bevor wir in den bekannten Katakomben des Klosters San Francisco an akkurat aufgestapelten Totenschädeln und Knochen vorbeipilgern. Danach ist Zeit für eigene Unternehmungen. (F,A)



Am Samstag, 20.05.2019 haben wir einen Transfer vom Hotel zur Marathonmesse organisiert. Wir holen dort gemeinsam die Startunterlagen ab. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend können wir gemeinsam Pasta essen gehen (F,A).

Marthontag, Sonntag, 19.05.2019. Heute bekommen wir ein "Packed Breakfast" im Hotel und haben anschließend einen Transfer zum Start der Laufwettbewerbe. Start und Ziel ist für alle Wettbewerbe gleich. Gemeinsam geht es vom Ziel dann zurück ins Hotel, wo wir duschen und uns erholen können. Der restliche Tag ist zur freien Verfügung, gemeinsames Abendessen (F,A).

Marathonstrecke

Der Marathon-Rundkurs startet in San Isidro in der Nähe der Kreuzung der Av. Republica de Panama/Av. Canaval y Moreyra und führt dann durch die Stadtteile San Borja, Isidro, Magdalena del Mar und anschließend durch die Stadtteile Miraflores und San Isidro zurück ins Ziel. Der Marathon ist alljährlich stark besucht und ein Festival für alle Beteiligten und Zuschauer. Auch kommen immer mehr internationale Teilnehmer. Gemessen wird mit Chip, der mit den Startunterlagen ausgegeben wird. Die Temperaturen liegen zwischen 16 Grad morgens und 21 Grad Celsius mittags. Jeder Kilometer ist gekennzeichnet.

Alle 5 km gibt es Wasser und Powerade, ab km 21 alle 2,5km. Bei km 29 gibt es zusätzlich eine Station mit Gel und bei km 27 und 37 je eine Station mit Früchten. Im Ziel gibt es neben der Medaille Powerade, Wasser und Früchte. Der Zielschluß für den Marathon liegt bei 6 Stunden. Erste Hilfe-Stationen gibt es sowohl auf der Strecke als auch im Ziel. Wir haften nicht für durch den Veranstalter des Lima-Marathons vorgenommene Veränderungen, insbesondere

Streckenführung-, und Länge.

Am frühen Montagmorgen, 20.05.2019 fliegen wir nach Arequipa, wo wir am frühen Nachmittag einen Stadtrundgang machen werden. Der Höhepunkt ist hier der Besuch des mystischen Nonnenklosters Santa Catalina. Hier lebten über einen Zeitraum von 300 Jahren bis zu 150 Nonnen mit ihren Dienstmädchen völlig abgeschottet von der Umwelt. Erst 1970 öffneten sich die Klöster-tore das erste Mal für die Öffentlichkeit. Wir verbringen die Nacht im guten Mittelklasse Hotel La Casa die Mi Abuela in Arequipa (F).

Am Dienstag, 21.05.2019 fahren wir zum Colca Canyon, einer der tiefsten Canyons der Welt. Auf dem Weg dorthin fahren wir durch die beeindruckende Landschaft des Nationalreservats Salinas und Agua Blanca. Auf dem höchsten Punkt, dem Patapampa Pass mit über 4.910 m Höhe, genießen wir noch einmal die herrliche



Aussicht auf die umliegenden schneebedeckten Vulkanberge. Anschließend gibt es die Möglichkeit, auf Mountainbikes umzusteigen und die Serpentinstraße entlang der faszinierenden Kulisse nach Chivay (ca. 3.650m) hinunter zu fahren. Natürlich gibt es auch die Variante, diese Strecke in unserem Bus zurückzulegen. Die Fahrradtour ist ein besonderes Erlebnis, denn hinter jeder Kurve verbergen sich neue atemberaubende Aussichten auf das Colca Tal, die zu unzähligen Fotostopps einladen. Nach der kleinen sportlichen Einlage gibt es Zeit für eine Mittagspause, bevor es im Bus weiter in das Andendorf Coporaque geht. Hier besteht die Möglichkeit, die Ruinen von Uyo Uyo im Rahmen einer 1-2 stündigen Wanderung zu besichtigen. Optional können die Thermalquellen von Chivay (Eintritt nicht enthalten) besucht werden, bevor wir

Startgeld (aus 2018)

Marathon	Halbmarathon	10km
€ 40	€ 35	€ 30

Angebot Lima & Peru 16. - 30.05.2019

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 3.995	€ 350 Zuschlag

Lima Marathon

zu einem gemeinsam Abendessen in unser Hotel Granada fahren (F,A).

Am Mittwoch, 22.05.2019 lassen wir uns von einem besonderen Naturschauspiel begeistern. In unserem Bus fahren wir früh zum „Cruz del Condor“, um den König der Vögel in der Morgenthermik aufsteigen zu sehen. Anschließend machen wir einen ca. 2-stündigen Spaziergang auf dem Panoramaweg zwischen dem Cruz del Condor und dem Cruz del Cura. Danach geht es per Bus weiter durch schöne Andenpanoramen, bis wir am frühen Abend Puno, unser Ziel am Titicacasee, erreichen, wo wir im Hotel Hacienda Puno Plaza übernachten werden (F).

Heute, Donnerstag, 23.05.2019 unternehmen wir eine Bootsfahrt auf dem Titicacasee und besuchen eine Familie der Uros, die auf rund 40 schwimmenden Schilfinseln mitten im Titicacasee leben. Die kleine Volksgruppe fasziniert durch ihre Fähigkeit, ihre Lebensweise ganz dem Schilfgras anzupassen. Dort haben wir auch die Möglichkeit, auf einem der „Totor-Boote“ zu fahren. Anschließend besuchen wir die ursprüngliche Insel Taquile und tauchen für einen Nachmittag in das Alltagsleben einer typischen Indianergemeinde ein. Bei der Familie des Bürgermeisters genießen wir ein traditionelles peruanisches Mittagessen. Bei unserem anschließenden Rundgang durch den Ort fällt die besondere Rollenverteilung der Dorfbewohner auf: Männer, die den Pflug gegen Stricknadeln eingetauscht haben, gibt es wohl nur auf Taquile. Am späten Nachmittag fahren wir mit dem Boot zurück nach Puno in unser Hotel (F,M).

Am heutigen Freitag, 24.05.2019 fahren wir nach dem Frühstück mit unserem Bus nach Cusco (8-9 Std. Fahrt). Die erste Hälfte der Reise geht durch die etwas sanftere Hügellandschaft des „Altiplano“, hier bekommt man oft Alpakas zu Gesicht. Anschließend ist das Panorama von herrlichen schneebedeckten Gipfeln der Anden dominiert. Auf der Fahrt werden wir die Ruinen von Raqchi und die Kapelle von Andahuaylillas besuchen, bevor wir am frühen Abend die Inkahauptstadt Cusco erreichen, Hotel XY (F, M).

Am Samstag, 25.05.2019 brechen wir nach dem Frühstück nach zu einer Stadtführung zu Fuß auf. Wir sehen den Plaza de Armas, die Kathedrale, den Tempel Coricancha und den Zwölfeckigen Stein. Dann gibt es Zeit für eine kleine Mittagspause und anschlie-

Marathon – Infos

Start/Ziel	Av. Canaval y Moreyra
Startzeit	7.00 Uhr M, HM und 8.30 Uhr 10km
Zeitlimit	6.00 Stunden
Zeitmessung	Pacific Timing (IPICO)
Temperatur	16 – 21°C

ßend per Bus eine Führung zu den Ruinen in der Umgebung Sacsayhuaman, Kenko, Pukapara und Tambomachay. Im Anschluß kann die außergewöhnliche Atmosphäre dieser Stadt auf eigene Faust zu genossen werden (F).

Der heutige Sonntag, 26.05.2019 steht zur freien Verfügung. Genießen Sie nochmals die schöne Stadt Cusco, bummeln Sie durch die Gassen oder beobachten Sie das Leben am „Plaza de Armas“ von einem der vielen Cafés und Restaurants. Hier bietet sich übrigens auch eine ideale Möglichkeit, Souvenirs einzukaufen (F).

Montag, 27.05.2019, endlich ist der große Tag gekommen: Für viele ist Machu Picchu der Höhepunkt einer Südamerikareise. Auf einem Teil des legendären Inka Trails pilgern wir nach Machu Picchu. Mit dem Zug fahren wir bis zu Kilometer 104. Von dort aus geht es zu Fuß weiter durch schöne, grün bewachsene Bergschluchten, vorbei an Bächen und kleinen Wäldchen und den Inkaruinen Chachabamba und Wiñay Wayna. Am späten Nachmittag (nach etwa 4-stündiger Wanderung) erreichen wir das Sonnentor und sehen die Inkaruinen von Machu Picchu zum ersten Mal! Anschließend fahren wir mit dem Bus nach Aguas Calientes, einem kleinen Ort am Fuße des Machu Picchu und übernachten im Hotel Taypikalla Machu Picchu. Abends gehen wir gemeinsam zum Essen, bevor wir am nächsten Morgen zu einer ausführlichen Besichtigung zu den Inkaruinen starten.

Option: An diesem Tag gibt es auch die Möglichkeit, auf die Tageswanderung zu verzichten und direkt nach Aguas Calientes & Machu Picchu durchzufahren. In diesem Falle werden Sie am Bahnhof in Aguas Calientes erwartet, zum Hotel gebracht und haben nun die Möglichkeit das weitläufige Ruinengelände von Machu Picchu auf eigene Faust kennenzulernen (Extrakosten). Am Abend treffen Sie dann zum Abendessen wieder auf den Rest unserer Gruppe.

Anschlußtour Regenwald 29.05. – 01.06.2019

Doppelzimmer € 695
Einzelzimmer € 145 Zuschlag

Preise pro Person

Es gelten die AGB von LaufKultTour auf www.laufkulttour.de

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten. Buchungsschluß 15.12.2019. Danach nur noch auf Anfrage. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 9 für die Grundreise bzw. 4 Personen für die Verlängerung Amazonas Regenwald. Fotos: LaufKultTour

Dienstag, 28.05.2019 Der heutige Tag beginnt früh. Mit dem Bus fahren wir zu den Ruinen von Machu Picchu hinauf. Während der geführten Tour durch die Zitadelle (ca. 3 Stunden) besichtigen wir den Hauptplatz, den runden Turm, die heilige Sonnenuhr, die königlichen Zimmer, den Tempel der drei Fenster und die Friedhöfe. Danach fahren wir mit dem Bus zurück nach Aguas Calientes, von wo wir zuerst den Zug nehmen und dann per Transfer zurück nach Cusco gefahren werden (F).

Mittwoch, 29.05.2019 Die Teilnehmer der Grundreise werden gegen mittag zum Flughafen gebracht. Sie fliegen um 15.25 Uhr nach Lima und von dort über Madrid zurück Frankfurt, wo sie am

Donnerstag, 30.05.19 gegen 17.40 Uhr ankommen werden.

Die Teilnehmer der Regenwald-Anschluss-tour (keine Reisebegleitung durch LaufKultTour) fliegen um 11.55 Uhr von Cusco nach Puerto Maldonado (ca. 90 min). Nach Ihrer Ankunft in Puerto Maldonado werden Sie bereits erwartet und fahren mit dem Bus nach Capitania, einem kleinen Hafenort. Das Hauptgepäck bleibt im Büro dort, bitte nur einen Tagesrucksack mitnehmen. Von hier aus geht es mit dem Boot entlang des Rio Bajo Madre de Dios immer tiefer in den Dschungel hinein, bis zur Unterkunft, der Eco Amazonia Lodge. Nach dem Beziehen der Bungalows gibt es ein typisches Mittagessen. Am Nachmittag geht es mit dem Guide zur „Cocha Caimán“ (See der Kaimane). Dort haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Arten von Kaimanen zu beobachten. Wieder an Ihrer Lodge angekommen, haben Sie noch etwas freie Zeit zur Verfügung bevor ein leckeres Abendessen auf Sie wartet (F,M,A).

Nach dem Frühstück am **Donnerstag, 30.05.2019** starten Sie mit dem Guide auf eine Dschungelwanderung zum Apu Victor See, bei der Sie neben der Besichtigung von Kaimanen auch allerlei Interessantes über die Flora erfahren. Rund um den kristallklaren Apu Victor See gibt es zahlreiche Riesenbäume und Sumpflandschaften. Von einer hochgelegenen Besichtigungsplattform am Rande des Sees können Sie mit etwas Geduld zahlreiche Tiere, wie Papageien, Aras, Tukane, Reiher sowie Kaimane, Schildkröten und mit etwas Glück auch die seltene Biberratte entdecken. Nach diesem interessanten Ausflug geht es zurück zur Lodge, wo Sie das Mittagessen einnehmen. Am Nachmittag besuchen Sie Monkey Island und werden auf der Wanderung durch eine außergewöhnliche Szenerie eine große Vielfalt an Affen besichtigen können, wie z.B. Klammeraffen, Kapuzineraffen, Tamarinen, Totenkopffaffen und die südamerikanischen Coati. Der Besuch von Monkey Island wird mit dem Genuss eines schönen Sonnenunterganges abgerundet. Zum Abendessen erreichen Sie wieder die Lodge (F,M,A).

Am Freitag, 31.05.2019 ist Abreisetag. Sie checken aus und werden nach einem frühen Frühstück mit dem motorisierten Kanu wieder zurück nach Puerto Maldonado gefahren, von wo aus Sie

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

Ihren Flug um 13.35 Uhr nach Lima nehmen. Von Lima geht es über Madrid nach Frankfurt, Ankunft am **Samstag, 01.06.19**, ca. 17.40 Uhr, von hier Rail & Fly-Bahnfahrt zum Heimatbahnhof.

Wichtig

Eintrittskarten für den Inka Trail werden im Herbst 2018 für 2019 durch die Nationalparkbehörde freigegeben, vorher ist für niemanden ein Ticketerwerb möglich. Wir können Ihnen die Wanderung daher nur unter Vorbehalt bestätigen und erst mit dem Kauf der Eintrittskarte ist eine definitive Bestätigung möglich. Das Tageslimit beträgt 500 Besucher. Ein frühe Buchung ist empfehlenswert!

Leistungen Grundreise

- Flug mit Iberia und LATAM-Airlines ab Frankfurt über Madrid, inkl. Rail & Fly von allen deutschen Bahnhöfen (Fremdleistung)
- Inlandsflüge Lima-Arequipa und Cusco-Lima (Fremdleistung)
- Luftverkehrssteuer
- Übernachtungen in Mittelklassehotels (***Landeskategorie) mit Du/WC und tägliches Frühstück
- Weitere Mahlzeiten wie beschrieben
- Eintrittsgelder für vorgesehene Besichtigungen
- Sämtliche Nationalparkgebühren
- Alle Transfer/Transporte im Inland, Cusco-km 104, Touristen-shuttle Puno-Cusco, Machu Picchu-Cusco im Zug
- Jeweils örtliche, deutsch sprechender Reiseleitung
- Reise- und Mitnahmeempfehlungen
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe und Marathon Expo
- Transfer zum Start / vom Ziel zum Hotel
- Gemeinsame Laufeinheiten vor Ort nach Absprache
- LaufKultTour-Betreuung vor Ort durch unseren Südamerika-Kenner Sascha

Leistungen Anschlussreise

- Inlandsflüge Cusco-Puerto Maldonado / P. Maldonado - Lima
- Unterkunft in der Eco Amazonia Urwaldlodge
- Vollpension laut Tourablauf
- Transfer zur Lodge ab/bis Puerto Maldonado & Flughafen
- Beschriebene Touren mit englischsprachigem Naturführer
- Eintrittsgebühr Nationalpark

Nicht im Reisepreis eingeschlossen

- persönliche Ausgaben
- Verpflegungen & Leistungen, die nicht aufgeführt wurden
- Trinkgelder