

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## COMRADES MARATHON 2016

Anmeldung für Laufveranstaltung

Kurzreise Durban 25.05. - 01.06.2016

St.Lucia & Durban 22.05. - 01.06.2016

Durban & Krüger Park 25.05. - 05.06.2016

St.Lucia, Durban & Krüger Park 22.05. - 05.06.2016

Zubringerflug von/bis

Name

Reisepassnummer

Strasse

Vorname (bitte wie im Reisepass angegeben)

PLZ Ort

Nationalität

Telefon

Land

eMail

Fax

Geburtsdatum

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich  männlich  Begleitperson

Start über Distanz

T-Shirtgröße  S  M  L  XL

Zielzeit

Unterkunft  Doppelzimmer  Einzelzimmer

Chipnummer

Zubringerflug, € 125 pro Person für \_\_\_\_ Pers.

Rail & Fly (deutsche Bahnhöfe) € 75 pro Person für \_\_\_\_ Pers.

Zimmerpartner(in)

Qualifikationszeit (h,m,s) / wann und wo gelaufen

### Für die Reise ist ein Reisepass erforderlich, der mindestens 6 Monate ab Einreisedatum gültig sein muß.

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



## Weitere Infos

### Klima Südafrika

Der Winter ist in Durban mit Höchst- bzw. Tiefstwerten von über 21°C bzw. über 10°C vergleichsweise mild. Mit Regen muss in Durban das ganze Jahr über gerechnet werden, die Niederschlagsmengen sind mit um die 40 mm im Winter niedriger als im Sommer – hier fallen im Mittel um die 100 mm Regen.

### Einreisebestimmungen

Reisepass, der noch mindestens 30 Tage über die Reise hinaus gültig sein muß und noch über mindestens zwei freie Seiten verfügen muß. Kindereinträge im Reisepass eines Elternteils sind seit dem 26.06.2012 nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument.

### Strom

220/230 V, 50 Hz; ein Adapter ist notwendig.

### Malaria

Mittleres Risiko: Von Juni bis September im Osten der Mpumalanga-Provinz (mit Krügerpark), im Norden und Nordosten von KwaZulu-Natal. Der Krügerpark und die nördliche Küstenebene der Provinz Kwazulu-Natal sind hierbei touristisch häufig besuchtes endemisches Malaria-Gebiet. In letzter Zeit nehmen Malaria-Erkrankungen wegen der ergiebigen Regenzeit, insbesondere die "Malaria tropica", zu.

Für die Malariaphylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Malarone, Doxycyclin, Lariam) auf dem Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme einer Chemoprophylaxe mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Je nach Reisezeit, Reisestil und persönlichen Gegebenheiten ist auch eine andere Empfehlung wie z.B. die vorbeugende Einnahme eines Malariamedikaments möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken für Malaria wird allen Reisenden empfohlen:

- den ganzen Körper bedeckende, helle Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden)
- Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen aufzutragen
- ggfs. unter einem Moskitonetz zu schlafen

### Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung in den großen Städten Südafrikas ist gut, in ländlichen Regionen hingegen entspricht sie oft nicht deutschen Standards. Grundsätzlich ist bei jeder ärztlichen Behandlung – auch in Notfällen – Vorkasse zu leisten. Reisekrankenversicherungen werden zur Deckung in aller Regel nicht anerkannt.

### Impfschutz

Bei der direkten Einreise aus Deutschland (Direktflug!) sind Pflichtimpfungen nicht vorgesehen.

Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes anlässlich einer Reise zu überprüfen und zu vervollständigen (siehe <http://www.rki.de>). Dazu gehören für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Polio (Kinderlähmung). Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A und Typhus, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B sowie Tollwut empfohlen.

### Zeitunterschied

Kein Zeitunterschied, da keine Sommerzeitumstellung.