

Helsinki Marathon

LAUFREISE HELSINKI
10.08.-14.08.2017

Marathon in Helsinki – die größte Marathonveranstaltung in Finnland. 2016 waren rund 4.500 LäuferInnen aus 63 Nationen am Start. Beim erstmalig durchgeführten Street Run über 17km waren knapp 600 LäuferInnen am Start.

Die finnische Hauptstadt ist eine Stadt am Meer mit vielen vorgelegerten 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 184,5km². 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 Marathon 2017. Wir sind

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

offizieller Deutscher Laufreiseveranstalter des Helsinki Marathon und sind seit 2008 mit Laufgruppen vor Ort. Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

Reiseablauf

Ihre Anreise erfolgt **am Donnerstag, 10.08.17** entweder in eigener Regie oder über eine Flugbuchung durch LaufKultTour.

Unser 3-Sterne-Hotel (Landeskategorie) ist knapp 2km vom Zentrum entfernt, nahe der Oper, der Finlandiahalle und des schönen Töölö-Sees. Der Helsinki Vantaa Airport ist ca. 20 km entfernt und gut mit dem Airportbus erreichbar. Das Hotel verfügt über 120 Zimmer inkl. Bad/WC, Telefon und TV, Föhn und teilweise Minibar. Es besitzt zusätzlich eine Bar sowie eine Rezeption, die 24 Stunden besetzt ist. Von hier erreichen wir in etwa 15 Minuten zu Fuß das Start,- und Zielgelände am Olympiastadion.

Am Freitag, 11.08.17 treffen wir uns nach dem Frühstück zu einem gemeinsamen, geführten Stadtrundgang in einem ausgewählten Viertel der Stadt und erleben das entspannte Flair der Stadt. Danach 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 (Stand 2015).

In der Zeit von 12:00 bis 20:00 Uhr findet am Olympiastadion die Marathonmesse statt. Zeitgleich ist das Meldebüro geöffnet, wo die Startnummernausgabe erfolgt. Wir gehen gemeinsam am Nachmittag dorthin und holen die Startunterlagen ab. 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, 12.08.17 gibt es nach einem ausgedehnten Frühstück nochmals Zeit, um z.B. mit der Bahnlinie 3/2 eine Sightseeing-Stadtrunde zu drehen, einen Spaziergang am See Tölöo zu machen, die Markthallen am Hakaniemi anzuschauen oder sich für den bevorstehenden Lauf auszuruhen.

Wir begeben uns 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, der Street Run startet um 15.45 Uhr. Wertsachen können gegen eine Gebühr von € 5,- hinterlegt werden.

Seit 2015 gibt es eine neue Streckenführung. Diese führt jetzt über 2 Runden, die erste 26km und die zweite ca. 16km lang. Es geht nach wie vor viel durch Parks, entlang der See und öfter durch das Zentrum der Stadt. Die kräftezehrenden Hügel auf dem früheren, letzten Streckenabschnitt sind durch flache 8km ersetzt worden. Die Strecke ist nach wie vor wellig, aber sehr schön. Es gibt öfter Musikstationen, Zuschauer und alle 2-3km Verpflegung. Da das

Olympiastadion renoviert wird, wird der Zieleinlauf in den nächsten Jahren im Sonera-Fußballstadion direkt neben dem Olympiastadion stattfinden.

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 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. Das Bad ist für LäuferInnen von 16.00 bis 21.00 offen.

Die Zeitmessung erfolgt mit Ultimate Sport Service, der Chip wird vom Veranstalter gestellt und ist in die Startnummer integriert.

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, 30 und 35 km sind Uhren angebracht.

Es gibt 15 Erfrischungsstationen, an denen Wasser und Maxim-

Startgeld (aus 2016)

Marathon

€ 59 bis 15.12.15

€ 69 bis 15.02.16

€ 77 bis 30.04.16

17km

€ 45 bis 31.07.16

€ 82 bis 10.07.16

€ 90 bis 31.07.16

Unser Angebot 10. - 14. August 2017

Doppelzimmer

€ 420

Einzelzimmer

€ 80 Zuschlag

Verlängerung

€ 55 im DZ

€ 90 im EZ

Helsinki Marathon

Sportgetränke gereicht werden. An einigen Stationen gibt es Bananen und Salzburken, sowie diverse Snacks und Getränke im Ziel.

Seit 2015 gibt es den Helsinki Street Run, eine Strecke über ca. 17,5km, die der zweiten Runde der Marathonläufer folgt. Gestartet wird 15.45 Uhr an der Paavo Nurmi Statue. Das Ziel ist ebenfalls im Sonera Fußballstadion, direkt neben dem Olympiastadion.

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

Sonntag, 13.08.17 Der Tag steht zur freien Verfügung in Helsinki. Es gibt viele Möglichkeiten für Unternehmungen, wie z.B. einen Tagesausflug in die alte Hauptstadt Turku, 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, 14.08.17 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.
- Pausen am Wasser und in einem der vielen Cafés mit Innenhof bieten sich an
- Besuch der Aussichtsplattform und des Cafés im Hotel Thorny
- Besuch der beeindruckenden Bibliothek am Senatsplatz
- Bummeln durch die Handwerker- und Souvenirgeschäfte
- Bootstour nach Tallinn
- Zugfahrt nach Turku

Bei unserer Reiserücktrittsversicherung ist das Startgeld ebenfalls erstattungsfähig! Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäfts-

Reiseablauf in Kürze

- 10.08.17 Anreise nach Helsinki
- 11.08.17 10.00 Uhr geführter Stadtrundgang, Besuch der Marathonmesse; optional: gemeinsamer Abend bei einem Italiener
- 12.08.17 Marathon und 17km-Lauf
- 13.08.17 Tag zur freien Verfügung
- 14.08.17 Abreise oder Verlängerungstage

Marathon - Infos

Start	Statue Paavor Nurmi
Ziel	Sonera Fußballstadion
Startzeit	15.00 Uhr Marathon / 15.45 Uhr 17km-Lauf
Zeitlimit	6.00 Stunden/5.30 Stunden
Zeitmessung	Chip in der Startnummer
Temperatur	15-22°C

bedingungen (AGB) von LaufKultTour. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung und finden sie auch im Internet unter www.laufkulttour.de.

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

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Unser Partner ist „Die Europäische“. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich und übernehmen die Buchung für Sie.



Gerne helfen wir Ihnen bei der Flugbuchung zu aktuellen Tagespreisen gegen eine Servicepauschale von € 15 pro Person.

Anmeldeschluß bei uns ist der 15.07.2017.
Die erforderliche Teilnehmerzahl beträgt 8 Teilnehmer.
Fotos: LaufKultTour

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

oder per Fax an: 0821/99 88 010

HELSINKI MARATHON 2017

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

Dreibettzimmer

Laufreise 10.08. - 14.08.2017

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

Ort, Datum

Unterschrift