

# Erlebnislaufer Azoren

**ERLEBNISLAUFREISE**  
**06.-14.Mai 2016**

**Erlebnis,- und Trailrunning pur! Zusammen mit unserem Partner Calma Do Mar auf der Azoreninsel Pico zeigen wir Ihnen die schönsten und auch spannendsten Bereiche der Insel. Auf täglichen Lauftouren erkunden wir die Insel und erfahren dabei Interessantes zum Weltkulturerbe des dortigen Weinanbaus, zur Walfanghistorie und zu Pico's Unterwelt. Die milden Temperaturen laden geradezu zum Laufen ein, Blumen stehen in voller Blüte und Pottwale können fast täglich gesichtet werden.**

Die aus Lavastein errichteten Dörfer bilden mit Wäldern und grünen Hügeln ein Mosaik ursprünglicher Landschaften. Die Bergspitze des Vulkans Picos, der höchste Punkt des Atlantiks, wartet auf tapferere Gipfelstürmer. Der ideale Ort für einen Aktivurlaub!



Das Calma do Mar Gästehaus wurde 2014 eröffnet und ist ein kleines, aber feines Gästehaus mit 6 Zimmern und Platz für 12 Personen. Es liegt in einer ruhigen Seitengasse in der Hauptstadt Madalena in direkter Nähe zum Atlantik, zu Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants. Es wird von einer Österreicherin und einem Deutschen geführt, die seit Jahren auf Pico leben. Es gibt ein reichhaltiges Frühstück mit auf den Azoren angebauten und produzierten Speisen. Für uns steht ein erweitertes Lunchpaket-Buffet zur Verfügung, welches u.a. Energieriegel und hausgemachte Isogetränke bietet. Für das Abendessen wurden ausschliesslich Restaurants gewählt, die unsere Partner selbst schätzen und die die vielfältige

## Marathonreisen • Erlebnislaufer • SightRunning

Kultur der Insel widerspiegeln. Auch gibt es die Möglichkeit, jeden Abend die Laufkleidung waschen und trocknen zu lassen. Optional steht uns auch ein Massageservice durch Physiotherapeuten sowie ein Mountainbike-Service zur Verfügung (gesonderte Berechnung). Auch für Wanderer gibt es tolle Möglichkeiten.

Ein ganz besonderes Lauferlebnis für GenußläuferInnen! Genießen Sie eine Trailrunning-Laufwoche mit uns inmitten der herrlichen Landschaft der Vulkaninseln Pico und Failal auf den Azoren.

## Voraussetzungen

Sie sind gut trainiert, laufen 10km in 60 Minuten, einen Halbmarathon in 2:15 oder/und einen Marathon in 4:45 Stunden. Unsere Empfehlung ist, auch über aufeinander folgende Tage lange Läufe über 20 km zu trainieren.

## Distanzen an den 5 Tagen

- 08.05.2016: ca. 20km
- 09.05.2016: ca. 30km
- 10.05.2016: Ausflugsstg
- 11.05.2016: ca. 14km und 10km
- 12.05.2016: ca. 20km
- 13.05.2016: ca. 20-28km

Die Reihenfolge unserer Programmtage ist wetterabhängig, da auf verschiedenen Seiten der Insel unterschiedliche Windrichtungen herrschen. Eine flexible Tagesplanung vor Ort ist daher sinnvoller als uns strikt an die geplante Reihenfolge zu halten.

Wir laufen komfortables Tempo, mit dem Ziel, die Landschaft gemeinsam zu Erlaufen und zu Erleben, Spaß an der Natur zu haben und Fotos zu machen. Wir werden kein Rennen absolvieren. Start und Ende der einzelnen Läufe ist jeweils unser Gästehaus, von dem wir direkt loslaufen oder mit dem Auto zum jeweiligen



Laufstartpunkt fahren. Ein Laufrucksack ist für diese Laufwoche erforderlich, um eine leichte Jacke, Fotoapparat, das Lunchpaket und ggfs. persönliche Sachen während des Laufes dabei zu haben.

Alle unseren Strecken verlaufen durch die Natur, Verkehr ist so gut wie nicht vorhanden. Ein großer Teil der Strecken ist so ausgearbeitet, daß die Streckenlänge variiert werden kann. Bedingt durch die Inseltopologie sind einigen Strecken mit längeren Anstiegen dabei. Generell werden wir öfter stoppen, um zu trinken und/oder Fotos zu machen und die tolle Landschaft zu genießen. An einem schönen Platz machen wir jeweils unsere Lunchpause.

## Reiseablauf

Die Anreise erfolgt **am Samstag, 07.05.2016**. Es gibt mehrere Möglichkeiten auf die Azoreninsel Pico zu kommen. Von Mitteleuropa kann man mit Zwischenlandung in Lissabon oder auf der Hauptinsel Sao Miguel anreisen. Über Lissabon geht dies oft innerhalb eines Tages, über Sao Miguel mit einer Übernachtung. Bei einem Flug auf die Nachbarinsel Faial geht es in 30 Minuten mit der Fähre nach Pico. Die portugisische Fluglinie TAP fliegt in Deutschland z.B. von München, Frankfurt und Hamburg. Gerne sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich. Unser Transfer bringt jeden Teilnehmer vom Flughafen zu unserer schönen Unterkunft. Dort checken wir ein und haben ein Get-Together mit Käse und Wein, bei dem wir die Laufstrecken vorstellen. Bei einem gemütlichen Abendessen im Restaurant beschliessen wir den Abend.

**Am Sonntag, 08.05.2016** beginnen wir den Tag mit einem stärkenden Frühstück und bedienen uns am Lunchpaket-Buffer für

die erste Lauftour über ca. 20km. Mit unserem Guide brechen wir im Auto auf zum Startpunkt der Laufstrecke in Santa Lucia. Von dort geht es durch die schöne Landschaft zurück nach Madalena. Abendessen im Restaurant.

**Am Montag, 09.05.2016** starten und beenden wir unsere Lauftour direkt an der Unterkunft. Auf den ca. 30km rund um Madalena erfahren wir einiges zu Weinbauern, Fischern und Pico's Unterwelt. Den Abend lassen wir wieder in einem typischen Restaurant ausklingen.

**Am Dienstag, 10.05.2016** machen wir einen tollen, etwa 3-stündigen Ausflug zur Wal- und Definbeobachtung. Anschliessend geht es nach San Antonio zum Baden und Schnorcheln. Bei einem Grillabend in unserer Unterkunft mit frischem Fisch beenden wir diesen Erholungstag angemessen.



**Am Mittwoch, 11.05.2016** starten wir unsere Tour mit dem Auto zum Ausgangspunkt. Es geht heute über zwei Teilstrecken am Fuße des Vulkans Pico, die jeweils 14km bzw. 10km lang sind. Anschliessend Rücktransport zur Unterkunft und gemeinsames Abendessen.

**Am Donnerstag, 12.05.2016** geht es auf die Nachbarinsel Faial. Bei einem ca. 20km langen Lauf sehen und hören wir einiges zur Walfanghistorie und erkunden einen Teil von Faial. Anschliessend geht es mit dem Auto zum Badeort Porto Pim und dann weiter zum Abendessen, das wir ebenfalls auf Faial genießen. Da wir den gesamten Tag auf der Insel verbringen, steht uns das Auto als Mög-

## Angebot Laufreise 07. - 14. Mai 2016

Doppelzimmer

€ 945

Einzelzimmer

€ 130 Zuschlag

begrenzt verfügbar

€ 720 Begleiter

# Erlebnislauftour Azoren

lichkeit zur Verfügung, Kleidung, Badesachen etc. zu deponieren.

Zu unserem letzten Lauftag **am Freitag, 13.05.2016** gibt es als Highlight einen "Ritt auf dem Vulkan". Auf Strecken von 20-28km geht es entlang des Bergrückens. Genuß pur! Abschiedsabendessen im Restaurant.

**Samstag, 14.05.2016** haben wir nach dem Frühstück noch Zeit bis uns der Transfer zurück zum Flughafen nach Pico oder Faial bringt.

## Unsere Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, Lunch-Paket zum Mitnehmen auf die Lauftour, Abendessen in Restaurants)
- Transfer Flughafen - Unterkunft - Flughafen
- 5 gemeinsame Lauftouren an 5 Tagen lt. Programm
- 1 gemeinsamer, geführter Ausflugsstag
- Transport mit PKW vor Ort
- Pannenhilfe für evt. Verletzte während des Laufens
- Betreuung durch einen lokalen Lauf-Guide, teils englischsprachig
- Reise,- und Laufbegleitung durch Sonja & Martin

## Nicht enthalten

- Weitere Getränke außer Kaffee, Tee und Wasser
- Flug nach Pico oder San Miguel (Preis ca. €370,- bis €420,-)
- Übernachtung Lissabon auf dem Hinflug (06. auf 07. Mai)
- Kosten Tourguide für Begleiter/Wanderer (bitte anfragen)

## Was bringen Sie mit?

- Laufschuhe, am besten 2 Paar mit gutem Profil (z.B.: 1 Paar davon Trailschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts)

## Reiseablauf in Kürze

- 07 05 16 Individuelle Anreise, Transfer zur Unterkunft, Abendessen
- 08 05 16 Erster Lauftag: Von früheren Zeiten - von Santa Luzia nach Madalena, ca. 20km
- 09 05 16 Zweiter Lauftag: Von Weinbauern, Haifisch-Fischern und Pico's Unterwelt, Rundkurs ab Madalena, ca. 30km
- 10 05 16 Erholungstag: Wale & Delfine - Baden & Faulenzen
- 11 05 16 Dritter Lauftag: Rund um den Vulkan, zwei Teilstrecken von 14km und 10km am Fuße des Pico
- 12 05 16 Vierter Lauftag: Die Nachbarinsel Faial - Neues Land & Walfang Hsitorie, ca. 20km.
- 13 05 16 Fünfter Lauftag: Ein Ritt auf dem Vulkan - entlang des Bergrückens, ca. 20-28km.
- 14 05 16 Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug

- Sonnencreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Stirnband, Badesachen
- Kleiner Laufrucksack für Jacke, Getränke, Lunch-Paket, Riegel, evt. Fotoapparat
- Normale Kleidung für die Zeiten nach/vor Lauftouren
- Gute Laune, Energie und Ausdauer



## Teilnahmebedingungen

LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Laufeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Der Kunde bescheinigt seine Sportgesundheit per Unterschrift. Der Kunde verpflichtet sich, die Laufeinheiten zu unterbrechen, wenn gesundheitliche Probleme auftreten sollten. Schadenersatzansprüche gleich aus welchem Rechtsgrund werden ausgeschlossen. Dies gilt unter anderem auch für Schadenersatzansprüche aus entgangenem Gewinn, mittelbaren Schäden und Folgeschäden.

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

Für die Reise gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Sie im Internet unter [www.laufkulttour.de](http://www.laufkulttour.de) finden.



Preise pro Person, zzgl. Flug & 1 Nacht Lissabon auf dem Hinflug. Gerne helfen wir Ihnen bei der Flugbuchung zu aktuellen Tagespreisen gegen eine Servicepauschale von € 15 pro Person.

Buchungsschluß ist der 18. März 2016.  
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Teilnehmer.  
Fotos: Calma Do Mar

LaufKultTour  
Sonja Landwehr e.K.  
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a  
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## ERLEBNISLAUF AZOREN 2016

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Bereits Marathon gelaufen  nein  ja, Zeit \_\_\_\_\_

Bereits Halbmarathon gelaufen  nein  ja, Zeit \_\_\_\_\_

Unterkunft  Doppelz.  Einzelz. nur begrenzt  
verfügbar

Begleitung als Wanderer

Erlebnislaf Azoren 07. -14. Mai 2016

Eigene Anreise

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich  männlich

Zielzeit

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

Wir empfehlen den Abschluß eines „Rundum Sorglos-Service“ oder einer Rücktrittsversicherung, unser Partner ist „Die Europäische“. 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.

Ort, Datum

Unterschrift