

Muscat Marathon

LAUFREISE IN
DEN OMAN

27.01.-04.02.2016

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 Frankfurt 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 • SightRunning

Der Muscat Marathon findet am 29. Januar 2016 statt. Angeboten wird auch ein Halbmarathon und ein 10km-Lauf. Start und Ziel befindet sich am Al Qurum Beach Resort. Die Temperaturen liegen in Muscat im Januar bei etwa 25° Celsius und das Wasser ist mit 23° angenehm warm.

Wir übernachten in guten Mittelklasse-Hotels und während unserer Rundreise auch ein Mal in einem Wüstencamp. Begleiten Sie uns zum Muscat Marathon 2016! Wie immer ist das LaufKultTour-Team persönlich mit vor Ort und läuft den Marathon mit. Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt **am Mittwoch, 27.01.2016** mit Oman Air am Abend ab Frankfurt nonstop in die Hauptstadt Muscat. Nach der Landung am frühen Morgen des **Donnerstag, 28.01.2016** gegen 06.10 Uhr Ortzeit werden wir am Flughafen abgeholt und zu unserem Hotel gebracht.

Unser Mittelklassehotel im arabischen Stil liegt ideal in Fußnähe zum Start,- und Zielbereich in Shatti Al Qurum. Der Strand ist quasi vor der Haustür und auch die Shoppingarea mit Cafes und Restaurants ist in der Nähe und zu Fuß erreichbar.

Alle Zimmer sind unterschiedlich eingerichtet und haben Bad/WC, Digital-TV und Klimaanlage. Das Hotel hat außerdem einen Pool und ein Restaurant, das internationale und orientalische Speisen anbietet.

Je nach Verfügbarkeit der Zimmer checken wir ein oder erkunden ein wenig die Umgebung. Am Nachmittag treffen wir uns zu einer halbtägigen Stadtführung in deutscher Sprache durch Muscat. Am Abend holen wir gemeinsam die Startunterlagen ab und können



anschließend gemeinsam etwas essen gehen.

Am Freitag, 29.01.16 begeben wir uns zusammen in der Früh zum Start. Der Marathonstart ist für 6.00 Uhr vorgesehen, der Halbmarathonstart für 7.00 Uhr und der 10km-Start für 8.00 Uhr geplant. Start und Ziel ist vor dem Al Qurum Beach Resort. Wir können bequem vom Hotel zu Fuß dorthin gehen. Mit insgesamt knapp 300 Teilnehmern über alle Wettbewerbe ist die Veranstaltung sehr familiär.

Möglichkeiten zur Kleiderabgabe sind nicht vorhanden, Duschen können wir anschliessend in unserem Hotel. 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 entlang der Küstenstrasse, durch den grünen Qurum Park, vorbei am Royal Opera House und dann in einer Schleife zurück, große Verkehrsstrassen und das Überqueren von großen Strassen wird vermieden. Der Kurs ist für Marathonläufer zweimal zu laufen, gemessen wird mit Championchip.

Das milde Klima trägt zu einem tollen Lauferlebnis bei! Auf der Strecke gibt es Wasser in Flaschen und von einem Sponsor auch Gel. Für die medizinische Versorgung ist gesorgt und im Ziel wartet auf alle Finisher die verdiente Medaille.

Wir haften nicht für durch den Veranstalter des Muscat-Marathons vorgenommene Veränderungen, insbesondere auch an der Streckenführung-, und Länge.

Samstag, den 30.01.16 Wir verlassen die Stadt in Richtung Südwesten. Unser erstes Ziel ist die Stadt Nakhl am Fuße der Berge. Dort besichtigen wir das Fort und sehen heiße Quellen, bevor wir auf einer steilen Piste durch das Wadi Bani 'Awf die Berge nach Süden überqueren. Auf der Südseite geht es erneut auf 2000m Höhe auf das Hochplateau des Jebel Shams, des höchsten Bergs Omans. Übernachtung mit Abendessen und Frühstück auf dem Jebel Shams.

Sonntag, 31.01.16 Nach dem Frühstück machen wir auf dem Berg eine schöne, etwa 4-stündige Wanderung entlang der Abbruchkante des "Grand Canyon". Es geht etwa 200-300 Höhenmeter hinab und wieder hinauf zum Ausgangspunkt. Anschließend fahren wir weiter nach Nizwa, der alten Hauptstadt Omans, wo wir das Fort und den Souq besuchen. Übernachtung mit Frühstück in einem 3 *** Hotel in Nizwa.



Montag, 01.02.16 Auf dem Jebel Akhdar, dem "grünen Berg", können wir eine kleine Wanderung durch die Terrassenfelder und durch kleine Bergdörfer machen. Am Nachmittag geht es in die Sandwüste Ramlat al-Wahiba, wo wir in einem authentischen Wüstencamp übernachten, das von einer Beduinenfamilie geführt wird. Es gibt keinen Strom, aber dafür einen tollen Blick auf den Sternenhimmel. Eine Nacht in der Wüste ist unvergesslich! Außerdem kann, wer möchte, einen halbstündigen Kamelritt probieren. Übernachtung mit Abendessen und Frühstück im Wüstencamp.

Dienstag, 02.02.16 Am Vormittag machen wir einen Abstecher in das palmenbestandene Wadi Bani Khalid, in dessen klaren Felsenpools wir sogar ein Bad nehmen können. Unser Tagesziel

Marathon - Infos

Start/Ziel	Al Qurum Beach Resort
Startzeit	6.00 Uhr Marathon, 7.00 Uhr HM, 8.00 Uhr 10k
Zeitlimit	6.00 Std. Marathon
Zeitmessung	Chip vom Veranstalter
Temperatur	ca. 23 °C

Startgeld (2015)

Marathon	Halbmarathon	10 km
ca. €65	ca. €60	ca. €30

Muscat Marathon

ist die Hafenstadt und Metropole für Schiffsbau Sur am Golf von Oman. Hier lohnt sich ein Stopp an der Uferpromenade und den Dhowwerften. Dhows sind arabische Segelschiffe. Übernachtung mit Frühstück in einem 3**** Hotel in Strandnähe.

Mittwoch, 03.02.16 Nach dem Frühstück fahren wir in das Wadi Shab und unternehmen dort eine etwa halbtägige Wanderung. Am Ende der Strecke erreichen wir Felsenpools, in denen wir sogar baden können. Weiter geht es über die neue Autobahn nach Muscat, vorbei am "Sinkhole", einer ehemaligen Höhle, deren Decke eingebrochen ist. Ankunft am Nachmittag in Muscat. Hier übernachten wir in dem uns schon vom Reisebeginn bekannten Hotel. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung.

Donnerstag, 04.02.16 um 14.00 Uhr geht unser Flug zurück nach Frankfurt, mit Ankunft gegen 18.45 Uhr.

Unsere Leistungen

- Flug mit Oman Air nonstop ab/bis Frankfurt
- Transfer vom/zum Flughafen
- 3 Übernachtungen in unserem 4**** Hotel inkl. Frühstück in Muscat
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Halbtägige Stadtführung Muscat in deutscher Sprache
- Gemeinsame Abholung Startunterlagen
- Begleitung zum Start / vom Ziel
- 1 x Übernachtung inkl. Frühstück und Abendessen auf dem Jebel Shams
- 1 x Übernachtung inkl. Frühstück in Nizwa
- 1 x Übernachtung inkl. Abendessen/Frühstück im Wüstencamp
- 1 x Übernachtung inkl. Frühstück in Sur
- 5 Tage Rundreise im Geländewagen (3-4 Personen/Wagen) mit englisch sprachigem Guide und einheimischen Fahrer
- Alle Eintritte auf der Rundreise
- Reiseleitung vor Ort durch LaufKultTour

Reiseablauf in Kürze

- 27 01 16 Anreise mit OmanAir ab Frankfurt am Abend
- 28 01 16 Ankunft Muscat, Transfer zum Hotel, halbtägige Stadtführung, Abholen der Startunterlagen, Übernachtung inkl. Frühstückspaket
- 29 01 16 Marathon/Halbmarathon und 10km-Lauf
- 30 01 16 Start zur Rundreise Richtung Nakhil, durch das Wadi Bani und über die Berge, Übernachtung & Abendessen auf dem Jebel Shams
- 31 02 16 Wanderung Jebel Shams, Besuch des Nizwa Fort und der Souks, Übernachtung inkl. Frühstück in Nizwa
- 01 02 16 Wanderung durch Terrassenfelder und Bergdörfer, Weiterfahrt in das Wüstencamp, Kamelritt möglich, Übernachtung mit Abendessen & Frühstück
- 02 02 16 Abstecher zum Wadi Bani Khalid, dann Weiterfahrt in die Hafenstadt Sur, Übernachtung inkl. Frühstück in Sur
- 03 02 16 Wanderung im Wadi Shab und Wadi Tiwi, Fahrt nach Muscat, Übernachtung inkl. Frühstück
- 04 02 16 Gegen 14.00 Uhr Rückflug nach Frankfurt

Optional

- Rail & Fly, € 50/pro Person für Hin,- und Rückfahrt

Nicht enthalten

- Für die Einreise nach Oman ist ein Visum (ca. €12) erforderlich. Dieses ist für deutsche Staatsangehörige und Staatsbürger anderer Schengen-Länder bei Einreise am Flughafen in Muscat erhältlich
- Weitere, nicht aufgeführte Mahlzeiten
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Reiseversicherung



Unser Angebot 27.01. - 04.02.2016

Doppelzimmer € 2.550
Einzelzimmer € 350 Zuschlag

Preise pro Person.

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

Buchungsschluß: 03. November 2015, danach nur auf Anfrage
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8.

Fotos: LaufKultTour

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

MUSCAT MARATHON / OMAN 2016

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

Laufreise 27.01.- 04.02.2016

Vorname

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich männlich

Zielzeit

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

Für die Einreise in das Sultanat Oman ist ein noch mind. 6 Monate gültiger Reisepass sowie ein Visum erforderlich, das für deutsche Staatsangehörige und Staatsbürger anderer Schengen-Länder bei Einreise am Flughafen in Muscat erhältlich ist.

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. Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein.

Ort, Datum

Unterschrift