

**LAUFREISE
LIMA + PERU**

14.05.-28.05.2015

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 fließendes Wasser.

Im Jahre 2015 findet der 7. Lima Marathon statt. 2014 haben rund 12.000 LäuferInnen verteilt auf alle Wettbewerbe teilgenommen.

Marathonreisen • Erlebnisläufe • SightRunning

(1500 Marathon, 2300 Halbmarathon, 7000 über 10 km).

Auch 2015 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, machen eine Wanderung ins Heilige Tal der Inka und besuchen natürlich Machu Picchu und das Sonnentor. Auf der Anschlussstour dringen wir ins dichte Grün des sagenhaften Regenwaldes vor, bevor wir von Lima zurück nach Deutschland fliegen. Begleitpersonen sind wie immer herzlich willkommen!



Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt am Donnerstag, 14.05.2015 mit LAN Airlines ab Frankfurt über Madrid nach Lima. Sie können mit unseren Rail & Fly Tickets bequem mit der Bahn zum Flughafen in Frankfurt kommen. Wir fliegen voraussichtlich um 19.30 Uhr ab und werden nach Umstieg in Madrid **am Freitag, 15.05.2015** gegen 06.30 Uhr in Lima ankommen.

Dort werden wir erwartet und zu unserem Hotel gefahren. Unser Hotel liegt inmitten des Stadtteils Miraflores in der Nähe des Indian Markets und des Kennedy Parkes. 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.

Der Samstag, 16.05.2015 steht zur freien Verfügung. Nach Ab-



sprache besuchen wir die Marathonmesse und holen gemeinsam die Startunterlagen ab. Am Abend können wir gemeinsam Pasta essen gehen.

Marathontag, Sonntag, 17.05.2015. Heute bekommen wir ein "Packed Breakfast" im Hotel und haben anschließend einen Transfer zum Start der Wettbewerbe. 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.

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, Früchte und kleine Sandwichs. 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, 18.05.2015 fliegen wir nach Arequipa, wo wir nach einem gemeinsamen Mittagessen 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 und ihre Dienstmädchen völlig abgeschottet von der Umwelt. Erst 1970 öffneten sich die Klostertore das erste Mal für die Öffentlichkeit. Wir verbringen die Nacht in einem guten Mittelklasse Hotel in Arequipa.

Am Dienstag, 19.05.2015 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 Andedorf Coporaque geht. Hier besteht die Möglichkeit, die Ruinen von San Antonio im Rahmen einer kurzen Wanderung zu besichtigen oder die Thermalquellen von Chivay

Startgeld

Marathon	Halbmarathon	10km
€ 40	€ 35	€ 30

Angebot Lima & Peru 14. - 28.05.2015

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 3.785	€ 350 Zuschlag

Lima Marathon

(Eintritt nicht enthalten) zu besuchen, bevor wir zu einem gemeinsam Abendessen in unsere Unterkunft fahren.

Am Mittwoch, 20.05.2015 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 in einem Hotel übernachten werden.

Heute, Donnerstag, 21.05.2015 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 und essen zusammen.

Am heutigen Freitag, 22.05.2015 fahren wir nach dem Frühstück mit unserem Bus nach Cusco. 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, die sich majestätisch über den tiefen Tälern des Huatanay Flusses erstrecken. Auf der Fahrt werden wir die Ruinen von Raqchi und die Kapelle von Andahuaylillas besuchen, bevor wir am frühen Abend die Inkahauptstadt Cusco erreichen.

Am Samstag, 23.05.2015 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

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

Stein. Dann gibt es Zeit für eine kleine Mittagspause und anschließend 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.

Der heutige Sonntag, 24.05.2015 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. Unser örtlicher Guide berät natürlich auch gerne bezüglich anderer optionaler Aktivitäten, wie z.B. Museumsbesuche, Mountainbiking oder einem Ausflug in die Umgebung von Cusco.

Montag, 25.05.2015. Heute brechen wir früh mit dem Tourbus auf und fahren in die Umgebung von Cusco, wo wir eine hochgebirgsähnliche Wanderung zu der geheimnisvollen Inkaruine von Huchuy Qosqo machen. Es geht über einen Pass (ca. 4500m), von dem es imposante Ausblicke auf die dortigen Bergseen gibt. Auf einem Inkapfad steigen wir ab zur Ruine von Huchuy Qosqo. Nach Besichtigung setzen wir unseren Abstieg ins Heilige Tal fort, wo unser Bus auf uns wartet. Er bringt uns zur Zugstation, von der wir nach Aguas Calientes, einem kleinen Ort am Fuße des Machu Picchu, fahren und in unserem Hotel einchecken. Abends gehen wir gemeinsam zum Essen, bevor wir am nächsten Morgen zu einer ausführlichen Besichtigung von Machu Picchu starten.

Option: An diesem Tag gibt es auch die Möglichkeit, auf die Tageswanderung zu verzichten und den Tag im Ort Ollanta zu verbringen. Ollanta ist ein schöner Ort mit guter touristischer Infrastruktur. Touristisches Highlight ist hier die Inkafestung von Ollantaytambo. Sie können den historischen Ort und die alte Inkafestung dort auf eigene Faust entdecken, bis die Wanderer am Nachmittag hier eintreffen. Gemeinsam geht es per Zug nach Aguas Calientes.

Anschlußtour Regenwald 27.05. – 30.05.2015

Doppelzimmer € 498
Einzelzimmer € 95 Zuschlag

Buchungsschluß ist der 31. März 2015. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 für die Grundreise bzw. 5 Personen für die Verlängerung Amazonas Regenwald.

Es gelten die AGB von LaufKultTour, die Sie auch im Web finden
Fotos: LaufKultTour

Dienstag, 26.05.2015 Der heutige Tag beginnt früh. Mit dem Bus fahren wir zu den Ruinen von Machu Picchu. Auf der Führung erfahren wir von unserem Guide kleinen Anekdoten und Geheimnisse rund um die beeindruckende Inkaruine. Danach spazieren wir gemeinsam zum Sonnentor, von dem aus man einen tollen Blick über die gesamte Anlage von Machu Picchu hat. Am Nachmittag geht es zurück Aguas Calientes, von wo aus wir den Zug zurück nach Cusco nehmen und in unserem Hotel am Abend eintreffen.

Mittwoch, 27.05.2015 Der heutige Vormittag steht noch zur freien Verfügung in Cusco. Die Teilnehmer der Grundreise werden zum Flughafen gebracht. Sie fliegen nach Lima und nach kurzem Aufenthalt über Madrid zurück Frankfurt, wo sie am **Donnerstag, 28.05.15** ankommen werden.

Die Teilnehmer der Regenwald-Anschlussstour fliegen von Cusco nach Puerto Maldonado (ca. 90 min). Nach der Ankunft im kleinen Urwaldstädtchen haben wir die Möglichkeit, überflüssiges Gepäck im Büro der Cayman Lodge zu deponieren, bevor wir mit leichtem Gepäck in Holzkanus auf dem Rio Tambopata tief in den Regenwald hineinfahren. Bereits vom Boot aus können wir mit etwas Glück Tukane, Papageien und Alligatoren beobachten. Auf der Bootsfahrt bekommen wir unser Lunchpaket. Nach dem Check-In in unserer Regenwaldlodge unternehmen wir am frühen Abend mit Taschenlampen eine erste Exkursion in den geheimnisvollen Lebensraum des Regenwaldes. Den Abend beschließen wir mit einem exotischen Abendessen mit regionalen Spezialitäten.

Nach dem Frühstück starten wir am **Donnerstag, 28.05.2015** unsere heutige Urwaldexkursion. Nach ca. 2-stündiger Wanderung, bei der wir diverse Heilpflanzen, riesige Würgefeigen und tropische Vögel durch unseren naturkundlich ausgebildeten Führer erklärt bekommen, erreichen wir eine große Lagune, die wir mit Kanus überqueren. Mit Hilfe unseres Guide erspähen wir verschiedenen Affenarten auch Schildkröten und Papageien. Nach einem Picknick im Regenwald fahren wir zu unserer Lodge zurück. Je nach Wetter können wir am Nachmittag auch zum Fischen von Piranjhas aufbrechen oder einfach in den Hängematten der Lodge entspannen. Bei einbrechender Dunkelheit machen wir noch eine Kaiman-Entdeckungstour mit dem Kanu, die ebenfalls ein beeindruckendes Erlebnis ist. Zum Abendessen sind wir zurück in der Lodge.

Am Freitag, 29.05.2015 ist Abreisetag. Wir checken aus und werden nach einem frühen Frühstück mit dem motorisierten Kanu wieder zurück nach Puerto Maldonado fahren, von wo aus wir unseren Flug nach Lima nehmen. Ankunft am **Samstag, 30.05.15** in Frankfurt, von hier Rail & Fly-Bahnfahrt zum Heimatbahnhof.

Unsere Leistungen

- Flug mit LAN-Airlines ab/bis Frankfurt über Madrid inkl. Rail & Fly von allen deutschen Bahnhöfen
- Inlandsflüge Lima-Arequipa und Cusco-Lima
- Flughafensteuern und Gebühren (Tax) werden tagesaktuell genannt - vorbehaltlich Änderungen - exakte Abrechnung erfolgt laut Tag der Ticketerstellung
- Übernachtungen in Mittelklassehotels (***Landeskategorie) mit Du/WC und Frühstück
- Weitere Mahlzeiten wie beschrieben
- Eintrittsgelder für vorgesehene Besichtigungen
- Sämtliche Nationalparkgebühren
- Alle Transfer/Transporte im Inland, Puno-Cusco im Bus, 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
- Transfer Hotel - Expo - Hotel
- Gemeinsame Laufeinheiten vor Ort nach Absprache
- LaufKultTour-Betreuung vor Ort

Leistungen Anschlussreise

- Inlandsflüge Cusco-Puerto Maldonado und Puerto Maldonado - Lima
- Unterkunft in rustikaler Urwaldlodge
- 2 Tage Vollpension / Mahlzeiten nach Tourablauf
- Transfer zur Lodge ab/bis Puerto Maldonado
- Beschriebene Touren mit privatem, deutschsprachigen Naturführer (ab 6 Teilnehmern); bei weniger Teilnehmern internationale Gruppen mit englischsprachigem Naturführer
- LaufKultTour-Betreuung vor Ort

Nicht im Reisepreis eingeschlossen

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