

# 40. Helsinki Marathon

**LAUFREISE HELSINKI**  
**14.05.-18.05.2020**

**Marathon & Halbmarathon in Helsinki – die größte Laufveranstaltung in Finnland. Seit 2018 finden beide Wettbewerbe zusammen mit einem 5km-Lauf als Helsinki Running Day an einem Tag statt.**

Die finnische Hauptstadt ist eine Stadt am Meer mit vielen vorgelagerten 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 184,5km<sup>2</sup>. 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 LaufKultTour zum Helsinki Running Day 2020 – der Ma-

**Marathonreisen • Erlebnislaf • Mental Running**

rathon feiert seinen 40. Geburtstag! Wir sind offizieller Deutscher Laufreiseveranstalter des Helsinki Marathon und sind seit 2008 mit Laufgruppen vor Ort. Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

## Reiseablauf

Ihre Anreise erfolgt **am Donnerstag, 14.05.20** entweder in eigener Regie oder über eine Flugbuchung durch LaufKultTour.

Unser 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie) ist nur einen Kilometer von Start und Ziel am Olympiastadion bzw. der Fußballarena entfernt. Es liegt im Viertel Meilahti mit guter Verkehrsanbindung. Der Helsinki Vantaa Airport ist ca. 20 km entfernt und gut per Bus erreichbar. Das Hotel verfügt über 188 Zimmer verteilt auf 11 Etagen inkl. Bad/WC, Telefon und TV, Föhn und WLAN. Es besitzt zusätzlich eine Bar und ein Bistro sowie eine Rezeption, die 24 Stunden besetzt ist. Von hier erreichen wir die Innenstadt mit der Strassenbahn in etwa 15 Minuten.

**Am Freitag, 15.05.20** treffen wir uns nach dem Frühstück, um auf der Messe unsere Startunterlagen abzuholen. In der Zeit von 9:00 bis 19:00 Uhr findet am Olympiastadion die Marathonmesse statt. Zeitgleich ist das Meldebüro geöffnet, wo die Startnummernausgabe erfolgt. Die Unterlagen können wir anschließend im Hotel ablegen.

Am frühen Nachmittag haben wir unseren gemeinsamen, geführten Stadtrundgang in einem ausgewählten Viertel der Stadt und erleben das entspannte Flair der Stadt. Wir fahren mit der S-Bahn in die Stadt. Nach dem Rundgang besteht Möglichkeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Für die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel empfehlen wir die Helsinki Tageskarten. Eine einfache Fahrt in Helsinki kostet ca. 2,80 Euro vom Ticketautomaten und ca. 3,20 Euro beim Fahrer; Tages,- und Mehrtageskarten



sind günstiger und lohnen sich. Eine Tageskarte kostet ca. 8,00 Euro und für jeden weiteren Tag (bis zu sieben Tage) kommen ca. 4,00 Euro dazu. Kinder zahlen etwa die Hälfte.

Für den Abend haben wir einen Tisch in einem italienischen Restaurant reserviert, um uns für den Lauftag gemeinsam zu stärken. Natürlich ist die Teilnahme auf freiwilliger Basis.

**Am Samstag, 16.05.20** gibt es für die Marathonläufer nach einem ausgedehnten Frühstück nochmals Zeit, um z.B. mit der Bahn in die Stadt zu fahren, einen Spaziergang zu machen, die Markthallen am Hakaniemi anzuschauen oder sich für den bevorstehenden Lauf auszuruhen. Die Halbmarathonläufer starten bereits ab 11.30 Uhr in fünf Startgruppen vor der Paavo Nurmi Statue. Wir verlassen unser Hotel gegen 10.30 Uhr.

Die Marathonläufer gehen zusammen am frühen Nachmittag zum Start in der Nähe der Statue des finnischen Leichtathleten Paavo Nurmi (außerhalb des Olympiastadions), der zwischen 1920 und 1928 bei den Olympischen Spielen 9 Goldmedaillen gewann und bis 1931 insgesamt 24 Weltrekorde lief. Der Start für den Marathon ist für 15.00 Uhr angesetzt. Klamotten können sowohl für Marathon als auch Halbmarathon in der Nähe des Fußballstadions (Ziel) abgegeben werden.

Der Marathon führt über 2 Runden, die erste 26km und die zweite ca. 16km lang. Es geht viel durch Parks, entlang der See und öfter durch das Zentrum der Stadt. Die Strecke ist wellig, aber sehr schön mit einigen Musikstationen. Alle 2-3km sind Verpflegungsstände aufgebaut. Der Zieleinlauf erfolgt in der Telia 5G Arena, einem Fußballstadion direkt neben dem Olympiastadion. Letzteres wird bis 2020 aufwendig renoviert.

Es stehen Tempoläufer für die Zeiten 3:00, 4:00, 4:15, 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.

Es gibt 15 Erfrischungsstationen, an denen Wasser und Sportyfeel-Sportgetränke gereicht werden. An einigen Stationen gibt es Bananen und Salzgurken, sowie diverse Snacks und Getränke im Ziel.

Beim Halbmarathon gibt es 4 Verpflegungsstationen sowie im Ziel, ebenfalls mit Wasser und Sportyfeel-Sportgetränk, Lemon. Der Streckenverlauf entspricht im Wesentlichen der ersten Runde des Marathon.

Alle Finisher erhalten eine Medaille im Ziel. Wie bei skandinavischen Marathonläufen üblich, handelt es sich um eine sehr schön



gearbeitete, schwere Medaille, mittlerweile auch mit Band zum Umhängen. Urkunden und die Zeiten können später aus dem

## Startgeld

### Marathon

€ 55 bis 31.07.19  
€ 59 bis 30.09.19  
€ 65 bis 25.11.19  
€ 71 bis 31.12.19  
€ 78 bis 31.01.20

### Halbmarathon

€ 35 bis 31.07.19  
€ 39 bis 17.09.19  
€ 44 bis 31.10.19  
€ 49 bis 25.11.19  
€ 54 bis 31.12.19

### 5km

€ 24 bis 31.10.19  
€ 28 bis 31.12.19  
€ 32 bis 16.03.20  
€ 35 bis 29.04.20

# Helsinki Marathon

Internet heruntergeladen werden.

Nach Verlassen des Zielbereiches kommen die Finisher in den Servicebereich, wo es Quark, Bananen, Wasser, Kaffee und Süßes zur Stärkung gibt und werden weitergeleitet zu den Gepäckdepots. Durch Vorzeigen der Startnummer können die Duschen, die Sauna und das Schwimmbad im Schwimmstadion genutzt werden. Die Zeitmessung erfolgt über in die Startnummer integrierten Chip, gewertet werden die Bruttozeiten, Nettozeiten werden zusätzlich aufgeführt.

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

**Sonntag, 17.05.20** Der Tag steht zur freien Verfügung in Helsinki. Es gibt viele Möglichkeiten für Unternehmungen, wie z.B. einen Besuch der Felsenfestung per Boot, eine Schärenrundfahrt oder einen Besuch von Tallinn mit dem Schnellboot. Am Abend können wir uns wieder treffen und gemeinsam zum Essen gehen.

**Montag, 18.05.20** 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. Temppeliaukion 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.
- Besuch der Aussichtsplattform und des Cafes im Hotel Thorny
- Besuch der beeindruckenden Bibliothek am Senatsplatz
- Bummeln durch die Handwerker- und Souveniergegeschäfte
- Bootstour nach Tallinn

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](http://www.laufkulttour.de)

## Reiseablauf in Kürze

- 14.05.20 Individuelle Anreise nach Helsinki
- 15.05.20 Vormittags Besuch der Marathonmesse; 14.00 Uhr geführter Stadtrundgang, optional: gemeinsamer Abend bei einem Italiener
- 16.05.20 Marathon und Halbmarathon
- 17.05.20 Tag zur freien Verfügung
- 18.05.20 Abreise oder Verlängerungstage

## Marathon - Infos

Start	Statue Paavor Nurmi
Ziel	Telia 5G Arena/ Fußballstadion
Startzeit	15.00 Uhr Marathon / ab 11.30 Uhr Halbmarathon
Zeitlimit	6.00 Stunden/3.00 Stunden
Zeitmessung	Chip in der Startnummer
Temperatur	15-22°C

## Unsere Leistungen

- 4 Übernachtungen in unserem \*\*\*\*-Hotel (Landeskategorie) inkl. Frühstücksbuffet
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- 2-stündiger, geführter Stadtrundgang in deutsch
- Begleitung zur Marathonmesse
- Begleitung zum Start
- Service vor Ort durch LaufKultTour
- Optional: Hin- und Rückflug nach Helsinki; Organisation des Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Bei unserer Reiserücktrittsversicherung ist das Startgeld ebenfalls erstattungsfähig!

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.



## Unser Angebot 14. - 18. Mai 2020

<b>Doppelzimmer</b> € 528	<b>Einzelzimmer</b> € 100 Zuschlag	<b>Verlängerung</b> € 68 im DZ € 110 im EZ
------------------------------	---------------------------------------	--

Preise pro Person zzgl. Flug.

Gerne helfen wir Ihnen bei der Flugbuchung zu aktuellen Tagespreisen gegen eine Servicepauschale von €20 pro Person.

Anmeldeschluß bei uns ist der 09.04.2020.

Die erforderliche Teilnehmerzahl beträgt 8 Teilnehmer.

Fotos: LaufKultTour

LaufKultTour GmbH  
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a  
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## 40. HELSINKI MARATHON 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

Organisation Taxi-Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, zahlbar vor Ort im Taxi

Laufreise 14.05. - 18.05.2020

Eigene Anreise

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich  männlich

Zielzeit

**NICHT ERFORDERLICH**

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

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 der oben genannten Reise und den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von LaufKultTour, zu finden unter [www.laufkulttour.de](http://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 (Datenschutzerklärung).

Ort, Datum

Unterschrift