



## **Laufreise Azoren,**

**eine beeindruckende Reise für Trail- und Naturfreunde auf die Inseln Pico und Faial**

**21. – 28. Mai 2018**

**Mit der Möglichkeit zur Teilnahme am Azoren „Trail Run“ (26.05.2018)**

Erleben Sie mit uns die einzigartige und überaus intakte Natur der Azoren, deren Ursprung vulkanisch ist. Im Mai erwarten uns auf den Azoren angenehm milde Temperaturen von durchschnittlich 20°C.

Wo lässt es sich besser laufen und aktiv sein als in einer intakten und üppig grünen Natur? Die herrliche Landschaft der Azoren lädt Trail- und Naturliebhaber geradezu ein, sich von früh bis spät draußen aufzuhalten. Es gibt eine Vielzahl markierter und unmarkierter Trails, die durch eine nahezu unberührte Bilderbuch-Vegetation mit spektakulärem Aussichten führen.

Auf den täglichen Lauf-, Bike- und Wandertouren erkunden wir die herrliche Landschaft der Vulkaninseln Pico und Faial sowie erfahren dabei vieles über Kultur und Geschichte der Azoren. Einmal Wale mitten im Ozean beobachten: Für viele Menschen ist das ein Lebenstraum, der bei unserem Whale-Watching-Ausflug war werden kann.

2018 erweitern wir unsere Azorenreise mit einem 3 tägigen Aufenthalt auf der Nachbarinsel Faial. Dort haben wir die Möglichkeit am 26.05.2018 am Azoren „Trail-Run“ über 3 verschiedene Distanzen (22, 48 oder 70 Km) teilzunehmen. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung findet Ihr unter:

<http://www.azorestrailrun.com>

### **Unterkunft:**

Unsere Unterkunft auf Pico ist wieder das Gästehaus Calma Do Mar in Madalena auf der Insel Pico. Das Gästehaus unseres Reisepartners wird von Petra, Edna und Nuno geführt. Nuno, ist ein echter „Pikoroto“, wie die Einheimischen dort genannt werden. Als Meeresbiologe, Imker und Besitzer eines traditionellen Weinfeldes, macht er sein Leben zu dem was er liebt, Natur Tiere und... Petra. Petra stammt aus Österreich und kam 2005 auf Pico und verbrachte viele Jahre am Atlantischen Ozean mit Walen, Delfinen und alles was das Meer zu bieten hat. 2014 hat sie gemeinsam mit dem inzwischen wieder nach Deutschland zurück gekehrten Meeresbiologen Arne das Gästehaus „Calma do Mar“ aufgebaut. Edna ist ebenfalls eine echte „Piorcorota“. Sie bereitet das beste Frühstück für unsere energiereichen Tage vor.

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.

In der Zeit auf Faial werden wir in der Pension Casa da Baia unweit der Marina in Horta wohnen.



### Verpflegung:

Unsere Gastgeber verwöhnen uns täglich mit einem reichhaltigen Frühstück aus regionalen Produkten.

Das Angebot reicht vom Bircher Müsli mit selbstgemachtem Joghurt aus Milch von glücklichen Insekühen, über verschiedene Arten von azoreanischem Käse und Wurst bis zu auf Wunsch zubereiteten Rühr-, Koch- oder Spiegeleiern von hauseigenen Hühnern. Dazu gehören außerdem hausgemachte Marmelade, frisches Obst, Honig von der Insel, frisches Brot und Brötchen, Tomaten, Gurke und vieles mehr.

Für unsere Tourverpflegung steht uns täglich ein erweitertes Lunchpaket-Buffer mit Energieriegeln, Säften und täglich frischem Wasser zur Verfügung.

Das gemeinsame Abendessen nehmen wir in einem nahegelegenen regional typischen Restaurant ein. Das Restaurant bietet eine Vielzahl an Fisch- und Fleischgerichten sowie vegetarischen Speisen. Das Abendessen umfasst eine Suppe, Vorspeise, Hauptgericht sowie ein Dessert und Wasser. Bei Bedarf kann auch der sehr empfehlenswerte azorische Weiß- oder Rotwein probiert werden, der nicht im Preis enthalten ist.

## Informationen zur Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell am 21.05.2018. Unser Leistungsumfang beginnt mit Ihrer Abholung vom Flughafen auf Pico. Zur Anreise auf die Insel stehen Ihnen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Von Deutschland kann man mit Zwischenlandung in Lissabon oder auf der Hauptinsel São Miguel anreisen. Es gibt einige günstige Flugverbindungen, mit denen man an einem Tag Pico erreichen kann oder auch Verbindungen mit Zwischenübernachtungen in Lissabon oder São Miguel. Die portugiesische Fluglinie TAP fliegt in Deutschland z.B. von München, Berlin, Düsseldorf, 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.

Die Flugverbindungen auf die Azoren sind bereits ein Jahr im Voraus buchbar. Da es nur wenige günstige Flugverbindungen gibt, empfiehlt sich eine rechtzeitige Buchung. Anderenfalls muss mit umständlicheren Flugverbindungen und einer längeren Anreisezeit gerechnet werden.



## Vorläufiger Reiseablauf:

### Anreisetag:

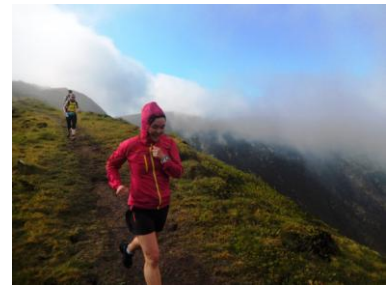
- 21.05.2018 Individuelle Anreise, Transfer zur Unterkunft  
Abendessen im Restaurant, Vorstellung der Tagestouren
- ab 22.05.2017 Wir beginnen jeden Tag mit einem kurzen Guten Morgen-Lauf und QIGONG am Meer von ca. 30 Minuten. Gegen 10.00 Uhr starten wir täglich zu unseren Touren  
Abendessen geg. 19.00 Uhr im Restaurant
- 25.05.2018 Überfahrt mit der Fähre nach Faial (Tickets im Preis enthalten), einchecken in der Pension Casa da Baia, für Teilnehmer am Trail: Abholung der Startunterlagen und Besuch der Pasta Party an der Marina in Horta
- 26.05.2018 Azores Trail-Run: Startzeiten: 05.00 Uhr 70km. 09.00 Uhr 48km , 10.30 Uhr 22km

27.05.2018 Erholungstag und Besuch der Siegerehrung des Azores Trail-Run

28.05.2018 Abreise

In Abhängigkeit von der Wetterlage werden wir am Vortag entscheiden, welche Tour wir durchführen.

Wir planen ca. 2-3 Laufeinheiten vor dem Trail ein. Die längste wird ca. 15 Kilometer betragen. 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. Die Wege sind teilweise asphaltiert, jedoch überwiegend Vulkanschotterwege. Zwischen den Lauftagen planen wir eine Ausfahrt zur Walbeobachtung sowie eine Fahrradtour. Die Gebühren einschließlich entsprechender Ausrüstungen sind im Preis enthalten.



### Unsere Leistungen:

- Transport vom Flughafen PIX
- 7 Übernachtungen mit Vollverpflegung (Frühstück , teilw. Lunch-Paket, Abendessen in Restaurants)
- 2-3 geführte Lauftouren sowie 1 Radtour einschl. Fahrradguide und Pannenservice
- Ausfahrt zur Wahlbeobachtung
- Transport mit PKW zu den Lauftouren
- Rücktransport für evt. Verletzte während des Laufens
- Transport zur Fähre Madalena nach Horta (inkl. Tickets)
- Reise,- und Laufbegleitung durch Laufreisen-Harzbecker (Ralf Harzbecker)
- Teilnehmer-Shirt (Funktionsmaterial)

Die Anmeldung zum Azoren "Trail Run" muss individuell erfolgen: <http://www.azorestrailrun.com>

### Empfehlung zur Ausrüstung:





- 2 Paar Lafschuhe, 1 Paar davon mit gutem Profil (Trailshuhe), evtl. Wanderschuhe
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts), Radhose
- Sonnen- und Wettercreme, Sonnenschutz für den Kopf, Sonnenbrille fürs Laufen
- leichte Laufmütze, Kappe, Tuch, Stirnband o.ä.
- kleiner Lauf/Radrucksack für leichte Jacke/Hose (nach Witterung), Verpflegung, Trinkflaschen
- Radhose, Radhandschuhe, Trinkflasche für Radhalterung
- Freizeitkleidung für Restaurantbesuch und Ausflüge
- Badesachen

### **Teilnahmebedingungen:**

Bedingung Nummer 1 ist die Lust am Laufen in einer Gruppe sowie in der Natur. Neben guter Laune sind Sie gut trainiert, laufen 10km in 60 Minuten und einen Halbmarathon in 2:15 Stunden. Zur Vorbereitung empfehlen wir Ihnen einige Trainingsläufe zwischen 20 und 25 km zu absolvieren. Da viele Streckenabschnitte Trailcharakter besitzen, sollte möglichst auf bergigen und unebenen Strecken trainiert werden. Ebenso empfehlen wir zur Vorbereitung Treppenläufe und zusätzliches Krafttraining für die Oberschenkelvor- und Rückseite sowie der Rumpfmuskulatur.

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](http://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 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.

Aufgrund der begrenzten Kapazität unseres Gästehauses stehen überwiegend DZ zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung! Sollte die max. Teilnehmerzahl von 10 Teilnehmern nicht erreicht werden kann auch ein DZ zur Alleinbenutzung gebucht werden.

### **Reisepreis pro Person**

Doppelzimmer € 875,-

Einzelzimmer € 980,- (nur auf Anfrage und begrenzt verfügbar)

**Buchungsschluss ist bereits der 21. Januar 2018.**





Fotos: Calma Do Mar, Laufreisen-Harzbecker