



Laufreise Azoren,

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

17. – 24. Mai 2017

mit optionaler Verlängerung bis 29.05. bei Teilnahme am Azoren "Trail Run" (27.05.)

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 Panorama führen.

Auf den täglichen Lauf-, Bike- und Wandertouren erkunden wir die herrliche Landschaft der Vulkaninsel Pico und 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. Ein weiterer Höhepunkt ist die Besteigung des Vulkans Pico Alto, meist kurz Monte Pico genannt. Er ist mit 2.351m der höchste Berg Portugals und die Belohnung für die anstrengende Tour ist eine einmalige Sicht auf die Nachbarinseln und in die Weite des Atlantiks.

2017 bieten wir auch eine Verlängerung des Aufenthaltes zur Teilnahme des am 27.05.2017 statt findenden Azoren "Trail Run" an (<http://www.azorestrailrun.com>). Zur Auswahl stehen zwei Strecken: „Trail der 10 Vulkane“ (20 km) und „Der Ultra-Trail Faial von Küste zu Küste“ (48 km)

Unterkunft:

Unsere Unterkunft ist das Gästehaus Calma Do Mar in Madalena auf der Insel Pico. Das Gästehaus unseres Reisepartners wird von Petra einer österreichischen Ernährungsexpertin und Arne einem deutschen Biologen geführt.

Das 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:

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

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 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-Buffet 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 17.05.2017. 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, Frankfurt und

Hamburg. Airberlin fliegt an unserem Anreisetag von Düsseldorf, Stuttgart und Berlin nach São Miguel, von wo aus man am gleichen Tag einen Anschlussflug nach Pico buchen kann.

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:

24.05.2017 Individuelle Anreise, Transfer zur Unterkunft
Abendessen im Restaurant, Vorstellung der Tagestouren

ab 25.05.2017 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

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

Wir planen 4 Laufeinheiten ein. Die längste wird ca. 23 Kilometer betragen. Die anderen werden zwischen 12 und 15 km sein. 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 Lauf Tagen planen wir eine Ausfahrt zur Walbeobachtung, einen Schnorchelausflug sowie eine Fahrradtour. Die Gebühren einschließlich entsprechender Ausrüstungen sind im Preis enthalten. Sollte es die Wetterlage zulassen, können wir auch eine Tageswanderung auf den Ponta do Pico (2351 m) unternehmen.



Unsere Leistungen:

- 7 bzw. 12 Übernachtungen mit Vollverpflegung (Frühstück , Lunch-Paket, Abendessen in Restaurants)
- 4 gemeinsame Lauf Touren an 4 Tagen sowie 1 Radtour lt. Programm
- 1 geführter Ausflugstag
- Transport mit PKW zu den Lauf Touren
- Rücktransport für evt. Verletzte während des Laufens
- Reise,- und Laufbegleitung durch Laufreisen-Harzbecker (Ralf Harzbecker) bzw. einen lokalen Lauf-Guide
- Teilnehmer-Shirt (Funktionsmaterial)
- Bei Verlängerung tägliche Betreuung durch Laufreisen-Harzbecker sowie Transfer zur Startnummern-abholung bzw. zum Trail nach Faial.

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

Empfehlung zur Ausrüstung:

- 2 Paar Laufschuhe, 1 Paar davon mit gutem Profil (Trail Schuhe), 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
- 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 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 bzw. ½ DZ zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung!

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer € 945

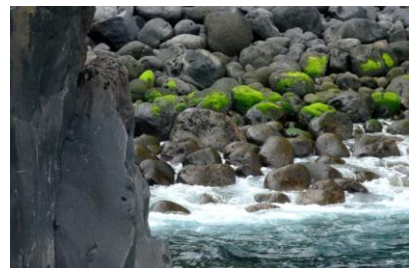
Einzelzimmer € 1075 (nur auf Anfrage und begrenzt verfügbar)

5 zusätzliche Übernachtungen einschl. Betreuung bis 29.05.2017 (Kosten zum Azoren-Trail einschl. Transfer sind noch nicht enthalten!)

Doppelzimmer : 375,- € /Person für Ü/HP

Einzelzimmer : 470,- € /Person für Ü/HP

Buchungsschluss ist der 28. März 2017.



Fotos: Calma Do Mar, Laufreisen-Harzbecker