

Muscat Marathon

LAUFREISE IN
DEN OMAN

11.01.-19.01.2020

Oman ist eines der freundlichsten, abwechslungsreichsten und interessantesten Länder in der arabischen Welt und hat seine Authentizität und Kultur erfolgreich bewahrt. Das Sultanat Oman liegt nur sechs Flugstunden von München entfernt am östlichen Rand der Arabischen Halbinsel. Die vielfältige Landschaft mit zerklüfteten Hochgebirgen, tiefen Canyons, idyllischen Oasen, Plantagen und endlos weiten Sand bzw. Kieswüsten bietet Möglichkeiten für verschiedenste Aktivitäten. Der Oman ist ein noch junges Reiseland und daher vom Massentourismus verschont.

Die Legenden über Sindbad den Seefahrer und die Heiligen Drei Könige sind bekannt, aber das Sultanat Oman ist nach wie vor noch spannend zu entdecken. Das regional unterschiedliche Klima und eine dünne Besiedlung bieten einen idealen Platz für eine einzigartige Tier,- und Pflanzenwelt wie z.B. den arabischen Leoparden. Die



Menschen empfangen die Besucher mit Offenheit, Freundlichkeit, Menschlichkeit und einer Gelassenheit, die wohltuend ist. Der Staat ist heute modern und im Einklang mit seinen alten Traditionen.

Öl,- und Erdgas sind die wichtigsten Bereiche der Wirtschaft. Die Dattelpalme gilt als wichtigste Nutzpflanze und im Süden des Landes wird seit der Antike Weihrauchharz angebaut. Oman ist der größte Produzent von Weihrauch auf der Welt.

Marathonreisen • Erlebnislaf • Mental Running

Der Muscat Marathon findet am 17. Januar 2020 statt. Angeboten wird auch ein Halbmarathon und ein 10km-Lauf sowie ein Fun Run über 5km am Samstag. Das Ziel befindet sich nahe der Marina und der Start ca. 5min davon entfernt auf einer Ausfallstrasse. Die durchschnittlichen Temperaturen liegen in Muscat im Januar bei etwa 21° Celsius und das Wasser ist mit 22° angenehm warm.

Wir übernachten in guten Mittelklasse-Hotels und während unserer Rundreise auch ein Mal in einem Wüstencamp. Begleiten Sie uns zum Muscat Marathon 2020! Wie immer ist das LaufKultTour-Team persönlich mit vor Ort und Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt **am Samstag, 11.01.2020** mit Oman Air ab München nonstop in die Hauptstadt Muscat. Nach der Landung am **Sonntag, 12.01.20** gegen 7.00Uhr Ortszeit werden wir am Flughafen abgeholt und begeben uns gleich auf die Weiterfahrt Richtung Nizwa.

Zunächst geht es an den Fuß der Berge, wo wir in Nakhl das Fort besichtigen und an den heißen Quellen eine kleine Pause einlegen können. Danach geht es über eine schmale und spektakuläre Piste auf die Passhöhe des Hajar-Gebirges in 2.000m Höhe. Am Nachmittag erreichen wir Nizwa, die ehemalige Hauptstadt Omans. Übernachtung im Mittelklasse Hotel Falaj Daris.

Das 3***Hotel ist im arabischen Stil erbaut, hat ein Restaurant, das internationale und orientalische Speisen anbietet, eine 24-Stunden-Rezeption sowie kostenfreies WLAN und einen Pool. Die 53 zweckmäßig gestalteten Zimmer verfügen über Bad/Dusche/WC, TV, Telefon, Schreibtisch, Mini-Kühlschrank, Minibar, Kaffee-/Teezubereiter und Safe. Ein Föhn kann angefragt werden. Ein



continentales Frühstück wird jeden Morgen angeboten.

Am Montag, 13.01.20 Nach dem Frühstück geht es zunächst zum Palast von Jabrin, der vielleicht schönsten Lehmburg des Landes. Anschließend machen wir einen kurzen Abstecher ins Wadi Nakhar, dem Talboden des "Grand Canyon Omans" unterhalb des Jebel Shams. Schließlich geht es auf 2.000m Höhe, wo wir eine Wanderung am Rande des Canyons mit fantastischen Ausblicken machen können (Dauer nach Absprache, max. ca. 3-4 Std.). Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Nizwa, Übernachtung wieder im Falaj Daris.

Dienstag, 14.01.20 Nach dem Frühstück fahren wir auf den Jebel Akhdar mit seinen in mühevoller Kleinarbeit angelegten Terrassenfeldern. Eine kleine Wanderung (ca. 1,5 Std.) führt durch die Felder mit Rosen- und Obstplantagen und durch Bergdörfer. Am Nachmittag gelangen wir auf einer gut zweistündigen Fahrt in den Osten, an den Rand der Wüste Ramlat al-Wahiba. Die letzten 20 km geht es durch die Sandwüste, bis wir das Wüstencamp Sama al-Wasil für die Übernachtung erreichen. Eine Nacht in der Wüste ist unvergesslich! Abendessen und Frühstück im Camp.

Mittwoch, 15.01.20 Am Vormittag besuchen wir den bunten Frauenmarkt in Ibra, der auch als Wochenmarkt interessant ist. Gegen Mittag Rückfahrt nach Muscat (ca. 2,5 Stunden). Übernachtung im Mysk Hotel (marinaview) im neu angelegten Ortsteil The Wave.

Am Donnerstag, 16.01.20 treffen wir uns nach dem Frühstück für eine halbtägige Citytour, die uns zunächst zur Sultan Qaboos Moschee führt. Die größte Moschee des Landes ist als eine der wenigen auch für Nichtmuslime geöffnet (Bekleidungs Vorschriften

beachten). Weitere Ziele sind das Naturkundemuseum, die Altstadt Muscats mit dem Sultanspalast und schließlich der Souq von Mutrah. Nach Rückkehr holen wir unsere Startunterlagen ab, der weitere Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Abend können wir gemeinsam in unserem Hotel Nudeln essen gehen.

Am Freitag, 17.01.20 begeben wir uns zusammen in der Früh zum Start. Marathon,- und Halbmarathon starten um 6.00 Uhr, der 10km-Start ist um 8.00 Uhr. Der Start ist in der Street 6 und das Ziel am Oman Sail Car Park vor der Marina. Wir können bequem vom Hotel zu Fuß zum Start und auch vom Finish zurück gehen. Mit insgesamt ca. 8000 Teilnehmern (322 Marathon, 758 HM und 1520 10km, knapp 5400 in den anderen Läufen) aus 103 Nationen über alle Wettbewerbe ist die Veranstaltung 2019 sehr gewachsen.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Gerne können wir uns nachmittags und/oder abends auf Speis und Trank verabreden und unsere Erlebnisse austauschen.

Marathonstrecke

Die Strecke verläuft in einem großen Rundkurs zunächst Richtung Golfplatz, am Flughafen vorbei und dann an der anderen Seite entlang der Küste an einer großen Moschee vorbei bis es zurück zum



Ziel an der Marina geht. Die Halbmarathonstrecke dreht bei ca. km 16 um. Es gibt Pacer für den Halbmarathon und auch für den Marathon. Das milde Klima trägt zu einem tollen Lauferlebnis bei!

Auf der Strecke gibt es Wasser, Iso, Cola, Gels, Bananen, Orangen,

Marathon - Infos

Start/Ziel	Street 6/Al Mouj Muscat
Startzeit	6.00 Uhr Marathon & HM, 8.00 Uhr 10k
Zeitlimit	6.00 Std. Marathon/3.00 Std. HM
Zeitmessung	Chip vom Veranstalter, MyLabs
Temperatur	ca. 23 °C

Startgeld

Marathon	Halbmarathon	10 km	5 km
€85	€75	€65	€28

Muscat Marathon

Datteln, Salzkekse. An jedem Verpflegungspunkt gibt es Toiletten. Für die medizinische Versorgung ist gesorgt und im Ziel wartet auf alle Finisher die verdiente Medaille und die Zielversorgung.

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

Samstag, 18.01.20 Heute findet der 5km Lauf statt, ansonsten steht der Tag zur freien Verfügung. Optional gibt es die Möglichkeit, einen Schnorchelausflug auf die Daymaniyat Inseln zu buchen, ein Kleinod und Naturreservat, wo man Wasserschildkröten sehen und schnorcheln kann.

Sonntag, 19.01.20 Heute ist Rückreisetag. Wir werden am späten Vormittag zum Flughafen gebracht und starten unseren Rückflug gegen ca.14.00 Uhr mit Ankunft in München gegen ca. 18.30 Uhr.

Leistungen

- Flug mit Oman Air nonstop ab/bis München (Buchungsklasse L vorbehaltlich Verfügbarkeit)
- Transfer vom/zum Flughafen
- 4 Übernachtungen in unserem 4**** Hotel Mysk inkl. Frühstück in Muscat
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Halbtägige Citytour Muscat in englischer Sprache
- Gemeinsame Abholung Startunterlagen
- Begleitung zum Start / vom Ziel
- 2 x Übernachtung inkl. Frühstück in Nizwa im Falaj Daris
- 1 x Übernachtung inkl. Abendessen und Frühstück im Wüstencamp Sama al-Wasil
- Eintritt Jabrin Fort
- 4 Tage Rundreise im Geländewagen (3-4 Personen/Wagen), 1 Wagen mit englisch sprachigem Driverguide
- Reiseleitung vor Ort durch LaufKultTour

Optional

- Rail & Fly, € 40/pro Person für Hin,- und Rückfahrt
- Zubringerflüge von anderen Flughäfen, Preis auf Anfrage

Reiseablauf in Kürze

- 11 01 20 Abflug von München gegen 22.00 Uhr
- 12 01 20 Ankunft Muscat, Start zur Rundreise Richtung Nizwa, Besuch Fort Nakhl, heiße Quellen, Übernachtung Nizwa
- 13 01 20 Fort Jabrin, Wadi Nakhar, Wanderung unterhalb des Jebel Shams auf 2.000m Höhe, Rückfahrt nach Nizwa
- 14 01 20 Wanderung durch Terrassenfelder und Bergdörfer, Weiterfahrt in das Wüstencamp, Übernachtung mit Abendessen & Frühstück
- 15 01 20 Besuch Frauenmarkt in Ibra, Rückfahrt nach Muscat, Übernachtung inkl. Frühstück in Muscat
- 16 01 20 Halbtägige Citytour Muscat, Abholen der Startunterlagen
- 17 01 20 Marathon/Halbmarathon und 10km-Lauf
- 18 01 20 5km Lauf, optional: Schnorchelausflug zu den Daymaniyat Inseln, ansonsten freie Verfügung
- 19 01 20 Transfer und Rückflug nach Deutschland

- Schnorchelausflug Daymaniyat Inseln, pro Person ca. 28 OMR, etwa €65, in bar vor Ort zu bezahlen

Nicht enthalten

- Für die Einreise nach Oman ist ein Visum (ca. €14,-) erforderlich. <https://oman-evisa.com/de/>
- Persönliche Ausgaben & Trinkgelder
- Weitere, nicht aufgeführte Mahlzeiten
- Reiseversicherung

Für die Einholung des Visum ist jeder selbst verantwortlich.

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 und finden sie auch im Internet unter www.laufkulttour.de.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“.



Unser Angebot 11.01. - 19.01.2020

Doppelzimmer € 2.490
Einzelzimmer € 510 Zuschlag

Preise pro Person.
Es gelten die AGB von LaufKultTour, die Sie auf unserer Webseite unter www.laufkulttour.de finden.

Buchungsschluß: 15. November 2019, danach nur auf Anfrage
Teilnehmerzahl 8-15
Fotos: LaufKultTour, Muscat Marathon

Informationen

Dengue-Fieber/Malaria

Beides kommt sehr selten vor. Konsequente Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen wird empfohlen.

Prophylaxe

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden eine Expositionsprophylaxe empfohlen. Speziell sollte auf folgende Punkte geachtet werden:

- Tragen von körperbedeckender heller Kleidung (lange Hosen, lange Hemden)
 - Wiederholtes Auftragen von Insektenschutzmittel tagsüber (Dengue!) und in den Abendstunden und nachts (Malaria!) auf alle freien Körperstellen
 - Schlafen ggf. unter einem imprägnierten Moskitonetz
- Dengue-Fieber

Impfungen

Die WHO hat im Januar 2019 einen fehlenden Impfschutz gegen Masern zur Bedrohung der globalen Gesundheit erklärt. Eine Überprüfung und ggf. Ergänzung des Impfschutzes gegen Masern für Erwachsene und Kinder wird daher spätestens in der Reisevorbereitung dringend empfohlen. Das Auswärtige Amt empfiehlt grundsätzlich, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Instituts für Kinder und Erwachsene anlässlich jeder Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalten oder besonderer Gefährdung auch Impfungen gegen Hepatitis B, Typhus und Tollwut empfohlen. Ausführliche Informationen zu Impfschutz und weiteren Reiseinformationen gibt das Auswärtige Amt.

Durchfallerkrankungen

Magen-Darminfektionen sind das ganze Jahr über möglich. Als Erreger kommen Viren und Bakterien infrage. Cholera kommt derzeit kaum vor. Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z.B. Flaschenwasser mit Kohlensäure, nie Leitungswasser. Bei Nahrungsmitteln gilt: Kochen oder selber Schälén. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen, Einmalhandtücher verwenden. Lassen Sie sich vor einer Reise durch tropenmedizinische Beratungsstellen, Tropenmediziner oder Reisemediziner persönlich beraten und Ihren Impfschutz anpassen, auch wenn Sie aus anderen Regionen schon Tropenerfahrung haben.

Grippe

Die saisonalen Influenzaviren, einschließlich der neuen Influenza A/H1N1 („Schweinegrippe“), zirkulieren in Oman über das ganze Jahr. Ein Impfschutz empfiehlt sich bei den vom Robert-Koch-Institut angesprochenen Risikogruppen, siehe www.rki.de

Zeitunterschied

MEZ +2 Stunden

Visum

Für die Einholung des Visum ist jeder Gast persönlich verantwortlich. Die eVisa kann man unter <https://evisa.rop.gov.om/> beantragen und bezahlen, Kosten ca. €14.

Reiseversicherung

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

LaufKultTour GmbH
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

MUSCAT MARATHON / OMAN 2020

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Start über Distanz

T-Shirtgröße S M L XL

Unterkunft Doppelzimmer Einzelzimmer

Rail & Fly für _____ Personen

Zubringer von _____ auf Anfrage

Marathonreisen • Erlebnislaf • Mental Running

Laufreise 11.01.- 19.01.2020

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich männlich

Zielzeit

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen, z.B. Schnorchelausflug Daymaniyat Inseln

Für die Einreise in das Sultanat Oman ist ein noch mind. 6 Monate gültiger Reisepass sowie ein Visum erforderlich.

Wir empfehlen den Abschluß eines „Rundum Sorglos-Service“ oder einer Rücktrittsversicherung, unser Partner ist die „ERGO Reiseversicherung AG“. Gerne buchen wir den gewünschten Schutz für Sie.

Rundum Sorglos-Service Reiserücktrittskostenversicherung Ich verzichte ausdrücklich auf einen Reiseschutz

Wie haben Sie von uns erfahren? Internetsuche Flyer Bekannte Messe

Die Anmeldung erfolgt auf der Grundlage der Reisebeschreibung dieser Reise und den AGB von LaufKultTour, zu finden unter www.laufkulttour.de. Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein und stimme der Datenspeicherung,- und Verwendung zur Vertragserfüllung zu.

Ort, Datum

Unterschrift