



Laufwoche Azoren,

16. – 23. Mai 2016

eine Entdeckungsreise für Trail- und Naturliebhaber auf die Inseln der Azoren.

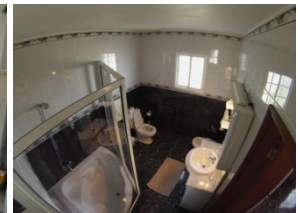
Im Mai erwarten uns auf den Azoren angenehm milde Temperaturen von durchschnittlich 21°C, eine blühende Vulkanlandschaft und fast täglich können Pottwale beobachtet werden.

Erleben Sie mit uns die einzigartige Natur der Inselgruppe, der Azoren. Auf den täglichen Lauf- und Wandertouren erkunden wir die herrlichen Landschaften der Vulkaninseln Pico und Faial.

Unterkunft:

Wir sind untergebracht auf der Insel Pico in einem Gästehaus unseres Reisepartners Calma Do Mar. Unsere Gastgeber, eine Österreicherin und ein Deutscher, die schon seit einigen Jahren auf Pico leben, werden uns auf den Touren führen und wir erfahren dabei Interessantes zum Weltkulturerbe des dortigen Weinanbaus, zur Walfanghistorie sowie zu Pico's Unterwelt.

Unser Gästehaus Calma Do Mar wurde erst 2014 eröffnet. Das kleine und freundliche Gästehaus bietet in 6 Doppelzimmern Platz für 12 Personen und liegt an einer Seitenstraße in der Hauptstadt Madalena. Handtücher und Strandtücher, Haartrockner, Bettwäsche sowie umweltverträgliche Seife und Shampoo gehören zur Grundausrüstung aller Zimmer.



WLAN ist in den öffentlichen Bereichen verfügbar und kostenfrei.

Als besonderen Service haben wir jeden Abend die Möglichkeit, unsere Laufsachen kostenlos waschen zu lassen. Nach den täglichen Touren sorgt ein Massageservice (gegen Gebühr ab 25,- €) für eine willkommene Entspannung.



Verpflegung:

Täglich können wir uns mit einem reichhaltigen Frühstück aus regionalen Produkten stärken. Das Angebot reicht vom Bircher Müsli mit selbstgemachtem Jogurt aus Milch von glücklichen Insekühen, über verschiedene Arten von azoreanischem Käse und Wurst bis zu auf Wunsch zubereiten Rühr-, Koch- oder Spiegeleiern von hauseigenen Hühnern. Selbstverständlich sind außerdem hausgemachte Marmelade, frisches Obst, Honig von der Insel, frisches Brot und Brötchen, Tomaten, Gurke und vieles mehr. Das Frühstück ist natürlich im Übernachtungspreis inbegriffen.

Für unsere Tourverpflegung steht uns täglich ein erweitertes Lunchpaket-Bufferet mit Energieriegeln und hausgemachten Isogetränken zur Verfügung.

Für das gemeinsame Abendessen haben unsere Gastgeber ausschließlich regional typische Restaurants ausgesucht, die sie auch selbst gern besuchen. Vom besten Restaurant am Platz, dem Ancoradouro, bis zum gut bürgerlichen Simpatia mit ausgeprägtem Lokal-kolorit - alle Restaurants bieten eine Vielzahl an Fisch- und Fleischgerichten sowie vegetarischen Speisen. Das Abendessen umfasst eine Hauptspeise ohne Getränke.

Informationen zur Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell am 16.05.2016. Unser Leistungsumfang beginnt mit Ihrer Abholung vom Flughafen auf Pico. Zur Anreise auf die Insel stehen Ihnen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Zum einen können Sie Pico direkt anfliegen oder einen Flug auf die Nachbarinsel Faial wählen. Von dort geht es per 30 minütiger Fährverbindung weiter nach Pico. Von Mitteleuropa kann man mit Zwischenlandung in Lissabon oder auf der Hauptinsel São Miguel anreisen. Über Lissabon geht dies innerhalb eines Tages, über Sao Miguel mit einer Übernachtung. Die portugiesische Fluglinie TAP fliegt in Deutschland z.B. von München, Frankfurt und Hamburg. Die manchmal nicht zu vermeidenden Übernachtungsstopps in Lissabon oder São Miguel bieten vielfältige Möglichkeiten zum Zeitvertreib. In Lissabon werden z.B. läuferische Stadtführungen angeboten, auf São Miguel empfiehlt sich ein Besuch der Thermalquellen.

Gerne sind wir Ihnen bei Ihrer Flugbuchung behilflich. Unser Transfer bringt jeden Teilnehmer vom Flughafen zu unserem Gästehaus. Nach dem Einchecken erwartet Sie ein Get-Together mit Käse und Wein, bei dem Sie die Laufrouen vorgestellt bekommen. Bei einem gemütlichen Abendessen beschließen wir den ersten Abend.

Flugverbindungen auf die Azoren sind bereits ein Jahr im Voraus buchbar.





Reiseablauf:

16.05.2016 Individuelle Anreise, Transfer zur Unterkunft
Abendessen im Restaurant

Wir beginnen jeden Tag mit einem kurzen Guten Morgen-Lauf und QIGONG am Meer von ca. 30 Minuten. Gegen 10.00 Uhr starten wir täglich zu unseren Touren

17.05.2016 Lauftag: ca. 15 km
Abendessen im Restaurant

18.05.2016 Lauftag: ca. 25 km
Abendessen im Restaurant

19.05.2016 Erholungstag: Wal -, Delfin- und Schnorchel-Ausflug (Ausrüstung ist im Preis enthalten) mit baden und relaxen, Grillabend mit frischem Fisch

20.05.2016 Lauftag: Rund um den Vulkan in zwei Teilstrecken von 14 und 10 km am Fuße des Vulkanes Pico, Abendessen im Restaurant

21.05.2016 Radtour mit dem Mountainbike ca. 3 Std.
Abendessen im Restaurant

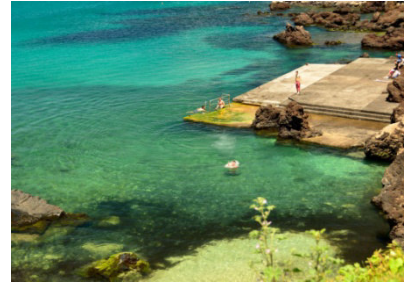
22.05.2016 Abschluss - Lauftag: ca. 20-25km
Abendessen im Restaurant

23.05.2016 Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug nach Deutschland

Anmerkungen zum Verlauf:

Ein Großteil unserer Touren ist so konzipiert, dass durch zusätzliche Schleifen die Lauflänge variiert werden kann. Bedingt durch die Topologie der Inseln beinhalten die Strecken teilweise längere Anstiege.

In Abhängigkeit der Wetterbedingungen kann es zu Verschiebungen in der Reihenfolge der Laufziele kommen. An den Nachmittagen können wir je nach Witterung und Verfassung eine gemeinsame Wanderung unternehmen. Zudem besteht die Möglichkeit selbständig eine Tour mit dem Mountainbike geg. Mietgebühr zu unternehmen (Kartenmaterial kann zur Verfügung gestellt werden).



Unsere Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Vollverpflegung (Frühstück , Lunch-Paket, Abendessen in Restaurants)
- 4 gemeinsame Lauftouren an 4 Tagen sowie 1 Radtour lt. Programm
- 1 geführter Ausflugstag
- Transport mit PKW zu den Lauftouren
- Rücktransport für evt. Verletzte während des Laufens
- Betreuung durch einen lokalen Lauf-Guide, teils englischsprachig
- Reise,- und Laufbegleitung durch Laufreisen-Harzbecker (Daniel und/oder Ralf Harzbecker)
- Teilnehmer-Shirt (Funktionsmaterial)

Empfehlung zur Ausrüstung:

- 2 Paar Laufschuhe, 1 Paar davon mit gutem Profil (Trailschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts), Radhose
- Sonnen- und Wettercreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- leichte Laufmütze, Kappe, Tuch, Stirnband o.ä.
- Kleiner Lauf/Radrucksack für leichte Jacke/Hose (nach Witterung), Verpflegung
- Freizeitkleidung für Restaurantbesuch und Ausflüge
- Badesachen

Teilnahmebedingungen:

Bedingung Nummer 1 ist die Lust am Laufen in der Natur. Neben guter Laune sind Sie gut trainiert, laufen 10km in 60 Minuten, einen Halbmarathon in 2:15 oder/und einen Marathon in 4:45 Stunden. Zur Vorbereitung empfehlen wir Ihnen an aufeinander folgenden Tagen Läufe über 20 km zu trainieren.

Wir erwarten von den Teilnehmern ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit hinsichtlich ihres Gesundheits- und Trainingszustandes. Die Teilnehmer verpflichten sich mit der Anmeldung bei auftretenden Gesundheitsproblemen die Touren abubrechen. Laufreisen-Harzbecker übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, welche aus den Lauf-Touren und Unternehmungen entstehen sollten. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Seite www.laufreisen-harzbecker.de am unteren Rand finden. Bitte lesen Sie sich vor der Anmeldung unsere AGB durch, die Sie durch Ihre verbindliche Anmeldung akzeptieren.

Zur persönlichen Absicherung empfehlen wir Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung bei Ihrer Hausversicherung abzuschließen. Ein Reiserücktritt ist unverzüglich und schriftlich Laufreisen -Harzbecker mitzuteilen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Bei Unterschreitung der Mindestanmeldezahl behalten wir uns vor, die Reise nicht durchzuführen.

Buchungsschluss ist der 27. März 2016.

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer € 945

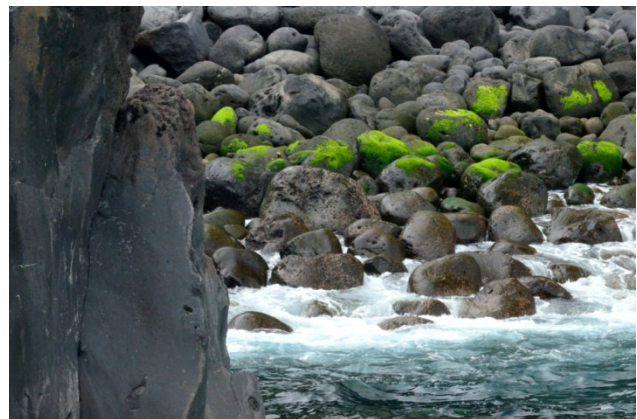
Begleiter € 720

Einzelzimmer € 130 Zuschlag (nur begrenzt verfügbar)

Zusätzliche Übernachtung auf Anfrage möglich:

Doppelzimmer : 35,- € /Person und Tag für Ü/Fr

Einzelzimmer : 50,- € /Person und Tag für Ü/Fr



Fotos: Calma Do Mar