

Laufend die Welt erleben!®

2012 Laufreisen



18.03.12

LIMASSOL

Sonderreise – Schnelle
Strecke, herrliche Ausblicke



14.07.12

**STOCKHOLM
JUBILEE**

100. Jahrestag des Marathons
der olympischen Sommerspiele



09.12.12

HONOLULU

Waikiki, Waimea,
Manoa – Strand- und
Landschaftsgenuss pur

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf:
Stichwort REGENERATION.

Natur, Natürlich, Natural Running!
Laufen im Web - Heute schon gebloggt?!

Tradition Fernost: Vom Eisprinzen bis Konfuzius



„Orthomol Sport® gibt mir zurück, was ich auf der Strecke lasse.“

Sabrina Mockenhaupt, Läuferin

orthomol sport 

Meine Tagesportion Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft.

Mach's wie Sabrina. Gib Deinem Körper was er braucht. Du trainierst hart und ernährst Dich gut. Für Deine sportliche Höchstleistung gibt es Orthomol Sport®.

- Die orthomolekulare Mikronährstoffkombination
- unterstützt die Leistungsfähigkeit,
 - sorgt für eine schnelle Regeneration,
 - stärkt Deine Widerstandskraft.

Orthomol Sport® – und es ist Dein Tag!
www.orthomol-sport.de

Orthomol Sport® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Sportler. Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft.

Orthomol Sport® erhältlich in jeder Apotheke



Für Ihre Sicherheit getestet
Nandrolonfrei

Das interAir-Team

Laufend die Welt erleben® – unter diesem Motto veranstalten wir Reisen zu vielen großen Laufveranstaltungen und Seminaren rund um den Globus. Wir freuen uns, Ihnen hier unser Programm für 2012 vorstellen zu können.

Als Mitglied von T.O.U.R.S und dadurch assoziiertes Mitglied von AIMS, können Sie über uns für alle Läufe garantierte Startnummern erhalten, natürlich mit den passenden Reisearrangements. Für alle ausgeschriebenen Reisen übernehmen wir die Anmeldeformalitäten zum Marathon. Da die Teilnehmerzahlen oft begrenzt sind, empfehlen wir Ihnen in jedem Fall eine rechtzeitige Anmeldung.

Unser Team verfügt über eine fundierte Ausbildung im kaufmännischen Reisebereich sowie langjährige Erfahrung bei der Zusammenstellung von Marathonreisen.



Folgende Tipps und Infos vom interAir-Team zu unseren Reiseangeboten vorab:

Wir sind für Sie vor Ort!

Auf allen Reisen ab 16 aktiven Teilnehmern stehen Ihnen vor Ort erfahrene Reisebegleiter mit Tipps und Infos rund um den Lauf und zur Freizeitgestaltung zur Verfügung. Unser Komplettservice umfasst: tägliche Sprechstunden, gemeinsamer Besuch der Marathonmesse sowie wichtige Insider-Tipps, die Ihren Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Durchführungsgarantie

Alle unsere Marathonreisen werden unabhängig von der Teilnehmerzahl zu den ausgewiesenen Preisen durchgeführt.

Startnummer

Alle ausgeschriebenen Reisen sind inklusive Startnummernbesorgung! Für die meisten Läufe können wir noch Startnummern anbieten, auch wenn die Veranstaltung regulär bereits ausgebucht ist.

Reisepreise

Alle ausgeschriebenen Preise der durch uns veranstalteten Reisen sind Bruttopreise. Reisen mit Flugangeboten beinhalten Hin- und Rückflüge in der Touristenklasse inklusive aller Steuern und Sicherheitsgebühren. Nachträgliche Belastungen durch erhobene Kerosinzuschläge der Fluggesellschaften werden auf den Reisepreis aufgeschlagen.

Individualität ohne Aufpreis

Ihre An- und Abreisetermine sowie die Dauer Ihres Aufenthalts können Sie bei fast allen Angeboten frei wählen! Für einen individuellen Reiseterrain erheben wir keine Zuschläge (sofern Sie in der gleichen Saisonzeit reisen). Die ausgeschriebenen Grundreisepakete im europäischen Raum beinhalten 2–3 Übernachtungen, außereuropäisch 3–4 Übernachtungen. Die entsprechenden Verlängerungstage sind aufzuaddieren.

Transfers

Bei An- und Abreise an den von uns ausgeschriebenen Gruppen-Flugtermi- nen sind die Transfers vom und zum Flughafen bereits im Reisepreis inkludiert.

Sparflugangebote

Bei allen Reisen mit Sparflugangeboten greifen wir auf Sonderkontingente zu günstigeren Preisen bei verschiedenen Fluggesellschaften zu. Das Platzangebot ist begrenzt und muss immer tagesaktuell abgefragt werden. Nach Buchungsbestätigung sind keine Umbuchungen oder Erstattungen mehr möglich. Abweichend von den allgemeinen Reisebedingungen erhöht sich Ihre Anzahlung gemäß Ihrer Bestätigung. Es entstehen Ihnen keine zusätzlichen Kerosinkosten durch sofortige Ausstellung der Tickets.

Nonstop Flüge

Um Ihre Anreise so komfortabel wie möglich zu gestalten, buchen wir für Sie bevorzugt Nonstop-Flüge. Alle Flugkontingente, die wir für Reisen in die USA oder nach Südamerika für Sie reserviert haben,



Ihr interAir-Team im Büro:
v. l. Sabine Gnau, Frank Natz, Julia Scholz,
Achim Wricke, Martina Bergbauer,
Kay Trübner, Ina Sayar.

Einige Programme sind derzeit noch in Vorbereitung. Sie können aber bereits jetzt über unsere Website www.interAir.de, per E-Mail an info@interAir.de oder telefonisch die gewünschten Programme vorbestellen. Die ausführlichen Reisebeschreibungen erhalten Sie, sobald Ihr gewünschtes Programm fertiggestellt ist.

Gerne stehen wir Ihnen für alle Fragen persönlich von montags bis freitags von 9:00-13:00 und 14:30-18:00 telefonisch unter 06403-6099630 und per Email unter info@interair.de zur Verfügung.

Wir freuen uns, Ihnen hier unser Programm für 2012 vorstellen zu können.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr interAir-Reiseteam
Achim Wricke – Geschäftsführer



sind Nonstop-Verbindung ab Deutschland. Teilweise sind innerdeutsche Zubringerflüge erforderlich. (Ausnahmen Australien und Honolulu: kein Nonstop-Flug ab Deutschland möglich).

Reiseverlauf

Unsere ausführlichen Ausschreibungen zu den Reiseprogrammen in diesem Katalog und nähere Informationen zu den Marathonveranstaltungen finden Sie im Internet unter www.interAir.de.

Gerne senden wir Ihnen den ausführlichen Reiseverlauf zu.

Anschlussreisen

Gönnen Sie sich im Anschluss an Ihren erfolgreichen Lauf noch ein paar Tage Entspannung. Ein Badeaufenthalt, eine Mietwagenrundreise, ein Weiterflug zu Freunden oder Bekannten. Durch unseren Reisebüroan- schluss können wir Ihr individuelles Anschlussprogramm aus den Leis- tungen aller namhaften Reiseveranstalter für Sie zusammenstellen und die Preise vergleichen, um Ihre Reise so gut und günstig wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich freuen wir uns auch über Ihre Anfrage, wenn Sie Ihren Urlaub – mal ohne Marathon – planen.

Wunschlauf

Finden Sie Ihren Wunschlauf nicht in unserem Programm, dann lassen Sie sich Ihr individuelles Marathonreiseprogramm von uns zusammenstellen.

Gruppen

Für geschlossene Gruppen organisieren wir auch individuelle Reisepro- gramme zu allen Läufen und erstellen gerne gesonderte Angebote.

Wir sind für Sie erreichbar!

Gerne stehen wir Ihnen für alle Fragen persönlich von montags bis frei- tags von 9:00-13:00 und 14:30-18:00 telefonisch unter 06403-6099630 und per Email unter info@interair.de zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Planung Ihrer nächsten Laufreise.

Bitte beachten Sie bei unseren USA-Reisen:

Sie benötigen zur Einreise in die USA einen gültigen maschinenlesbaren bordeauxroten Reisepass. Seit Januar 2009 müssen alle USA-Reisenden vor der Reise eine elektronische Einreisegenehmigung beantragen. Dieses Formular muss bis spätestens 72 Stunden vor dem Flug online abgeschickt werden. Unter dem Namen ESTA (Electronic System for Travel Authorization) ist das Formular im Internet verfügbar. Sie erhalten von uns dazu bei Buchung nähere Informationen.

interAir GmbH
Gehrenweg 2
D-35415 Pohlheim
Phone: +49 6403 609963-0
Fax: +49 6403 609963-22
www.interair.de

Laufend die Welt erleben!®



** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

U = Ultramarathon, M = Marathon, HM = Halbmarathon, 10k = 10km-Lauf

interAir-Laufreisen 2012	Termin	U	M	HM	10k	Seite
Dubai Marathon	27.01.2012		X		X	6
Tokyo Marathon	26.02.2012		X			8
Antarktis Marathon	09.03.2012		X	X		8
Öger Antalya Marathon	04.03.2012		X	X	X	14
Rom Marathon	18.03.2012		X			14
New York Halbmarathon	18.03.2012			X		15
Limassol Marathon	18.03.2012		X	X	X	18
Barcelona Marathon	25.03.2012		X			19
Two Oceans (Kapstadt) Ultra Marathon	07.04.2012	X		X	X	20
Paris Marathon	15.04.2012		X			21
Wien Marathon	15.04.2012		X	X		21
Boston Marathon	16.04.2012		X			26
London Marathon	22.04.2012		X			28
Madrid Marathon	22.04.2012		X			28
Great Wall Marathon + HM	19.05.2012		X	X	X	30
Kopenhagen Marathon	20.05.2012		X			32
Stockholm Marathon	02.06.2012		X			32
Tromsø Marathon + HM	30.06.2012		X	X	X	33
Stockholm Jubiläumsmarathon	14.07.2012		X			36

Kultur & Lifestyle

Dubai
Architektonisches Wunderland ...7

Zwischen Dämonen
und Eispalästen
Nippons Brauchtum10

Die Lehre vom
edlen Menschen31

Faszination Olympia
.....34

Traumschlösser
des Médoc40

Maskottchen auf
der Überholspur44

Walt Disneys
kleine und große Helden 69



Technik & Ratgeber

Natural Running
Natürlicher Trend? ...22

Mehr Durchblick
Moderne Augenlaserkorrekturen ..29

Lies Dich Fit?
Laufbücher Best Of42

Heute schon gebloggt?
.....60

On Tour
Kunden berichten74



Herausgeber: interAir GmbH, Gehrenweg 2, 35415 Pohlheim, Telefon: +49 (0)6403-60 9963-0, Fax: +49(0)6403-60 99 63-22, info@interAir.de; Objektkoordination: Sabine Gnau, sabine.gnau@interair.de;

Redaktion und Vermarktung: Team Werbelabel PartG, Roermonder Straße 279, 41068 Mönchengladbach, Telefon: +49 (0)2161-304 1183, Fax: +49(0)2161-304 1540, info@werbelabel.de;

Projektmanagement und Chefredaktion: Gabi Franziska Gottstein, gf.gottstein@werbelabel.de;

Redaktionsteam Team Werbelabel (tw): Gabi Franziska Gottstein, Ann-Marie Schierack, Julia Skolimowski, Saskia Springer

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Achim Kempinski (ak), Edith Zuschmann (ez);

Art-Direktion: Saskia Renner;

Anzeigen: Ingolf Gottstein, i.gottstein@werbelabel.de, Telefon: +49 (0)2161-304 4454;

Fotoredaktion: Marco Buhr, Ingolf Gottstein, Achim Kempinski;

Fotos: Fotos: David Adamczuk, Adria, adventure-marathon.com, Kirk Lee Aeder/Hawaii Tourism Authority, Agon, Asics, Asics Stockholm Marathon, Australien Outback Marathon, Bahamas Tourist Office, Bård Løken /Destinasjon TROMSØ, Andrea Belling, Berlin Marathon, Birkenstock, Ola Albert Bjerrang/Destinasjon TROMSØ, Blv Buchverlag, Boston Athletic Association, Boston Marathon, Fredrik Broman/Image Bank of Sweden, chateau-palmer.com, chicksonspeed.com, Cng Sports & Media, cranberries-usa.eu, Ron Dahlquist/Hawaii Tourism Authority, Dublin Marathon, Engadin Skimarathon, estourneil.com, etsy.com, Conny Fridh, Heyne Verlag, Holger Hinzmann, Alexandra Holz, IAAF/www.daegu2011.org, Fremdenverkehrsamt Ilha Fiscal, ING New York City Marathon, interair, Istanbul Marathon, Jacobs Krönung, jnto.go.jp, joogen-online.de, Tor Johnson/Hawaii Tourism Authority, Gunnar Kloes, Leichtathletik WM, limassolmarathon.com, Marathon du Médoc, Midnight Sun Marathon Tromsø, Monika Ramisch, München Marathon, Nykredit Kopenhagen Marathon, o-motion, Öger Antalya Marathon, Omron, Orthomol, Mathias Renner, Reykjavik Marathon, Christine Rihs, runner-hirabon.cocolog-nifty.com, Uli Sauer, Jens Schlosser, South Beach Miami Tourism, Spomedis, Horst Springer, Standard Chartered Dubai Marathon, Herbert Steffny, Südwest Verlag, Henrik Trygg, venicemarathon.it, Vienna City Marathon, Visitcyprus.com, Angela Wanner, wdwnews.com, Jeppe Wikstrøm, Norbert Wilhelmi, World Half Marathon Championship 2010, Workrave, Zappos Rock'n'Roll Las Vegas Marathon, Zitaway Sport & Adventure;

commons.wikimedia.org: BillBl, Winfried Bruenzen, Rick Harris, Erik van Leeuwen, Auguste Matisse, Arad Mojtabehi, Nelson48, Smithsonian, Octagon Andreas Tille, Walter Van der Ven, Benjamin Zingg; **flickr.com:** cvconnell, paulhadsall;

fotolia.de: Yuri Arcurs, Ayzek, contrastwerkstatt, fredredhat, frenta, iceteastock, Katsiaryna, Olga Lyubkin, Maridav, Inga Nielsen;

istockphoto.com: matthewennisphotography;

pixello.de: Annamarta, Robert Babiak jr., Sarah Blatt, Brausi, Dafalias, Duffman, Barbara Eckholt, Exner, Martin Fiedler, Florentine, Gänseblümchen, Dietmar Gerhard, Jens Goetzke, F. Gopp, Walter Grab, Janine Grab-Bolliger, Simone Hainz, Helga Hauke, Lothar Henke, Reinhold Kiss, Mathias Klingner, kretamaris, Andrea Kusajda, Andreas Schmidt, Kim Schnackenberg, Dieter Schütz, Thomas Stallkamp, Rainer Sturm, wrw, Zerfe;

Druck: B.o.s.s Druck und Medien GmbH, Goch

interAir-Laufreisen 2012	Termin	U	M	HM	10k	Seite
Rio Marathon	08.07.2012		X	X	6km	38
Australien Outback Marathon	28.07.2012**		X	X	6km 11km	38
Reykjavik Marathon	18.08.2012		X	X		39
Médoc Marathon	08.09.2012**		X			41
Berlin Marathon	30.09.2012		X			45
Chicago Marathon	07.10.2012**		X			46
Istanbul Marathon	14.10.2012**		X		8km 15km	48
Venedig Marathon	21.10.2012**		X			48
Washington Marathon	28.10.2012**		X			50
Dublin Marathon	29.10.2012**		X	X	X	51
New York Marathon	04.11.2012**		X			54
Cyprus Challenge	22.-25.11.2012**			X	10km 11km	62
Florenz Marathon	25.11.2012**		X			62
Las Vegas Marathon	02.12.2012**		X	X		63
Honolulu Marathon	09.12.2012**		X		X	66
Disney+Bahamas Marathon	05./06.01.2013** +13.01.2013**		X	X		68
Laufseminare Gießen+Engadin	07./08.07.2012** 16.-19.08.2012**					72
Sportreisen Bike, Ski und Co	11.03+01.07.** +26.08.2012**					78
Reiseanmeldung Reiseversicherung, AGB						80

Gesundheit & Ernährung

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf
Stichwort Regeneration! **12**.....

Reisklassiker Paella **19**

Fit zum Fernziel
Steffnys 10 Insider-Tipps
.....**25**

Smoothies
Lecker durch alle Jahreszeiten
.....**60**

Fit und Munter
Erkenntnisse aus der Medizin**74**



Dubai

JANUAR

Standard Chartered Dubai Marathon

& 10km-Lauf am 27. Januar 2012

Im ****Hotel direkt am Start- und Zielbereich



Wo vor nicht allzu langer Zeit noch Sand den Boden bedeckte, ist innerhalb weniger Jahre eine der gigantischsten Städte der Welt entstanden. Supermoderne glitzernde Luxus-Hotels, riesige Shopping-Center und archaische Baudenkmäler stehen im Kontrast zu den traditionellen Märkten und alten Handelshäusern. Unbedingt sehenswert ist das höchste Gebäude der Welt, der „Burj Kalifa“ mit über 700 Metern Höhe, die neue entstandene exklusive Palmeninsel „Palm Jumeirah“ und natürlich das Wahrzeichen und eines der luxuriösesten Hotels der Welt, das „Burj al Arab“. An keinem anderen Ort der Welt verbinden sich Orient und Moderne auf solch spektakuläre Art und Weise!

Marathoninfos

Der Marathon startet schon früh morgens, um der größten Hitze zu entgehen. Der Marathon verläuft als flacher, sehr schneller Rundkurs von der Dubai Media City (südlich der Palm Jumeirah) immer entlang der Küste. Etwa alle 5 Kilometer finden Sie Wasser-Stationen vor, die Sie mit Schwämmen und speziellen Getränken versorgen. Für die Begleitpersonen wird auch ein 10km-Lauf und ein 3km-Fun-Run angeboten.

Start/Ziel: Dubai Media City

Startzeit: 06:30 Uhr

Zeitmessung: Championchip

Temperaturen: Ø 10-15°C

Radisson Blu Hotel Media City****

(Direkt am Start- und Zielbereich)

Der feinsandige Jumeirah Beach ist ebenfalls nicht weit entfernt.

Transfer zum Flughafen Dubai: ca. 30 Minuten.

Das bietet Ihre Unterkunft:

Neben 2 Außenpools verfügt die Unterkunft Radisson Blu Hotel über folgende Annehmlichkeiten: Dachterrasse, 2 Restaurants, Wellness- und Fitnesscenter sowie ein Friseursalon. Die Zimmer sind modern und hell eingerichtet. LCD-Fernseher mit Premium-Kabelfernsehen stehen den Gästen zur Verfügung. Die Bäder sind wie folgt ausgestattet: Badewannen und Duschen (separat), Kosmetikspiegel und Telefon.



Preise pro Person in €	Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
Radisson Blu Hotel Media City****			
DZ	1.099,-	519,-	79,-
EZ	1.359,-	779,-	129,-
Reisetermin 24.01.-29.01.2012			
Eingeschlossene Leistungen:			
• Fluganreise mit Lufthansa ab/bis München			
• Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen			
• 4 Hotelübernachtungen mit Frühstück im 4* Hotel Radisson Blu			
• Halbtägige Dubai City Tour mit Guide			
• Meldeformalitäten zum Marathonlauf			
• Umfassende Reiseunterlagen und Reiseführer			
• Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)			
Flugaufpreis Lufthansa:			
Innerdeutscher Anschlussflug € 115,-			
Nonstop Flug ab/bis Frankfurt: € 20,-			
Wenn Sie ab/bis Frankfurt nonstop mit der Lufthansa fliegen möchten, addieren Sie zusätzlich eine Verlängerungsnacht hinzu. Aufgrund der Flugzeiten ist Ankunftszeit noch am 24.01. spät abends.			
Auf Anfrage können wir Ihnen gerne tagesaktuelle, z.T. günstigere Verbindungen ab/bis Deutschland nach Dubai anbieten.			
Individuelle An- und Abreise bzw. Verlängerungen der Reisen sind im Rahmen der Flugpläne möglich. Danach auf Anfrage.			
Startnummer:			
Marathon bis 31.12.2011		€ 89,-	
10km-Lauf bis 31.12.2011		€ 49,-	

Im Reisepreis bereits INKLUSIVE:

Dubai City Tour

Erfahren Sie das historische und moderne Dubai. Burj al Arab, jumeirah Moschee, Gewürzmarkt, Souk – erleben Sie das typische Dubai!

Weitere Ausflugsangebote:

Dhow Dinner Cruise – mit Abendessen

Eine abendliche Fahrt auf einem der historischen Holzboote (Dhow) ist die beste Gelegenheit die rasante Ausbreitung der Stadt und deren Skyline bei einem köstlichen Buffet bei Nacht zu bewundern. Dauer ca. 2 Stunden/vorgesehen für die Gruppe Freitagabend!

Wüstensafari

Diese sensationelle Wüstentour ist ein Muss für alle Dubai-Besucher! Pünktlich zum traumhaften Sonnenuntergang in der Wüste erreichen Sie das orientalische Beduinen-Camp, wo Sie ein „5-Sterne Arrangement“ inmitten traditioneller arabischer Umgebung erwartet. Dauer ca. 6 Stunden/vorgesehen für die Gruppe am Samstag.

Ausflugspaket Dhow Cruise & Wüstensafari:

p.P. € 110,-



www.interair.de – im neuen „Kleid“



Die ausführlichen Informationen zu unseren Reisen sowie detaillierte Programme zu unseren Zusatzleistungen und Verlängerungsangeboten finden Sie auf www.interAir.de.



Laufend die Welt erleben!®



Dubai – Architektonisches Wunderland



Eine Stadt der Superlative, ein Mekka für jeden Architekten, ein Ort, in dem bauliche Geschichte der Moderne geschrieben wird. Den Atem vergangener Zeiten sucht man in Dubai vergebens. Wer das prestigeträchtige Dubai mit Märchen aus 1001 Nacht vergleichen möchte, wird wohl enttäuscht die Heimreise antreten. Denn Kalifen und Scheherazade haben orientalisches Flair längst eingetauscht gegen monströse Bauwerke, die sich in Höhe und Extravaganz gegenseitig übertrumpfen. Pompöse Wolkenkratzer, künstliche Inseln im Meer, Vergnügungsparks nach westlichem Standard und Tourismustreff der Neuzeit: Als wichtigstes Handelszentrum der Vereinigten Arabischen Emirate zeigt Dubai seinen kontinentalen Nachbarn, dass es einen besonderen Platz im internationalen Spielfeld eingenommen hat. Spektakuläre Bauten wie der der Burj Khalifa, das mit 828 Metern höchste Bauwerk der Welt, mit den meisten Stockwerken und den längsten Fahrstuhlzeiten, oder das segelförmige Luxus-Hotel Burj Al Arab auf einer künstlichen Insel sind unverkennbare Wahrzeichen der

Ölmetropole und bezeugen klar: Dubai genießt Vormachtstellung im arabischen Raum und auch darüber hinaus. Der Charme vergangener Zeiten scheint passé. Umso überwältigender wirken die Monumente des 21. Jahrhunderts, die bereits den Anspruch eines Klassikstatus erfüllen. Neun Gebäude mit einer Höhe von mindestens 300m zieren das Innere wie die Küste von Dubai Stadt. Spielereien mit Glas vollenden moderne Kunst: Konvex gebogene Glasfronten spiegeln das Kommen und Gehen des Lebens entlang des Creeks an der National Bank of Dubai. Die spiegelnde Oberfläche des Burj Khalifa eröffnet bei Tagesanbruch ein atemberaubendes Schauspiel des Sonnenglanzes. Riesige Aquarien, tanzende Springbrunnen und luftige Atrien versprühen atemberaubende, mondäne Elegance im einzigen Sieben-Sterne-Hotel der Welt. Keine Frage: Dubai baut in Super-, nein Megalativen und setzt sich eigene Denkmäler. Und die Pläne des Scheichtums gehen weiter, denn Dubai ist Zentrum für spektakuläre Überraschungen. So wird in Dubai das erste vollautomatisierte Parkhaus errichtet: Der Fahrer fährt hier hinein, gelangt ins Innere einer Zufahrtsbox, die ihn über modernste Fördertechnik dann zur nächsten freien Parklücke fährt. Hierzu muss der Fahrer sein Fahrzeug nicht selbst über enge Rampen oder schmale Zufahrten steuern, sondern gelangt völlig automatisiert und kratzer- und beulenfrei zu seinem Parkplatz. - Das nächste Wahrzeichen für das Emirat?



Antarktis/Japan

A P R I L

Preise pro Person in €	Paketpreis Eigenanreise	Paketpreis Fluganreise
Hotel Anglo Americano****		
DZ	685,-	1.565,-
EZ	1.105,-	1.985,-
Reisetermin 23.-27. Februar 2012		
Eingeschlossene Leistungen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Direktflug Frankfurt - Tokyo und zurück mit Lufthansa bei Fluganreise oder alternativ Eigenanreise • Meldeformalitäten zum Marathonlauf, längere Anmeldefrist • 4 Übernachtungen im 4****+ Hotel Keio Plaza inklusive Frühstück (Lage im Startbereich) • Alle Läufer können am 25.2. International Friendship Run Event teilnehmen • Transfers im Airport Limousine Bus vom Flughafen zum Hotel und zurück • Spende über 3000,- japanische Yen für die Opfer der Erdbebenkatastrophe in der Tohoku Region • Das Landarrangement wird organisiert und durchgeführt durch Kintetsu International • Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-) 		
Verlängerungen und Rundreisen sind auf Anfrage möglich.		
Startnummer:	€ 135,-	

Bei uns längere Anmeldefrist bis Mitte November anstatt bis 31. August 2011!



Tokyo Marathon

im Land der aufgehenden Sonne

am 26. Februar 2012

Der große Tokyo-Marathon findet zum sechsten Mal statt. Es werden wieder über 30.000 Läuferinnen und Läufer an den Marathonstart gehen und dazu kommen noch ca. 1.500 10km Läufer. Allein über 200.000 Anmeldungen gingen für den Lauf 2011 in Tokyo ein und für 2012 ist wieder ein ähnlicher Andrang zu erwarten. Dank seiner perfekten Organisation und über einer halben Million Zuschauer hat sich der Tokyo-Marathon damit seit 2007 schnell einen Spitzenplatz in der Reihe der größten und attraktivsten Stadtmaraathons der Welt erobert. Der Start für Marathon und Lauf findet am neuen Tokyoer Rathaus, dem höchsten der Welt, im Stadtteil Shinjuku statt. Nach der Eröffnungszeremonie und dem Startschuss durch den Bürgermeister macht sich eine jubelnde Läuferkarawane auf die Strecke. Konfetti-Regen, Nebelwerfer und begeisterte Zuschauer sorgen dabei für eine beeindruckende und unvergessliche Atmosphäre.

KEIO PLAZA****+ (unmittelbar am Startbereich):

Das Hotel der gehobenen Mittelklasse liegt sehr zentral in Tokyo. Zu den beliebtesten Einkaufs- und Unterhaltungsmöglichkeiten sind es nur wenige Gehminuten. Die U-Bahn-Station Shinjuku ist vom Westausgang des Hotels in nur 5 Gehminuten erreichbar. Zu den Einrichtungen gehören Lobby, Rezeption, Lifts, Restaurants mit westlichen und japanischen Spezialitäten, Bars, Schönheitssalon, Businesscenter und Einkaufsmöglichkeiten.



Marathoninfos

Der flache und schnelle Kurs durch das Stadtzentrum führt vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten der japanischen Hauptstadt.



Antarktis Marathon – the last Marathon

am 09. März 2012

Erleben Sie eines der letzten Abenteuer am Südpol!

Von Angesicht zu Angesicht mit Eisbergen, Pinguinen, Seehunden und Walen in einer der unberührtesten Regionen der Welt! Der Marathon findet seit 1995 mit sehr begrenzter Teilnehmerzahl statt. Der Lauf für 2012 ist bereits seit langem ausgebucht – es ist uns jedoch gelungen, einige Plätze für Sie zu erhalten!

Ein Traum vieler Läufer ist es, einen Marathon auf allen Kontinenten der Erde gelaufen zu sein. Dieser Lauf bietet eine der außergewöhnlichen Möglichkeiten, einen Marathon auf dem „Siebten Kontinent“ zu laufen, welcher im Südwesten der King George Island in einem eisfreien Gebiet stattfindet. Eines können wir garantieren: Dieses Erlebnis wird für Sie unvergessen bleiben!

Marathoninfos

Der Marathon findet auf der Insel King George Island statt. Start und Ziel werden an der russischen Forschungsstation sein, der Kurs verläuft entlang der uruguayischen, chinesischen und chilenischen Stationen. Im März liegen die Temperaturen meist zwischen

-10° und 0° Celsius. Der Kurs verläuft über zwei Runden. Das Gelände ist relativ steinig und ähnelt einer schlecht befestigten Schotterstraße, stellenweise aber auch mit Schnee und Eis bedeckt. Zu überwinden sind ca. 1.600 Höhenmeter.



Preise pro Person in €	Paketpreis
Kabinentyp Main Deck Double	7.649,-
Eingeschlossene Leistungen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Direktflug Frankfurt-Buenos Aires und zurück • Flüge von Buenos Aires nach Ushuaia und zurück • Flughafenstransfer • 3 Übernachtungen im 5* Hotel Marriott in Buenos Aires inklusive Frühstück im DZ im Vorfeld • 1 Übernachtung im Marriott in Buenos Aires inklusive Frühstück im DZ im Anschluss der Reise • Willkommens-Dinner in Buenos Aires • 10 Übernachtungen mit Vollpension in der gebuchten Kabinenklasse an Bord der Akademik Ioffe • Englischsprachige Reiseassistenz vor Ort - Buenos Aires Stadtrundfahrt - Vorträge und Exkursionen zur Entstehung und Lebensformen der Antarktis - Möglichkeit zur Mitgliedschaft in der „Antarctic Athletic Federation“ • Reisepreissicherungsschein • Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-) 	
Startnummer zum Last Marathon:	€ 168,-

Marriott Plaza Hotel Buenos Aires****

Das Hotel befindet sich in der Florida St. mit Blick über die historische Plaza San Martin. Die Deluxe Zimmer bieten allen Komfort wie Klimaanlage, Satellitenfernseher und W-Lan Zugang. Der moderne Fitnessbereich sowie der Außenpool des Hotels können kostenlos genutzt werden.

Ihr Schiff

Die Akademik Ioffe wurde 1987 in Finnland für die russische Forschungsakademie gebaut. Der eisverstärkte Schiffsrumpf und die modernste Ausrüstung erlauben es dem Forschungsschiff, sicher durch Packeis und schmale Wasserstraßen zu navigieren.



living in motion



SONIC the sound of silence



Der Integrierte mit der Aerodynamik, die Sie begeistern wird

- Geringer Luftwiderstand durch aerodynamisches Design
- Niedriger Kraftstoff-Verbrauch, angenehme Laufruhe
- Außergewöhnlich großes Sichtfeld für den Fahrer
- Komfortable Lounge für ein gemütliches Zusammensein
- Großes elektrisches Hubbett, Einzelbetten oder Querbett
- Luxuriöses Bad mit oval gestalteter Dusche
- Raumklang-Unterhaltungssystem der Spitzenklasse

Weitere Highlights aus unserem großen Reisemobil-, Van- und Caravan-Programm

Twin – Der erste Komfort-Van mit Garage. Das komfortable Ferienhaus für 2–3 Personen auf 6 m Länge mit Doppelfestbett, großer Dusche, gemütlicher Sitzgruppe.

Polaris – Luxus für jede Jahreszeit. Das absolute Highlight im Adria Reisemobil-Programm mit Möbeln im Yacht-Design.

Altea – Komfortabel reisen zu attraktiven Preisen. Der Einstiegs-Caravan im edlen behaglichen Ambiente.



Freizeit mit noch mehr Komfort

www.adria-deutschland.de





Zwischen Dämonen und Eispalästen - Brauchtum im Land der aufgehenden Sonne

Japan. Land der bunten Kimonos und Geishas, des leckeren Sushi, der winkenden Glückskatzen und gefeierten Sumoringer. Der kulturgewaltige und traditionsreiche Inselstaat hat mit seinen 127 Millionen Einwohnern aber weitaus mehr zu bieten als gerollten Fisch. Moderne Technik und urbane Hektik existieren neben Tradition und Harmonie einer Jahrhunderte währenden Kultur. Obwohl die Japaner zu einem der arbeitswütigsten Völkchen der Welt gehören, wissen sie ebenso, wunderschöne Feste zu feiern und Bräuche über Jahrhunderte zu bewahren. Gigantische Skulpturen inmitten einer eisigen Märchenwelt, prächtig gekleidete Mädchen am Tag des Puppenfestes, Lampions und Volksmusik zu Ehren der verstorbenen Seelen – die schönsten und bedeutendsten Feste Japans stehen stellvertretend für die Faszination und Vielseitigkeit der asiatischen Kultur.

Willkommen im neuen Jahr „Shogatsu“

„Shogatsu“ ist als wichtigster Feiertag in Japan mit vielen kleinen Bräuchen und Vorbereitungen verbunden. So ist es Tradition, wichtigen Freunden und Familienmitgliedern als Dankeschön für ihre Unterstützung ein „Oseibo“ (Geschenk) zu überreichen. Ebenso finden kleine „Bounekai“ (Abschlussfeiern) im Kreise der Bekannten und Arbeitskollegen statt. Um das neue Jahr gebührend zu begrüßen, wird das komplette Haus gereinigt – dieser Brauch wird „Oosouji“ genannt. Es mag wunderbar klingen, aber am letzten Tag des Jahres („Omisoka“) sehen die meisten Japaner fern und verfolgen Shows und Musik-Sendungen. Zur Begrüßung des neuen Jahres werden dann die Glocken der buddhistischen Tempel 108 Mal angeschlagen – 8 Mal im alten und 100 Mal im neuen Jahr. Damit sollen die 108 irdischen Begierden vertrieben werden.

Im bitterkalten Februar findet auf der nördlichen Insel Hokkaidō alljährlich das Schneefestival „Yuki Matsuri“ statt. Bei Minusgraden wird in der Stadt Sapporo gemeißelt, gehämmert und geschaufelt, was das Zeug hält. Meterhohe Disney-Figuren, schneeweiße Tempel, antike Monumente,

Kalte Kunst „Yuki Matsuri“

gigantische Drachen und mythische Gestalten aus Schnee und Eis verwandeln die japanische Stadt in eine eiskalte Märchenwelt. Seit über 50 Jahren lockt dieses besondere Winter-Festival Teilnehmer aus der ganzen

Welt an – selbst die Hawaiianer trotzen den Minusgraden im besonders kalten japanischen Winter und reisen auf die Insel Hokkaidō. Da der vorhandene Schnee schon längst nicht mehr ausreicht, werden im Stadtzentrum bis zu 35.000 Tonnen der weißen Pracht abgeladen. Insgesamt haben die Teilnehmer des Festivals vier Tage Zeit, um ihre Skulpturen fertig zu stellen. Im Odori-Park, im Susukino-Vergnügungsviertel und auf einem abgelegenen Gelände (Satoland) können dann eine Woche lang hunderte Eis- und Schneefiguren bewundert werden.

Glückliche Mädchen „Hinamatsuri“

Am Festival der Mädchen, dem „Hinamatsuri“, wünschen die Familien ihren Töchtern ein erfolgreiches und glückliches Leben.

An diesem besonderen Tag ist es Brauch, einen fünf- oder siebenstufigen Schrein aufzustellen, der mit einem roten Tuch überzogen ist. Die Stufen des Altars zieren in Kimonos des Adels gekleidete Puppen, sogenannte „Ohinasma“.

Auf die oberste Stufe kommt das Kaiserpaar, auf den unteren folgen drei Hofdamen, fünf Musiker, zwei Minister und drei weitere Bedienstete. Das Puppenset wird dem Mädchen zur Geburt oder zu ihrem ersten Geburtstag geschenkt und immer weiter vererbt. Die Aufgabe der Puppen besteht darin, Dämonen und böse Geister zu vertreiben und von den Mädchen fernzuhalten. Traditionell wird das Puppenfest einmal im Jahr, am 3. März gefeiert. An diesem Ehrentag werden besondere Spezialitäten wie Sake (Reiswein), Hinaarare (Reiskekse) und Hishimochi serviert.





Raum für Wünsche „Tanabata“

Am 7. Juli wird das Sternfest „Tanabata“, wörtlich „siebenter Abend“, in Japan gefeiert. Laut chinesischer Überlieferung treffen sich an diesem Tag die Sterne Wega und Altair am Himmel. Es soll sich dabei ursprünglich um das Liebespaar Orihime (Tochter des Himmelsgottes) und Hikoboshi (ein Rinderhirt) handeln. Sie seien so verliebt gewesen, dass sie ihre weltlichen Pflichten vergaßen und durch einen Fluss (die Milchstraße) voneinander getrennt werden mussten. Nur in einer Nacht im Jahr durften sie sich sehen: Tanabata. Traditionell schreiben die Japaner am Sternfest ihre Wünsche auf ein schmales Papier und hängen dieses an einen Bambuszweig. Öffentlich wird Tanabata sehr bunt mit Straßenfestivals und Feuerwerken im ganzen Land gefeiert.



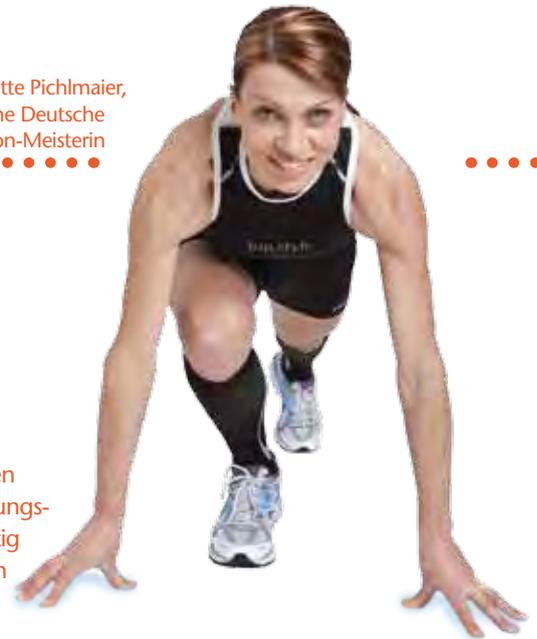
Ahnenkult „O-Bon“

Der Glaube des Buddhismus vereinigt die Trauer um die Toten mit fröhlichem Feiern, denn Sterben bedeutet für die Japaner einen Neubeginn im Kreislauf der Wiedergeburt. An „O-Bon“ kehren dem buddhistischen Glauben nach die verstorbenen Seelen auf die Erde zurück und besuchen die Häuser ihrer Nachkommen. Traditionell wird dieses Fest der Toten von Mitte Juli bis Mitte August in ganz Japan gefeiert. Viele nutzen diese Zeit, um Urlaub zu nehmen und zu ihren Familien zu fahren. Die Gräber der Verstorbenen werden gesäubert und mit dem sogenannten Begrüßungslicht „Mukaebi“ geschmückt. Im Haus der Familie spielt der Altar „Butsudan“ die wichtigste Rolle, an dem Speisen wie Obst und Gemüse für die Verstorbenen niedergelegt werden. Auch öffentlich wird das Totenfest mit dem Festival Awa-Odori in Tokushima gefeiert. Am Ende dieser Tradition werden die toten Seelen dann mit dem Verabschiedungslicht „Okuribi“ auf ihrem Weg zurück ins Jenseits begleitet.

■ tw



Bernadette Pichlmaier,
zweifache Deutsche
Marathon-Meisterin



Nach dem Lauf ist vor dem Lauf! Stichwort REGENERATION

Die Balance zwischen Belastung und Regeneration ist der Schlüssel zum sportlichen Erfolg: ohne Belastung keine Leistungsbasis und ohne die dementsprechende Erholungsphase keine Leistungssteigerung! Es ist einfach gesagt und trotzdem extrem wichtig einzuhalten. Aus den vielfältigen Möglichkeiten, wie körperliche Beanspruchungen verarbeitet werden können, hier unsere Auswahl:



Sleep well!

Damit der Körper seine Leistungsfähigkeit wiederherstellen kann, wird eine Regenerationsphase von ungefähr 24-48 Stunden empfohlen, jedoch ist die Zeitdauer abhängig von den Belastungskomponenten und dem individu-

ellen Leistungszustand. Schlaf birgt den Erholungsfaktor Nummer Eins. Gerade auf Tiefschlafphasen sollte geachtet werden, denn hier werden Wachstumshormone frei gesetzt, die Muskelaufbau wie Knochenmasse positiv beeinflussen. Selbst Bewegungsabläufe werden unterbewusst weitertrainiert. „Das kann ich im Schlaf!“, hat also seine Berechtigung.



Schwitz Dich aus!

Beliebt nach einem harten Wettkampf sind Saunagänge, Massagen, Entspannungsbäder und Wechselduschen. Diese wertvollen Faktoren füllen das Energiedepot auf, fördern unsere Belastungsgrenze und stärken unsere sportliche Leistung. Viele Saunen und Thermen haben hohen Erlebniswert, so dass auch der vielleicht weniger ausgepowerte Partner Spaß am Regenerationsprogramm hat.

Strumpf ist Trumpf!

Kürzere Regeneration mit Profi-Socks

Ein Schlüssel für mehr Leistungskraft und weniger Ermüdung sind professionelle Sportkompressionsstrümpfe. Neben der besseren Versorgung von Muskeln und Gewebe können Probleme mit Schwellungen und Ödemen vermieden werden, die die Beine bei Leistungs- und Freizeitsportlern oft vorzeitig schwer und müde machen. Was

viele vergessen: Neben Stabilisierung und Leistungsförderung wird auch der Regenerationsprozess verkürzt. Denn die Waden werden nicht nur schneller mit sauerstoffreichem Blut versorgt, sondern auch Abbauprodukte wie Laktate werden über den verbesserten venösen Abfluss in kürzerer Zeit abgeführt. Das Spannen oder Krampfen der Muskulatur wird dank korrekter Kompression während, aber vor allem auch nach der Belastung, deutlich gemindert.

Entscheidend für die durchblutungsfördernde Wirkung ist jedoch der exakte anatomische Druckverlauf, der erst durch den Einsatz



Joey Kelly, Extremsportler und O-motion Anwender

moderner HighTech Kompressionsgarne und Anpassen der Strümpfe nach den individuellen Beinmaßen erreicht wird. Renommierte Hersteller wie O-Motion führen daher verschiedene Profi-Strümpfe im Programm, die Fußlänge, Knöchel- und Wadenmaß berücksichtigen. Zeit für Maßnahmen muss also sein!

Entspannung à la Kork

Dämpfende Kork-Fussbetten, qualitativ hochstehende Materialien und Tragekomfort für besonders belastete Füße – dafür steht die Schuhmacherkunst Birkenstock schon seit über zwei Jahrhunderten. Füße, die große Belastungen erdulden müssen, haben Entspannung in Alltag, Freizeit wie Büro wirklich verdient. Mit den hochwertig verarbeiteten Sandalen gönnen Sie Ihren Füßen die wichtige Erholung und fördern die natürlichen Funktionen des Fußes.



Tens-Geräte

Zur Muskellockerung und Regeneration nach Laufwettkämpfen und harten Trainingseinheiten sind auch sogenannte Tens-Geräte wirkungsvoll. Ob beim Fernsehen, im Liegesessel oder einfach zum Relaxen zwischendurch: Die Bedienung ist sehr einfach und oft genügen schon die viertelstündigen Intervalle, um verspannten Beinen, Nacken

oder müden Füßen Abhilfe zu verschaffen. Der Medizintechnikspezialist Omron hat in jüngster Studie die Elektrostimulation zur Muskelaktivierung und –kontraktion durch das Zentrum der Gesundheit der deutschen Sporthochschule Köln exakt untersuchen lassen. Das Ergebnis: Sowohl die Entspannung der Muskulatur und Stärkung des Herzkreislaufsystems (Frequenzbereich von 1–10 Hz), Muskelaktivierung und Steigerung des Muskeltonus (30–150 Hz) als auch die Dämpfung des vegetativen Nervensystems (Sympathikusdämpfung), insbesondere Entspannung (Detonisierung) der Skelettmuskulatur, konnten wissenschaftlich nachgewiesen werden. Die Muskelkraft bei Nutzung der Omron Tens-Geräte wurde etwa doppelt so hoch im Vergleich zu Nichtnutzern gemessen. Die Ein-Kanal-Geräte können aufgrund ihrer einfachen Bedienung und Handhabbarkeit als Heimgeräte genutzt werden, da sie keiner fachtherapeutischen Betreuung bedürfen. Mit dem E4, E2 Elite und Soft Touch hat Omron gleich drei verschiedene Geräte im Niederfrequenzbereich im Programm, die eine schnelle Regeneration fördern.

Nahrungsergänzung – Auf die Kombination kommt es an!



Beim Sport verliert der Körper wertvolle Mineralstoffe und Flüssigkeit – diese müssen ersetzt werden. Deshalb sind auch ausgewogene Mahlzeiten und viel Flüssigkeit für jeden Sportler ein Muss. Es gilt: Nach dem Sport ist vor dem Sport! Die Akkus möchten wieder aufgeladen werden und ist die Belastung beendet, beginnt der Körper schon mit der Vorbereitung auf die nächsten Herausforderungen. Zur Regeneration und beschleunigten Fitness unterstützen speziell abgestimmte Nahrungsergänzungen mit wichtigen Mikronährstoffen den beanspruchten Sportlerkörper. So kann der nächste Wettkampf kommen!

Mikronährstoffe

Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine/Eiweiße, Fette) dienen dem Körper als Energielieferanten und Baustoffen für Gewebe. Mikronährstoffe, wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe, sind hingegen an Steuerung und Regulation vieler Stoffwechsellvorgänge im Körper beteiligt. In der Regeneration erholen sich Muskeln und Gelenke für neue Aufgaben. Mikronährstoffe können diese Prozesse unterstützen und beschleunigen. Auch zur allgemeinen Unterstützung der Leistungsfähigkeit sind Mikronährstoffe aufgrund ihrer Relevanz für den Energiestoffwechsel wichtig.

Calcium, Vitamin D, Magnesium

Für Sportler ist Calcium wichtig - ein Mineralstoff, der für Knochen und Zähne sowie für die Muskelkontraktion benötigt wird. Da dem Körper Calcium über den Schweiß verloren geht, sind viele Sportler damit nicht optimal versorgt. In diesem Fall nutzt der Körper die Knochen als Reserve – die Gefahr von Stressfrakturen steigt. Eine ausreichende Calcium-Versorgung kann dieses Risiko nachhaltig senken und die Regeneration fördern. Damit der Körper größere Mengen von Calcium

aufnehmen kann, ist eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D3 sinnvoll. Auch Magnesium spielt für Sportler eine große Rolle. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Kontraktion der Muskulatur und somit auch für den Energiestoffwechsel. Bei Magnesium-Mangel können also z.B. Muskelkrämpfe die Folge sein.

Kalium

Nach dem harten Training oder Wettkampf sind schnell verfügbare Kohlenhydrate wichtig. Kalium fördert die Speicherung von Glykogen (Kohlenhydrate) in der Muskulatur. Dies ist wichtig für deren Regeneration. Eine ausreichende Kaliumversorgung ist die Voraussetzung für das schnelle Auffüllen der entleerten Energiespeicher.

L-Carnitin und Coenzym Q10

Sportler benötigen vor allem eins: Energie. Wichtig für den Energiestoffwechsel sind L-Carnitin und Coenzym Q10. Die vitaminähnliche Substanz L-Carnitin ist unverzichtbar für den Transport langkettiger Fettsäuren in die Kraftwerke der Zellen (Mitochondrien), wo diese zur Energiegewinnung benötigt werden. Auch das Coenzym Q10 sorgt für die Energiegewinnung aus Fettsäuren.

Bei Sportlern beliebt: Orthomol Sport®

In Kundenrezensionen im Web wie Diskussionen auf Laufmessen erhält Orthomol Sport® durchweg gute Noten. Die Nahrungsergänzung für Sportler unterstützt die Leistungsfähigkeit, stärkt die Widerstandskraft und fördert die Regeneration. Der Blick auf die Zusammensetzung gibt dem positiven Feedback recht. Das speziell auf den besonderen Sportlerbedarf abgestimmte Produkt verfügt über eine ausgewogen dosierte Kombination aus Mikronährstoffen mit Vitaminen des B-Komplexes, Coenzym Q10, L-Carnitin, Vitamin A, C und E. Seit 2011 beinhaltet Orthomol Sport® neben den bewährten Mikronährstoffen auch Omega-3-Fettsäuren für die Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf. Diese kann der Körper oft nur unzureichend selbst herstellen. Orthomol Sport® unterliegt strengsten Qualitätskontrollen und ist als Produkt der Kölner Liste Nandrolon-frei getestet.



Runtalya 2012 ÖGER Antalya Marathon, Halbmarathon & 10km-Lauf am 04. März 2012



Seien Sie beim 7. Internationalen ÖGER Antalya Marathon dabei und erleben Sie eine der größten und belebtesten Städte der Türkei. An der türkischen Riviera ist Antalya das touristische, aber auch das kulturelle Zentrum für interessante Ausflüge. Genießen Sie den Lauf entlang der Mittelmeerküste bei frühlingshaften Temperaturen!



Marathoninfos

Start/Ziel: Im Kulturpark vor der Glaspypiramide

Hotel Hillside Su*****

Lage und Ausstattung:

Das Design Hotel liegt am bekannten Konyaalti-Strand. Entspannung bieten Sauna, Hamam, Dampfbad und Jacuzzi (alles kostenlos) oder diverse Wellness-Behandlungen im luxuriösen Spa-Bereich (gegen Gebühr). Mehrere à la carte-Restaurants stehen zur Verfügung, außerdem verschiedene Bars, Internet-Café, Geschäfte und ein Hallenbad. Der berühmte Entertainment-Park Konyaalti Beach mit zahlreichen Cafés, Restaurants, Beachclubs und das Dolphinland sind in wenigen Gehminuten erreichbar. Die 294 Zimmer sind sehr modern ausgestattet mit Dusche/WC, Bademantel, Föhn, Telefon, SAT-TV, W-LAN (gegen Gebühr), Safe, Klimaanlage, Balkon mit Loungesofa. 2 Tennishartplätze, Squash, gut ausgestattetes Fitnesscenter und Gymnastik-Angebote.

Preise pro Person in €	5 Tage	Verl.-Tag
Hotel Hillside Su*****		
DZ	471,-	28,-
EZ	531,-	43,-

Reisetermin 01.- 05. März 2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Charterflug* nach Antalya und zurück
- Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- 4 Übernachtungen inkl. Halbpension im 5-Sterne Hotel Hillside Su in Antalya (**exklusiv bei interAir enthalten: Zimmer zur Meeresseite**)
- Transfer Hotel - Marathonstart/-ziel - Hotel
- Transfer Hotel - Abschlussfeier - Hotel
- Abschlussfeier am Sonntagabend inkl. Showprogramm, Abendessen und Getränke

Bei Buchung bis zum 31. Dezember 2011 erhalten Sie eine kostenlose Beinmassage im Wellness-Bereich des Hotels!

* Je nach Abflughafen und -datum, kommen Sicherheitsgebühren bzw. Flugzuschläge in Höhe von ca. € 20-40,- pro Person zum oben genannten Reisepreis hinzu. Zuschläge müssen tagesaktuell abgefragt werden.

Startnummer:	
Marathon	
bis 30.11.2011	€ 45,-
bis 31.12.2011	€ 55,-
bis 04.03.2012	€ 65,-
Halbmarathon	
bis 30.11.2011	€ 35,-
bis 31.12.2011	€ 45,-
bis 04.03.2012	€ 50,-
10km-Lauf	
bis 30.11.2011	€ 15,-
bis 31.12.2011	€ 20,-
bis 04.03.2012	€ 25,-

In der Startgebühr sind folgende Leistungen enthalten: Pasta Party, Finisher T-Shirt, Finisher Medaille, Urkunde per Download, Kleiderbeutel, Zielverpflegung



„Maratona di Roma“ – Rom Marathon am 18. März 2012

Der Rom Marathon gehört zu den schönsten Läufen Europas, dieses Laufereignis sollten Sie sich nicht entgehen lassen! Der Startschuss fällt in der breiten Via dei Fori Imperiali im Herzen des antiken Roms, direkt neben Forum Romanum und Kolosseum. Eine beeindruckende Kulisse! Reizvoll für alle Begleitpersonen ist der 4 km Stracittadina Fun Run! Mehrere tausend Teilnehmer, darunter Familien mit Kind und Kegel genießen bei meist schönem Wetter diese besondere Atmosphäre.

Hotel Anglo Americano*****

Im Zentrum Roms, in der Via delle Quattro Fontane, nur wenige Schritte von der Piazza di Spagna, Trevi-Brunnen und der bekannten Via Veneto entfernt. In unmittelbarer Nähe befinden sich Boutiquen und Einkaufsmöglichkeiten sowie die Piazza Barberini. Die U-Bahnhaltestelle ist nur zwei Haltestellen vom Hauptbahnhof und Flughafenterminal entfernt. Zum Start/Zielbereich „Kolosseum“ sind es 15-20 Gehminuten.



Marathoninfos

- Flacher, schneller Kurs entlang der großen Sehenswürdigkeiten der Stadt: Piazza Venezia, Piazza del Paolo, der 25m hohe Flaminio-Obelisk, Pantheon, Circus Maximus, Trevi Brunnen und die Spanische Treppe. Zum krönenden Abschluss laufen Sie im Schatten des Kolosseums ins Ziel ein. Bei Abholung der Startnummer ist ein ärztliches Attest vorzulegen, das Ihren Gesundheitszustand bescheinigt.

Start/Ziel: Via dei Fori Imperiali/Kolosseum

Startzeit: 09:15 Uhr

Zielbereich: 7 Stunden geöffnet!

Zeitmessung: Leihchip mit den Startunterlagen

Temperaturen: Ø 9-15°C

Preise pro Person in €	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Hotel Anglo Americano*****				
DZ	375,-	455,-	225,-	79,-
EZ	428,-	508,-	278,-	105,-

Eingeschlossene Leistungen:

- Fluganreise: Linienflüge mit Lufthansa ab Düsseldorf
- Sparfluganreise: ab Düsseldorf
- 2 Übernachtungen im gebuchten Hotel inkl. Frühstück
- Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf

Flugzuschläge (Fluganreise) ab/bis Frankfurt o. München €90,-

Flugzuschläge (Sparfluganreise – siehe S. 3) ab/bis Frankfurt €15,- und ab/bis München €39,-

Flüge ab allen anderen deutschen Flughäfen auf Anfrage

SONDERABGABE

Seit dem 01. Januar 2011 gelten folgende Abgaben für Sie als Besucher:

€ 2,- pro Nacht, wenn Sie in 1-, 2- und 3-Sterne-Hotels übernachten; € 3,- für Übernachtungen in 4- bzw. 5-Sterne-Hotels. Mit der Abgabe will die Stadt Rom eine bessere Qualität der touristischen Dienstleistungen gewährleisten. Die Abgaben sind direkt vor Ort zu entrichten.

Startnummer:

Marathon	
bis 13.10.2011	€ 40,-
bis 30.11.2011	€ 50,-
bis 29.12.2011	€ 60,-
bis 01.02.2012	€ 70,-
bis 06.03.2012/danach auf Anfrage	€ 80,-



USA

M Ä R Z

nyc half marathon

nyc half marathon am 18. März 2012

New York, New York – die unbestrittene Laufmetropole! New York ist sicher immer eine Reise wert, für Läuferinnen und Läufer bietet die Stadt jedoch noch einen zusätzlichen Anlass für einen Besuch:

Der 18. März 2012 wird der Tag sein, an dem der Verkehr in Manhattan zu Gunsten der 10.000 Läufer des New York City Half Marathon zum Erliegen kommt. Die Halbmarathonstrecke führt ausschließlich durch Manhattan und ist am Lauftag komplett für den Verkehr gesperrt! Zu keinem anderen Zeitpunkt werden Sie sonst die Gelegenheit bekommen, über die 7. Avenue, den Times Square und die 42nd Street diese quirlige Stadt so frei zu erlaufen.

New York, the City that never sleeps... 200 Museen, mehr als 150 Theater und 18.000 Restaurants. New York ist groß(artig) und abwechslungsreich! Kaum eine andere Stadt fasziniert die Menschen so sehr wie die amerikanische Metropole - tauchen Sie ein in den „Big Apple“ und lassen sich faszinieren!

Reiseverlauf:

Donnerstag, 15. März 2012

Je nach gewählter Anreisevariante kommen Sie am Mittag/Nachmittag in New York an und erreichen Ihr Hotel mit einem vorgebuchten Supershuttle-Transfer. Starten Sie Ihre Erkundungen z.B. mit einem ersten Gang über den faszinierenden Times Square.

Freitag, 16. März 2012

Wir bieten Ihnen fakultativ die Möglichkeit, an einer deutschsprachigen Stadtrundfahrt teilzunehmen (09:00 Uhr ab Hotel – Dauer ca. 4 Stunden). Am Nachmittag/Abend erwarten Sie dann scheinbar unendliche Shopping- und Besichtigungsmöglichkeiten und am Abend könnte ein Theater- oder Musical-Besuch auf Ihrem Programm stehen.

Samstag, 17. März 2012

Beginnen Sie doch den Tag mit einem lockeren Trainingslauf im Central Park, der sich nur 4 Blocks entfernt von Ihrem Hotel befindet. Sollten Sie Ihre Startunterlagen noch nicht abgeholt haben, haben Sie heute noch die Möglichkeit dazu. Die eine oder andere Sehenswürdigkeit wartet sicher noch auf Sie, wie wäre es z.B. mit einer kostenfreien Fahrt mit der Staten Island Ferry. Sie passieren hier die Freiheitsstatue und haben einen einzigartigen Blick auf die Skyline von Manhattan.

Sonntag, 18. März 2012

Heute fällt der Startschuss zum New York City Halfmarathon! Während alle Läufer sich von der Begeisterung durch die Straßen Manhattans tragen lassen, informieren wir Ihre Begleitpersonen über interessante Streckenpunkte, um Sie bejubeln und unterstützen zu können. Im Zielbereich des Battery Park treffen Sie sich wieder.

Montag, 19. März 2012

Die Abholung durch den Shuttle Transfer findet ca. 4 Stunden vor Abflug ab dem Hotel statt. Die Flüge in Richtung Deutschland starten nachmittags/abends, so dass Sie den Vormittag z.B. noch zum Shoppen nutzen können. Ankunft in Deutschland ist am Vormittag/Mittag des 20.03.2012.

Zusatzangebote:

Stadtrundfahrt

am 16.03.2012 (Mindestteilnehmerzahl 20 Personen) p.P. € 48,-

Courtyard New York Manhattan/ Midtown East****

3. Avenue, zwischen 52. und 53. Straße
Das moderne Hotel der Marriott Kette hat eine exzellente Lage in der East Side von Manhattan.
Das Hotel befindet sich in der Nähe der berühmten Einkaufsstraße 5th Avenue, Rockefeller Center sowie Times Square. Den Central Park erreichen Sie bequem in 15 Gehminuten. Zur Standardeinrichtung gehören: Bad/Dusche, WC, Föhn, Telefon, TV, Bügeleisen/-brett sowie individuell regelbare Klimaanlage und Heizung, Radiowecker, Safe, Minikühlschrank und Kaffee-/Teezubereitung. Kostenfreier Internetzugang in allen Zimmern! Kinder bis 16 Jahre im Zimmer der Eltern kostenfrei. Unsere Meinung: Im Vergleich zu anderen 3* Hotels sehr geräumige Zimmer. Ein weiterer Pluspunkt: Die U-Bahn Station „Lexington 53rd“ liegt direkt gegenüber.

Preise pro Person in €	Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
Courtyard New York Manhattan/Midtown East****			
DZ			
1 Kingsize Bett	1.085,-	545,-	99,-
DZ			
2 Queensize Betten	1.118,-	578,-	108,-
EZ	1.435,-	731,-	189,-
3er	975,-	435,-	74,-

Bei 3er Belegung handelt es sich um Doppelzimmer mit 2 Betten, die mit bis zu 4 Personen belegt werden können. Diese Doppelbetten verfügen über eine Breite von ca. 1,40 m.

Eingeschlossene Leistungen:

- Nonstop-Flüge ab/bis Hamburg mit Lufthansa/ Continental Airlines inkl. aller Steuern u. Gebühren
- 4 Übernachtungen im gebuchten Hotel
- Supershuttle Transfers Flughafen – Hotel - Flughafen
- Anmeldeformalitäten zum Halbmarathon
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Flugzuschläge

Flüge ab anderen deutschen Flughäfen:

Berlin und München	€ 10,-
Frankfurt	€ 25,-
Düsseldorf	€ 90,-

Innerdeutsche Anschlussflüge ab fast allen deutschen Flughäfen € 105,-

Rail und Fly/Zug zum Flug pro Person und Strecke € 35,-

Garantierte Startnummer:

(Genauer Preis stand zum Zeitpunkt der Programmierung noch nicht fest.) Ca. € 115,-

Marathoninfos

Die Halbmarathonstrecke verläuft ausschließlich durch Manhattan. Nach einer Runde im wunderschönen Central Park laufen Sie die 7. Avenue hinunter bis zum Times Square, um über die 42nd Street zum Hudson River zu gelangen. Am Wasser entlang geht es weiter nach Süden zum Battery Park bis zum Zieleinlauf mit Blick auf die Freiheitsstatue.

Start/Ziel: Central Park/nahe Battery Park

Startzeit: steht noch nicht fest

Zeitmessung: ChronoTrack Timing System

Temperatur: Ø 10-16°C





Zeigt her Eure Füße! - Alternative Schuhtrends

Passform, Dämpfung, Laufstil, Untergrund. Mit Blick auf die europäische Insel oder über den großen Teich scheinen bei aktuellen Schuhtrends diese Faktoren völlig vergessen. Wir haben uns erlaubt, bei unseren Nachbarn auf verrückte Schuhtrendsuche zu gehen. Zum Trainieren ausdrücklich nicht empfohlen!



E- Shoes: Hier spielt die Musik

Max Kibardin und das spanische Kunstzentrum Hangar.org gestalten revolutionäre E-Shoes. Mit knalligen

Farben und seitlich angebrachten Gitarrenseiten entstehen echte Performance-Kunstwerke auf höchsten Sohlen. Vielleicht eine Anregung für den nächsten Stiletto-Run?! On Board bzw. on Shoe haben die stylishen Eye-Catcher die Funktionen einer Mini-E-Gitarre. Wenn der Partner dann zwischendurch die Seiten zupfen will, spielt die High-Heel-E-Gitarre dank Nahfunkstandard ZigBee tatsächlich Töne. Wie Frau unterwegs allein darauf spielen soll? Wir haben nicht die leiseste Ahnung.



Mut Marathonis!

Nicht nur Frau darf ungeniert mit hohen Stöckelschuhen über die Straße stolzieren. In Amerika tragen auch Männer in der Freizeit High-Heels. Ob 5, 8 oder 10 cm, knatschgrün oder klassisch-elegant schwarz. In Amerika ist Mann "efrauziert" und trägt, was ihm gefällt.



Mit Food-Fußbett

Ob Wrap, Burger oder Sandwich, jeder Amerikaner ist doch leidenschaftlicher Fastfood-Esser. Jetzt gibt es nicht nur Fleisch zwischen die Zähne, sondern auch zwischen die Zehen. Der Sandwich Flip Flop ist ein optischer Hingucker und bietet ein bequemes Food-Fußbett. Vorsicht Verwechslungsgefahr! Sieht zum Anbeißen aus, ist aber definitiv weder zum schnellen noch langsamen Verzehr geeignet!



Umbrella Shoes: Dieser Schuh lässt Sie nicht im Regen stehen

Unsere teuren Schuhe, kaum ein Jahr alt und schon sehen sie aus wie alte Sandalen. Schuld ist meist der Regen, der das Material beschädigt. Es scheint, als ob unsere geliebten Treter mit einem Verfallsdatum abgeseget sind. Jetzt kommt Abhilfe: Für ein langes Leben sorgen die stylischen Pumps mit integrierten Regenschirmen, die sogenannten Umbrella Shoes. Nicht nur der Fuß bleibt trocken, auch der Schuh sieht nach einem Unwetter noch aus wie neu.



- Korrektur von Kurz- und Weitsichtigkeit sowie Hornhautverkrümmungen
- Erfahrung aus 25 Jahren und mehr als 500.000 behandelten Augen des Clínica Baviera/CARE Vision Unternehmensverbunds
- Sichere Lasertechnologie und erfahrene Fachärzte
- TÜV SÜD zertifizierte Servicequalität
- Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
- Augenlaserkorrektur für maximal 1.150€ pro Auge

Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Informationsgespräch inklusive Eignungscheck durch einen Augenoptikermeister!

☎ 0800 8888 474 gebührenfrei

🌐 www.care-vision.de

BERLIN HANNOVER DÜSSELDORF HEILBRONN FRANKFURT KÖLN MAINZ HAMBURG MÜNCHEN NÜRNBERG ROSENHEIM STUTTGART WIEN WÜRZBURG

WIE FIT IST IHRE SICHT?



interAir – Fotowettbewerb

Madrid



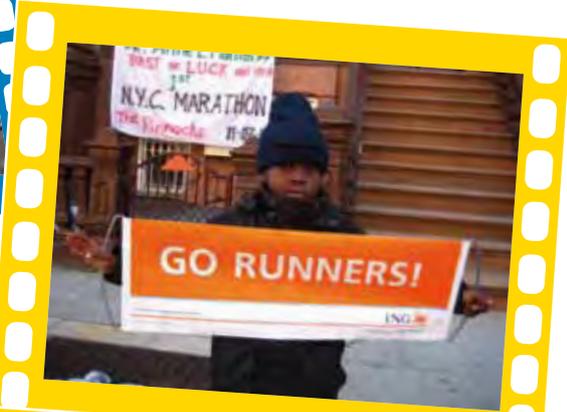
New York



Rom



Boston



Honolulu



Washington Las Vegas
Stockholm Médoc
Athen Dublin Chicago



Berlin

Wir suchen Ihre schönsten Marathonfotos!

Verbinden Sie Ihre Freude am Fotografieren mit tollen Gewinnchancen auf interAir Reisegutscheine!

Senden Sie uns Ihre schönsten Aufnahmen von einer interAir-Marathonreise 2010 oder 2011 und mit ein bisschen Glück veröffentlichen wir „Ihr Kunstwerk“ in unserem nächsten Katalog – natürlich mit Nennung Ihres Namens und gern auch mit einem kleinen Erinnerungsbericht.

Wir freuen uns über Ihre persönlichen Motive! Einsendeschluss für die erste Prämierung ist der 31.12.2011. Nähere Informationen zu unserem Fotowettbewerb finden Sie auf www.interAir.de

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)



Preise pro Person in €	Eigenanreise	Verl.-Tag
Elias Beach Hotel****		
DZ	299,-	59,-
EZ	349,-	75,-
Zuschlag Meerblick pro Person/4 Nächte:		
DZ	38,-	
EZ	42,-	
Reisetermin 15.-19.03.2012		
Eingeschlossene Leistungen:		
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Übernachtungen mit Halbpension im Elias Beach Hotel****, dem offiziellen Marathonhotel • Garantierte Startnummer und Übernahme des Meldewesens • Transfer zum Marathonstart • interAir Reisebegleitung 		
Gerne erstellen wir Ihnen ein tagesaktuelles Flugangebot ab/bis Deutschland, z.B. mit Cyprus Airways ab/bis Frankfurt (15.03.- 19.03.) € ab 259,-		
Zusatzleistungen:		
Fakultativer Ausflug nach Curium und Omodhos am 16.03., Preis p.P. € 65,- (Bonus für Stammkunden: 50 % Ermäßigung), Mindestteilnehmerzahl 12 Personen		
Zusätzliche Ausflüge möglich, z.B. Village Culture Tour am Samstag 17.05.2012 Preis p.P. € 70,-		
Mietwagen vom 15.-19.03.2012, z.B. Toyota Yaris ab € 87,-		
Transfer vom und zum Flughafen Larnaca oder Paphos für 1-3 Personen € 60,- (Preis pro Strecke)		
Startnummer:		
Marathon		€ 50,-
Halbmarathon		€ 35,-
10km-Lauf		€ 20,-

Marathoninfos

- Der flache Streckenverlauf mit seinen langen Geraden ermöglicht schnelle Zeiten. Start und Ziel befinden sich an der Uferpromenade (der „Molos“) in Limassol.
- Der Marathon in der zweitgrößten Stadt der Insel Zypern (200.000 Einwohner) kann organisatorisch mit den großen Marathons Europas mithalten.

Start/Ziel: Molos Strandpromenade

Startzeit: 09:00 Uhr

Zielschluss: 15:00 Uhr

Temperatur: 13-18°C

Elias Beach Hotel**** – offizielles Marathonhotel

Das 2011 frisch renovierte Elias Beach Hotel erwartet Sie mit einem schönen Panorama-Meerblick sowie 2 Pools. Freuen Sie sich auf die Aussicht auf einen der exklusivsten Strände von Limassol. Die modern eingerichteten Zimmer verfügen jeweils über einen privaten Balkon mit Berg- oder Meerblick. Alle Zimmer sind mit einem Sat-TV und einem eigenen Bad ausgestattet. Für Entspannung, Fitness und Spaß sorgen ein Whirlpool, ein Tennisplatz und ein Fitnessraum.



Limassol Marathon,

Halbmarathon & 10km-Lauf am 18. März 2012



Limassol
International
Marathon
GSO

Unsere treuen Kunden profitieren wie folgt:

Alle Kunden, die uns in den letzten Jahren auf mindestens einer Marathonreise begleitet haben, erhalten den fakultativen Ausflug nach Curium und Omodhos zum halben Preis. (Es gelten alle seit Januar 2002 gebuchten Pauschalreisen).

Liebe Marathonis,

immer wieder werden wir von unseren treuen Kunden nach neuen und interessanten Marathonzielen aus unserem Programm gefragt. Für die Frühjahrssaison 2012 möchten wir unseren Kunden und „interAir-Kennern“ diese „Sonderreise“ zum Limassol Marathon empfehlen.

„Run along the waves“: Der größte Teil der Strecke dieses schönen Laufes führt entlang der Küstenstraße. Frühlingshafte Temperaturen auch im Winter, herrliche malerische Buchten – Zypern ist vielseitig: spektakuläre Küstenlandschaften, historische Häfen, Bootsfahrten, Ausflüge, Wanderungen und vieles mehr... Kehren Sie dem kalten Winter den Rücken und schnuppern Sie Frühjahrsluft auf Zypern! Optimale Marathonbedingungen erwarten Sie!

Wir werden Sie auf dieser Reise begleiten und freuen uns jetzt schon auf kulturelle Erlebnisse und natürlich die sportliche Herausforderung und verbleiben getreu unserem Motto:

Laufend die Welt erleben!®

Mit sportlichen Grüßen,

Ihr interAir Team

Reiseverlauf

Donnerstag, 15.03.2012

Individuelle Fluganreise nach Larnaca oder Paphos. Der Transfer vom Flughafen nach Limassol und zurück kann zugebucht werden. Alternativ können wir Ihnen gerne einen Mietwagen vermitteln.

Freitag, 16.03.2012

Fakultativer Ausflug:
Nach einer Panoramafahrt durch weitläufige Orangenplantagen erreichen wir Curium, die historische Hauptattraktion dieses Gebietes, mit seinen Jahrhunderte alten Ruinen. Im Anschluss besichtigen wir nach kurzer Fahrt den Tempel von Apollo. Apollo war der Gott des griechischen Pantheons, der früher in Zypern verehrt wurde. Weiter geht es zum Besuch des traditionellen Dorfes Omodhos. Hier besichtigen wir das Heilige Kreuz Kloster. Nach der Besichtigung der alten Weinpresse ist noch ein bisschen Zeit, um durch die engen Gassen des Ortes zu schlendern.

Samstag, 17.03.2012

Nach einem lockeren Trainingslauf am Morgen steht dieser Tag zum Beispiel für einen schönen Spaziergang entlang der Küste zur Verfügung. Auch unsere Startunterlagen holen wir gemeinsam ab.

Sonntag, 18.03.2012

Race Day! Heute ist der große Tag. Nach dem gemeinsamen Bustransfer zum Marathonstart starten die Läufer aller Distanzen gemeinsam um 09:00 Uhr. Am Abend feiern wie die Erfolge beim offiziellen „After Race Dinner“!

Montag, 19.03.2012

Heute heißt es schon wieder Abschied nehmen vom zyprischen Frühling!

Individuelle Verlängerung möglich!



am 25. März 2012

Verbinden Sie eine Wochenendreise in die „heimliche Hauptstadt“ Spaniens mit der Eröffnung Ihrer Marathonsaison. Barcelona ist die Stadt Gaudís, Mirós und Picassos, voller Abwechslung und Gegensätze, weitläufige Straßen treffen auf verwinkelte Gassen, ein mondäner Yachthafen auf den Stadtstrand. Unterbrechen Sie Ihre Entdeckungstouren mit Besuchen in den unzähligen Tapasbars und hervorragenden Restaurants und machen Sie so das Wochenende rund um den Barcelona Marathon zu einer wunderschönen Reise.

Marathoninfos

Start und Ziel liegen direkt an der Plaza de Espana in der Avinguda Maria Cristina. Die Strecke ist ein Rundkurs durch Barcelona. Der flache Kurs verläuft quer durch die Stadt – zuerst in westliche Richtung vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten. Der Marathon in Barcelona erfreut sich immer größerer Beliebtheit, alleine im letzten Jahr sind knapp 12.000 Läufer mitgelaufen.

Start/Ziel: Avinguda Maria Cristina an der Plaza de Espana

Startzeit: 08:30 Uhr

Zielschluss: 14:30 Uhr

Temperaturen: Ø 13-17°C

Frühstückslauf: Samstag, 09:30 Uhr, für alle Läufer und Begleitpersonen.

Kostenfreie Tickets gibt es auf der Marathonmesse, allerdings auf 1.000 begrenzt. Bei dem Frühstückslauf laufen Sie die letzten 4,195 km der Olympischen Spiele von 1992.

Preise pro Person in €	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Hotel Evenia Rocafort***				
DZ	319,-	434,-	159,-	55,-
EZ	396,-	509,-	236,-	94,-
B-Hotel Barcelona****				
DZ	439,-	536,-	269,-	108,-
EZ	599,-	696,-	428,-	187,-
Eingeschlossene Leistungen:				
<ul style="list-style-type: none"> • Fluganreise ab Frankfurt, München, Düsseldorf • Sparfluganreise ab München, Düsseldorf • 2 Übernachtungen inklusive Frühstück • Anmeldeformalitäten zum Marathon 				
Flugzuschläge:				
Sparflug (siehe S. 3): ab/bis Frankfurt, Berlin, Hamburg				€ 25,-
Startnummer:				
bis 16.12.2011				€ 50,-
bis 27.01.2012/danach auf Anfrage				€ 60,-



Hotel Evenia Rocafort***

Das in 2004 erbaute Hotel liegt nur 5-10 Gehminuten vom Start- und Zielbereich entfernt, in fußläufiger Entfernung zur Altstadt, dem historisch-kulturellen Zentrum der Stadt. Die Zimmer sind recht klein, aber mit allem Nötigen ausgestattet.

B-Hotel Barcelona****

Das neue Design Hotel liegt ganz nahe an der Plaza Espana und somit nur wenige Gehminuten vom Start- und Zielbereich entfernt. Ein beeindruckender Pool auf dem Dach zielt das moderne Gebäude und sorgt dafür, dass der Besuch in Barcelona unvergesslich wird. Hier können Sie bei einem Sonnenbad fabelhafte Cocktails und den Blick über den „Palacio Nacional de Catalunya“ genießen.

Paella

Wer spanisches Essen liebt, kocht Paella. Lecker und facettenreich überzeugt das katalanische Leibgericht internationale Gaumen. Wem eine Zutat nicht schmecken sollte, lässt diese einfach weg oder ergänzt nach eigenem Belieben. Die Vielfalt an Rezepten und Varianten macht es leicht, seine ganz persönliche Paella zu finden. Das Grundrezept für die bekannteste Variante, der Paella Mixta (gemischte Paella), gibt es hier:

Zutaten Paella Mixta (für 4 Personen):

- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 4 Langusten
- 200 g Miesmuscheln
- 200 g Hühnerbrust
- 500 g Schweinefleisch
- 300 g Bohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL gehackte Petersilie
- 4 TL Tomatenmark
- 300 g Reis
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen lassen. Die Paprika in feine Streifen schneiden und im Öl leicht bräunen lassen. Die Langusten dazugeben und mitbraten. Gewürfeltes Schweine- und Hühnerfleisch mit den Bohnen ebenfalls in die Pfanne dazu geben. Knoblauch fein hacken und mit Petersilie und Tomatenmark in der Pfanne unterrühren. Den separat in Brühe und Muscheln bissfest gekochten Reis in Safranbutter anschwitzen, unterrühren und gut durchmengen. Die Muscheln mitgaren lassen. Die Paella mit Salz und Pfeffer und, je nach Geschmack, auch anderen Gewürzen abschmecken. Servieren Sie Ihre Paella auf tiefen Tellern und platzieren Sie einige Muscheln und eine Zitronenscheibe schmückend auf dem Tellerrand.

Guten Appetit!

Südafrika

APRIL



Two Oceans Ultra-Marathon Kapstadt 56 km & Halbmarathon am 07. April 2012



Läufer bestätigen: Dieser Ultra-Marathon gehört zu den schönsten der Welt! Vorbei an berühmten Stränden genießen Sie den Ausblick auf gleich 2 Ozeane. Der berühmte „Chapman's Peak Drive“ bietet Ihnen atemberaubende Panoramen, die sicher unvergessen bleiben.

Marathoninfos

Start/Ziel: Main Road, Newlands/Campus der Universität Kapstadt

Startzeit: 06:25 Uhr

Temperaturen: Ø 13-23°C

Verpflegungsstationen gibt es alle 3km mit

Wasser, isotonischen Getränken und Cola.

Zielschluss ist nach 7:00 Std. für die 56km

und nach 3:00 Std. für den Halbmarathon.

HOTEL in Kapstadt

Unser freundliches Hotel liegt zentrumsnah am Fuß des Tafelbergs im sicheren Stadtteil Gardens. Mit 136 Zimmern, Blick auf den Tafelberg oder Richtung Tafelbucht und Zentrum. Die geräumigen Zimmer verfügen über WC/Bad/Dusche mit Haartrockner, Telefon, Sat.-TV, W-LAN, individuell regelbare Klimaanlage und Kaffee-/Teekocher. In der gepflegten Gartenanlage befindet sich der Pool mit Terrasse und Liegestühlen. Handtücher werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Preis pro Person in €	Kurzreise 02.-10.04.	Kurzreise m. Anschluss. Krügerpark 02.-15.04.	Kurzreise m. Anschluss. Victoriafälle 02.-15.04.	Kurzreise m. Anschluss. Garden Route 02.-15.04.
DZ	1.898,-	2.795,-	3.344,-	2.664,-
EZ-Zuschl.	275,-	415,-	500,-	—

HOTEL in Kapstadt

DZ	1.898,-	2.795,-	3.344,-	2.664,-
EZ-Zuschl.	275,-	415,-	500,-	—

Grundreisetermin – Kurzreise 02.04.-10.04.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge mit SAA von Frankfurt über Johannesburg und zurück
- Transfers vom Flughafen Kapstadt zum Hotel und zurück
- 6x Ü Hotel in Kapstadt mit großem Frühstücksbuffet
- Geführter gemeinsamer Stadtrundgang
- Große Stadtrundfahrt in Kapstadt und Umgebung
- Geführte Tagestour Kaphalbinsel und Weingut mit Mittagessen
- Geführte Halbtagestour Townships
- Kostenloser Fahrdienst innerhalb Kapstadts
- Erledigung der Laufanmeldung, garantierte Startnummer
- Gemeinsamer Besuch der Marathon-Messe
- Transfer zum Start des „International Friendship Run“
- Eigene Pasta Party unserer Gruppe im Restaurant
- Transfer zum Marathonstart und zurück vom Ziel
- Fahrt mit Zuschauern an die Strecke und zum Ziel
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Zubringer nach Frankfurt DB-Rail&Fly € 60,-

Startnummer:
Ultra-Marathon 56 km € 86,-
Halbmarathon € 60,-

Ausführliche Beschreibung der Anschlussreisen finden Sie unter www.interair.de
In Zusammenarbeit mit Werner Otto Sportreisen.



Esprit auf Afrikaans

Spätestens seit der Fußball-WM 2010 ist Südafrika in den Fokus des allgemeinen Interesses geraten. Doch für Viele scheint das Thema Südafrika auch weiterhin ein Buch mit sieben Siegeln zu sein. Keine Angst: Freundliche Südafrikaner zeigen sich als bereitwillige Nachhilfelehrer, die mit dem nötigen Esprit Fragen aus aller Welt begegnen. Hier ein Auszug von Fragen (F) und Antworten (A) einer südafrikanischen Tourismus-Webseite:

F: Welche Richtung ist Norden in Südafrika? (USA)

A: Sehen Sie nach Süden und drehen Sie sich dann um 180 Grad. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie hier ankommen, dann können wir Ihnen die restlichen Himmelsrichtungen schicken.

F: Wie läuft die Zeit in Südafrika? (USA)

A: Rückwärts. Bleiben Sie nicht zu lange, sonst sind Sie zu klein, um allein wieder zurückzufliegen.

F: Kann ich Besteck nach Südafrika einführen? (UK)

A: Wieso? Nehmen Sie doch die Finger - genau wie wir.

F: Werde ich in den Straßen Elefanten sehen? (USA)

A: Das hängt davon ab, wie viel Alkohol Sie trinken.

F: Können Sie mir die Regionen in Südafrika nennen, wo es weniger Frauen gibt als Männer? (Italien)

A: Ja, in Nachtclubs für Schwule.

F: Feiern Sie Weihnachten in Südafrika? (Frankreich)

A: Gelegentlich - das heißt ungefähr einmal im Jahr.

F: Ich möchte von Durban nach Kapstadt laufen. Kann ich dafür den Eisenbahnschienen folgen? (Schweden)

A: Sicher, es sind nur 2.000 Kilometer. Nehmen Sie aber sehr viel Wasser mit.

F: Gibt es Supermärkte in Kapstadt, und gibt es das ganze Jahr über Milch? (Deutschland)

A: Nein, wir sind eine Nation von streng veganischen Beerensammlern. Milch ist bei uns illegal.

F: Regnet es eigentlich in Südafrika? Ich habe im Fernsehen noch nie gesehen, dass es regnet. Wie wachsen dort dann die Pflanzen? (UK)

A: Wir importieren alle Pflanzen voll ausgewachsen und buddeln sie hier ein. Dann schauen wir zu, wie sie langsam eingehen.

F: Können Sie mir Informationen über Koalabärenrennen in Südafrika schicken? (USA)

A: Aus-tra-li-en ist die große Insel in der Mitte des Pazifiks. Af-ri-ka ist der große dreieckige Kontinent südlich von Europa, wo es keine... ach, vergessen Sie's. Sicher, Koalabärenrennen finden jeden Dienstagabend in Hillbrow statt. Kommen Sie nackt.

F: Gibt es ATMs (Geldautomaten) in Südafrika? Und können Sie mir bitte eine Liste von diesen in Johannesburg, Kapstadt, Knysna und Jeffrey's Bay schicken? (UK)

A: Woran ist Ihr letzter Sklave gestorben?



Wien Marathon & Halbmarathon am 15. April 2012



Marathoninfos

- Der flache Kurs führt Sie an fast allen Sehenswürdigkeiten der österreichischen Hauptstadt vorbei. Für viele der 20.000 Teilnehmer ist der Vienna City Marathon ein „Museumsbesuch in kurzen Hosen“. Der Marathon ist vor allem wegen seiner guten Organisation empfehlenswert. Im Preis für die Startnummer eingeschlossen ist die Teilnahme an der legendären Kaiserschmarrn-Party im historischen Rathaussaal am Vortag des Marathons.

Start: UNO-City

Ziel: Heldenplatz

Startzeit: 09:00 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip

Temperaturen: Ø 16-19°C

Preise pro Person in €	Eigenreise	Verl.-Tag
Mercure Seccession****		
DZ	219,-	79,-
EZ	319,-	129,-
Eingeschlossene Leistungen:		
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Übernachtungen inklusive Frühstück • Anmeldeformalitäten zum Marathon • Ticket zur Kaiserschmarrnparty 		
Startnummer wird gestaffelt nach Anzahl der bereits vorliegenden Meldungen:		
Marathon:		
Die ersten 2000 Läufer zahlen	€ 55,-	
Die nächsten 5500 Läufer zahlen	€ 75,-	
Die 1500 letzten Läufer	€ 95,-	
Halbmarathon:		
Die ersten 2600 Läufer zahlen	€ 36,-	
Die nächsten 5000 Läufer zahlen	€ 46,-	
Die 3400 letzten Läufer	€ 56,-	
Wir empfehlen:		
„Wien Hop on Hop off“: Hop on Hop off Stadtrundfahrt, gültig für einen Tag auf drei unterschiedlichen Routen. Preis p.P. ca. € 23,-		
Wien Card: Die 3-Tages-Karte bietet Ihnen zahlreiche Vergünstigungen: Freie Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb von Wien (Flughafenstrecke nicht inklusive), Ermäßigungen in vielen Museen und Theatern. Gültig für einen Erwachsenen und ein Kind bis 15 Jahre. Preis p.P. ca. € 20,-		
City Airport Train (CAT): Fahrt mit der Bahn vom Flughafen in die Stadt (Station Wien Mitte) und zurück ca. € 18,-		
Weitere Angebote wie z.B. Flug-/ Bahnreise unterbreiten wir Ihnen gerne auf Anfrage.		

Wien – ehrwürdig alt und aufregend jung. Zeugnisse glanzvoller Zeiten wie die berühmte Wiener Staatsoper, das prächtige Burgtheater oder das Schloss Belvedere imponieren dem Besucher ebenso wie das Hundertwasserhaus oder der Prater. Die historische Altstadt Wiens wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Zeitgleich mit dem Marathon wird ein Halbmarathon stattfinden, so dass auch diejenigen in Wien gut aufgehoben sein werden, die sich an die halbe Distanz heranwagen wollen.

Mercure Seccession****

Als Hotel der vier-Sterne-Kategorie bietet das Mercure Seccession Hotel jeglichen Komfort, z. B. eine Bar, Wäscheservice, TV, Satellitenfernsehen. Durch seine günstige Lage, da nur wenige Minuten zu Fuß vom Stadtzentrum entfernt, ist dieses Hotel der ideale Aufenthaltsort. Vom Zielbereich, dem Heldenplatz, ist das Hotel schnell zu Fuß zu erreichen.



Paris Marathon am 15. April 2012

Bonjour Paris! Die „romantischste Hauptstadt der Welt“ erwartet vierzigtausend Läuferinnen und Läufer mit ihrem besonderen Charme aus französischer Lebensart und beeindruckenden Kulturbauten. Paris ist eine zu jeder Zeit und auf jede Weise abwechslungsreiche Stadt. Das Gesicht der Stadt ändert sich beinahe mit jedem Straßenwechsel. Romantisches Paris, historisches Paris, kulturelles Paris, Sie haben die Wahl!

Pullmann La Défense****+

Das stilvolle Pullmann Hotel La Défense liegt innerhalb des gleichnamigen Geschäftszentrums und liegt mit der Metro ohne Umstieg ca. 10 Minuten von den Champs-Élysées und somit Start- und Zielbereich entfernt.

Hotel Belmont***

Etwas 100 Meter von der Champs-Élysées entfernt, liegt das Hotel Belmont in einem der elegantesten Bezirke von Paris, nur wenige Minuten vom Start- und Zielbereich am Arc de Triomphe.

Marathoninfos

- Der Rundkurs des Paris-Marathons verläuft ausschließlich auf der rechten Seine-Seite. Die flache, schnelle Strecke führt Sie entlang der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt. Ein Gesundheitszeugnis/ärztliches Attest ist Voraussetzung für die Anmeldung zum Lauf!

Start/Ziel: Arc de Triomphe

Startzeit: 08:45 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip erhalten Sie mit den Startunterlagen. Kein eigener Chip!

Temperaturen: Ø 15-18°C

Preise pro Person in €	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Pullmann La Défense****+:				
DZ	348,-	478,-	224,-	84,-
EZ	458,-	588,-	339,-	139,-
Hotel Belmont***				
DZ	378,-	508,-	259,-	99,-
EZ	508,-	638,-	389,-	164,-
Eingeschlossene Leistungen:				
<ul style="list-style-type: none"> • Linienflüge mit Lufthansa ab/bis Hamburg • Sparflug – Linienflüge mit Air France ab Düsseldorf und Stuttgart • 2 Übernachtungen inkl. Frühstück • Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf 				
Flugzuschläge/Fluganreise				
Berlin, Düsseldorf, München			€ 11,-	
Frankfurt			€ 17,-	
Flugzuschläge Sparfluganreise (siehe S. 3)				
Berlin, Frankfurt			€ 19,-	
Startnummer wird gestaffelt nach Anzahl der bereits vorliegenden Meldungen:				
Die ersten 16.000 Läufer zahlen			€ 60,-	
Die nächsten 16.000 Läufer zahlen			€ 79,-	
Die 5.000 letzten Läufer zahlen			€ 95,-	
Wir empfehlen:				
interAir Stadtrundfahrt „Paris Erleben“ am 14. April Rundfahrt mit deutschsprachiger Stadtführung und Stops an allen wichtigen Sehenswürdigkeiten (Dauer ca. 3 Stunden, Mindestteilnehmerzahl 20 Personen) p. P. € 35,-				





Natur, Natürlich, Natural Running

Wohl kein Thema hat die Laufwelt in den letzten Jahren so sehr beschäftigt und zu zum Teil kontroversen Diskussionen geführt wie das Thema Natural Running. Kaum ein Laufschuhhersteller kann es sich heute noch erlauben, das Thema in seinem Produktportfolio nicht zu besetzen oder diese Bewegung als Modewelle abzutun. Unzählige Erklärungsansätze und verschiedenste Umsetzungen wetteifern miteinander um die Gunst der Endverbraucher. Es bedürfte sicherlich eines ganzen Fachbuches, um Natural Running in allen Facetten zu beleuchten und erschöpfend abzuhandeln. Hier soll im Folgenden zumindest ein kurzer Einblick in das Thema gegeben werden.

Laufschuhe 1.0

Die Evolution der Laufschuhentwicklung konnte jahrzehntelang eigentlich nur eine Richtung. Ermöglicht durch die Fortschritte der Schuhfertigung wurden die einst leichten und einfach aufgebauten Trainings- und Wettkampfbegleiter immer mehr zu High Tech Boliden hochgezüchtet. So wurden immer mehr Stützelemente sowie Luft- und Gelkissen in der Zwischensohle eingebaut, um dem Läufer bessere Führung und eine optimale Dämpfung zu bieten. Segmentierte Crash Pads oder Torsionssysteme hielten Einzug, neue Schnürsysteme und Obermaterialien versprachen mehr Tragekomfort und bestmögliches Feuchtigkeitsmanagement. Vereinfacht gesagt wurden die Laufschuhe immer weiter aufgerüstet, um vor allem beim Thema Dämpfung und Führung eine maximale Unterstützung des Läuferfußes zu erreichen.

Die Ergebnisse dieser Entwicklungen waren dann auch immer bessere Laufschuhe für die Athleten, die dem Thema ausdauerndes Laufen in ihrer Freizeit oder ihrem professionellen Sportlerdasein eine große Bedeutung einräumten. Grundsätzlich liegt es nun aber auch in der Natur der Dinge, dass durch ein Mehr an externen Korrektur- und Unterstützungsmaßnahmen (durch den Laufschuh) eine natürliche Abrollbewegung (des Fußes) nicht unbedingt immer unterstützt wird. Wenn ich mich außerdem als Athlet immer darauf verlasse, dass zum Beispiel eine natürliche Pronationsbewegung, die sich bei einsetzender Ermüdung verstärkt, von meinen pronationsgestützten Schuhen aufgefangen wird, helfe ich zwar einerseits meinen ermüdeten Füßen, lasse aber andererseits die Ursache außer Acht. Möglicherweise könnte ein besser trainierter Bewegungsapparat oder eine Veränderung des Laufstils dieses Problem einer zum Zeitpunkt X einsetzenden, zu starken Pronationsbewegung durchaus beseitigen.

Ansatz Barfußlaufen

Schon in der Vergangenheit haben daher kompetente Trainer in ihren Trainingseinheiten in verschiedenen Sportarten den Themen Barfußlaufen zur Kräftigung der Fußmuskulatur erhebliche Bedeutung zugemessen. Das Thema Natural Running greift diese Ansätze auf und entwickelt sie sportartspezifisch weiter. Die Kerngedanken einem Athleten einen effizienteren, ökonomischeren Laufstil anzutrainieren oder ihm passendes Schuhmaterial zur Verfügung zu stellen um seine Fußmuskulatur zu stärken, widersprechen dabei weder dem bisherigen Anliegen der Schuhindustrie, noch revolutionieren sie die Trainingswissenschaft. Natural Running interpretiert dieses Wissen nur anders.



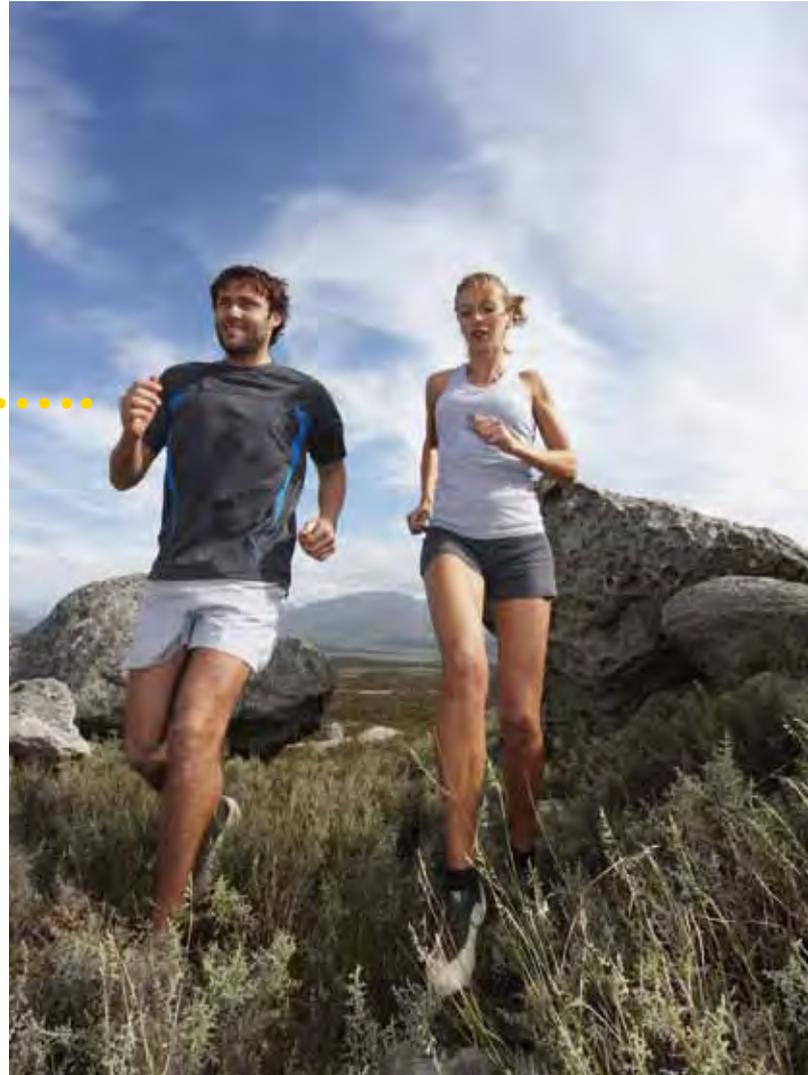


Der natürliche Laufstil

Der Natural Running Laufstil setzt grundsätzlich auf einen späteren ersten Bodenkontakt des Fußes, also weg von einem Fersenaufsatz, hin zu einem ersten Bodenkontakt, der sich mehr in Richtung Mittelfuß verlagert. Dies unterstützt einen aktiveren Fußaufsatz, minimiert die Bodenkontaktzeiten und soll so für einen insgesamt ökonomischeren Laufstil sorgen. Hier bieten unterschiedliche Hersteller mittlerweile verschiedene Konzepte an, um diesen Laufstil optimal zu unterstützen. Grob lassen sich diese einteilen in die Segmente Barfußschuhe, Trainingsschuhe und Flexible Schuhe (siehe hierzu auch die ausführliche Marktübersicht zum Thema Natural Running Schuhe in der Ausgabe 145 in RUNNING Das Laufmagazin von Dr. Uli Becker-Wiedemann). Barfußschuhe vermitteln ihrem Träger, wie der Name schon vermuten lässt, das Gefühl, eigentlich ohne Schuhe zu laufen, sorgen aber durch eine stichsichere, dünne, meist sehr flexible Schuhsohle für den Schutz der Fußsohle. Der Fuß trainiert durch die ständige "Ansprache" der Muskelgruppen diese sonst vielleicht inaktiven, weil von herkömmlichen Laufschuhen zu sehr geschützten Muskeln. Die Familie der Trainingsschuhe erlaubt durch ihre Bauweise dem Athleten einen natürlichen Abrollvorgang und richtet sich an Athleten, die den Auftreffpunkt beim Abrollvorgang weiter nach vorne verlegt und schon den Natural Running Laufstil verinnerlicht haben. Die flexiblen Schuhe sind quasi als Einstiegsmodelle zu sehen, die einem "normalen" Laufschuh noch von der Gesamtbauweise sehr ähnlichen sind. Sie ermöglichen durch ihren flexiblen Sohlenaufbau eine Veränderung des Bewegungsablaufs hin zu einem verändertem Auftreffpunkt und damit das Testen, Erlernen und Praktizieren dieses Laufstils.

Die Einzelfallentscheidung

Das Thema Natural Running hat sich unzweifelhaft etabliert und die angebotenen Schuhe stellen eine sinnvolle Ergänzung zum bisherigen Laufschuhangebot dar. Wer sich ernsthaft mit Natural Running auseinandersetzen will, wird um einen Besuch beim Laufschuhfachhändler des Vertrauens nicht umhinkommen, um sich dort fachkompetent beraten zu lassen. Hier gilt: Probieren geht über Studieren! Niemand muss zwingend seinen Laufstil umbauen oder den Schrank mit Laufschuhen komplett neu bestücken, jedoch bietet das Thema jedem, der sich damit beschäftigt, eine Abwechslung fürs Training und möglicherweise eine Weiterentwicklung der eigenen motorischen Fähigkeiten.



ak



SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR POWER.....

DER ASICS 33

Natural Running – alle reden darüber, jeder weiß etwas, keiner weiß alles. Mit der 33-Kollektion will Asics jetzt neue Maßstäbe im Laufmarkt setzen und das Thema „Natürlich Laufen“ pointieren. Erfahrung aus elf Jahren Technologie des ganzheitlichen Laufens vereint Asics in seinem Konzept des „ersten vollwertigen Laufschuhs“. Dr. Matthias Marquardt – Autor des Standardwerks „Die Laufbibel“ und größter Verfechter des Natural Runnings sagt: „Asics hat mit der 33-Kollektion der Natural Running Bewegung den Ritterschlag erteilt.“

Die 33-Kollektion ist eine kleine Revolution. Eine eigene Lösung aus 270 Gramm und ganz viel Flexibilität. Der Wegweiser war der menschliche Fuß mit seinen 33 Gelenken. Sie sollen sich im Schuh entfalten können, gestärkt und unterstützt werden. Entwicklungsziel: so wenig Hightech wie möglich, aber dennoch das Beste aus der Asics-Technologie nutzen.

Die Basis bildet das bekannte Impact-Guidance-System. Die sichtbare Flexkerbe, deren Ziel schon vor elf Jahren war, den natürlichen Bewegungsablauf von der Ferse bis zum Zeh zu unterstützen, wurde neu interpretiert. Dr. Marquardt: „Mit 33 hat Asics einen Weg gefunden, die natürliche Bewegung zu fördern ohne die Vielschichtigkeit der Läufer – und ihre Probleme - aus den Augen zu verlieren.“

Ganzheitliches Schuhkonzept nach dem Prinzip des Fußes

Dazu neu entwickelt wurde das einzigartige Propulsion-Trusstic-System. Es ist der Plantarfaszien-Sehne im Fußgewölbe nachempfunden. Der Effekt ist, dass sich das System mit der Sehne spannt und mit ihrer Entspannung seine Energie freigibt. Das gibt Schritt für Schritt mehr Power für den Läufer.

Um so nah wie möglich am Barfußgefühl zu laufen, also weg vom Fersenlauf, gibt es in der 33-Kollektion nur geringe Höhenunterschiede zwischen Vor- und Rückfuß, auch Sprengung genannt. Die Mittelsohle ist flach und bodennah. So wird die beste biomechanische Position für die Fortbewegung erreicht und gleichzeitig die Achillessehne, Waden - und Oberschenkelmuskeln entlastet.

Hirnjogging für die Füße

Fast die Hälfte aller Läufer besitzt mehr als ein Laufschuhpaar. Die 33-Kollektion ist die perfekte Ergänzung zum bisherigen Lieblingsmodell. Sie wird weder den Laufschuh verdrängen, noch ersetzen. Es geht darum, Natural Running mit einem vollwertigen Laufschuh zu erleben und für sich zu nutzen. Dr. Marquardt: „Unterschiedliche Laufschuhkonzepte verringern nachweislich die Verletzungsgefahr, sie trainieren die Flexibilität und bieten Abwechslung. Weniger Bewegungskontrolle bedingt mehr Bewegungsfreiheit.“ Natural Running ist Hirnjogging für die Füße – und das für alle Lauftypen, die unterschiedlichsten Anforderungen, sogar auf langen Strecken.

„Asics 33 ist der perfekte Laufschuh für den Natural Running Laufstil“, sagt Dr. Marquardt. Nichts falsch machen, aber sehr viel richtig – die 33 macht's möglich.



INFO

ASICS bringt 3 Modelle des ASICS 33 auf den Markt:
Den GEL-EXCEL 33, den GEL-HYPER33 und den GEL-Volt 33.





10 Insidertipps für Ihren besten Marathon auf Reisen

von Herbert Steffny:

- 3-facher Frankfurt Marathon Sieger,
- EM Bronze 1986,
- Bestsellerautor und Diplom-Biologe



1 Das Wichtigste im Training auf einen erfolgreichen Marathon sind Fleiß, Kontinuität und die Zahl der langen Läufe. Das Tempo ist wegen des Fettstoffwechseltrainings dafür aber deutlich langsamer als beim 10 Kilometer Training.

Für Marathonläufer ist auch das Training der Kraftausdauer wichtig. Dazu gehören Berglaufen, aber auch Radfahren und Skilanglauf. Dabei können Sie mit wenig Verletzungsrisiko relativ hohe Intensitäten üben. Sie trainieren zudem vielseitiger.

3 Mancher Koffer geht unterwegs verloren. Der erfahrene Marathonprofi hat daher bei Flugreisen seine eingelaufenen Wettkampfschuhe und Socken immer im Handgepäck.

Optimal wäre es, wenn Sie pro zwei Stunden Zeitverschiebung je einen Tag vor dem Rennen anreisen. Für New York wären das also rund drei Tage, beim Honolulu Marathon dagegen schon fast eine Woche.

5 Zur Vorbereitung auf tropische Hitzerennen müssen Sie nur wenig Tempo laufen. Ruhiges Ausdauertraining ist dagegen viel wichtiger, ebenso wie Akklimatisation und rechtzeitige Anreise. Bei Kälte im Vorfeld können Sie zuhause in absichtlich zu warmer Kleidung trainieren und in der Sauna schon mal Schwitzen lernen.

Bewahren Sie einen kühlen Kopf! Bei Hitzerennen sparen Sie viel Schweiß und müssen weniger trinken, wenn Sie sich unterwegs Wasser über den Kopf gießen. Am besten stehen Sie schon mit nassen Haaren und Trikot am Start.

7 Kleiden Sie sich für Rennen nicht zu warm. Wärmefolie oder alte Laufklamotten können Sie kurz vor dem Start ablegen. Helle, kurze und luftige Kleidung führt die Körperwärme besser ab. Weiße Textilien reflektieren bei Hitze, schwarze Kleidung dagegen absorbiert die Wärmestrahlung an kalten Wintertagen.

Wenn Sie beim Rennen eigene Getränke nutzen möchten, so lösen Sie Ihre bewährte Mischung in nur wenig Wasser auf, beispielsweise 10-fach konzentriert. So kommen Sie mit nur einer oder zwei Miniflaschen am Trinkgürtel aus. Wasser zum Verdünnen gibt es unterwegs immer!

9 Studieren Sie bei Ihnen bisher unbekanntem Marathons im Vorfeld immer das Höhenprofil und den Untergrund, damit Sie keine Überraschung erleben. Für flache Asphaltrennen wie Berlin müssen Sie auch überwiegend flach auf Straßen laufen. Für den profilierten New York Marathon sollten Sie die Anstiege an den Brücken und das Finale im welligen Centralpark bei langen Läufen simulieren.

Wenn Sie in den USA Ihre persönliche Marathon-Bestzeit jagen möchten, so wäre Chicago mein Tipp. Auf dieser flachen Strecke wurden mehrere Weltrekorde aufgestellt und auch mein Hausrekord mit 2:11:17 Stunden habe ich 1986 dort aufgestellt. ■ **hs**



Unser Tipp:

Die Sportkompressionsstrümpfe nicht ins Gepäck stecken, sondern schon während des Fluges tragen. Sie wirken genau wie Reisestrümpfe und sorgen für frischere Beine bei der Ankunft.

© o-motion

■ **tw**

USA

A P R I L



**Garantierte Startnummern
auch ohne Qualifikationszeit!**



Boston Marathon am 16. April 2012

Der Boston Marathon® ist die Mutter aller Marathons und selbstverständlich Mitglied der **World Marathon Majors**. Der älteste und prestigeträchtigste Lauf ist die Messlatte für alle anderen Marathons dieser Welt und findet jedes Jahr am Patriot's Day, einem nationalen Feiertag, statt.



Marathoninfos

Teilnahme auch ohne Qualifikation!

Neben garantierten Startnummern für Läufer, die die Qualifikationszeit vorweisen können, verfügt interAir über ein begrenztes Kontingent an Startnummern auch für Läufer, die diese Zeit nicht nachweisen können, sodass alle Interessenten durch uns an diesem traditionsreichen Lauf teilnehmen können.

Start/Ziel: Main Street; Hopkinton/
Boylston Street

Startzeit: 10:00 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip

Temperatur: Ø 10-13°C

Hotel Sheraton Boston****

Direkt im Zentrum Bostons an der beliebten Dalton Street gelegen. Von hier aus sind alle Sehenswürdigkeiten bequem zu Fuß zu erreichen. Vom Zielbereich am Copley Square erreichen Sie das Hotel in wenigen Gehminuten.

Best Western Adams Inn, in Quincy***

Ca. 5 Meilen südlich von der Innenstadt Bostons am schönen Neponset River gelegen. Die U-Bahn Station ist ca. 10 – 15 Gehminuten vom Hotel entfernt. Die Red-Line bringt Sie in 5 Stationen (ca. 20 Minuten) direkt in die Innenstadt.

Unsere Meinung: Eine preiswerte Alternative zu den kostenintensiven Downtown Hotels, welche aber einige Zeit in Anspruch nimmt, um zwischen City & Quincy zu pendeln.





Zusatzangebote

interAir Stadtrundfahrt am Sonntagvormittag

Ca. 3,5 Stunden/deutschsprachig
Mindestteilnehmerzahl 20 Personen
p. P. € 48,-

Boston City Pass

Mit diesem Pass haben Sie freien Eintritt zu den 6 wichtigsten Sehenswürdigkeiten Bostons.
p. P. ca. € 34,-

Old Town Trolley Tour

Entdecken Sie Boston und seine vielen Sehenswürdigkeiten auf die bequemste und typischste Art - mit dem Old Town Trolley.
p. P. ca. € 28,-



Anschlussreisen

Boston eignet sich hervorragend für weitere Erkundungen entlang der Ostküste oder auch einen Anschlussurlaub irgendwo in den USA.

Vorschläge für individuelle Verlängerungen:

Boston – New York

Greyhound Busfahrt, Rückreise ab New York nach Deutschland, LH ohne Aufpreis möglich
p. P. ab € 25,-

Mietwagen ab/bis Boston

Economy Fahrzeug (2türlich), inkl. aller Versicherungen, Einwegmieten auf Anfrage
p. T. ab € 41,-
p. W. ab € 179,-

Preisbeispiele restliche USA

Kombipreise: Weiterflug und Rückflug nach Deutschland
Boston - Miami: p. P. ab € 127,-
Boston - Los Angeles/San Francisco oder Las Vegas p. P. ab € 246,-

Preise pro Person in €	Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
Best Western Adams Inn***			
DZ	1.089,-	489,-	89,-
EZ	1.368,-	768,-	148,-

Hotel Sheraton Boston****			
DZ	1.295,-	695,-	129,-
EZ	1.798,-	1.198,-	249,-
3er	1.128,-	528,-	89,-

Reisetermin 13.-17.04.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflug mit Lufthansa nonstop ab Frankfurt oder München
- 4 Übernachtungen im gebuchten Hotel
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen bei Anreise am 13.04. und Abreise am 17.04.2012
- Zubringer-Shuttle ab Best Western zu den offiziellen Bussen am Marathontag
- Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Flugzuschläge:

Zuschlag innerdrt. Anschlussflüge:	p.P.	€ 95,-
Rail & Fly :	p.P./Strecke	€ 30,-

Startnummer:

Läufer mit Qualifikationszeit	ca. € 195,-
Läufer ohne Qualifikationszeit	ca. € 220,-

Die angegebenen Startnummernpreise sind Vorjahrespreise. Die tatsächlichen Preise stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Im Preis für die Startnummer eingeschlossen sind: Teilnahme an der Pasta Party, Ticket für die Post-Race-Party, ein T-Shirt und das Ergebnismagazin. Der Transfer von Boston zum Marathonstart in Hopkinton ist ebenfalls eingeschlossen.



England/Spanien

APRIL



Virgin London Marathon am 22. April 2012

Seit 2006 gehört der London-Marathon zu den World Marathon Majors und unterstreicht damit seine Bedeutung als eine der weltgrößten Marathonveranstaltungen. Der London-Marathon gehört nicht nur zu den schnellsten, sondern auch zu den am besten organisierten Marathons der Welt. Über 30.000 Läufer und Millionen von Zuschauern befinden sich auf und entlang der Marathonstrecke.

2012 steht London ganz im Zeichen der Olympiade. Die Acht-Millionen-Einwohner-Metropole ist die erste Stadt, die nach 1906 und 1948 zum dritten Mal die Sommer-spiele ausrichten darf.

Marathoninfos

- Start/Ziel:** Greenwich Park/St. James Park
- Startzeit:** Massenstart um 09:45 Uhr (Stand Juli 2011)
- Zeitmessung:** IPICO – Sports Tag/Leihchip
- Temperaturen:** Ø 10-12°C

Weitere Informationen rund um den Marathon und Bilder vom vergangenen Jahr finden Sie auf unserer Webseite unter www.interAir.de und auch auf der Internetseite von Uli Sauer unter: www.london-marathon.de.

Hotel Hilton London Olympia****+

Das Hilton London Olympia liegt in einer vornehmen Einkaufsstraße Londons, in unmittelbarer Nähe zur U-Bahn Station Kensington. www.hilton.de/olympia

Royal Lancaster Hotel****+

Das Royal Lancaster Luxus-Hotel ist direkt am Hyde Park gelegen und nur ca. 5 Gehminuten von der berühmten Oxford Street und dem Marble Arch entfernt. www.royallancaster.com

Preise pro Person in €	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Hotel Hilton London Olympia****+				
DZ	445,-	565,-	315,-	92,-
EZ	558,-	678,-	428,-	149,-
Royal Lancaster Hotel****+				
DZ	485,-	605,-	355,-	109,-
EZ	628,-	748,-	498,-	179,-

- Eingeschlossene Leistungen:**
- Linienflüge nach London Heathrow mit Lufthansa oder British Airways: bei Sparfluganreise ab/bis Frankfurt & Berlin bei Fluganreise ab/bis Berlin
 - 2 Übernachtungen inkl. Frühstück
 - Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf/garantierter Startplatz
 - interAir Bustransfer vom Hotel zum Marathonstart (Läufer)
 - interAir Reiseleitung, Willkommenstreffen, After-Marathon-Treffen und gemeinsamer Trainingslauf

Flugzuschläge

Sparflug (siehe S. 3): München, Hamburg, Düsseldorf	€ 15,-
Fluganreise: Hamburg, Düsseldorf	€ 20,-
Frankfurt, München	€ 30,-

Weitere Abflughäfen fragen Sie bitte bei uns an.

Startgebühr: € 248,-



Rock'n Roll Madrid Marathon am 22. April 2012

Seien Sie dabei – beim ersten europäischen Rock'n' Roll Marathon!

Madrid ist unglaublich weltoffen und tolerant – und dazu noch wunderschön! Kulturelle und künstlerische Angebote in über fünfzig Museen und Theatern, ein Reichtum an historischen Bauwerken sowie Ausflugsmöglichkeiten an der Peripherie und wunderschöne Parkanlagen sind nur einige der Highlights. Der Madrid Marathon ist wegen der großen Anzahl von Läufern und der guten Organisation ein Top-Laufereignis in Spanien. Die Läuferinnen werden besonders bejubelt, da der Frauenanteil sehr niedrig ist. In 2012 findet der Lauf zum ersten Mal unter dem Motto Rock'n' Roll Marathon statt! Es herrscht eine gigantische Stimmung am Marathonstart; mit Scheinwerfern, Livebands und Feuerwerk gehen die Läufer an den Start. Auch entlang der Strecke werden über 30 Live Bands zur Rock'n'Roll Stimmung beitragen.



Hotel NH Embajada***

Das Hotel liegt im Zentrum Madrids, unweit des Retiro Parks. Der Startbereich ist in ca. 5 Minuten zu Fuß zu erreichen. Vom Zielbereich sind es ca. 20 Gehminuten oder 5 Minuten mit der U-Bahn. Zahlreiche Einkaufs- und Unterhaltungsmöglichkeiten befinden sich in der Nähe. Das Hotel ist vom Flughafen gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Die modern eingerichteten Zimmer verfügen über Bad/WC, Föhn, Telefon, TV, Internetzugang und Safe.

Preise pro Person in €	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Hotel NH Embajada***				
DZ	328,-	484,-	209,-	79,-
EZ	419,-	579,-	298,-	124,-

- Eingeschlossene Leistungen:**
- Fluganreise - Linienflug mit Lufthansa ab Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt oder München
 - Sparflug – Linienflüge mit Iberia ab Frankfurt, Düsseldorf oder München
 - 2 Übernachtungen im Hotel inkl. Frühstück
 - Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf

Flugzuschläge

Sparflugangebot (siehe S. 3) ab/bis Hamburg	€ 20,-
---	--------

- Zusatzangebote:**
- „Madrid Card“
 - 2 bzw. 3 Tage freie Fahrt mit dem Madrid Vision Bus
 - Freier Eintritt zu ca. 40 Museen
 - Ermäßigung in vielen Geschäften, Restaurants, für Ausflugsangebote
 - Unbegrenzte Nutzung der Hop-on Hop-off City Sightseeing Tour Madrid Visión
- p.P. ab € 62,-

Marathoninfos

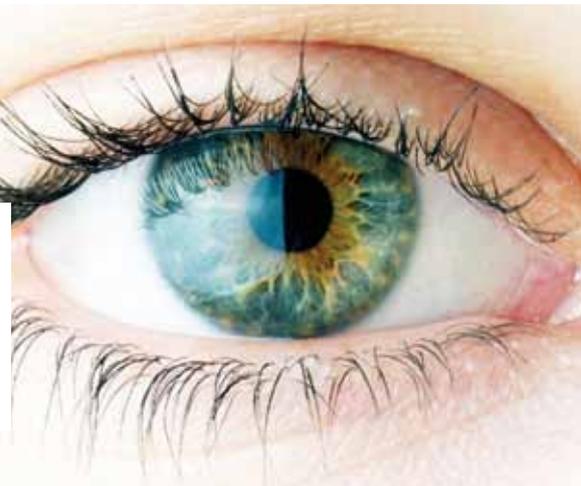
Da der Rock'n' Roll Marathon erstmalig stattfindet, wurden zum Zeitpunkt der Drucklegung der Streckenverlauf und die Details zum Marathon noch nicht bekanntgegeben.

Temperaturen: Ø 13-17°C





Rote Karte für Brille und Linse!



Ob im Alltag, im Beruf oder beim Sport, Sehhilfen werden häufig als störend empfunden. Doch, wer von einer Sehschwäche betroffen ist, kommt um Brille oder Linse meist nicht umhin. Augenlaserkorrekturen setzen lästigen Einschränkungen ein Ende und sind heute längst ein Routineeingriff. Auch die Kostensituation für modernes Sehvergnügen hat sich in den letzten Jahren sehr verbraucherfreundlich entwickelt. Ob Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung – neueste Verfahren wie die individuelle Lasik versprechen neue Perspektiven.

Im Interview: Dr. med. Toam Katz, Medizinische Leitung Care Vision Germany/ Austria, über moderne Lasertechnologien.

Herr Katz, können Sie uns moderne Augenlaserkorrektur bitte kurz definieren?

Dr. Katz: „Moderne Laseroperationen korrigieren Fehlsichtigkeit dauerhaft. Generell unterscheidet man zwischen zwei Methoden: Beim Lasik-Verfahren findet die Formveränderung im Inneren der Hornhaut statt, während bei der PRK-Methode die Oberfläche der Hornhaut modelliert wird.“

Für wen eignet sich eigentlich eine Lasertherapie? Können nur leichte Sehschwächen korrigiert werden?

Dr. Katz: „Circa 60% der deutschen Bevölkerung leiden unter Fehlsichtigkeit. In einem rund 20-minütigen ambulanten Eingriff können mit Hilfe des Lasers Kurz- und Weitsichtigkeiten sowie Hornhautverkrümmungen nachhaltig korrigiert werden.“

Welche Vorteile birgt die moderne Augenkorrektur insbesondere für Sportler?

Dr. Katz: „Durch viel Bewegung und Körperinsatz kann die Brille verrutschen, beschädigt oder gar selbst zur Gefahrenquelle werden. Bei starker Transpiration beschlägt sie und schränkt zudem grundsätzlich das Blickfeld ein. Bei manchen Freizeitbeschäftigungen wie Schwimmen

oder Surfen ist sie gar nicht einsetzbar. Auch Kontaktlinsen sind nicht immer die Lösung, denn Unverträglichkeit, zu langes Tragen oder aufgewirbelter Staub können zu Reizungen und Infektionen führen. Auch zur Pollenzeit leider Linsenträger mit Allergiepotential unnötig. Die Augenlaserkorrektur entlastet hier dauerhaft.“

Unabhängigkeit von Brille und Kontaktlinse für mehr Lebensqualität stehen auf der Haben-Seite. Ein dickes Minus ist sicher die Investition...

Dr. Katz: „Nein, das galt noch zu Zeiten der Anfänge moderner Lasertherapie. Heute sprechen wir sogar von Kostenersparnis. Vergleichen Sie die einmalige Investition in die individuelle Korrektur der Sehkraft mit den jährlichen Kosten für Sehhilfen und Pflegeprodukte in Höhe von ca. 300 Euro jährlich. Der Eingriff amortisiert sich in relativ kurzer Zeit.“

Wie gefährlich ist der Eingriff am Auge?

Dr. Katz: „Eine Augenlaserkorrektur ist heute längst ein Routineeingriff. Mittlerweile verdanken Millionen Menschen weltweit dieser Methode ihr neugewonnenes Sehvergnügen. Das Augenlasern ist ein kurzer, ambulanter Eingriff. Dennoch bestehen wie bei jedem medizinischen



Eingriff Risiken. Wenn Nebenwirkungen wie trockene und empfindliche Augen, erhöhte Blend- und Lichtempfindlichkeit oder verringerte Kontrastwahrnehmung auftreten, sind diese jedoch vorübergehend.“

Wir danken für das Gespräch.





Great Wall Marathon & Halbmarathon Peking, China am 19. Mai 2012

Erleben Sie einen der schönsten und außergewöhnlichsten Marathons: Der Lauf auf der chinesischen Mauer ist wahrscheinlich etwas härter als ein normaler Marathon, jedoch bleibt er Ihnen dafür umso mehr in Erinnerung. Rund um den Lauf haben Sie die Möglichkeit, China auf verschiedenen Ausflügen zu entdecken, so dass die Reise auch für begleitende Freunde und Familienmitglieder ein besonderes Erlebnis wird.

Reisevorschlag

Dienstag, 15. Mai 2012 – Abreise aus Deutschland

Die Abreise aus Deutschland erfolgt am Nachmittag/Abend.

Mittwoch, 16. Mai 2012 – Willkommen in der Hauptstadt der Volksrepublik China

Ankunft am Morgen/Vormittag (je nach gewählter Flugverbindung). Nach der Einreise nach China werden Sie am Flughafen von der Reiseleitung des Great Wall Marathon (GWM) erwartet, die für den Transfer zum gebuchten Hotel sorgen wird. Im Hotel werden vom örtlichen Reiseleiter die Starter- und Infopakete ausgegeben, und Sie haben die Möglichkeit, die aufregende Stadt Peking zunächst auf eigene Faust zu erkunden. Heute sind keine Mahlzeiten eingeschlossen.

Donnerstag, 17. Mai 2012 – Great Wall Marathon Besichtigungstour und Jixian/Pinggu

Ein näherer Blick auf Peking muss noch ein wenig warten, denn Sie verlassen die Hauptstadt schon gegen 5:30 Uhr am Morgen in Richtung Nordosten zur Besichtigungstour der Marathonteilstrecke auf der Chinesischen Mauer. Alle Läufer müssen die 3,5 km auf der Mauer, die während des Great Wall Marathon® zu absolvieren sind, zu Fuß inspizieren, um sich mit der Strecke vertraut zu machen. Begleitpersonen sind herzlich willkommen - eine gute physische Kondition ist jedoch Voraussetzung. Nach dem Lunch fahren Sie direkt zum Hotel in die Stadt Jixian, die ca. 45 Minuten Busfahrt von der Region Huangyaguan entfernt liegt. Die kleine Stadt hat nur wenige Sehenswürdigkeiten, bietet aber jede Menge folkloristische Eindrücke. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend gibt es ein gemeinsames Abendessen. Frühstück (Frühstücksbox), Lunch (Sandwich Lunch) und Abendessen sind an diesem Tag eingeschlossen.

Freitag, 18. Mai 2012 – Tag zur freien Verfügung/Optionale Ausflüge

Wahlweise können Sie den heutigen Tag zur Entspannung nutzen oder am angebotenen

Ausflug „Rural China“ (Ursprüngliches China) teilnehmen. Am Abend findet ein Pasta Dinner statt. Frühstück und Abendessen sind heute im Preis eingeschlossen, bei Buchung des Ausflugs auch das Mittagessen.

Samstag, 19. Mai 2012 – Der Great Wall Marathon®

Heute ist der große Tag! Nach dem frühen Aufstehen und Frühstück fahren Sie bereits um 5:20 Uhr nach Huangyaguan, wo um 7:30 Uhr der Great Wall Marathon® 2012 beginnt. Im Startbereich werden noch kleine Stärkungen (z.B. Bananen) angeboten. Der Start findet so früh statt, um der Hitze und hohen Luftfeuchtigkeit zu entgehen. Der Great Wall Marathon® ist ein offizieller internationaler Marathon. Jeder Teilnehmer, der den Lauf in weniger als acht Stunden absolviert, bekommt eine Medaille. Endzeiten sollten nicht den Schwerpunkt bilden – es gilt die Herausforderung der Strecke zu meistern. Alle Finisher haben die Möglichkeit, sich 20 Minuten massieren zu lassen. Zwischen 12:00 und 16:30 Uhr verkehren Pendelbusse zurück nach Peking. Frühstück und Lunch sind an diesem Tag im Reisepreis eingeschlossen.

Sonntag, 20. Mai 2012 – Tag zur freien Verfügung/Marathon Party

Sie entscheiden, ob Sie sich heute einfach entspannen, in Ruhe noch ein wenig die Stadt erkunden oder den Ausflug „Stadt der Eroberer“ zubuchen. Um 18:30 Uhr werden alle Teilnehmer - Läufer und Zuschauer - vom Hotel abgeholt und zu einem großen Bankett gebracht, wo Sie Ihren Sieg über die Chinesische Mauer feiern können. Kleidung: keine Shorts und Sandalen. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind an diesem Tag im Preis eingeschlossen.

Montag, 21. Mai 2012 – Rückreisetag

Heute endet die offizielle Marathonreise - bereits nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen. Der Transfer zum Flughafen erfolgt in Eigenregie. Gerne arrangieren wir Ihnen einen Transfer über die örtliche Agentur, möchten aber darauf hinweisen, dass eine Taxifahrt erheblich günstiger ist.

Preise pro Person in €	Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
DZ	1.899,-	1.139,-	38,-
EZ	2.065,-	1.289,-	76,-

Frühbucherbonus: Bei Buchung bis 29.11.2011 erhalten Sie einen der angebotenen Ausflüge gratis.

Reisetermin 15.05.-21.05.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Flüge mit Lufthansa ab/bis München oder Frankfurt nonstop
- Transfer Flughafen – Hotel bei Ankunft am 16.05.2012
- 3 Übernachtungen im 3*Hotel in Peking inkl. Frühstück
- 2 Übernachtungen im 4*Hotel in Jixian inkl. Frühstück
- Startnummer, Pasta Party, Marathon Transfers, Marathon Party inklusive Transfers
- Diverse Mahlzeiten im Programmablauf (gem. Angabe im Programm)
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Flugzuschläge
Flüge ab anderen deutschen Flughäfen: € 125,-

Startnummer: im Preis eingeschlossen

Zubuchbare Ausflüge:

Ursprüngliches China: Freitag 18.05.2012	€ 62,-
Stadt der Eroberer: Sonntag 20.05.2012	€ 62,-
Sommerpalast: Sonntag 20.05.2012	€ 55,-

Grundkenntnisse in Englisch sind für die Teilnahme an dieser Reise von Vorteil, da die örtlichen Guides alle englisch sprechen und auch die Ausflüge in englischer Sprache durchgeführt werden.

Ausführliche Ausflugsbeschreibung unter www.interair.de

Verlängerungsreise 5 Tage/4 Nächte „Xian und Shanghai“ möglich

Für die Einreise nach China benötigen Sie ein Visum. Für die Beantragung des Visums sind Sie eigenverantwortlich. Gerne übersenden wir Ihnen mit der Reisebestätigung einen entsprechenden Kontakt und das Antragsformular.

Marathoninfos

Der Great Wall Marathon® & Halbmarathon findet in der malerischen und naturbelassenen Gegend der chinesischen Provinz Tianjin statt. Es handelt sich mit Sicherheit um einen der schönsten und außergewöhnlichsten Marathonläufe überhaupt. Die Strecke ist hart, da ein Teilstück der Chinesischen Mauer zu bezwingen ist, ist aber so gestaltet, dass sie eine zu bewältigende Herausforderung für den Amateur darstellt. Das Erlebnis ist für Teilnehmer am Halbmarathon nicht geringer - nur halb so lang.

Start/Ziel: Huangyaguan

Startzeit: 07:30 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip

Temperatur: Ø 17-25°C

DIE LEHRE VOM EDLEN MENSCHEN



Der Staatsmann und Ethiker Kong Qiu Zhongni bzw. Kung-tzù „Meister Kong“, bei uns bekannt als Konfuzius, war wohl der insgesamt einflussreichste Philosoph in der chinesischen Geschichte. Der chinesische Gelehrte aus dem alten Adelsgeschlecht der Kung lebte von 551 bis 479 vor Christus und begründete den Konfuzianismus, welcher sich als Wahrer und Mittler der jahrtausendealten chinesischen Tradition versteht. Bis zum Ende des Kaisertums 1912 war seine praktische, moralische Philosophie verbindliche Staatsdoktrin. Auch heute leben die Chinesen nach seiner Lehre.

Als Staatsbediensteter des Fürstentums Lu (heute Shandong) gelangte Kong Qiu bis zum Ministerposten, legte diesen jedoch zugunsten seiner Wanderlehrer- und Philosophentätigkeit nieder. Als Berater verschiedener Fürstenhöfe verbreitete er sein Verständnis vom edlen Menschen und dem rechten Handeln im ganzen Land. Der Konfuzianismus prägt seit Generationen die chinesische Kultur und Gesellschaft und beeinflusst weite Teile des asiatischen Raumes.



DIE WEISHEITEN DES KONFUZIUS

Konfuzius war der Meinung, dass alle Menschen den gleichen Ursprung haben, sich dann aber durch erworbene Gewohnheiten voneinander unterscheiden. Des Weiteren war für Konfuzius der Himmel das stärkste Wesen, das ihm auch den Auftrag gab, auf der Welt zu wirken und den Menschen ihr Ziel zu zeigen: Recht zu handeln und somit ein edler Mensch zu werden. Konfuzius führte die fünf Tugenden ein, an die sich jeder Edle halten sollte und die den Idealmenschen bestimmen:

1. **Ren**, die gegenseitige Liebe
2. **Yi**, die Rechtschaffenheit
3. **Zhong**, die Gewissenhaftigkeit
4. **Shu**, die Gegenseitigkeit
5. **Zhi**, die Ehrlichkeit

Der edle Mensch nach Konfuzius strebt nach diesen Eigenschaften und hält innere und äußere Qualitäten im Gleichgewicht. Er akzeptiert weltliches Streben, sofern es mit moralischen Grundsätzen vereinbar ist. Als Staatstheoretiker war Konfuzius der Meinung, eine strenge Hierarchie und die alte Ordnung Chinas wie klare Rollenverteilung und gewissenhafte Pflichterfüllung allein führten zu einem friedvollen Zusammenleben. Die Regierenden sollten dabei eine Vorbildfunktion einnehmen und Gesetze nicht aufzwingen, sondern durch ethische Werte geleitet sein. Menschenliebe und gegenseitige Achtung seien das Fundament der Gesellschaftsordnung - Harmonie, Mitte, Gleichmut und Gleichgewicht das höchste menschliche Ziel. Viele seiner Weisheiten begleiten uns bis heute. So kennt wohl jeder



das Konfuzius-Gebot der „Shu“ (Geduld und Toleranz) „Tue anderen nicht an, was du nicht wünschtest, dass man es dir antue.“ oder den Klassiker „Der Weg ist das Ziel.“

Hier finden Sie einige weitere seiner unzähligen Zitate:



KONFUZIUS SAGT

„Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen.“

„Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.“

„Wer sich das Alte noch einmal vor Augen führt, um das Neue zu verstehen, der kann anderen ein Lehrer sein.“

„Wer Geistern dient, die nicht seine eigenen sind, ist ein Schmeichler. Wer eine Gelegenheit zu rechtschaffenem Tun sieht, sie aber nicht ergreift, der ist ein Feigling.“

„Geschickte Reden und ein zurechtgemachtes Äußeres sind selten Zeichen von Mitmenschlichkeit.“

„Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken; sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns haben.“

„Der Weise kennt keine Verwirrung, der Menschenfreund keine Sorgen und der Tapfere keine Furcht.“

„Der Edle verlangt alles von sich selbst, der Primitive stellt nur Forderungen an andere.“

„Lernen ist eine Tätigkeit, bei der man das Ziel nie erreicht und zugleich immer fürchten muss, das schon Erreichte wieder zu verlieren.“

„Was du liebst, lass frei. Kommt es zurück, gehört es dir - für immer.“

„Selbst einer großen Armee kann man den Führer rauben, aber nicht einmal einem einfachen Mann seinen Willen.“

„Mach' dir keine Sorgen darüber, dass die Menschen dich nicht kennen, sondern darüber, dass du sie nicht kennst.“

„Der Edle strebt nach Harmonie, nicht nach Gleichheit. Der Gemeine strebt nach Gleichheit, nicht nach Harmonie.“

„Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln: durch Nachdenken ist der edelste, durch Nachahmen der einfachste, durch Erfahrung der bitterste.“

tw





Nykredit
Copenhagen Marathon

Kopenhagen Marathon am 20. Mai 2012

Zum skandinavischen Frühsommer lädt der Kopenhagen Marathon im Mai ein. Die Hauptstadt des Königreiches Dänemark bietet viele touristisch interessante Sehenswürdigkeiten an denen der Marathon vorbeiführt, wie die kleine Meerjungfrau, das majestätische Rathaus, das königliche Schloss und den weltbekannten Vergnügungs- und Erholungspark Tivoli. Der Lauf hat Tradition in Dänemark und entsprechend international ist das Starterfeld. Die ganze Stadt ist am Marthontag auf den Beinen, um die Läufer anzufeuern und zu unterstützen!

Marathoninfos

Start und Ziel befinden sich an der Hafentfront in Richtung des „Rådhuspladsen“. Der Kurs des größten dänischen Marathons führt auch an der Carlsberg-Brauerei und an der bekannten „kleinen Meerjungfrau“ vorbei. Die Strecke besteht aus drei Teilen von 16, 10 und 16 km, wobei der erste und dritte Teil fast identisch sind. Dadurch sehen sich Läufer und Zuschauer mehrmals während des Laufes. Die ganze Strecke ist natürlich verkehrsfrei.

Start/Ziel: im Zentrum Kopenhagens

Startzeit: 09:30 Uhr

Zeitmessung: SpartaChip

Temperaturen: Ø 14-18°C

Preise pro Person in €	Eigenanreise	Verl.-Tag
Radisson Blu Scandinavia Hotel Copenhagen****		
DZ	218,-	88,-
EZ	329,-	144,-

Eingeschlossene Leistungen:

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück (frühes Frühstück am Marthontag)
- Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf

Weitere Angebote wie z.B. Flug-/Bahnreise unterbreiten wir Ihnen gerne auf Anfrage.

interAir Special:
Startnummer zum halben Preis!

Startnummer:
Regulär €90,-/bei interAir zum halben Preis für €45,-

Radisson Blu Scandinavia Hotel Copenhagen****

Dieses moderne 26-stöckige Hotel liegt südöstlich vom Stadtteil Christianshavn in Kopenhagen. Vom Hotel aus hat man einen Panoramablick auf die Stadt, der an klaren Tagen sogar bis zur schwedischen Küste reicht.

Die Lage in Kopenhagen und zum Marathon ist perfekt! Den Tivoli und den Rådhuspladsen erreichen Sie in ca. 15 Minuten zu Fuß. Marathonstart und -ziel befinden sich in der Straße „Islands Brygge“ – keine 5 Gehminuten vom Hotel entfernt. Die 524 Gästezimmer verfügen über kostenloses W-LAN, Flachbildfernseher, Klimaanlage, Minibar und Safe ausgestattet. Im Hotel befindet sich auch das Casino Kopenhagen (bei Besuch Abendgarderobe erwünscht).

asics | STOCKHOLM MARATHON Stockholm Marathon am 02. Juni 2012

Willkommen im „Venedig des Nordens“! Die auf 14 Inseln erbaute Hauptstadt Schwedens bietet Besuchern aus aller Welt eine Fülle an Kultur und Natur in harmonischer Einheit. Wo sonst auf der Welt kann man im Stadtzentrum fischen oder schwimmen oder aber eine jahrhundertalte Kulturlandschaft entdecken? Mit ihrem prächtigen königlichen Schloss, berühmten Theatern, Museen, vielfältiger Architektur fasziniert diese Stadt die Besucher von Jung bis Alt.

Nummer 1 in der Welt - Der Stockholm Marathon wurde von „The Ultimate Guide to International Marathons“ (veröffentlicht 1998) als der beste Marathon der Welt eingestuft!

Hotel Oden Stockholm* (Buchung möglich im Zeitraum vom 31.05. – 03.06.)**

Das Hotel Oden liegt zentral in Stockholm am Odenplan Platz und ist auch nur wenige Schritte von den Bushaltestellen und Metrostationen entfernt. Den Hauptbahnhof, an welchem auch der Arlanda Express vom Flughafen ankommt, erreichen Sie in 5 Minuten mit der U-Bahn. Die 140 Zimmer sind ausgestattet mit Badezimmer, Kabelfernsehen, Pay-TV, Safe, Kühlschrank und Radio. Weiterhin gehört ein kleiner, aber feiner Fitnessbereich und separate Saunen für Frauen und Männer zu den Hoteleinrichtungen.



Marathoninfos

Der Kurs führt in 2 Runden durch die Innenstadt von Stockholm. Die Umgebung variiert zwischen den Wäldern des königlichen Parks Djurgården und den Straßen einer Großstadt. Die Strecke führt an den großen Sehenswürdigkeiten vorbei und ist auch landschaftlich eine der schönsten der Welt, entlang der wunderschönen Wasserstraßen. Wenn Sie über die Västerbron Brücke laufen, genießen Sie die fantastische Aussicht über die Stadt mit Bauten aus dem Mittelalter und modernen Gebäuden der Neuzeit. Die Höhendifferenz zwischen dem höchsten und niedrigsten Punkt der Strecke beträgt 29 Meter. Im Preis für die Startnummer eingeschlossen sind Medaille, Urkunde und T-Shirt. Alle Läufer sind zur Pasta Party am Freitagabend eingeladen.

Start/Ziel: Olympiastadion

Startzeit: 11:30 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip – diesen erhalten Sie mit den Startunterlagen, es kann kein eigener Chip verwendet werden

Temperaturen: Ø 15-18°C

Preise pro Person in €	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Hotel Oden Stockholm***				
DZ	339,-	489,-	209,-	79,-
EZ	415,-	555,-	289,-	119,-

Eingeschlossene Leistungen:

- Fluganreise mit Lufthansa ab Hamburg
- Sparfluganreise mit Scandinavian Airlines ab Berlin, Düsseldorf oder Frankfurt
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- Anmeldeformalitäten zum Marathon

Flugzuschläge (Fluganreise) ab/bis:
Frankfurt, München, Düsseldorf € 17,-

Flugzuschläge (Sparflug) ab/bis:
Sparflug (siehe S. 3) ab/bis: München € 112,-
Sparflüge (siehe S.3) ab Stuttgart oder Köln auf Anfrage

Rund um Ihren Aufenthalt empfehlen wir:

Arlanda Express:
Fahrt vom Flughafen zur Innenstadt. Sie ersparen sich das Anstehen am Ticketschalter und müssen keine schwedischen Kronen zur Zahlung parat halten. Sonderpreis: € 28,- p.P. – Sie sparen fast 30 % gegenüber dem Kauf vor Ort!

Bootstour am Sonntag: Fahrt durch das innere Archipel. Brunch oder Mittagessen auf einer der Inseln mit Blick auf Stockholm. Dauer ca. 3 Stunden. Kosten pro Person voraussichtlich ca. € 53,- inkl. reichhaltigem Buffet.

Startnummer: € 100,-

Preise pro Person in €	Eigenanreise	Verl.-Tag
Clarion Bryggen Hotel****		
DZ	319,-	88,-
EZ	489,-	145,-

Reisetermin 28.06.-01.07.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Übernachtungen im Clarion Bryggen Hotel**** inkl. Frühstück
- Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf

Gerne unterbreiten wir Ihnen Flugangebote mit tagesaktuellen Preisen

Startnummer:

Marathon bis 30.04.2012/danach auf Anfrage € 86,-

Halbmarathon bis 30.04.2012/danach auf Anfrage € 60,-

Rund um Ihren Aufenthalt empfehlen wir:

Tagesausflug mit Bus und Hurtigruten-Schiff

Dauer 7-8 Stunden

Früh morgens starten Sie von Tromsø nach Skjervøy. Mit dem Bus fahren Sie zunächst durch die mächtigen Lyngsalpen an die Küste. Die Rückfahrt erfolgt mit einem der berühmten Hurtigruten-Schiffe nach Tromsø.

Bei der Fahrt durch die Fjordlandschaften können Sie fantastische Ausblicke genießen.

p.P. € 95,-



Midnight Sun Marathon & Halbmarathon & 10km-Lauf Tromsø am 30. Juni 2012

Im Sommer gibt es nicht viele Marathons - der Temperaturen wegen. Wer sich dennoch in den Sommermonaten in seinem Urlaub ein ganz besonderes Lauferlebnis bei angenehmen Temperaturen gönnen möchte, der sollte Ende Juni einmal in den äußersten Norden Norwegens fahren. Dort finden Sie eine von Schnee und Eis befreite, in wunderbar sattem Grün erwachte Natur vor. In Tromsø geht von Mitte Mai bis Mitte Juli die Sonne nicht unter. Im Schein der Mitternachtssonne können Sie hier beim nördlichsten AIMS Marathon der Welt entlang einer faszinierenden Fjord- und Berglandschaft laufen.

Clarion Bryggen Hotel****

Direkt am malerischen Hafen von Tromsø gelegen. Marathonstart und Ziel sind in wenigen Gehminuten erreichbar. 121 Zimmer mit Bad/Dusche und WC, TV, Telefon, Minibar, Hosenbügler und Föhn.



Marathoninfos

- Am Abend startet Ihr Lauf. Sie überqueren zunächst die Tromsø-Brücke und laufen durch Wohngebiete und entlang des Fjords.
- Über die Brücke geht es wieder nach Tromsø.
- Der Weg führt weiter um die Südspitze der Insel zum Flughafen und wieder zurück in die charmante Innenstadt von Tromsø, wo

auch zu nächtllicher Stunde noch jeder Läufer begeistert begrüßt wird. Der Halbmarathon verläuft auf der zweiten Hälfte der Marathonstrecke.

Start/Ziel: im Zentrum von Tromsø

Startzeit: voraussichtlich 20:30 Uhr

Zeitmessung: Ipico Chip Timing System

Temperaturen: Ø 8-12°C

Polarlichter – Himmlisches Farbenspiel der Superlative

Alter Aberglaube:

Früher glaubten die Finnen, das Polarlicht sei ein gigantischer Fuchs, der im Himmel sein Zuhause habe, und sobald dieser mit dem Schwanz wedele, die Polarlichter aufflackerten.

So bedeutet Polarlicht auf Finnisch „Revontulet“ = Feuer des Fuchses

Das Polarlicht- ein bezauberndes und unvergleichliches Naturereignis. Wenn das Sonnenlicht die arktischen Regionen im Winter für einige Wochen verlässt, enthüllt der dunkle Vorhang in klaren Nächten Strahlen bunter, tanzender Lichter. Doch wie ist das beeindruckende Lichtspiel am Firmament zu begründen?

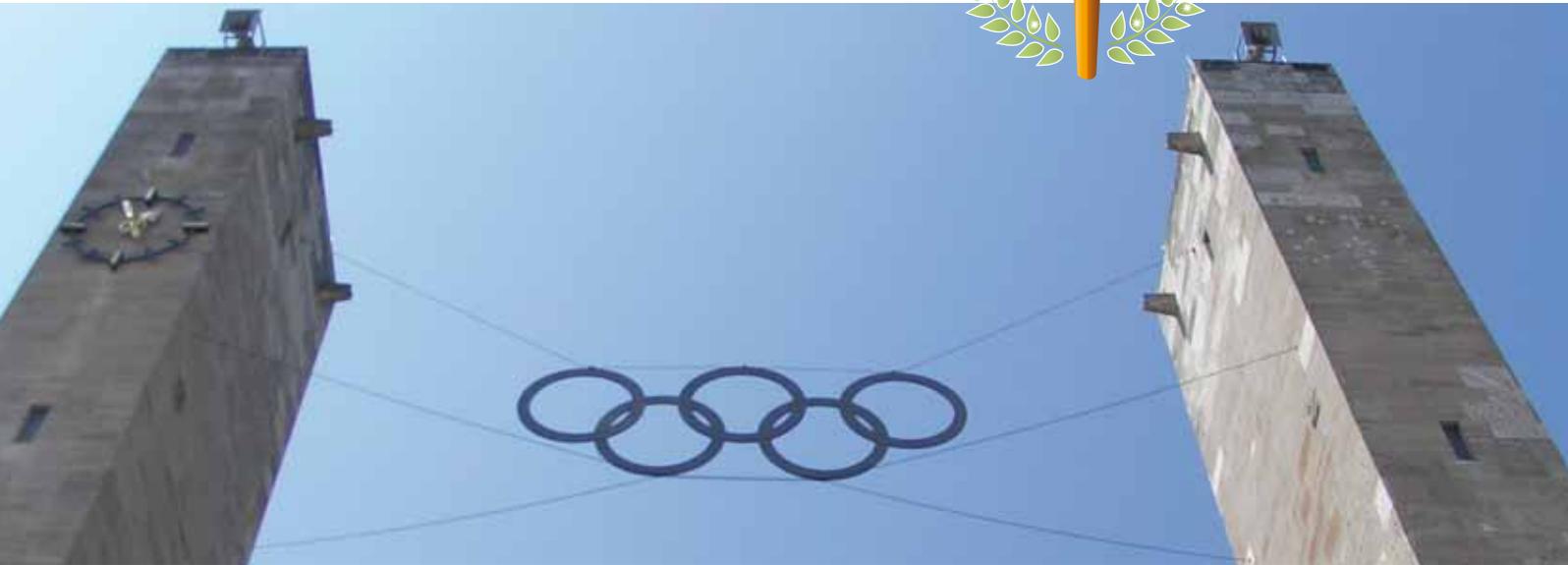
Auf der Sonnenoberfläche kommt es in regelmäßigen Abständen zu Eruptionen, durch die elektrisch aufgeladene Teilchen, wie Elektronen, Protonen und einige schwere Ionen, ausgestoßen werden. Diese erreichen von Magnetfeldern umgeben als Sonnenwind einige Tage später die Erde. Die Teilchen gelangen jedoch nicht bis zur Erdoberfläche, sondern prallen auf das magnetische Feld, welches die Erde umgibt. Dieses Feld wird unter dem Aufprall auf der der Sonne zugewandten Seite zusammengestaucht, während einige Teilchen in die oberste, dünne Schicht der Erdatmosphäre eindringen. Dort stoßen sie auf Gasmoleküle wie Sauerstoff oder Stickstoff. Durch diesen Vorgang wird die

Bewegungsenergie in Licht umgewandelt. Unzählige, gleichzeitig stattfindende Kollisionen von geladenen Teilchen lassen den Himmel somit in Form von Polarlichtern erstrahlen. Und das völlig unvorhersehbar, niemals in gleicher Art und Weise und unabhängig von mathematischen und physikalischen Gesetzen.

Das Polarlicht erscheint häufig ab Ende August, wenn die Nächte dunkler werden. Sie treten hauptsächlich in den Polarregionen auf, da die Teilchen entlang der Feldlinien zu den magnetischen Polen gelenkt werden. Dort verläuft das Magnetfeld senkrecht zur Erdoberfläche und die Teilchen können in die oberste Schicht der Erdatmosphäre eintreten. In sternklaren Nächten erscheinen hier mächtige blaue, rote, grüne Lichter, die in Farben, Schattierung und Verlauf eindrucksvoller nicht sein könnten.

Übrigens: Polarlichter sind kein Phänomen der Erde allein: Auch auf anderen Planeten, wie dem Saturn oder dem Jupiter, wurden diese Erscheinungen bereits beobachtet.

Faszination Olympia



Das Feuer knistert und vergessen sind Drogen, Korruption, Skandale. Hier wird er lebendig, der originäre Geist Olympias. Züngelnde Flammen spiegeln sich in den Augen der Betrachter, scheinen den Geist der Athleten wie Zuschauer zu erhellen. Im Moment der totalen Anspannung gibt das Feuer den Ruhepol, die Quelle der Verlässlichkeit, völlig wider das eigentliche Element. Momente der Andacht, Momente der Glückseligkeit, Momente des Zusammenkommens, Halt, Frieden und Zuversicht - all das scheint entfacht, hat der finale Läufer die große silberne Schale entzündet. Gedanken aus aller Welt scheint das Feuer während seiner Reise um den Erdball mitgenommen zu haben, um geballte Emotion im Zielhafen preiszugeben. „Es ist so inspirierend!“, ertönt es aus den Zuschauerrängen. Jenes Phänomen ist nicht zu erklären und doch gegenwärtig. Dieser Olympische Geist, nicht greifbar und doch tiefgreifend. Seit Jahrzehnten berührt er Generation zu Generation.

Alle vier Jahre ereignet sich ein Zusammentreff von verschiedenen Kulturen, um gemeinsam nur eins zu erleben: die Olympischen Spiele. Aller Kritik zum Trotz ist dieses Fest die wohl emotionalste, beeindruckendste und zugleich multikulturellste Sportwettbewerbveranstaltung auf der ganzen Welt. Wenn 16 Tage lang Millionen von Menschen trotz ihrer grundverschiedenen Sitten und Bräuche zu einer Einheit verschmelzen, lebt der Olympische Geist. Denn „Das Ziel der Olympischen Bewegung ist es, zur Schaffung einer friedlichen und besseren Welt beizutragen, indem die Jugend durch Sport, der im Einklang mit dem Olympismus und dessen Werten ausgeübt wird, erzogen wird.“, heißt es in der Olympischen Charta. Dass Jubel, Sieg, Niederlage und Trauer manchmal nur wenige Sekunden voneinander entfernt liegen, schmälert den Einigkeitgedanken nicht. „Das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht der Sieg, sondern die Teilnahme, wie auch das Wichtigste im Leben nicht der Sieg, sondern das Streben nach einem Ziel ist. Das Wichtigste ist nicht, erobert zu haben, sondern gut gekämpft zu haben.“, pointierte das Gründungsmitglied und zweiter Präsident des Internationalen Olympischen Komitees, Pierre de Coubertin, treffsicher. Die Olympischen Spiele lassen sich nicht instrumentalisieren - außer zum Sportsgeist. So schreibt Olympia weiter Geschichte mit den Helden der Neuzeit. ■ tw

Usain Bolt, dreifacher Olympiasieger und Weltrekordhalter im 100- und 200-Meter-Lauf, Paul Biedermann, der als erster Schwimmer 200 Meter unter 100 Sekunden geschwommen ist, Ulrike Meyfarth, die die Rekordmarke von 2,02 Metern im Hochsprung setzte. Oder Weltklasse-Läufer Dieter Baumann, Florence Griffith-Joyner, Carl Lewis und Jesse Owens – sie alle bleiben unvergessen.

Gemeinsame Ziele, sportliche Rekorde und der Glaube an das eigentliche Olympia überspielen dunkle Nebenschauplätze von Doping, Propaganda oder politischer Incorrectness. Die Gier nach Ruhm und Geld, der Medienrummel um überbezahlte Werbeverträge, zweifelhaftes Urheberrechte – all das ist nicht Olympia. Nur ein reines Element, so wie das Feuer, entfacht den Geist von Olympia und appelliert, die magischen drei Worte „citius, altius, fortius“ - „schneller, höher, stärker“ nicht falsch zu verstehen.



Olympia-Quiz

1. Bei welchen Olympischen Spielen wurde die olympische Fahne zum ersten Mal gehisst?
2. Wann wurden erstmalig die Olympischen Spiele der Neuzeit ausgetragen?
3. Auf welchem Kontinent wurden noch niemals Olympische Spiele ausgetragen?
4. Seit wann nehmen Frauen an den Wettkämpfen teil?
5. Wer entwarf die fünf ineinander verschlungenen Ringe?
6. Welche Flaggen werden zum Abschluss der Olympischen Spiele gehisst?
7. Welche Bedeutung haben Anzahl und Farbgebung der Ringe?
8. Wie lang war der längste Fackellauf?
9. Wie hoch ist der Goldanteil an der Goldmedaille?

Antworten: 1. 1920 in Antwerpen, 2. 1896 in Athen, 3. Afrika, 4. Erstmals 1900 (22 Teilnehmer), jedoch in diesem wie in den Folgejahren nur in ausgesuchten Disziplinen, 5. Pierre de Coubertin, 1913, 6. Die griechische Flagge als Ort der Olympia Entstehung, die des aktuellen Gastgeberlandes als auch die des zukünftigen, 7. Die Farben Rot, Blau, Grün, Gelb und Schwarz wurden gewählt, da jedes Land der Welt mindestens eine dieser Farben aufweist. Die fünf geschlossenen Ringe symbolisieren die Anzahl der Erdteile, 8. 137.000 km Peking 2008. Schlussläufer war Li Ning, 9. Die Goldmedaille ist eher eine Silbermedaille. Sie ist aus mindestens 92,50 % aus reinem Silber und mit mindestens sechs Gramm Gold verguldet.

„Von den Völkern zu verlangen, sich gegenseitig zu lieben,
ist eine Art Kinderei.
Sie aufzufordern, sich zu achten, ist keine Utopie;
aber um sich zu achten,
muss man sich zunächst kennen.“
(Pierre de Coubertin)



NICHT NUR FÜR EXTREMSPORTLER!

Entwickelt und produziert in Deutschland –
mit jahrzehntelanger Erfahrung in
Kompressionstechnologie.

Die **O-motion professional socks and tubes**
werden anhand mehrerer Maße individuell
an Ihr Bein angepasst. Denn nur bei per-
fekter Passform wirkt die Kompression dort
wo sie gebraucht wird.

Die extra starke Kompression bewirkt eine
noch bessere Förderung der Sauerstoff-
versorgung sowie Stabilisierung der Waden-
muskulatur. Zur Vorbeugung gegen typische
Läuferprobleme wie Wadenkrämpfe, Muskel-
faserrisse oder Schienbeinschmerzen.



Joey Kelly
Extremsportler und O-motion-Anwender

Sportstrümpfe mit Kompression

- Mehr Energie
- Verletzungsprophylaxe
- Schnellere Regeneration

NEU!

KOMPRESSION
FÜR OBERSCHENKEL
UND ARME

www.omotion.eu
www.facebook.com/omotionsport

o·motion®
compression and sport



1912 – 2012 Jubilee Stockholm Marathon am 14. Juli 2012

Stockholm feiert das ganz große Jubiläum:

100. Jahrestag des Marathons der olympischen Sommerspiele in Stockholm - laufen Sie auf der Originalstrecke!

Herzlich Willkommen im „Venedig des Nordens“! Fahren Sie mit interAir zum Marathonevent des Jahres! Auf den Spuren der Topathleten von 1912 werden unzählige Fans für die nötige moralische Unterstützung sorgen und Sie entlang der Strecke von 1912 anfeuern.

Der Stockholm Marathon war schon jeher ein Highlight – nicht umsonst wurde er von „The Ultimate Guide to International Marathons“ einst als der beste Marathon der Welt eingestuft! In 2012 jedoch wird er zum ganz besonderen Erlebnis. Seien Sie dabei!

Die auf 14 Inseln erbaute Hauptstadt Schwedens bietet Besuchern aus aller Welt eine Fülle an Kultur und Natur in harmonischer Einheit. Wo sonst auf der Welt kann man im Stadtzentrum fischen oder schwimmen oder aber eine jahrhundertalte Kulturlandschaft entdecken? Mit ihrem prächtigen königlichen Schloss, berühmten Theatern, Museen, vielfältiger Architektur fasziniert diese Stadt die Besucher von Jung bis Alt.

Rica City Hotel****

Das beliebte Hotel liegt direkt im Zentrum der Innenstadt mit komfortablen Zimmern. Der Hauptbahnhof ist nur einige hundert Meter entfernt. Das Frühstück wird im schönen Wintergarten serviert. Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und Kneipen befinden sich in unmittelbarer Nähe. Hervorragende Verkehrsverbindungen in alle Teile der Stadt. Marathonstart und –ziel sind gut zu erreichen. Die Zimmer sind ausgestattet mit Klimaanlage, Radio & TV, Restaurant, Garage, Lift, 292 Zimmer.

Hotel Oden Stockholm***

Das Hotel Oden liegt zentral in Stockholm am Odenplan Platz und ist auch nur wenige Schritte von den Bushaltestellen und Metrostationen entfernt. Den Hauptbahnhof, an welchem auch der Arlanda Express vom Flughafen ankommt, erreichen Sie in 5 Minuten mit der U-Bahn. Die 140 Zimmer sind ausgestattet mit Badezimmer, Kabelfernsehen, Pay-TV, Safe, Kühlschrank und Radio. Weiterhin gehört ein kleiner, aber feiner Fitnessbereich und separate Saunen für Frauen und Männer zu den Hoteleinrichtungen.





Marathoninfos

Der Lauf findet weitestgehend auf der originalen Olympiastrecke statt. Der Startschuss fällt in Höhe der Königlichen Loge des Olympiastadions, nach einer Stadionrunde geht es durch das Marathontor hinaus in Richtung Östra Station (Ostbahnhof). Die Strecke verläuft weiter durch den Vorort Bergshamra bis zum Wendepunkt am Marathondenkmal in der Nähe der Kirche von Solna. Der Kurs ist insgesamt recht wellig, ab KM 38 erwartet Sie ein Anstieg. Der Zieleinlauf im Olympiastadion wird Sie dafür entschädigen! Dem Originallauf entsprechend findet nach 40,2 km - dem damaligen Ziel, das der Südafrikaner Kenneth McArthur vor 100 Jahren nach 2:36:54 Stunden als erster erreichte - eine offizielle Zeitmessung statt.

Start/Ziel: Olympiastadion

Startzeit: 11:30 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip – diesen erhalten Sie mit den Startunterlagen, es kann kein eigener Chip verwendet werden

Temperatur: ca. 18-19°C

Preise pro Person in €	Sparflugangebot	Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
Rica Hotel City****				
DZ	379,-	519,-	259,-	99,-
EZ	499,-	649,-	375,-	155,-
Hotel Oden Stockholm****				
DZ	339,-	479,-	219,-	79,-
EZ	415,-	555,-	289,-	109,-

Eingeschlossene Leistungen:

- Fluganreise mit Lufthansa ab Hamburg
- Sparfluganreise mit Scandinavian Airlines ab Düsseldorf
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- Anmeldeformalitäten zum Marathon
- interAir Reisebegleitung
- Willkommenstreffen
- Trainingslauf
- Marathon-Fantour
- After-Marathon-Treffen

Flugzuschläge (Fluganreise) ab/bis:
Frankfurt, München, Düsseldorf € 17,-

Flugzuschläge (Sparflug siehe S.3) ab/bis:
Frankfurt € 32,-
Hamburg € 122,-

Sparflüge (siehe S. 3) ab Stuttgart, Köln, Berlin auf Anfrage zu einem späteren Zeitpunkt verfügbar. Die Preise von Air Berlin und Germanwings sind zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht erschienen. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Vorschläge für eine interessante Mietwagenrundreise ab/bis Stockholm folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Startnummer: € 100,-

Reiseverlauf

Donnerstag, 12. Juli 2012 – Anreisemöglichkeit

Linienflug ab nahezu allen deutschen Flughäfen bzw. individuelle Anreise nach Stockholm. Die Stadt bietet unzählige Möglichkeiten, den Tag zu verbringen. Bummeln Sie durch die wunderschöne Altstadt, beobachten Sie die Wachablöse am königlichen Schloss und genießen Sie die Atmosphäre am Wasser.

Freitag, 13. Juli 2012 – Anreisemöglichkeit

Im Anschluss an unser Willkommenstreffen bieten wir Ihnen am Freitag auch einen Termin für einen gemeinsamen Besuch der Marathonmesse an. Am Freitag können Sie bis 20:00 Uhr Ihre Startnummer abholen. Anschließend sind Sie zur offiziellen Pasta-Party des Veranstalters eingeladen.

Samstag, 14. Juli 2012 – Jubiläumsmarathon

Heute ist es soweit: Sie starten beim Jubiläumsmarathon! Der Startschuss fällt um 11:30 Uhr am Stadion. Den Abend lassen wir gemütlich in einer Bar/einem Restaurant ausklingen und feiern den Erfolg.

Sonntag, 15. Juli 2012 – Stockholmer Schärengarten oder Abreisemöglichkeit

Für den heutigen Sonntag ist eine Bootstour durch das Stockholmer Archipel in Planung, bei der Sie an einigen der 24.000 Inseln in Stockholms Umland vorbeikommen werden. Mit angeboten wird ein Brunch bzw. Mittagessen. Sie haben auch heute schon die Möglichkeit, die Heimreise anzutreten.

Montag, 16. Juli 2012 – Abreisemöglichkeit

Am Vormittag haben Sie noch Gelegenheit zu einem Abschiedsbummel durch Stockholm. Am Nachmittag Linienflug von Stockholm nach Deutschland bzw. individuelle Heimreise mit dem PKW.

Optional zubuchbar:

Bootstour am Sonntag:

Noch in Planung ist eine Bootstour durch das innere Archipel. Genießen Sie diese andere Sichtweise auf die schwedische Hauptstadt bei einem Brunch oder Mittagessen auf einer der Inseln. Dauer ca. 3 Stunden. Die Kosten werden p.P. voraussichtlich ca. € 53,- inkl. reichhaltigem Buffet betragen.



* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Oktober 2011.



Rio de Janeiro Marathon Halbmarathon & 6km-Lauf am 08. Juli 2012

An was denken Sie, wenn Sie Rio de Janeiro hören? An Samba, Copacabana, Zuckerhut und Caipirinha? Dies und vieles mehr können Sie nun mit uns beim Rio de Janeiro Marathon erleben! Der Marathon führt sie entlang der berühmten brasilianischen Atlantikküste und bietet Ihnen atemberaubende Ausblicke auf die Berge auf der einen und den Ozean auf der anderen Seite. Sie laufen vorbei an berühmten Orten wie Ipanema und Copacabana. Reisen Sie mit uns in das Land von Samba, Karneval und Caipirinha!

Marathoninfos

Der Rio Marathon führt Sie auf einer traumhaften Strecke entlang der brasilianischen Atlantikküste. Der berühmte Karneval do Rio ist ein steter Begleiter auf Ihrer 42,195 oder 21 km langen Entdeckungsreise der Kultur und Natur Brasiliens. Der Kurs ist vorwiegend flach mit zwei kleineren Steigungen.

Start/Ziel: Praça do Pontal do Tim Maia / Aterro do Flamengo

Startzeit: 07:30 Uhr

Zeitmessung: Eigenes System

Temperaturen: ca. 20°C

Windsor Atlantica*****

Das 5*Hotel liegt direkt an der Copacabana, nur 5 Minuten vom Strand Ipanema entfernt und in der Nähe von zwei Einkaufszentren. Die gute Lage, die freundlichen und engagierten Mitarbeiter und erstklassige Einrichtungen machen dieses Hotel zu einem sehr schönen und beliebten Haus. Neben drei Restaurants, Lobby-Bar, Pool-Bars, Zimmerservice, Fitnessraum, Sauna, zwei Swimmingpools und der Dachterrasse, sind die komfortablen Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Klimaanlage, TV, Telefon, Internet, Minibar und einem Safe ausgestattet.



Preise pro Person in €* Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Hotel Windsor Atlantica***** DZ 1.898,- EZ 2.398,-	745,- 1.295,-	116,- 218,-

Reisevorschlag
Grundreisetermin vom 05.-10. Juli 2012

Eingeschlossene Leistungen:

- 5 Übernachtungen im 5* Hotel Windsor Atlantica inkl. Frühstück
- Nonstop-Flug ab Frankfurt nach Rio de Janeiro mit Deutsche Lufthansa inklusive aller Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren sowie der ökologischen Luftverkehrsabgabe (€ 45,-!)
- Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen bei Buchung des Gruppenfluges
- Anmeldeformalitäten zum Marathonstart
- interAir-Reiseleitung ab 10 Teilnehmern
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Zusatzangebote:

- Stadtrundfahrt mit Fahrt zum Zuckerhut p.P. € 49,-*
- Ausflugsfahrt zum Corcovado p.P. € 75,-*
- 10-tägige Anschlussreise (10.07.2012 – 20.07.2012) – „Brasilien Highlights“ – erscheint im Januar 2012.

Startnummer:

- Marathon bis Mai 2012 € 29,-*
- Halbmarathon bis Mai 2012 € 29,-*
- 6km-Lauf bis Mai 2012 € 29,-*



Australian Outback Marathon am 28. Juli 2012**

Diese einzigartige Veranstaltung im Herzen Australiens im Anblick des majestätischen Ayers Rock bietet den Läufern auf allen Ebenen die Möglichkeit, den australischen Busch so zu erleben wie einst seine frühesten Einwohner es taten - zu Fuß! Wir sind offizieller Reisepartner des Marathons!



Marathoninfos

Der Kurs verläuft zum größten Teil im Gelände, über Buschpfade und unbefestigte Wege. Nur ein kleiner Teil wird auf Asphalt gelaufen. Der Untergrund besteht hauptsächlich aus der bekannten „Roten Erde“, die die weite Flächen Mittelaustraliens bedeckt. Atemberaubende Blicke ergeben sich während des Laufs fast an jeder Ecke!

Startzeit: Marathon 07:30 Uhr,

Half Marathon 07:30 Uhr,

11km run 07:45 Uhr

Zielzeiten maximal: Für alle Events 8 Stunden.

Temperatur: Tagsüber ca. 21°C, nachts ca. 5°C

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Oktober 2011.

Preise pro Person in € Grundreise 24.07.-30.07.2012	Eigenanreise
Desert Gardens Hotel***** DZ (Standardzimmer) 2.043,- EZ (Standardzimmer) 2.785,-	

Eingeschlossene Leistungen:

- Transfer Flughafen Ayers Rock – Hotel – Flughafen Ayers Rock
- Tägliches Frühstück
- Pasta Party (vor dem Marathon - Freitag 27. Juli)
- Celebration Dinner (nach dem Marathon – Sonntag 29. Juli)
- 2x Abendessen, 1x Canapés, 1x Mittagessen im Zielbereich
- Alle Touren/Sightseeing/Aktivitäten wie oben genannt
- Garantierte Startnummer zum Australian Outback Marathon, Halbmarathon, 11km oder 6km
- Englischsprachige Reisebegleitung vor Ort
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Nicht im Reisepreis enthalten:

- Flüge (gem unterbreiten wir ein individuelles Angebot)
- Touristenvisum (zum aktuellen Stand ist das Visum kostenlos über die australische Botschaft bei bis zu drei Monaten Aufenthalt zu beantragen)

Mindestalter: Marathon 18 Jahre
Halbmarathon 15 Jahre

Desert Gardens Hotel*****

Das 4-Sterne Hotel am Ayers Rock bietet 218 Zimmer, viel Komfort, eine schöne Gartenanlage, 2 Restaurants, Bar, Pool, Grillplatz und Boutique.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt





REYKJAVIK MARATHON

am 18. August 2012



Island

AUGUST

Weitere Informationen finden Sie auf www.interAir.de.
* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab November 2011.

Für Marathonliebhaber hat Island sehr viel zu bieten. Die saubere und klare Luft und die unberührte Natur der Insel aus Feuer und Eis sind geradezu optimal für Marathonläufe. Nehmen Sie teil an einem Marathon in der nördlichsten Hauptstadt Europas und lassen Sie sich von dem Charme der Hauptstadt und den atemberaubenden Naturschauspielen der Insel bezaubern.

Das Center Plaza** Hotel** finden Sie in herrlicher Lage „im Herzen der Altstadt“, ideal am Reykjavik mit seinen zahlreichen Attraktionen zu Fuß zu erkunden. Zum Start-/Zielbereich gelangen Sie in nur wenigen Gehminuten.

Zusatzleistungen:

Flughafentransfer

Linienbus zwischen dem internationalen Flughafen Keflavik und Reykjavik. p.P./Strecke € 14,-

Transfer & Eintritt Blaue Lagune

Täglich. Hinfahrt um 9, 11, 13 und 16.15 Uhr, Rückfahrt ab Blaue Lagune: 12, 15, 17.15 und 19 Uhr p.P. € 65,-

Walbeobachtung

Täglich, englischsprachig, um 9, 13 und 17 Uhr. Dauer ca. 2,5 Std. p.P. € 49,-

Tagesausflug Golden Circle Classic

Täglich, englischsprachig; Sa. deutschsprachig, Start 8.30 Uhr. Dauer ca. 8,5 Std. p.P. € 59,-

Verlängerungsreise:

Busrundreise „Höhepunkte des Nordens“

z.B. Preis p.P. im Doppelzimmer: ab € 795,-

Hochland und Südküste

Individuelle Autotour 8 Tage/7 Nächte

z.B. Preis p.P. im Doppelzimmer: ab € 1094,-

Marathoninfos

• Einen Großteil der Strecke verläuft der Marathon ganz dicht am Wasser. Sie haben einen atemberaubenden Blick auf die im Hinterland liegenden Berge nördlich von Reykjavik. Die Höhe auf der Strecke beträgt im Durchschnitt nicht mehr als 20 Meter über dem Meeresspiegel.

Start/Ziel: Lækjargata im Zentrum

Startzeit: je nach Distanz zw. 08:00 und 10:00 Uhr

Zeitmessung: Eigene ChampionChip Zeitmessung

Temperatur: 12-14° C

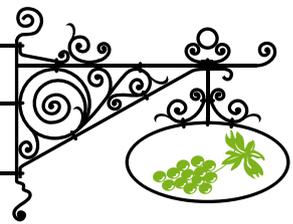
Preise pro Person in €* Eigenanreise 4 Tage	Eigenanreise 8 Tage
Center Plaza****	
DZ 329,-	698,-
EZ 499,-	1095,-
Eingeschlossene Leistungen:	
• 4 Tage/3 Nächte oder 8 Tage/7 Nächte inkl. Frühstück	
• Anmeldeformalitäten zum Reykjavik Marathon	
• Ausführliche Informationen zum Marathon inkl. Island Reiseführer	
Flüge: Angebote zur Fluganreise ab allen deutschen Flughäfen unterbreiten wir Ihnen gerne auf Anfrage. Wir greifen auf Sonderkontingente zu günstigeren Preisen bei verschiedenen Fluggesellschaften zu. Das Platzangebot ist begrenzt und muss immer tagesaktuell abgefragt werden.	
Startnummer:	
Marathon:	
Januar – März	€ 57,-*
April – Juni	€ 60,-*
Juli – August	€ 70,-*
Halbmarathon:	
Januar – März	€ 40,-*
April – Juni	€ 45,-*
Juli – August	€ 53,-*
Im Preis für die Startnummer eingeschlossen sind der Eintritt zur Pasta Party, ein T-Shirt, kostenloser Eintritt am Lauftag in die Schwimmbäder der Stadt sowie für alle Finisher eine Medaille.	

Heißes Naturschauspiel

Erdgeschichtlich betrachtet ist es das jüngste Land der Erde: Island. Die letzten Ausbrüche der Vulkane Eyjafjallajökull und Grimsvötn zeigen, dass Island noch immer auf dem „heißen Topf“ sitzt. Auch die heißen Quellen sind ein untrügliches Zeichen vulkanischer Aktivität – und ein beliebtes Reiseziel für Island-Touristen, vor allem der eindrucksvollen Geysire wegen. Doch wie sind diese hitzigen Wasserfontänen zu erklären?

Ein Geysir bezeichnet eine heiße Quelle, die Wasser in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen als Fontäne ausstößt. Diesen Ausbruch bezeichnet man als Eruption und er ist von 3 Faktoren abhängig: einer Wasserversorgung, einer Wärmequelle und mindestens einem Reservoir mit einer Verengung. Geysire kommen in aktiven vulkanischen Gebieten vor und besitzen einen Kanal in Form einer Röhre, der in ein unterirdisches Wasserreservoir mündet. Im Normalfall werden Geysire mit Grundwasser versorgt. Dieses Grundwasser sickert durch den sogenannten Eruptionskanal und wird in einem Reservoir durch Magma aufgeheizt. Durch den Druck der darüber stehenden Wassersäule siedet das Wasser zunächst nicht. Erst wenn die Temperatur im Reservoir auf weit über 100 Grad angestiegen ist, bilden sich schließlich Dampfblasen, die das heiße Wasser nach oben treiben. Dadurch sinkt unten im Reservoir der Druck rapide und das überhitzte Wasser verdampft nun schlagartig. Die darauf folgende Eruption kann das Wasser bis mehrere hundert Meter in die Luft schleudern. Die beiden größten Geysire in Island sind der „Große Geysir“ mit einer 10 Meter hohen Eruptionssäule und der „Strokkur“ mit einer Eruptionssäule von 20-30 Metern.





Die Schlösser des Médoc:

Ästhetik der Önologie



Nicht alle „Châteaux“ im Département Gironde dürfen auch wirklich ein Schloss ihr eigen nennen – oft wird mit diesem Begriff lediglich ein Weingut bezeichnet. Aber einige unter ihnen beeindrucken mit wunderschönen und imposanten Hauptgebäuden. Diese fünf Schlösser des Weinanbaugebietes Médoc vereinen traditionelle Weinproduktion, historische Architektur und moderne Ausstattung und warten nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Das „Château Cantenac-Brown“ imponiert mit dem englischen Tudor-Stil

Der Name verrät schon, dass in der Geschichte dieses Schlosses ein Engländer seine Finger mit im Spiel hatte. 1806 heiratete der englische Maler John Lewis Brown in die irische Familie Boyd ein, die bis dato im Besitz des Gutes war. Für das „Château Cantenac-Brown“ entwarf der Künstler selbst das sehr beeindruckende viktorianische Bauwerk im so genannten Tudor-Stil bzw. Tudor-Gotik. Dabei handelt es sich um die letzte Periode des Gotischen Stils in England im Übergang zur Renaissance. Benannt wurde diese Bauweise nach der Dynastie des Hauses Tudor. Das 42 ha große Weingut musste in seiner Entwicklung noch häufig den Besitzer wechseln und befindet sich seit 1989 in Besitz einer Versicherungsgruppe.



Das „Château Margaux“ gehört zu den legendärsten Weingütern der Welt

Neben nur vier weiteren Weingütern trägt auch das Château Margaux seit 1855 das Prädikat „Premier Grand Cru“. Es liegt direkt an der Departementstraße No. 2, der „Route du Vin“ (Weinstraße). Das Gebäude zeichnet sich durch eine prächtige Architektur aus, die dem Namen „Château“ alle Ehre macht. Der amerikanische Autor Ernest Hemingway soll so begeistert von dem Schloss gewesen sein, dass er seine Enkelin Margaux nannte. Eine von Platanen gesäumte Allee eröffnet den Blick auf die Fassade des „Versailles des Médoc“ mit den vier prächtigen Säulen.

Modernität und Qualität vereint das „Château Pichon-Longueville-Baron“

Das Weingut Pichon Baron entstand Ende des 17. Jahrhunderts und ist eines der berühmtesten Weingüter der Gironde. Es befindet sich in Pauillac und liegt gegenüber des Schwesternguts Château Pichon-Longueville-Comtesse de Lalande. In den letzten 20 Jahren wurde das Schloss vollständig renoviert und ausgebaut. Unterhalb des historischen und künstlichen Teiches vor dem Château entstand ein gigantischer vollklimatisierter Fasskeller. Die Rebflächen umfassen 73 ha, in einem Jahr werden hier ungefähr 420.000 Flaschen Wein produziert.



Das „Château Palmer“ ist eines der schönsten Gebäude im Médoc

Romantische Türmchen, flankiert mit kleinen Fahnen, ragen an jeder Ecke des Schlosses in die Höhe. Der Stil des Gebäudes enthält Klassizismus, barocke Noten und einen Hauch Renaissance. Helles Gestein, blaue Fensterläden und ein Schieferdach verleihen dem Château einen ganz besonderen Zauber. Ein wunderschön angelegter Park hinter einem imposanten schmiedeeisernen Tor rundet den Glanz dieses Schlosses ab. Der 1961er Wein des Gutes wurde von dem international anerkannten Weinkritiker Robert Parker mit 100-Parker-Punkten als perfekter Wein gewertet. Eine Flasche kostet selten unter 1.200 Euro. In der privaten Önothek des Gutes befinden sich noch wertvollere Schätze: zwei Flaschen aus dem Jahre 1875.

Ein wunderschön angelegter Park hinter einem imposanten schmiedeeisernen Tor rundet den Glanz dieses Schlosses ab. Der 1961er Wein des Gutes wurde von dem international anerkannten Weinkritiker Robert Parker mit 100-Parker-Punkten als perfekter Wein gewertet. Eine Flasche kostet selten unter 1.200 Euro. In der privaten Önothek des Gutes befinden sich noch wertvollere Schätze: zwei Flaschen aus dem Jahre 1875.

„Château Cos D'Estournel“: ein Hauch Asien im Médoc

Pagodenartig anmutende Türme, ein Elefant als Wappentier, Löwen-Statuen und ein Edelholzportal des Sultans Sansibar – das „Château Cos D'Estournel“ unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Schlössern des Médoc. In den exotischen Stilelementen des großen Weinkellers kommt die Asien-Begeisterung des Gründers Louis-Gaspard Estournel zum Ausdruck. Er wurde aufgrund seiner Kontakte nach Indien und Arabien auch der „Maharadscha von Saint-Estèphe“ genannt. Die Weine des 64 ha großen Weinguts zeichnen sich durch absolute Spitzenqualität aus.





Marathon des Château du Médoc am 08. September 2012**



Alle diejenigen, die den Wettkampf und die sportliche Herausforderung suchen, sind auf dieser Veranstaltung fehl am Platz. Der Marathonkurs liest sich wie eine gute Weinkarte: Château Lafite Rothschild, Château Mouton Rothschild, Lynch-Bage, Pichon Longueville, Beychelle und viele andere mehr.

Bei diesem Marathon der weinseligen Art ist buchstäblich der Weg das Ziel: Verpflegungsstände mit Rotwein und sogar Austern warten auf die buntkostümierte Schar der Marathonis. Eine originelle Verkleidung sollte also auch in Ihr Gepäck gehören.

Hotel Quality Suites****

154 „Minisuiten“ (ca. 31m²) mit Schlaf- & Aufenthaltsbereich, Badezimmer mit separatem WC, Kühlschrank & Mikrowelle, TV, High-Speed Internet Anschluss, Klimaanlage, Föhn, Direktwahl-Telefon. Restaurant, Bistro, Lift, beheizter Außenpool (saisonbedingt), Parkplatz ohne Gebühr. Sehr umfangreiches Frühstücksbuffet.

Der Wellnessbereich bietet Ihnen Erholung mit Sauna, türkischem Hamam und Whirlpool in einer einladenden Badelandschaft (gegen Gebühr).

Novotel Bordeaux Airport***

Das moderne Hotel befindet sich inmitten einer 2 Hektar großen Gartenanlage mit Pool. Neben 137 Zimmern verfügt das Haus über bewachte Parkmöglichkeiten, Restaurant, Bar. Bei schönem Wetter können Sie Ihr Essen auf der großen, überdachten Terrasse genießen. Die geräumigen Zimmer sind mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Minibar, Safe und WIFI-Internetzugang ausgestattet.

Rahmenprogramm

Busfahrt zur Dune du Pyla & Arcachon am Freitag, 07.09.2012

Fahrt zur Düne und dann weiter nach Arcachon zum Sonnenbaden oder Entspannen in einem der zahlreichen Strandcafés. Rückkehr gegen 15:30 Uhr. p. P. € 21,-*

Offizielle Pasta Party am Freitag, 07.09.2012

Der Preis beinhaltet ein Pastaessen mit musikalischer Unterhaltung, einer reichhaltigen Auswahl an Weinen der Region und den Bustransfer. p. P. € 54,-*

Offizielle Weinwanderung & After Marathon Party am Sonntag, 09.09.2012

Auf einem ca. 6-8km „Rundkurs“ durch die Weinberge und im Anschluss offizielle After Marathon Party inkl. Bustransfer. p. P. € 65,-*

Weitere Informationen, Berichte und Fotos vom Marathon finden Sie auf www.interAir.de.

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Januar 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Preise pro Person in €* Eigenanreise (inkl. 3 Nächte) Busanreise (inkl. 4 Nächte)	Verl.-Tag
Quality Suites****	
DZ	428,- 665,-
Novotel Bordeaux Airport***	
DZ	338,- 468,-
	618,- 855,-
	528,- 658,-
	99,- 189,-
	88,- 135,-

Eingeschlossene Leistungen:

- Busanreise (sofern gebucht)
- 3 (bei Eigenanreise) bzw. 4 (bei Busanreise) Übernachtungen inkl. Frühstück
- Transferfahrt zum Marathon & zurück (unabhängig von der gewählten Anreiseart)
- Meldeformalitäten zum Marathonlauf
- Erfahrene Reisebegleitung

ANREISEINFORMATIONEN:

Busreise: Sie reisen im 4*-Reisebus ab dem Flughafen Frankfurt/Main nach Bordeaux. Wir fahren keine Umwege für eventuelle weitere Zustiege, lediglich Halt auf Raststätten, die auf direktem Weg liegen. Gruppen ab 12 Personen bitte extra Abfahrtsortpunkt erfragen. Mindestteilnehmerzahl: 28 Personen

Eigenanreise: Für viele die beste Alternative, um den Marathon mit einem individuellen Sommerurlaub zu verbinden. Anreiseinformationen erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen.

Fluganreise: Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot für eine individuelle Fluganreise nach Bordeaux. Die günstigsten Tarife sind tagesaktuell anzufordern (begrenzt Platzkontingent) wie zum Beispiel Flüge mit Air France über Paris inkl. Steuern & Gebühren: ab/bis Frankfurt ab € 232,-*

Startnummer: € 75,-*

Jeder Marathonteilnehmer benötigt in Frankreich ein ärztliches Attest, das die körperliche Gesundheit zu einem Marathon bestätigt. Mit der Reisebestätigung erhalten Sie von uns einen Formularvordruck für Ihren Hausarzt.



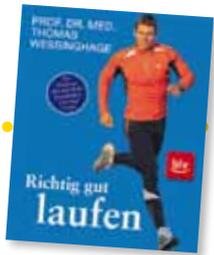
Marathoninfos

- **Start/Ziel:** Pauillac
- **Startzeit:** 09:30 Uhr – 16.00 Uhr
- **Zeitlimit:** 6 Stunden 30 Minuten!
- **Zeitmessung:** DAG-System
- (Der Einweg-Chip ist auf der Rückseite der Startnummer befestigt)
- **Temperatur:** Ø 15-25°C



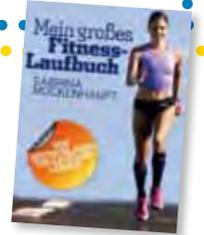
Lies Dich Fit!

Der Laufsport wird immer beliebter. Aktuelle Studien belegen, dass jeder zweite Deutsche regelmäßig läuft, fast jeder zehnte greift sogar mehrmals pro Woche zu den Joggingschuhen. Somit wächst auch das Interesse nach guter Literatur zu Themen wie gesunder Ernährung während des Trainings, geeigneten Aufwärmübungen und der optimalen Lauftechnik. Die hier vorgestellten Bücher zeigen einen bunten Auszug durch den literarischen Garten des Sports.



„Richtig gut laufen: Zur Bestform mit dem Weltklasseläufer, Arzt und Coach“ von Thomas Wessinghage, € 19,95

Laufen als Ausgleichssport ist beliebter denn je. Bei so viel Laufbegeisterung ist das „Gewusst wie“ besonders wichtig. In dem Standardwerk „Richtig gut laufen“ zeigt der ehemalige Weltklasseläufer, Arzt und Coach, Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage, wie es geht. Durch die außergewöhnliche Kombination seiner eigenen Erfahrungen als Hochleistungssportler und als Sportmediziner mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat Prof. Dr. Thomas Wessinghage mit „Richtig gut laufen“ ein Universal-Laufbuch par excellence verfasst. Mehr Kompetenz zum Thema in einem Buch gibt's nicht.



„Mein großes Fitness-Laufbuch“ von Sabrina Mockenhaupt, Christian Ermert und Norbert Hensen, € 16,90

Mit ihrer natürlichen und sympathischen Art ist Sabrina Mockenhaupt Vorbild für viele tausend Freizeitläufer. Jetzt erklärt sie zum ersten Mal Schritt für Schritt ihr Erfolgsrezept. Mit vielen Tipps, Trainingsplänen und einfachen Anleitungen für ein besseres, erfolgreicherer und gesünderes Lauftraining. Wie schaffe ich den Einstieg? Wie werde ich besser ohne mich zu überlasten? Wie bereite ich mich optimal auf meinen nächsten Wettkampf vor. Ob 10 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon – Sabrina Mockenhaupt erklärt Schritt für Schritt und immer unterhaltsam, worauf es beim Lauftraining ankommt. Dabei kommen auch Themen wie Motivation, Medizin und Ernährung nicht zu kurz.

Neuheiten



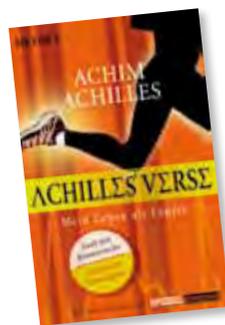
„Der Lauf-Gourmet: Schlanker, schneller, satter“ von Achim Achilles, € 7,95

Ob Freizeitläufer oder professioneller Marathoni, gegessen wird doch immer gerne und viel. Natürlich hat der engagierte Läufer dabei seine Bestzeiten stets im Hinterkopf. Auf Dauer bringt ihn seine Lieblingskost - Pizza, Bier und Schokopudding - dabei allerdings nicht weiter. Sportlich korrekte Rohkost macht ihn depressiv. Was tun?

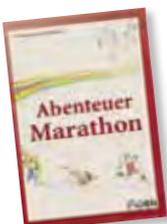
Der Achilles „Lauf-Gourmet“ bietet die durchaus amüsante Alternative: eigens ausprobierte Power-Rezepte, Tricks, die satt, aber nicht dick machen und helfen, mit mehr Genuss dem Trainingsziel entgegenzulaufen.

„Achilles' Verse: Mein Leben als Läufer“ von Achim Achilles, € 7,95

Weil er die Sticheleien seiner Frau nicht länger ertragen kann, fängt Achim Achilles wieder an zu laufen. Auch wenn er nicht mehr ganz so jung und nicht mehr ganz so schlank ist, hat er sich als Ziel gesetzt, der Ironman auf Hawaii zu werden. Sein Weg dorthin: gepflastert mit Problemen. Welche Sportbekleidung macht den stilsichersten Eindruck? Welcher Eiweißcocktail schützt vorm gefürchteten Amino-Enzym- GAU? Und sind Walker auch Menschen? Mit diesen Fragen schlägt sich Achim Achilles herum und lässt jeden an seinen Erlebnissen in seinem Tagebuch teilhaben.



„Abenteuer Marathon. So spannend kann Laufen sein“ von Christoph Külzer-Schröder, € 9,90



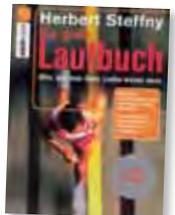
Schritt für Schritt und Kilometer für Kilometer nimmt der Autor Sie auf humorvolle Weise mit auf einen Marathonlauf. In den 42 Kapiteln stecken viele interessante und wissenswerte Informationen rund ums Thema Laufen. Unterwegs begegnen Sie vielen Situationen, die Sie vielleicht aus dem eigenen Läuferleben kennen. Ein lockeres Lesevergnügen für alle, die selber gerne laufen, aber auch für die noch Unentschlossenen und für alle, die sich fragen: Warum macht man so etwas eigentlich?

Zum Schmunzeln

Must-Haves

„Das große Laufbuch: Vom richtigen Einstieg bis zum Marathon“ von Herbert Steffny, € 22,95

Seine Welt ist das Laufen und Walken, bereits als Jugendlicher war Herbert Steffny davon begeistert. In dem Buch fasst Herbert Steffny das ganze Wissen aus seiner langjährigen Wettkampf- und Trainingspraxis sowie Seminarartigkeit zusammen. Er informiert zur richtigen Laufausrüstung, zu allen Laufdisziplinen und zeigt Anfängern wie Könnern mit praxiserprobten Laufplänen, wie sie ihre Ziele Schritt für Schritt erreichen können. Natürlich gibt er auch Tipps zur richtigen Ernährung und die besten Adressen für Laufveranstaltungen.



„Die Laufbibel: Das Standardwerk zum gesunden Laufen“ von Matthias Marquardt, Björn Gustafsson und Christian von Loeffelholz, € 29,95

Egal, ob Leistungssportler oder Laufanfänger – dieses Buch ist, wie der Titel schon sagt, die Bibel unter den Laufbüchern. Aufbauend auf den fünf Säulen optimierte Lauftechnik, Kräftigungs- und Stretchingübungen, richtige Trainings- und Regenerationsplanung, moderne Bewegungsanalyse und richtige Ernährung erleben Sie den aktuellen Wissenstand der Sportmedizin in verständlicher Darstellungsweise. Richtiges Laufen kann man lernen – mit diesem Buch.



„Über Sieg oder Niederlage entscheiden manchmal Milliliter.“

Christian Reichert, Open Water Schwimmer

orthomol sport



Meine Tagesportion Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft.

Mach's wie Christian. Gib Deinem Körper was er braucht. Du trainierst hart und ernährst Dich gut. Für Deine sportliche Höchstleistung gibt es Orthomol Sport*.

Die orthomolekulare Mikronährstoffkombination

- unterstützt die Leistungsfähigkeit,
- sorgt für eine schnelle Regeneration,
- stärkt Deine Widerstandskraft.

Orthomol Sport* – und es ist Dein Tag!
www.orthomol-sport.de

Orthomol Sport* ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Sportler.
 Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft.



Orthomol Sport*
 erhältlich in jeder
 Apotheke



Für Ihre Sicherheit getestet
Nandrolonfrei



Der Berg ruft

Wenn der Startschuss am 09.10.2011 für den München Marathon fällt, hört man es vielleicht herzlich jodeln: Joggl. Das süße Mummeltier trägt stets eine traditionelle Latzhose und als passende Kopfbedeckung eine Zipfelmütze. Sein Name bedeutet im Deutschen Jakob. Wenn der Startschuss beim München Marathon fällt, wird natürlich auch Joggl alles geben und für grenzenlos gute Stimmung sorgen. Da bleibt nur zu sagen: Go, Joggl! Go!

Marathon Maskottchen – die laufenden Spaßbringer

Was wären Sportler bloß ohne ihre Maskottchen? Ob Tiere, legendäre Figuren oder historische Symbole, jedes Maskottchen begeistert auf seine Art und Weise die Zuschauermengen. Die niedlichen Glücksbringer können nicht nur Stimmung unter Volk bringen, sie laufen auch an großen Veranstaltungen mit und spornen Sportler zu ihren Bestzeiten an. Von Kinderaugen umschwärmt und vom Publikum bejubelt – ein Marathon ohne Maskottchen ist nicht mehr vorstellbar.



Schnelles Glück

Geballtes Glück gab es 2011 zum dritten Mal bei der deutschen Meisterschaft im Maskottchenrennen. In Burghausen wurde der lustige Wettkampf ausgetragen, an dem auch viele internationale Maskottchen teilnahmen. Mit schweren Kostümen überwältigten tausende Glücksbringer die 500 m, auch wenn viele zu Fall gingen. Ein ähnlich lustiges Spektakel ereignete sich in den USA. So erhaschte sich Jefferson the Dog mit einer Endzeit von 4:16:23 den Titel als schnellstes Maskottchen mit Marathon-Finish. Auch Großbritannien ist vom Maskottchenfieber gepackt: das schnellste Gemüse ist eine Karotte, die in 3:9:21 die Königsdisziplin meisterte. Kapitän James Kirk erreichte die Bestzeit von 3:21:20 und wurde als schnellste Kultfigur aus dem Fernsehen gekürt.



Ein Maskottchen, tausend Ideen

Keiner weiß so wirklich, was sich eigentlich für ein Wesen hinter Barni, dem Maskottchen aus Barcelona, verbirgt. Mit seinem weißen Kullerkopf und seinen herab gerutschten Selgeloehren könnte er aus einem modernen Fantasy-Trickfilm entsprungen sein. Böse Zungen behaupten, Barni sei ein weiß gepudertes Marsmensch, ein Albino oder ein misslungenes Halloweenkostüm. Etwas unheimlich: Barni fehlen Kinn und Nase, lediglich Punkte sowie ein lang gezogener Strich sollen ihm eine Gesichtskontur geben.



Fan-Club für Fukkakan

Ob Marathon, Mützen, Buttons oder Apps - das Maskottchen Fukkakan aus Japan sorgt für großes Aufsehen. Fukkakan zeigt sich nicht nur von seiner sportlichen Seite, als City-Maskottchen wirbt er publikumswirksam für seine Heimatstadt Fukaya und zieht internationale Fans.



Doppelte Power

Am 30.10.2011 ist es wieder soweit, denn dann beginnt der Marine Corps Marathon in Virginia und lädt alle Sportler herzlich ein, ihre Leistungen unter Beweis zu stellen. Natürlich ist das Maskottchen Miles mit seiner entzückenden Begleitung Molly dabei – zwei Bull-doggen, die humorvoller nicht sein könnten. Ein starkes Duo.



Legendenumwobenes Südchina

Pünktlich zur Herbstzeit findet jährlich der Nanning Halbmarathon in Südchina statt. Mit von der Partie ist das Maskottchen Brother A Niu. Ein Ochse, dessen Name aus einer historischen Legende stammt. Mit einer blauen Weste, einer grünen Hose und passend grünen Laufschuhen ist Brother A Niu in Fernost startklar.



Ein Bär auf 2 Beinen

Kaum ein Bär stolziert so elegant und selbstbewusst wie Berlino, das Leichtathletik WM Maskottchen aus Berlin. Er ist nicht nur eine echte Sportskanone sondern auch ein fröhlicher Cheerleader, der die Sportler auf Hochtouren bringt. Der dreifache Olympiasieger und Weltrekordhalter Usain Bolt zählt zu seinen engsten Freunden. Berlino wurde über Nacht zum Star der WM und so kürte ihn die britische Zeitung „The Observer“ zum Mascot of the year (Maskottchen des Jahres).



Glücksbringer mit wörtlichem Tiefgang

Für die IAAF Leichtathletik-WM 2011 in Daegu wurde ein außergewöhnliches Maskottchen der Glücksbringer der Saison. Der Hund mit dem einzigartigen Name Sarbi soll den Sportlern Glück bringen. Sarbi bezieht sich auf die traditionelle Hunderasse Sapsari und der Namensteil Sapsa bedeutet wörtlich: „Unglück verschrecken“. Mit seinem kunterbunten Kopfschmuck und seinem breit aufgesetzten Lächeln vertreibt er definitiv dunkle Stunden.



Deutschland
SEPTEMBER

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Januar 2012.

BMW
39. BERLIN
MARATHON
30. September 2012

BMW Berlin Marathon am 30. September 2012

Preise pro Person in €* Eigenanreise	Verl.-Tag
---	-----------

Hotel NH Potsdamer Platz***	
DZ	159,-
EZ	269,-

Reisetermin 29.09.-01.10.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Anmeldeformalitäten zum BMW Berlin-Marathon

Startnummer: € 100,-*

Marathoninfos

Start und Ziel befinden sich auf der Straße des 17. Juni, das Brandenburger Tor wird nicht mehr am Anfang durchlaufen, sondern kurz vor dem Ziel als Höhepunkt. Die Strecke behält dabei den flachen Charakter bei. Verlauf: Tiergarten, Reichstag, Friedrichsstraße, Kreuzberg, Schöneberg, Zehlendorf, Kurfürstendamm, Alexanderplatz und durch das Brandenburger Tor auf die Straße des 17. Juni zum Ziel am Sowjetischen Ehrenmal.

Start/Ziel: Straße des 17. Juni

Startzeit: 09:00 Uhr

Zeitmessung: ChampionChip

Temperatur: Ø 12-18°C

Voller Gegensätze und Superlative pulsiert die Spree-Metropole seit der Wiedervereinigung wie keine andere Stadt in Europa. Erleben Sie eine der faszinierendsten Städte der Welt, die sich immer in Bewegung befindet und die wie keine andere Stadt deutsche Geschichte und historische Orte mit moderner Szene-Kultur und multikulturellem Leben vereint. Der Berlin Marathon gehört zu den legendären World Marathon Majors und ist mit Abstand die größte Marathonveranstaltung Deutschlands. Auch in 2012 werden wieder nahezu 40.000 Läufer den Marathon in Berlin in Angriff nehmen. Seien auch Sie dabei!

Hotel NH Potsdamer Platz***

Das modern eingerichtete 3-Sterne Hotel der bekannten NH-Kette wurde erst im Dezember 2009 eröffnet. Die einladende Atmosphäre des Hotels in Innenstadtlage sorgt dafür, dass Sie sich in einem der 89 modernen und komfortablen Gästezimmer gleich wie zuhause fühlen. Das Brandenburger Tor, der Potsdamer Platz und die Friedrichstraße sind zu Fuß gut zu erreichen. Der Start- und Zielbereich sind ca. 15 - 20 Gehminuten entfernt.

Das interAir Team ist vor Ort, um Ihnen mit Tipps und Informationen sowie der Möglichkeit zu gemeinsamen Trainingsläufen oder einem Besuch der Marathonexpo den Aufenthalt in Berlin noch angenehmer zu machen.



Bei interAir gibt es
garantierte Startnummern!



OMRON

OMRON Tens-Geräte – Effiziente Muskelstimulation

Muskeltraining & Regeneration

Muskeltaktivierung & -aufbau

Entspannung & Massage

E2 Elite

E4

Soft Touch



Die Elektrostimulation der OMRON Tens-Geräte sorgt für optimale Aktivierung der Muskulatur und Stärkung des Herzkreislaufsystems. Speziell anwendbar im Schulter-, Rücken-, Arm-, Bein- und Fußbereich. Der Muskeltonus wird gesteigert, die Skelettmuskulatur entspannt und die Regenerationsphase beschleunigt.

All for Healthcare

Bank of America Chicago Marathon am 07. Oktober 2012**

Der Bank of America Chicago Marathon gehört als einer der legendären „World Marathon Majors“ zu den größten, beliebtesten und aufregendsten Läufen der Welt. Chicago – im Volksmund auch „The Windy City“ genannt – ist nicht nur die perfekte Destination für einen Marathonläufer, sondern auch ein Muss für jeden USA-Fan. Nur wenige Großstädte in den Vereinigten Staaten präsentieren sich so abwechslungsreich wie die Metropole am Lake Michigan. Das Klima ist ähnlich abwechslungsreich wie die Stadt selbst. Kalte Winter, warme Sommer, dazu der blau schimmernde Lake Michigan. Neben New York ist Chicago in Sachen Wolkenkratzer und Architektur die wohl beeindruckendste Stadt der Welt. Das Mekka für Blues- und Jazz-Fans zählt auch zu den größten Shopping-Paradiesen der USA.



Reiseverlauf

Donnerstag, 04.10.2012 - Anreise

Sie fliegen mit Lufthansa ab verschiedenen Flughäfen in Deutschland nach Chicago. Sie werden von einem Mitarbeiter unseres Teams am Flughafen empfangen. Transfer vom Flughafen zum gebuchten Hotel. Unternehmen Sie eine Trolley Tour/Doppeldecker Tour, um sich einen ersten Einblick über die Stadt zu verschaffen.

Freitag, 05.10.2012 – Chicago erkunden und Willkommenstreffen

Für Freitag ist ein Willkommenstreffen aller Reiseteilnehmer geplant. Anschließend kann man sich der gemeinsamen Fahrt zur Marathon-Expo anschließen, um die Startnummer abzuholen und sich über die aktuellen Produkte und Neuheiten aus dem Laubbereich zu informieren.

Samstag, 06.10.2012 – Chicago

Auch heute ist die Gesundheits- und Marathon Expo nochmals geöffnet. Sie sollten es nicht versäumen, sich an diesem Tag einige Sehenswürdigkeiten der Stadt, wie z.B. den Sears Tower und das historische Wrigley Building anzusehen oder einen der fakultativen Ausflüge zu unternehmen. Am Abend findet im Hilton Hotel Chicago das Pasta Dinner statt.

Hier sollte vorab eine der limitierten Eintrittskarten gekauft werden.

Sonntag, 07.10.2012 – Bank of America Chicago Marathon

Der Startschuss zum Bank of America Chicago Marathon fällt am Morgen im Grant Park auf dem Columbus Drive, unweit vom Buckingham Brunnen entfernt. Das Ziel befindet sich auf dem Columbus Drive im Grant Park, südlich des Buckingham Brunnens. Am Abend findet ab 18:00 Uhr die große Post-Race-Party statt.

Montag, 08.10.2012 – Abreise oder individuelle Verlängerung

Genießen Sie vor Ihrem Abflug nochmals die beeindruckenden Sehenswürdigkeiten der Metropole am Lake Michigan. Unternehmen Sie Ausflüge, besichtigen Sie Museen oder spazieren Sie durch den Park. Transfer vom Hotel zum Flughafen. Rückflug nach Deutschland oder Verlängerungsaufenthalt.



Marathoninfos

Der Chicago Marathon bietet dem Läufer einen klassischen Rundkurs durch die Stadt. Er verläuft weitgehend flach und führt durch die unterschiedlichen Stadtviertel wie River North, Old Town, Lincoln Park und Wrigleyville. Danach laufen Sie durch die historischen Vororte Greektown, Little Italy, Hispanic Pilsen, Bridgeport sowie durch den Gap District und South Commons. Über eine Millionen begeisterte Zuschauer säumen die Straßen und werden Sie anfeuern. Zwölf riesige Servicestationen füllen ganze Plätze. Musikbands unterstützen Sie mit fetziger Musik. Zuschauer haben durch die Streckenführung die Möglichkeit, den Lauf bequem von verschiedenen Punkten zu verfolgen.

Start/Ziel: Grant Park

Startzeit: 08:00 Uhr

Zielschluss: nach 6:30 Stunden

Zeitmessung: D-Tag

Temperatur: Ø 6-18°C

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Januar 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt



Zusatzangebote

Pasta Party

Hilton Pasta Dinner Buffet am Samstagabend. Es erwartet Sie ein 3-Gänge-Menü in reizvollem Ambiente. Natürlich treffen Sie hier auch mit Läufern anderer Nationen zusammen. Vorbestellung erforderlich. p.P. € 29,-*

Chicago City Pass

Mit dem Pass haben Sie freien Eintritt in das Shedd Aquarium, Field Museum, Adler Planetarium & Astronomy Museum, Hancock Observatory und Museum of Science and Industry. Coupon-Heft mit diversen Ermäßigungen. Gültig an 9 aufeinander folgenden Tagen. p.P. € 55,-*

Chicago Trolley Tour & Doppeldeckertour

Diese englischsprachige Tour führt Sie zur Seepromenade des Lake Michigan und zu den architektonischen Sehenswürdigkeiten Chicagos. Sie sehen unter anderem mit dem Trolley oder mit dem Doppeldecker-Bus den Sears Tower, Navy Pier, The Art Institute of Chicago, Rainforest Café und vieles mehr. An den Attraktionen kann beliebig zugestiegen werden. Täglich von 9-17 Uhr. p.P. € 23,-*

Architectural River Cruise

Auf dieser faszinierenden Bootsfahrt erfahren Sie mehr über die Geburtsstadt der Wolkenkratzer und ihre fast 100 Jahre alten Riesen. Ein erfahrener Reiseleiter erzählt Ihnen Interessantes über die Entstehung der Wolkenkratzer und ihre Erbauer, wie die Architekten Louis Sullivan und Frank Lloyd Wright. Dauer: ca. 90 Minuten. Täglich, 10, 12, 14 und 16 Uhr, englischsprachig. p.P. € 25,-*

Bitte geben Sie bei Buchung für die o.g. Zusatzleistungen den jeweils gewünschten Termin an!

Sportveranstaltungen & Musicals

Besuchen Sie ein Spiel der Blackhawks, die in der Eishockeysaison im United Center beheimatet sind oder erleben Sie ein Spiel der Chicago Bulls! Die Chicago White Sox - die Southsider von Chicago - kommen zum Spiel ihres Baseball-Teams ins U.S. Cellular Field, ein in großem Stil renoviertes, modernes Stadion, wo den Fans jede Menge zusätzlicher Unterhaltung und eine kulinarische Vielfalt an typischen „Ballpark“-Spezialitäten geboten werden.

Gerne informieren wir Sie über die aktuellen Spiele (Termine und Preise voraussichtlich im Juni/Juli 2012 erhältlich)!



Preise pro Person in €*	Fluganreise	Verl.-Tag
Hotel Best Western Grant Park***		
DZ	1.176,-	98,-
EZ	1.454,-	174,-
3er	1.049,-	69,-
4er	979,-	56,-
Homewood Suites****		
DZ Kingsize Suite⊙	1.258,-	118,-
EZ Kingsize Suite⊙	1.668,-	224,-
Bei 3er oder 4er Belegung handelt es sich um Doppelzimmer mit 2 Betten, die mit bis zu 4 Personen belegt werden können. Diese Doppelbetten verfügen über eine Breite von ca. 1,40 m.		
⊙Im Homewood Suites Chicago fällt für die Buchung von Zwei-Bett-Zimmern (Double Suites) ein Zuschlag an.		
Reisetermin 04.-08.10.2012		
Eingeschlossene Leistungen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Linienflug nonstop mit Lufthansa ab Düsseldorf • Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen (bei Anreise am 04.10.2012 und Rückreise am 08.10.2012) • 4 Übernachtungen im gebuchten Hotel (Verpflegungsleistungen wie in der Hotelbeschreibung genannt) • Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf • Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-) 		
Flugzuschläge:		
Flüge ab anderen deutschen Flughäfen mit Lufthansa/United Airlines (ggf. Umsteigeverbindungen) ab € 115,-*		
Startnummer:	€ 175,-*	
Die Kosten für die Startnummer beinhalten ein T-Shirt, freien Eintritt zur Health & Fitness Expo, offizielles Marathon Paket sowie für alle Läufer unter 6,5 Std. Ergebnisliste, Zielmedaille und Urkunde.		

Hotel Best Western Grant Park***

1100 South Michigan Avenue, direkt am Grant Park und damit nur wenige Gehminuten vom Start/Ziel entfernt. Full American Breakfast ca. US\$ 8,- direkt im Hotel, Fitness-Center. 172 Zimmer mit Bad/Du, WC, Föhn, TV, Radiowecker, Telefon, Internetzugang, Bügeleisen, Klimaanlage, Kaffee-/Teezubereiter, Zeitung (Kinder bis 17 Jahre im Zimmer der Eltern frei).

Homewood Suites****

Das Hotel der Hilton Gruppe liegt auf der 40 East Grande Avenue, im Herzen der Magnificent Mile/River North Gegend in Downtown Chicago und damit weit vom Grant Park mit Start und Ziel entfernt. Restaurant, Businesscenter, Hallenbad, Fitnesscenter. Die Zimmer sind mit Bad/Dusche, WC, Föhn, TV, Kühlschrank, Mikrowelle, Spülmaschine, Radiowecker, Kaffeemaschine, Bügeleisen/-brett und Klimaanlage ausgestattet. Die King Suites verfügen über ein Kingsize-Bett im Schlafzimmer. Die Double Suites verfügen über zwei Doppelbetten im Schlafzimmer. **Kontinentales Frühstück inklusive.**

Istanbul Marathon & 15km-Lauf am 14. Oktober 2012**



Preise pro Person in €* Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
Black Bird Hotel****		
DZ 418,-	123,-	38,-
EZ 486,-	189,-	61,-
Reisetermin 12.-15.10.2012		
Voraussichtliche Leistungen:		
• Sparfluganreise mit Turkish Airlines ab Düsseldorf nach Istanbul		
• 3 Übernachtungen im Doppelzimmer im zentralen Hotel Black Bird**** inkl. Frühstück		
• Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf		
Ab anderen dt. Flughäfen zu tagesaktuellen Sparpreisen auf Anfrage.		
Bei Buchung von Eigenanreise berechnen wir eine Servicegebühr in Höhe von € 30,-*		
Startnummer: Marathon & 15km-Lauf		
bis 31.07.2012		€ 23,-*
bis 31.08.2012		€ 27,-*
bis 30.09.2012		€ 42,-*

Das beliebte **Black Bird Hotel****** liegt in der lebendigen Altstadt Sehzeadebasi. Viele Sehenswürdigkeiten, Geschäfte und Bars sind bequem zu Fuß erreichbar, ebenso das Marathonziel. Das Hotel mit 89 Zimmern bietet zwei Restaurants, Café, Patisserie. Zimmer mit Bad/WC, Föhn, Telefon, TV, Radio, Safe (gegen Gebühr) und Klimaanlage (stundenweise).
Optional: Halbpension (Menü) € 14,- p.P./Tag*

Running from Asia to Europe! Unter diesem Motto erleben Sie den einzigen Marathon weltweit, der auf zwei Kontinenten gelaufen wird! Start ist auf der asiatischen Seite und dann geht es über die weltberühmte Bosphorusbrücke nach Europa in Richtung Ziel. Entlang der Stadtmauer, vorbei an beeindruckenden Moscheen und quer durch die wunderschöne Altstadt Istanbul führt der Lauf. Istanbul bewegt sich zwischen Ost und West, zwischen Tradition und Moderne, ist eine Brücke zwischen Orient und Okzident. Die Hagia Sophia, die Blaue Moschee, der Topkapi Palast... alles liegt nah beieinander – ein einzigartiges, lebendiges Museum, durch das man Tage lang spazieren kann und immer wieder etwas Neues entdeckt. Wie lebendig die Weltstadt mit ihren 12 Millionen Einwohnern ist, wird mit jedem Schritt, mit jedem Atemzug deutlich. Lassen Sie sich mitreißen vom regen Treiben auf beleb-

ten Straßen, wie man sie sonst nur in London oder New York erwartet.

Marathoninfos

Asphaltierter, zumeist flacher Kurs, vorbei an den schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Ziel im Sultnahmet Bezirk, am Hippodrome, einem der ältesten Stadien der Welt. Die Route führt an den schönsten Sehenswürdigkeiten vorbei.

Start/Ziel: Nahe der Bosphorus Brücke/ asiatischer Teil, Hippodrome Stadion/ europäischer Teil

Startzeit: 09:00 Uhr

Zeitmessung: Eigenes System

Temperatur: Ø 9-16°C

Zeitlimit: 5 Stunden und 30 min geöffnet!

Veranstalter: Kooperationspartner

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab März 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Venedig Marathon am 21. Oktober 2012**

Laufen Sie den Marathon in der schönsten Lagunenstadt der Welt! Die Stadt der Brücken, Türme, Kirchen und Kanäle bietet mit ihrem milden Wetter beste Voraussetzungen für einen unvergesslichen Lauf. Highlight ist die Überquerung des Canal Grande auf einer zum Marathon erstellten Schwimmbrücke. Es gibt kaum eine Stadt in Europa, die die Menschen über Jahrhunderte ähnlich fasziniert hat wie die »Serenissima«, die Glückselige. Die Stadt, auf Millionen von Eichenpfählen und unzähligen Inseln erbaut, scheint majestätisch auf der Wasseroberfläche zu schweben. Ein weltweit einzigartiges Labyrinth aus Kanälen, Gassen und hunderten Brücken zieht den Besucher in seinen Bann. Dogenpalast, Markuskirche sowie zahlreiche Museen lassen den einstigen Reichtum dieser Stadt erahnen.



* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab März 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Marathoninfos

Punkt-zu-Punkt-Kurs von Stra entlang der Brenta über Marghera und Mestre ins Zentrum Venedig, vorbei an wunderschönen Villen durch die malerische Lagunenstadt, über den Canal Grande zum Markusplatz bis zur Riva Sette Martiri.

Start/Ziel: Stra/Venedig Riva dei Sette Martiri

Startzeit: 09:20 Uhr

Zeitmessung: Timing Data Service – kein eigener Chip

Temperaturen: Ø 14°C

Hinweis: Jeder Marathon-Teilnehmer benötigt in Italien ein ärztliches Attest, welches dem Teilnehmer die körperliche Gesundheit zu einem Marathon bestätigt.

Preise pro Person in €* Fluganreise	Eigenanreise	Verl.-Tag
Hotel Amadeus****		
DZ 698,-	498,-	128,-
EZ 998,-	798,-	228,-
3er 639,-	439,-	109,-
Reisetermin 19.-22.10.2011		
Eingeschlossene Leistungen:		
• Fluganreise ab/bis Düsseldorf mit Lufthansa		
• 3 Übernachtungen inkl. Frühstück		
• Meldeformalitäten zum Marathon/Transfer zum Marathonstart		
• Pasta Dinner am Samstag im Hotelrestaurant		
Flugaufpreis ab:		
Frankfurt		€ 85,-*
München		€ 50,-*
Weitere Flughäfen auf Anfrage!		
Gerne unterbreiten wir Ihnen tagesaktuelle Angebote für Ihre Flüge.		
Startnummer:		
bis 31.03.2012		€ 70,-*
bis 31.08.2012/danach auf Anfrage		€ 85,-*

Das elegante **Hotel Amadeus****** liegt sehr zentral im historischen Zentrum von Venedig. Die Transferbusse zum Start und das Ziel sind gut zu Fuß erreichbar.



Alle Infos und weitere Reisen auf www.interAir.de



Sie vermissen einen Marathon in unserem Katalog? Auf unserer Website www.interAir.de finden Sie weitere Ziele, z.B.:



Baikalsee Eismarathon & Halbmarathon 04.03.2012

Ziehen Sie sich warm an! Dieser Marathon führt Sie ins meterdicke sibirische Eis. Mit uns haben Sie die Möglichkeit, den größten Süßwassersee der Welt laufend zu überqueren! Preis inkl. Flugreise ab/bis Frankfurt pro Person im Doppelzimmer € 1640,-

100 km del Sahara 04.-10.03.2012

100 km Wüstenlauf, die in 4 Tagen in 4 Etappen zu bewältigen sind... Durchqueren Sie die Sahara und erleben Sie eine laufende Herausforderung der ganz besonderen Art! Preis bei Eigenreise pro Person € 1.690,-

Hamburg Marathon 29.04.2012

Hamburg – eine Weltstadt mit Flair – hat für jeden Besucher und besonders für alle Marathonläufer etwas zu bieten! Bei der Stimmung entlang der Strecke kann kaum ein anderer deutscher Städtemarathon mithalten! Preis bei Eigenreise pro Person im Doppelzimmer € 159,-*

Big Sur Marathon 29.04.2012

Der BIG SUR Marathon in Kalifornien bietet alles: eine atemberaubende Strecke entlang der Pacific Coast, eine erstklassige Organisation und eine unschlagbare Lage für einen Lauftrip! Preis inkl. Flugreise ab/bis Frankfurt pro Person im Doppelzimmer € 1.299,-*

Edinburgh Marathon & Halbmarathon 20.05.2012*

Der Edinburgh Marathon ist als größter schottischer Lauf mit schnellem Kurs in jedem Jahr Ziel von vielen tausend Läufern. Mit mehr als 75.000 Zuschauern ist er auch für die Schaulustigen attraktiv. Preis bei Eigenreise pro Person im Doppelzimmer € 239,-*

St. Petersburg Marathon 01.07.2012

Seinen Namen „White Nights Marathon“ verdankt der Lauf einem Naturereignis – den Weißen Nächten, die es in St. Petersburg jedes Jahr im Juni zu bewundern gilt. Preis bei Eigenreise pro Person im Doppelzimmer € 640,-

Stockholm Halbmarathon 15.09.2012*

21.1 km durch das wunderschöne Stockholmer Stadtzentrum – halbe Strecke, voller Genuss! Preis bei Eigenreise pro Person im Doppelzimmer € 369,-*

Polar Circle Marathon & Halbmarathon 20.10.2012*

Grönland ist ein ideales Reiseziel für Naturliebhaber. Hier kommen Sie voll und ganz auf Ihre Kosten! Etwas nördlich des Polarkreises können Sie vor beeindruckender Kulisse an einem aufregenden Marathonabenteuer teilnehmen. Preis inkl. Flugreise pro Person im Doppelzimmer € 1.465,-*

Frankfurt Marathon 28.10.2012*

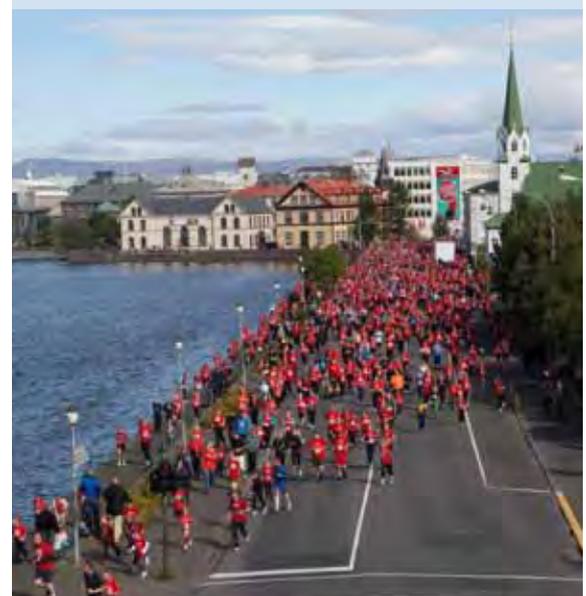
Der Frankfurter Stadtmарathon, der älteste in Deutschland, gilt in der nationalen und internationalen Laufszene als Qualitätsmarathon mit schneller und flacher Strecke! Preis bei Eigenreise pro Person im Doppelzimmer € 110,-*

Athen Marathon 10.11.2012*

Vor über 2501 Jahren, im Jahre 490 vor Christus, lief der Überlieferung nach der Bote Pheidippides die Strecke von Marathon nach Athen, um den Athenern die Nachricht vom Sieg der Griechen über das übermächtige Heer der Perser zu überbringen. Laufen Sie das Original! Preis bei Eigenreise pro Person im Doppelzimmer € 369,-*

Jamaika Reggae Marathon & Halbmarathon 09.12.2012*

Beim Reggae Marathon ist der Name Programm: Lautsprecherwagen beschallen die Strecke entlang der Küstenstraße mit der typisch jamaikanischen Reggaemusik, so dass nicht nur bei den teilnehmenden Sportlern, sondern auch bei den begeisterten Zuschauern wahre Reggae-Laune aufkommt! Preis inkl. Flugreise ab/bis Frankfurt pro Person im Doppelzimmer € 1.496,-*



Die ausführlichen Informationen zu unseren Reisen und detaillierte Programme zu unseren Zusatzleistungen und Verlängerungsangeboten finden Sie auf www.interAir.de. Finden Sie Ihren Wunschlauf nicht in unserem Programm, dann lassen Sie sich Ihr individuelles Marathonreiseprogramm von uns zusammenstellen!

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisleit voraussichtlich ab März 2012.



Washington Marine Corps Marathon am 28. Oktober 2012**

Der Marine Corps Marathon in Washington, der Hauptstadt der Vereinigten Staaten, hat sich als einer der schönsten Läufe des Landes etabliert. Er rangiert heute wegen seiner großen Teilnehmerzahl (ca. 30.000 registrierte Läufer) auf Rang 8 in der Welt. Ungefähr die Hälfte davon sind Marathon-Debütanten. Obwohl er in Europa noch keinen so großen Bekanntheitsgrad genießt, ist er in den USA einer der beliebtesten Läufe. Wegen der vielen Sehenswürdigkeiten, wie das Weiße Haus oder Washington Monument, die auf der Strecke passiert werden, ergibt sich auch der Spitzname: „The Marathon of the Monuments“. Die Strecke führt nur durch wenige Wohnviertel, trotzdem findet sich an vielen Stellen überraschend viel Publikum ein. Über hunderttausend Menschen stehen dichtgedrängt am Start, im Ziel und entlang der Strecke.

Der Austragungsort Washington und das Engagement der Marines machen diesen Marathon zu einem einmaligen Erlebnis.

Marathoninfos

- **Start/Ziel:** Arlington/Marine Corps War Memorial
- **Startzeit:** 08:00 Uhr
- **Zeitmessung:** Chrono Track Timing Systems
- **Temperatur:** 6-18°C

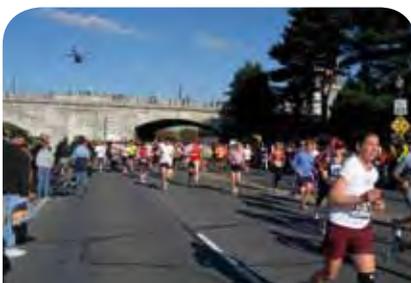
* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Januar 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Preise pro Person in €* Verl.-Tag ☉	Fluganreise	Verl.-Tag ☉
Courtyard Washington, D.C./Dupont Circle***		
DZ	1.078,-	94,-
EZ	1.434,-	189,-
3er	955,-	71,-
☉Verlängerungsnächte können nur auf Anfrage angeboten werden.		
Reisetermin 25.-29.10.2012		
Eingeschlossene Leistungen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Linienflug mit Lufthansa nonstop ab Frankfurt oder München • 4 Übernachtungen im gebuchten Hotel • Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen • Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf • Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-) 		
Startnummer:		€ 95,-*
inkl. T-Shirt, freiem Eintritt zur MCM Runners Expo, offiziellem Marathon-Paket, Zielmedaille und Urkunde.		

Das **Courtyard Washington, D.C./Dupont Circle***** im eleganten Viertel Dupont Circle in Washington, DC, wurde nach einer umfassenden Renovierung wieder eröffnet. Das Hotel bietet Panoramafenster mit Blick auf Washington, DC und ist nur wenige Minuten von der National Mall, dem Washington Monument, dem Weißen Haus und der Innenstadt entfernt. Marathonstart und -ziel sind gut erreichbar.

Die Zimmer sind mit Telefon, TV, Radio-Wecker, Bügeleisen/-brett, Kaffee-/Teezubereiter, Safe, Föhn, Bad/Dusche und WC ausgestattet. Kostenfreier Internetzugang.





Dublin Marathon am 29. Oktober 2012** – „The friendly Marathon“

Egal warum man hierher kommt, sei es aus historischem, kulturellem Interesse oder wegen des Laufs: Dublin bietet eine Vielzahl von interessanten Abwechslungen in einer stilvollen, sehr warmen und freundlichen Atmosphäre.

Marathoninfos

Start und Ziel liegen im lebhaften Zentrum Dublins. Die Strecke hat so viele Kurven wie Dublin Pubs und nur wenige Steigungen. Die Strecke ist weitgehend flach und bietet damit ideale Voraussetzungen für einen schnellen Lauf.

Start/Ziel: Fitzwilliam Square/
Merrion Square North

Startzeit: 09:00 Uhr

Zeitmessung: Eigenes Zeitmesssystem

Temperatur: 12-14°C

Zeitlimit: 8 Stunden,
Walker sind willkommen

Zusatzleistungen:

Flughafentransfers

Hin & Rückfahrt p.P. € 14,-*
(oder über den Dublin Pass inklusive)

Dublin Pass

3-Tage-Pass p.P. € 66,-*

6-Tage-Pass p.P. € 96,-*

Dublin City Sightseeing Tour

p.P. € 16,-*

Mietwagenrundreise ursprünglicher Norden

Gästehäuser (B&B) ab/bis Dublin, 8 Tage/
7 Nächte, Beginn täglich möglich
ab € 287,-* im Doppelzimmer p.P. zzgl. Mietwagen
ab € 265,-*

Mietwagenrundreise Reizvolles Irland

Gästehäuser (B&B) ab/bis Dublin, 8 Tage/
7 Nächte, Beginn täglich möglich
ab € 349,-* im Doppelzimmer p.P. zzgl. Mietwagen
ab € 265,-*

Preise pro Person in €* Hotel Pembroke Townhouse***	Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
DZ	479,-	508,-	262,-	76,-
EZ	629,-	658,-	412,-	126,-

Reisetermin: 27.10.-30.10.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflug mit Lufthansa ab/bis Frankfurt bzw. Sparflug mit Air Lingus ab/bis Frankfurt
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Anmeldung zum Marathon
- Internationaler Freundschaftslauf am Sonntag

Sparflüge (siehe S. 3) sind ab allen anderen Flughäfen auf Anfrage mit Air Lingus und Lufthansa möglich!

Startnummer:

bis 01.08.12	€ 70,-*
bis 01.09.12	€ 80,-*
bis 04.10.12	€ 90,-*

Weitere Informationen finden Sie auf www.interAir.de.

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Februar 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Hotel Pembroke Townhouse***

Das bezaubernde Stadthaus im Herzen des noblen Viertels Ballsbridge gelegen, nur einen 10-minütigen Spaziergang von Dublins Stadtzentrum und somit Start-/Zielbereich entfernt.

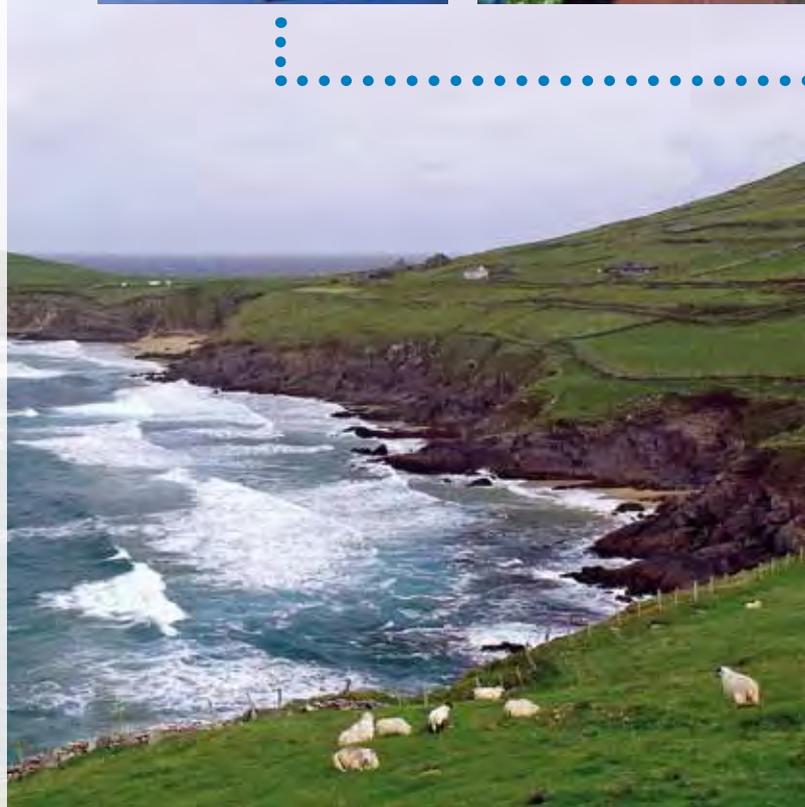
Irland - táim i'ngrá leat.

Was sprechen die Iren eigentlich? Und warum sieht die irische Schriftsprache so „anders“ aus?

- Die ursprüngliche irische Sprache „Gaeilge“ ist eine der drei gälischen Sprachen und zählt damit zum Zweig der keltischen Sprachen. Die meisten Iren sprechen heute Englisch bzw. das Hiberno-Englisch, ein Dialekt mit Einflüssen des Irisch-Gälischen. Der Verlust der Landessprache ist verständlicherweise nicht ganz freiwillig von statten gegangen.
- Zunächst hatten die Skandinavier am Ende des 8. Jahrhunderts ihre Finger im Spiel. Die Wikinger fielen ein und das Irische musste sich die Insel mit anderen Sprachen teilen. Entscheidender für den Rückgang des Irischen war aber die Hungersnot von 1845 – 1849. Katastrophale Zustände zwangen die Iren zu emigrieren. Wer überleben wollte, musste ins Ausland fliehen und Englisch sprechen.
- Das Irische wird heute mit lateinischen Buchstaben geschrieben, früher wurde auf Inschriften die so genannte Ogham-Schrift verwendet. Die Orthographie weist immer noch einige Besonderheiten auf. Es existieren fünf kurze und fünf lange Vokale (sie unterscheiden sich durch ein Apostroph) sowie 13 Konsonanten, wobei man hier auch noch einmal zwischen „schlanken“ und „breiten“ unterscheidet. Häufige Buchstaben-Kombinationen wie gc, bp, nd, dt oder bhf am Anfang eines irischen Wortes sehen für uns wie Zungenbrecher aus, tatsächlich wird hier nur der erste Konsonant gesprochen. Weiterhin gibt es die Lenition: Hinter manchen Konsonanten steht ein „h“, was ihn in der Aussprache erheblich verändert. Es bleibt festzuhalten: Irisch wird nicht so geschrieben wie es gesprochen wird!

Slán go fóill! - Auf Wiedersehen!

*Táim i'ngrá leat = Ich liebe Dich.





Heute schon gebloggt?!

...Warum Läuferblogs immer beliebter werden

Blog, Twitter, Facebook und Co. – im Web 2.0 greift der Community-Gedanke. Neue Erfahrungen, Gedanken und Meinungen sind auch in Läuferkreisen via Nullen und Einsen schnell ausgetauscht. Der erreichbare Freundeskreis im Web 2.0 scheint gigantisch! Eine vor wenigen Jahren noch belächelte Kommunikationsidee - "vom großen Teich herübergeschwappt" - hat auch in Deutschland Fuß gefasst. Man, sie, er sind infiziert. Vom Bloggervirus. Der Möglichkeit, seinen Gedanken endlich freien Lauf zu lassen oder denen anderer zu folgen. Privat und doch für die Öffentlichkeit bestimmt, nutzen mittlerweile Millionen von Menschen das virtuelle Tagebuch. Die Erstellung und Pflege ist denkbar einfach, und hat man erst mal angefangen, will man gar nicht mehr aufhören. Nur ein paar Klicks entfernt warten Freunde und Follower im Social Network, um die News des Tages weiterzuzwitschern.

Wir haben uns einmal umgeschaut, welche Blogs in puncto Laufsport die Nase vorn haben.

silberläufer.blogspot.com

Graue Schläfen und doch kein bisschen langsam! Reinhard Huber beweist, dass es nie zu spät ist, mit dem Laufen anzufangen. Seit er gemeinsam mit einem Freund 2002 den Wien-Marathon erfolgreich gefinisht hat, hat ihn das Lauffieber gepackt und seither nicht mehr losgelassen. Mit seinem Blog Silberläufer will er andere Menschen motivieren, auf die Strecke zu gehen, altersunabhängig. Auch offline ist Huber aktiv. 2003 gründete er in den Laufclub VITUS, veranstaltet 2004 bereits einen Kinder-, Volkslauf und Halbmarathon. Viele 42 km Distanzen hat Huber bereits hinter sich gelassen. Seine Erfahrungen als "alter Hase" spiegelt er im Web in persönlich geschriebenen Beiträgen. Vom Laufschuhtest, Ausrüstungstipps, über Laufevents und Prävention – Huber hat immer einen Rat parat.

runningwilli.com

Willi Prokop ist seit 2009 leidenschaftlicher Läufer. Bevor er seinen ersten Halbmarathon bestritt, lief er unregelmäßig nach eigenem Programm, ehe er sich 2010 einen Lauftrainer engagierte, mit dem er prompt den Halbmarathon in 1:29:30 bestritt. Drei bis sechs Mal die Woche Training heißt es bei ihm. 4.15 Uhr in der Früh - ab auf die Strecke! Seit 2010 bloggt er seine Erfahrungsberichte und Tests, auch in Audio- und Videosequenzen. Runningwilli will andere Läufer begeistern und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, denn Kommentare und Fragen sind willkommen.



[brennr.de](#)

Wer Christian Brenner heute sieht, kann kaum glauben, dass dieser Mann einmal übergewichtig war. Doch genau dies war der Grund für Blogger Brenner, regelmäßig die Laufschuhe anzuziehen. Nachdem er frühere Sportarten wie Fußball, Basketball oder Biken vernachlässigte, alarmierte ihn ungeschönt die Waage. Die Umstellung der Essgewohnheiten in Verbindung mit einem regelmäßigen Laufprogramm sollte Abhilfe verschaffen. Mit seinem Blog lässt Brenner andere Sportler an seinen Erfahrungen teilhaben. Was 2007, als Blog noch als Fremdwort galt, klein anfang, hat heute einen riesigen Fanclub: Tausende verfolgen inzwischen regelmäßig Brenners Lauftipps. Zahlreiche Bilder, Statistiken und persönliche Ergebnistabellen zeigen „Er hat es geschafft“ und implizieren: Das kann ich auch!



[marathon-trotz-krebs.de](#)

Wenn auch nicht wordpress-basiert, zeigt Andreas Kunz eindrucksvoll, wie er persönliche Erfahrungen im Web teilt und verdient daher, in die Liste digitaler Tagebücher aufgenommen zu werden. Kunz Lebenslauf ist eine Mutmachgeschichte, eine hoffnungsvolle Botschaft an alle Menschen, die sich schlagartig mit der Diagnose Krebs identifizieren müssen. Im September 2008 diagnostizierten die Ärzte bei dem bis dato sehr sportlichen Mann eine akute myeloische Leukämie, übersetzt noch 4-6 Wochen zu leben ohne Chemotherapie. Das war parallel zum Frankfurt Marathon, an welchem er eigentlich starten wollte. 17 Monate nach seiner letzten Chemo läuft er wieder Marathon und postet seine Erfahrungen und Ergebnisse auf [betterplace.org](#), wo er als Spendenläufer für Krebsprojekte aktiv ist.

[myjogstyle.de](#)

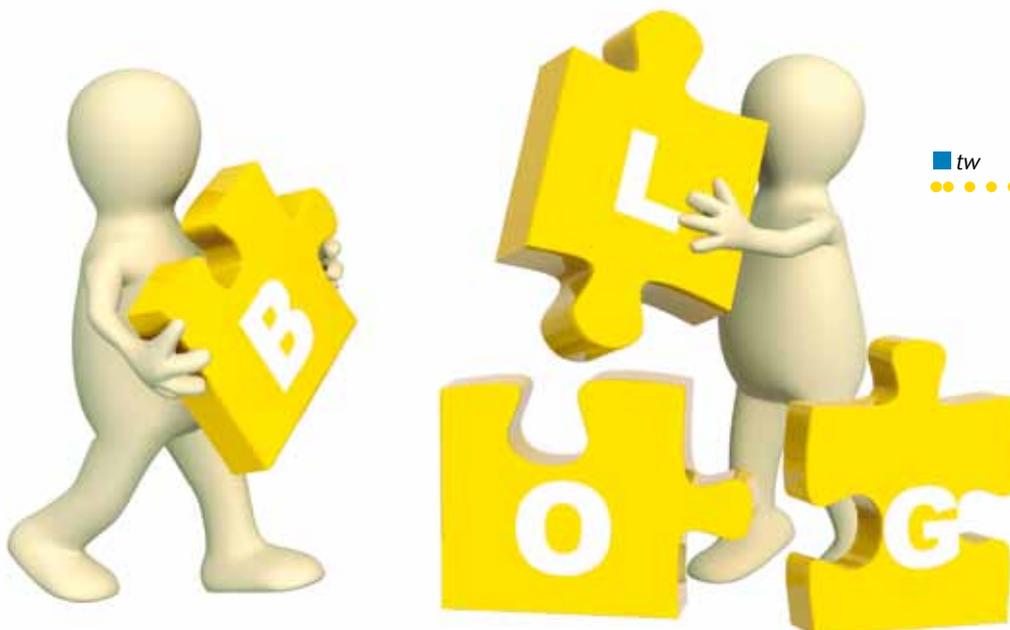
Myjogstyle ist ein gutes Beispiel für einen Corporate Blog, bei welchem ein Unternehmen Sportlern eine Plattform für Tipps und Austausch bietet. „All about healthy running!“ lautet das Credo des seit 2011 öffentlichen Blogs, und das wird konsequent gefüttert. Der Blog überzeugt durch stetig neue interessante Posts in verschiedenen Rubriken für ambitionierte Läufer wie Einsteiger, Genießer, Ernährungsbewusste und Co. Im Laufkalender findet man alle Informationen zu bevorstehenden Events. Leser können Ihre Termine, Tipps und Anregungen auch selbst über Kommentare oder Direktmail an das Redaktionsteam posten. Der Blog zeigt sich sehr userfreundlich; man findet schnell, was man sucht. Im Gegensatz zu den zuvor vorgestellten Blogs steht hier ein ganzes Redaktions-Team dahinter, welches ein aktuelles und sehr breites Themengebiet ermöglicht. Insgesamt ein recht junger Blog, der aber bereits seine Community gefunden hat und definitiv ein Lesezeichen verdient.

[laufhannes.de](#)

Hannes Christiansen alias Laufhannes hat seit dem Lübeck Marathon 2008 Blut geleckt. Wo er anfangs gerade mal auf 220 km kam, läuft er heute in der Marathon-Vorbereitung nicht nur über 1.100 km, sondern auch nach einem konkreten Trainingsplan. Auf seinem persönlichen Laufblog berichtet er hauptsächlich über sein Lauftraining, seine Wettkämpfe und die dabei gesammelten Erfahrungen. Besonders interessant ist die Veröffentlichung seines Trainingsplans wie vergangener Trainingspläne, die diesen Blog so persönlich und authentisch erscheinen lassen. Unter der Rubrik „Die schönsten Laufmomente“ können auch Leser aktiv posten.

[runningzuschi.wordpress.com](#)

Edith Zuschmann, ihres Zeichens junge, dynamische Sportjournalistin, belegt mit Runningzuschi, dass der Bloggervirus auch vor der Presse nicht halt macht. Sind wir es ja bereits gewohnt, Twitter- und Facebook-Zitate auf den Titelseiten deutscher Tageszeitungen zu finden, bleiben die Sportredakteure ihrer Offline-Kommunikation doch weitestgehend treu. Schön, dass mit Runningzuschi nun auch eine Frau den Schritt in die Blogosphäre gemacht hat. Seit Mitte 2011 ist sie blogtechnisch am Start und schildert authentisch und völlig unzensiert ihre persönlichen Lauferlebnisse. Weiter so!



■ tw

ING New York City Marathon am 04. November 2012**

Einzigartig, größer, glitzernder – New York ist die Stadt der Superlative und immer eine Reise wert, zum Marathonwochenende aber noch attraktiver und pulsierender als sonst: über 43.000 Finisher machten im Jahr 2010 den ING New York City Marathon zu einem der größten Marathons aller Zeiten. Wer träumt nicht davon, einmal unter den Auserwählten zu sein und beim ING New York City Marathon zu starten? Nehmen Sie teil an dem unvergesslichen Lauf durch die 5 Stadtteile New Yorks. Fünf Brücken, 44.000 Läufer, 40.000 freiwillige Helfer, 2 Millionen Getränkebecher und über 2 Millionen Zuschauer – Faszination pur auf 42,195 km! Die Stimmung ist überschäumend und die Millionen Zuschauer sind fantastisch. Als Marathonläufer muss man einmal im Leben New York gelaufen sein!

Als offizieller Veranstalter verfügen wir über garantierte Startnummern des New York Road Runners Club und haben für alle, die sich den Traum vom ING New York City Marathon im Jahr 2012 erfüllen möchten, sorgfältig ausgewählte Reisepakete zusammengestellt.

Auch wieder mit dabei

Ergänzt wird unser Team wieder von den beiden Marathonexperten Wolfgang Münzel und Herbert Steffny, die Ihnen für Fragen und Tipps während des Aufenthaltes zur Verfügung stehen:

Wolfgang Münzel (siehe Teamfoto: 1 v.l.o.) ist vielfacher deutscher Marathonmannschaftsmeister mit Bestzeiten um 02:20 Stunden und deutscher Berglaufmeister.

Seine Meinung zum New York Marathon:

„Von New York und seinem Marathon kann ich einfach nicht genug bekommen! Von meinen über 40 international gelaufenen Marathons gehört der New York Marathon definitiv zu denen, die sich am tiefsten in meine Erinnerung gebrannt haben. Von der Nationalhymne am Start, dem permanenten Jubel an der Strecke über die anspruchsvollen, aber wunderschönen Brücken – es ist einige Konzentration nötig, um sich nicht einfach von der Stimmung treiben zu lassen! Diese besondere Atmosphäre in der Stadt während des Marathonzeitraums bringt mich in 2012 nun schon zum 19. Mal als Reisebegleiter in den „Big Apple“!“

Herbert Steffny (siehe Teamfoto: 2 v.l.u.) ist 16-maliger deutscher Meister. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon. Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness-Seminare. Die von ihm verfassten Laufbücher sind Bestseller. Er sagt zum New York Marathon:

„Man kann New York lieben, besingen oder hassen, ohne Emotionen kommt niemand aus dieser Mega-City nach Hause. Für Läufer gehört der New York City Marathon früher oder später in die Sammlung. Keine ganz leichte Strecke, aber gut vorbereitet durchaus genussvoll zu laufen. Für mich war es 1984 mit dem dritten Platz der Durchbruch in die absolute Weltspitze. Aber auch wenn man weiter hinten einläuft und die Elite gewissermaßen vor sich her jagt, sind die Stimmung, das begeisterungsfähige Publikum und der legendäre Zieleinlauf im Central Park eine Wucht. Wer sich die fünf ganz unterschiedlichen Stadtteile entlang der Wolkenkratzer sozusagen laufend erarbeitet hat, dem ist die Stadt noch näher als jedem normalen Shopping-Touristen.“





Das interAir-Programm rund um das Marathon-Wochenende:

Mittwoch, 31.10.12

Bei Gruppenreise Transfer zum gebuchten Hotel.

Donnerstag, 01.11.12

Bei Gruppenreise Transfer zum gebuchten Hotel.

Gemeinsamer Gang zur **Startnummernabholung** am Vormittag.

Trainingslauf im Central Park am Nachmittag mit Herbert Steffny und Wolfgang Münzel.

Freitag, 02.11.12

Trainingslauf am Morgen im Central Park mit Herbert Steffny und Wolfgang Münzel.

Gemeinsamer Gang zur **Startnummernabholung** am Vormittag.

Bootstour gegen 15:30 Uhr, Einschiffung zur interAir Manhattan Cruise (siehe Zusatzangebote). Am Abend Parade der Nationen und Eröffnungszeremonie im Central Park.

Samstag, 03.11.12

Heute ist „Beine schonen und Ausruhen“ angesagt!

interAir-Stadtrundfahrt am Mittag gegen 13:00 Uhr, Dauer ca. 4 Std. (siehe Zusatzangebote).

Heute findet die offizielle „Pasta Party“ in „Tavern on the Green“ für alle Teilnehmer statt.

Sonntag, 04.11.12 – ING New York City Marathon

Marathontag! Transfer früh am Morgen vom Hotel direkt zum Startbereich.

„Fantour“ für Begleitpersonen ab allen Hotels. Zur offiziellen „Post-Race-Party“ des New York Road Runners Club sind alle Läufer ab 19:30 Uhr herzlich eingeladen.

Montag, 05.11.12 und Dienstag, 06.11.12

Rückflug nach Deutschland (Ankunft am nächsten Vormittag), alternativ Start der Anschlussreise oder Verlängerung in New York. Die Flughafentransfers erfolgen ca. 4 Stunden vor der geplanten Abflugzeit.

Unser erfahrenes Reisebegleiterteam steht Ihnen während des gesamten Zeitraums mit Rat und Tat zur Seite.

Übrigens: Am Dienstag sind Präsidentschaftswahlen in den USA! Rund um den Times Square und das Rockefeller Center wird am Abend ein großes Wahl-Spektakel stattfinden.



USA/New York HOTELS



Edison**

47. Straße, zwischen Broadway und 8. Avenue
Traditionelles Hotel im Art-Deco-Stil direkt am Broadway gelegen. Die Zimmer sind ausgestattet mit Bad/Dusche, WC, Klimaanlage, TV, Telefon. Im Hotel befinden sich zwei Restaurants und ein ganztägig geöffneter Coffee-Shop.

Unsere Meinung: Seit vielen Jahren fest in unserem Programm, hervorragende Lage am Times Square. Zweckmäßig eingerichtete, kleine Zimmer und sehr einfacher Standard, ideal für einen zentralen Kurzurlaub im „Big Apple“.

Courtyard New York Manhattan/Midtown East****

3. Avenue, zwischen 52. und 53. Straße
Das moderne Hotel der Marriott Kette hat eine exzellente Lage in der East Side von Manhattan. Nähe 5th Avenue, Rockefeller Center sowie Times Square. Den Central Park erreichen Sie bequem in 15 Gehminuten. Zur Standardausrüstung gehören: Bad/Dusche, WC, Föhn, Telefon, TV, Bügeleisen/-brett sowie individuell regelbare Klimaanlage und Heizung, Radiowecker, Safe, Minikühlschrank und Kaffee-/Teezubereiter. Kostenfreier Internetzugang. Kinder bis 16 Jahre im Zimmer der Eltern kostenfrei.

Unsere Meinung: Im Vergleich zu anderen 3* Hotels sehr geräumige Zimmer. Ein weiterer Pluspunkt: Die U-Bahn Station „Lexington 53rd“ liegt direkt gegenüber.

Holiday Inn Express***

45. Straße, zwischen 5. und 6. Avenue
Modernes, 20-stöckiges Hotel inmitten von allem, was die Stadt zu bieten hat. Zimmer mit Bad/Dusche, WC, Klimaanlage, Telefon, TV, Bügeleisen, Föhn und Kaffee-/Teezubereiter. Kostenfreier Internetzugang in allen Zimmern sowie im Business-Center. Kinder bis 17 Jahre im Zimmer der Eltern kostenfrei. **Frühstück inklusive**, außer am Marathonsonntag für Läufer.

Unsere Meinung: Kleine aber modern ausgestattete Zimmer für einen angenehmen Aufenthalt. Kostenfreier Internetanschluss, Frühstückssnack und 24 Stunden-Kaffeebar. Für das Frühstück im Rezeptionsbereich sind nur wenige Sitzmöglichkeiten vorhanden. Das Frühstück kann aber mit auf das Zimmer genommen werden.

Marriott Marquis****

45. Straße, direkt am Broadway
Das direkt am Times Square gelegene Hotel ist bekannt für seine legendäre Lobby in der 8. Etage und die Glasaufzüge. Sehr gut ausgestattete Zimmer verfügen über Bad/Dusche mit Badewanne, WC, Klimaanlage, Telefon, TV, Bügeleisen, Föhn, Kaffee-/Teezubereiter, Minibar, Radiowecker und Safe. Das Drehrestaurant/Bar „The View“ bietet einen traumhaften Blick über Manhattan. Kinder bis 16 Jahre frei im Zimmer der Eltern. Internetzugang gegen Gebühr.

Unsere Meinung: Seit Jahren fester Bestandteil unseres New York Programms, lässt keine Wünsche offen! Die Zimmer sind sehr großzügig gehalten. Durch seine ideale Lage am Times Square lassen sich alle Attraktionen zu Fuß erreichen. Gegen Gebühr erhalten Sie im Wellnessbereich eine Massage nach dem Marathon.

Jumeirah Essex House****

Central Park South, zwischen der 6. und 7. Avenue

GEWINNER DER WORLD TRAVEL AWARDS 2009 IN ZWEI KATEGORIEN
Das historische Jumeirah Essex House öffnete seine vergoldeten Türen erstmals im Jahre 1931 und steht seit nunmehr über 75 Jahren für Stil und Luxus am Central Park South. Die 5th Avenue mit ihren edlen Designerboutiquen sowie bekannte Museen wie „The Met“ und „MOMA“ sind zu Fuß schnell erreicht. Die mehr als 500 Zimmer lassen keine Wünsche offen und sind mit Bad/Dusche, WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, TV, Internetanschluss (gegen Gebühr), Minibar und Safe ausgestattet. Außerdem verfügt das Hotel über eine Lounge, ein Restaurant, ein Fitnesscenter und einen Spa Bereich mit Sauna und Dampfbad (gegen Gebühr).

Unsere Meinung: Optimale Lage – nur wenige Gehminuten vom Zielbereich entfernt! Genießen Sie die stilvolle Einrichtung und umgeben Sie sich mit der Eleganz, die schon seit Jahrzehnten Würdenträger, Berühmtheiten und Staatsmänner in dieses exklusive Hotel lockt.

Preise pro Person in €*	Flugreise	Verl.-Tag
Edison**		
DZ	1.495,-	128,-
EZ	1.995,-	225,-
3er*	1.345,-	98,-
4er*	1.248,-	85,-
Courtyard New York Manhattan/Midtown East****		
DZ	1.495,-	149,-
EZ	1.995,-	278,-
3er*	1.345,-	118,-

Preise pro Person in €*	Flugreise	Verl.-Tag
Holiday Inn Express***		
DZ	1.598,-	175,-
EZ	2.188,-	329,-
3er*	1.395,-	128,-
inkl. Frühstück		
Marriott Marquis****		
DZ	1.685,-	198,-
EZ	2.355,-	378,-
3er*	1.468,-	154,-
4er*	1.348,-	124,-

Preise pro Person in €*	Flugreise	Verl.-Tag
Jumeirah Essex House****		
DZ	2.165,-	298,-
EZ	3.240,-	588,-

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Dezember 2011.

Alle o.g. Hotels sind Nichtraucherhotels.

Bei Buchung eines Doppelzimmers haben Sie die Möglichkeit ohne Aufpreis zwischen einem Zimmer mit einem Bett oder zwei getrennten Betten zu wählen.

* Bei 3er oder 4er Belegung handelt es sich um Doppelzimmer mit 2 Betten, die mit bis zu 4 Personen belegt werden können. Diese Doppelbetten verfügen über eine Breite von ca. 1,40m. Die Buchung eines halben Doppelzimmers erfolgt unter Vorbehalt der Verfügbarkeit bis zur Bestätigung einer zweiten Person. Individuelle Hotelwünsche sind auf Anfrage möglich. Die Preise für die Zusatznächte gelten im Zeitraum von Dienstag, 30.10. bis Mittwoch, 07.11.2012. Außerhalb dieses Zeitraumes bitte die aktuellen Preise erfragen.

Eingeschlossene Leistungen:

- Nonstop-Flug in der Touristenklasse (inkl. Steuern und Gebühren)
- Transfer vom Flughafen zum Hotel (bei Gruppenreise am 31.10.12 und 01.11.12 auf allen Fluggesellschaften sowie zusätzlich am Freitag, 02.11.12 nur bei Anreise mit Singapore Airlines)
- 4 Übernachtungen im gebuchten Hotel
- interAir-Reisebegleitung mit täglichen Sprechstunden, Besuchen der Marathonmesse, exklusivem After-Marathon-Treffen
- Trainingsläufe mit Herbert Steffny und Wolfgang Münzel
- Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf
- Bustransfer ab Hotel zum Marathonstart in eigens gecharterten Bussen (nur für Läufer)
- Fantour für Begleitpersonen am Marathonsonntag
- Transfer vom Hotel zum Flughafen (bei Gruppenrückreise am 05.11.12 und 06.11.12 auf allen Fluggesellschaften)
- Sicherungsschein nach §651k BGB
- Reiseführer mit Stadtplan
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Bei den Flugangeboten aus unseren Paketpreisen handelt es sich ausschließlich um NON-STOP-Verbindungen von Deutschland nach New York. Wir möchten, dass Sie Ihr Reiseziel ohne Umsteigen auf direktem Weg erreichen. Bei Rückflug aus den USA am Nachmittag/Abend erfolgt die Ankunft in Deutschland am darauf folgenden Tag. Individuelle Flüge außerhalb unserer Gruppenflüge (ohne Transferanspruch) können gerne angefragt werden.

Continental Airlines

Nonstop-Flug ab/bis Hamburg und Berlin € 0,-*

Nonstop-Flug ab/bis Frankfurt € 10,-*

Singapore Airlines

Nonstop-Flug ab/bis Frankfurt € 30,-*

Lufthansa

Nonstop-Flug ab/bis Düsseldorf und München € 30,-*

Nonstop-Flug ab/bis Frankfurt € 55,-*

Innerdeutsche Anschlussflüge ab fast allen deutschen Flughäfen € 105,-*

Business-Class Aufpreise auf Anfrage.

Rail&Fly/Zug zum Flug

Hin- & Rückfahrt p.P./Strecke € 35,-*

Gilt in allen Zügen der DB ab/zu allen dt. Bahnhöfen, Nutzung der IC-/EC und ICE-Zügen im Preis enthalten

(nur buchbar in Verbindung mit Lufthansa und Singapore Airlines).

Startnummer:

€ 295,-*

Der Preis enthält Vermittlungsgebühr, Zutritt zur Parade der Nationen am Freitagabend, Eintrittskarte zur „Pasta Party“ und „Post Race Party“, T-Shirt, Urkunde, Ergebnismagazin, Medaille. Startnummern können nur an Läufer mit 1. Wohnsitz in Deutschland vergeben werden. Mindestalter 18 Jahre.



USA/New York I N F O S



Marathoninfos

85.000 Bewerbungen aus aller Welt, aber ein begrenztes Starterfeld – wir haben garantierte Startnummern!

Zweifellos gehört der New York City Marathon zu den renommiertesten und auch attraktivsten Läufen im weltweiten Rennzirkus. Denn im Gegensatz zu den meisten anderen Marathons, ist der „New Yorker“ kein Rundkurs, sondern verläuft von Staten Island über Brooklyn, Queens und die Bronx nach Manhattan. Gleich zu Beginn muss man den höchsten Punkt der Strecke, die Verrazano Narrows Bridge mit einer Spannweite von 3km, überwinden. Durch Brooklyn und über die Pulaski Bridge geht es nach Queens. Nach dem Überqueren der Queensboro Bridge erreichen die Läufer die First Avenue (die schönste und lauteste Fan-Mile). Weiter führt die Strecke durch die stimmungreiche Bronx und über die Madison Avenue Bridge wieder zurück nach Manhattan durch den Stadtteil Harlem auf die Fifth Avenue. In Richtung Central Park sorgen besonders viele Zuschauer für Stimmung, denn das Ziel an der Tavern on the Green naht! Die fünf zu überquerenden Brücken gehören zu den „Höhepunkten der Strecke“ im wahrsten Sinne des Wortes: diese bringen einige Höhenmeter ins Streckenprofil, sind aber auch unvergesslich!

Marathonstart/-ziel: Verrazano Bridge/Central Park

Startzeit: Welle 1: 09:40 Uhr

Welle 2: 10:10 Uhr

Welle 3: 10:40 Uhr

Zeitmessung: Chrono-Track System

Marathonfantour

Alle Begleitpersonen haben die Möglichkeit, gemeinsam mit unserem Reiseteam Punkte an der Marathonstrecke zu besichtigen. Wir werden mehrere Streckenpunkte anlaufen und sind rechtzeitig im Zielbereich zurück, um die Läufer zu beglückwünschen.



Die perfekte Vorbereitung**

Neben unserer kostenlosen Infoveranstaltung am 05. Juli 2012 findet unser Marathonseminar am 06. und 07. Juli unter der Leitung von Herbert Steffny in Gießen statt. Hier erfahren Sie, wie Sie ihr Training für den Marathon noch effektiver gestalten können. Für alle Teilnehmer einer bei uns gebuchten Marathonreise im Jahr 2012 gilt eine reduzierte Teilnahmegebühr von € 111,-! Weitere Infos zum Seminarablauf sowie das Anmeldeformular erhalten Sie mit Ihrer Reisebestätigung.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

USA/New York

ZUSATZ- ANGEBOTE

Exklusive interAir-Programmpunkte

interAir-Manhattan-Cruise am Freitag, 02.11.2012

Unsere Manhattan-Cruise ist bereits seit Jahren fester Bestandteil für den Freitagnachmittag (Einschiffung 15:30, Rückkehr gegen 17:30 Uhr). Bei einer imposanten Schifffahrt um die Südspitze Manhattans treffen Sie in lockerer Atmosphäre Läufer, Begleitpersonen und unser Reisetem u.a. Herbert Steffny und Wolfgang Münzel. Wir werden Ihnen auf dem Schiff ausführliche Infos (Wetter, Streckenverpflegung, Marathonfantour, Treffpunkte im Zielbereich u.v.m.) über den bevorstehenden Marathonsonntag zukommen lassen, während die Skyline Manhattans an Ihnen vorüberzieht. p.P. € 19,-*



interAir-Stadtrundfahrt am Samstag, 03.11.2012

Die Abholung erfolgt gegen 13.00 Uhr am gebuchten Hotel. Unsere langjährigen ortskundigen Reiseleiter zeigen Ihnen die beeindruckendsten Sehenswürdigkeiten von Upper und Lower Manhattan. Die Tour dauert inklusive einiger Fotostopps ca. 4 Stunden und endet wieder an Ihrem gebuchten Hotel. p.P. € 42,-*

Im Juli 2012 senden wir Ihnen ausführliche Informationen zu weiteren Zusatzprogrammen wie Musicals, Helikopterflügen oder auch Tickets für das Empire State Building oder Rockefeller Center zu.

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Dezember 2011.



USA/New York ANSCHLUSS REISEN



Anschlussreisen

Selbstverständlich sind wir Ihnen bei der Planung Ihres gesamten Aufenthalts gerne behilflich. Individuelle Reisewünsche vom Badeaufenthalt in Mexiko oder auf den Bahamas, dem Besuch der Disney Resorts in Florida, Bus- oder Mietwagenrundreisen in den gesamten USA oder Kanada bis hin zum ersten Skiurlaub in den Bergen Colorados – wir haben bestimmt die passenden Reisevorschläge für Sie. Verbindliche Preise liegen ca. ab Juli 2012 vor. Vorausbuchungen sind bei fast allen Leistungen möglich!



Warm & Well in Miami Beach

Regenerationsaufenthalt mit Herbert Steffny vom 05.-08.11.2012.

Genießen Sie nach dem Marathon in New York noch ein paar Tage die Sonne Floridas. Während des Aufenthalts wird von Herbert Steffny ein Laufseminar angeboten. Neben den täglichen regenerativen Lauftreffs hält Herbert Steffny einen Vortrag und Workshop mit Fragerunde über die Erholung und Ernährung nach dem Marathon und die Trainingsplanung für die kommende Saison. Wir bieten Ihnen einen exklusiven Aufenthalt im 3* Hotel. Das Hotel liegt mitten im lebhaften und abwechslungsreichen Art Déco District am South Beach. Museen, Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten liegen in unmittelbarer Umgebung und sind zu Fuß erreichbar.



Preise pro Person in €* DZ EZ	Reisepaket	Verl.-Tag 58,- 116,-
	Penguin Hotel***/The President Hotel***	
	528,-	
	698,-	

Reisetermin 05.-08.11.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Transfer Hotel (New York) – Flughafen
- Flug nach Miami nonstop
- Transfer Flughafen – Hotel
- 3 Übernachtungen im Penguin Hotel***/The President Hotel***
- Extra: Strandhandtuch und Gebühr für Liegestuhl inklusive
- Kontinentales Frühstück
- Regenerationsprogramm und Seminar
- Transfer Hotel – Flughafen
- Linienflug von Miami nach Deutschland

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen.



Toronto & Niagara

vom 06.-10.11.2012

Nur ca. 1,5 Flugstunden von New York entfernt liegt Ontarios Hauptstadt Toronto und eines der größten Naturwunder dieser Erde – die Niagara Fälle. Gönnen Sie sich im Anschluss dieses Highlight und verbringen Sie je 2 Tage an den Niagara Fällen und in Toronto, der größten Metropole Kanadas.

Preise pro Person in €* DZ EZ	Reisepaket	
	578,-	
	749,-	

Aufpreis Blick auf die Niagara Fälle im Radisson Falls View
DZ p.P. 38,-
EZ p.P. 74,-
3er und 4er-Belegung auf Anfrage.

Reisetermin 06.-10.11.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- Nonstop-Flug nach Toronto
- 2 Übernachtungen an den Niagara Fällen im Radisson Falls View***
- 2 Übernachtungen in Toronto im Hotel Best Western Primrose***
- Transfers Flughafen – Niagara Falls – Toronto – Flughafen
- Nonstop-Flug mit Air Canada/Lufthansa Toronto – Frankfurt (innerdeutsche Anschlussflüge buchbar)

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen.

Fakultative Ausflüge:

- Niagara „Journey behind the Falls“ € 10,-*
- Stadtrundfahrt Toronto € 33,-*
- CN Tower Aussichtsplattform € 28,-*



Mexiko, Bahamas oder der Westen der USA

Noch nicht das Passende dabei? Wir halten weitere Angebote für Anschlussreisen für Sie bereit. Ob eine Rundreise zu den Höhepunkten des Westens der USA, zu den Kulturstätten der Maya in Mexiko oder eine Kreuzfahrt auf die Bahamas ab Mexiko. Wir beraten Sie gerne!

Ausführliche Informationen zu unseren Anschlussreisen finden Sie unter www.interAir.de.

Gesund und fit durch's Jahr – Unsere Smoothies für perfekte Erfrischung!

Smoothies lassen sich seit der Erfindung des Mixers auch zu Hause einfach herstellen. Das ist nicht nur preiswerter, sondern auch gesünder. Denn allzu oft glänzen die trendigen Fertigdrinks aus dem Kühlregal mit wenigen Vitaminen und Ballaststoffen, aber einem umso höheren Zuckergehalt. Wer nun selbst zum fruchtigen Hersteller wird, weiß genau, was ins Glas kommt. Hmm, lecker!



DER KALORIENARME KLASSIKER:

Ice-Crushed-Strawberry-Smoothie
(für 4 Personen):

400 Gramm Erdbeeren,
Crushed Ice (nach Belieben)
300 Gramm Jogurt
500 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker

Das Obst gründlich waschen und anschließend pürieren und mit den weiteren Zutaten vermischen. Gut durchmengen und in Gläsern servieren. Für jedes Glas eine Erdbeere aufbewahren und als Dekoration am Glas platzieren.



HERZHAFT-EXTRAVAGANT:

Malven-Kiwi-Smoothie (für 4 Personen)

1/2 Banane
3 reife Kiwis
2 Tassen Malvengrün
2 Tassen Tellerkraut (Postelein) - mild im Geschmack und sehr vitaminreich!
1 kleine Papaya
1 Tasse Wasser

Banane, Papaya und Kiwis schälen, zerkleinern und pürieren. Kräuter und Wasser zugeben, alles gut mixen und gesund genießen!



SÜDSEE-FLAIR ZUHAUSE:

Kokos-Smoothie (für 4 Personen)

1 Kokosnuss, Fruchtfleisch und Kokoswasser
¼ Ananas
1 Nektarine
1 Pfirsich
1 Mango

Kokosnuss aufschlagen. Kokoswasser auffangen und mit dem herausgetrennten, zerkleinerten Fruchtfleisch vorsichtig in den Mixer geben. Ananas, Pfirsich, Nektarine und Mango in kleine Stückchen schneiden und zugeben. Alles gut durchmischen. Wer es besonders süß mag, achtet auf den Reifegrad aller Früchte!

AUFMUNTERUNG IM HERBST:

Apfel-Birne-Smoothie (für 4 Personen)

4 Äpfel
4 Birnen
500 ml Jogurt
2 EL Honig

Obst waschen und schälen. Die Früchte hälften oder vierteln und in die Püriermaschine geben. Die Zutaten hinzugeben und gut durchmengen. Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und genießen. Schmeckt auch mit einer halben Banane.



**FRÜHLINGS-FEELING:**

Smoothie Ananas-Banane
(für 4 Personen)

- 1 ganze Ananas
- 4 Bananen
- 500 ml Milch
- 200 ml O-Saft (am besten frisch gepresst)
- Crushed-Ice (nach Belieben)

Erdbeeren waschen und hälften, die Ananas schälen und klein schneiden. Früchte pürieren und Zutaten hinzugeben. Eine Scheibe Ananas pro Glas aufbewahren und als Deko am Rand platzieren. Strohhalm rein – genießen!

**WINTERTRAUM:**

Spekulatius-Smoothie (für 4 Personen)

- 100 Gramm Spekulatius (wahlweise mit Mandeln)
- 2 EL Zimt/Zucker
- 500 ml Joghurt

Je nach Größe der Schüssel die Spekulatius-Kekse in der Mitte brechen und den Joghurt mit einfüllen. Gut pürieren und mit Zimt-Zucker verfeinern. Den fertigen Smoothie ins Glas füllen, Zimt-Zucker als Deko oben drauf streuen und servieren. Die alkoholfreie Alternative zum Glühwein mit Kultgarantie!

**SOMMERLICHE FRISCHE:**

Mango-Banana-Smoothie
(für 4 Personen)

- 2 Mangos
- 2 Bananen
- 2 EL Rübekraut
- 200 ml O-Saft (frisch gepresst noch leckerer)
- 500 ml Joghurt
- Crushed-Ice (nach Belieben)

Die Früchte waschen und von der Schale befreien. Das saubere Obst klein schneiden, pürieren und die anderen Zutaten hinzugeben. Evtl. ein wenig Eis mit in den Mixer geben und crushen.

FRUCHTIG OHNE OBST:

Roma-Gurken-Smoothie (für 4 Personen)

- 3 Roma-Tomaten
- 1 halbe Salatgurke
- 1 Bund Löwenzahn
- 3 Tassen Wasser

Wer einmal ganz auf Frucht verzichten möchte, kann seinen Smoothie allein auf Gemüsebasis zaubern. Schön gekühlt schmeckt das auch nach deftigen Grillabenden besonders gut. Gemüse waschen und zerkleinern, Wasser zufügen, gut mixen, kalt stellen - fertig. Eine angeschnittene Gurkenscheibe, auf dem Glasrand platziert, schafft optischen Pfiff. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

„BÄRIG“ GUT FÜR ZWISCHENDURCH:

Beeren-Smoothie (für 4 Personen)

- 7 EL Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 7 EL Brombeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 1 reife Birne
- 1/4 Wirsing Kohl
- 1 Tasse Wasser

Früchte waschen und zerkleinern. Tiefgefrorene Früchte rechtzeitig auftauen lassen. Früchte und Gemüsestücke im Mixer trinkfertig pürieren. Passt zu jeder Gelegenheit!
Wem Beeren im Sommer zu schwer sind, kann zur Auflockerung auch mit Wassermelone kombinieren.





Cyprus International 4-day Challenge 2012

vom 22.-25. November 2012**

Die Mittelmeerinsel Zypern liegt am Kreuzweg zahlreicher unterschiedlicher Kulturen und hat eine bewegte Geschichte. In den letzten Jahren wurde Zypern und insbesondere Pafos auch zum Zentrum für erstklassigen Sport ernannt, denn es diente diversen Nationalmannschaften vor den Olympischen Spielen 2004 in Athen als Trainingslager. Heute kommen Mannschaften der verschiedensten Sportarten aus ganz Europa nach Pafos, um unter idealen klimatischen Bedingungen zu trainieren. Gerade im November, wenn in Deutschland die Tage grau und ungemütlich werden, verspricht Zypern angenehme Temperaturen.

Termine der Cyprus Challenge

Donnerstag, 22.11.2012

Coral Beach, 6km Probelauf (Asphalt).
Start 15:00 Uhr. Straßenlauf, der vor der Kulisse des Sonnenuntergangs an den Meereshöhlen endet.

Freitag, 23.11.2012

Akamas, 11km Hügellauf/Geländelauf.
Start 09:30 Uhr

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Februar 2012.

Samstag, 24.11.2012

Neo Chorio – Akamas 1/2 Marathon (Geländelauf). Start 09:30 Uhr, Start auf 150m Höhe, Anstieg auf 500m und Ziel auf Meeresspiegellhöhe. Atemberaubende Strecken!

Sonntag, 25.11.2012

10km Pafos-Stadtlauf (Asphalt). Start 08:00 Uhr
Ein schneller, flacher 10km-Lauf mit Start und

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Preise pro Person in €* Für Ihren Aufenthalt haben wir folgende Pakete in €* den offiziellen Veranstaltungshotels im Angebot:

Coral Beach Hotel & Resort*****	
DZ	348,-
EZ	549,-
Aufpreis Meerblick	69,-
Aufpreis Halbpension	160,-
Aufpreis Galadinner bei Ü/F	37,-
The Crown Resort Horizon****	
DZ	289,-
EZ	419,-
Aufpreis Halbpension	90,-
Aufpreis Galadinner bei Ü/F	37,-

Eingeschlossene Leistungen:

- 7 Übernachtungen im Coral Beach Hotel & Resort***** bzw. dem Crown Resort Horizon Hotel**** inkl. Frühstück
- Übernahme des Meldewesens durch interAir

Startnummer zum 6km- und 11km-Lauf sowie zum Halbmarathon und Pafos City Run 10km, inkl. Transfers zu den Läufen und zurück zum Hotel Coral Beach: € 215,-*

Kostenlose Verpflegung während der Läufe sowie im Start/Ziel mit reichlich Obst und Wasser. Urkunde, Gedenkmedaille, T-Shirt sowie eine Lauftasche für alle Finisher.

Der Reisetermin für Ihren Aufenthalt ist im Zeitraum vom 19. November bis zum 03. Dezember 2012 frei wählbar.

Gerne unterbreiten wir Ihnen auch ein Flugangebot sowie Transfermöglichkeiten vom Flughafen zum Hotel und zurück oder alternativ ein Mietwagenangebot für die Dauer Ihres Aufenthaltes.

Ziel vor der sehenswerten Burg von Pafos. Am Abend Gala-Dinner im Coral Beach Resort.

Versicherung/Haftung

Die Organisatoren übernehmen für Verletzungen, Beschädigung oder Verlust der Ausrüstung keine Haftung. Es wird daher eine ausreichende Versicherung empfohlen.



Florenz Marathon am 25. November 2012**

Einer der Städteklassiker im Herbst und dazu fast die letzte Gelegenheit des Jahres, einen der europäischen Marathons bei noch angenehmen Temperaturen zu laufen: Florenz, die im Arno-tal gelegene Hauptstadt der Toskana, gilt zu Recht als eine der großen italienischen Kunst- und Kulturstädte. Mit Michelangelo, Giotto, Brunelleschi, Donatello und Botticelli hinterließen einige der berühmtesten italienischen Künstler ihre Spuren in der Stadt. Außer Kultur und Sehenswürdigkeiten hat Florenz eine Menge an Einkaufs- und Unterhaltungsmöglichkeiten zu bieten.

Marathoninfos

Der Firenze Marathon ist das wichtigste Leichtathletikereignis des Jahres in der Toskana und zählt mit 7.000 Teilnehmern zu den größten Marathons Italiens. Der Lauf führt vorbei an all den weltberühmten Monumenten und Sehenswürdigkeiten der Stadt Florenz - von der Ponte Vecchio bis zum Dom Santa Maria del Fiore.

Start/Ziel: Piazzale Michelangelo/Santa Croce

Startzeit: 09:15 Uhr

Zeitmessung: Eigenes Zeitmesssystem

Temperaturen: Ø 8-12°C

Hinweis: Jeder Marathon-Teilnehmer benötigt in Italien ein ärztliches Attest, welches dem Teilnehmer die körperliche Gesundheit zu einem Marathon bestätigt.

Preise pro Person in €* Sparflug-anreise	Flug-anreise	Eigen-anreise	Verl.-Tag
Grand Hotel Mediterraneo****			
DZ	348,-	498,-	219,-
EZ	398,-	548,-	269,-

Eingeschlossene Leistungen:

- Linien-/Sparflüge (siehe S. 3) mit Lufthansa ab Frankfurt oder München nonstop
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück (am Marathonsonntag ab 6:00 Uhr!)
- Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf
- Marathon Card (ermöglicht Vergünstigungen auf Eintrittspreise)

Hinweis:

Weitere Flughäfen auf Anfrage!

Startnummer: bis 30.06.2012	€ 60,-*
bis 15.10.2012/danach auf Anfrage	€ 70,-*

EXTRA: Marathon Party - Sonntag, 25.11.2012!
Marathonteilnehmer € 10,-*, Begleiter € 15,-*

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab März 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Grand Hotel Mediterraneo****

Das offizielle Marathonhotel, Grand Hotel Mediterraneo**** mit vielen Vorzügen für Läufer ist in idealer Lage für alle, die auch die Stadt erkunden möchten. Direkt am Ufer des Arno liegt es nur wenige Schritte von der historischen Innenstadt entfernt. In wenigen Minuten vom Hotel sind auch die bekanntesten florentinischen Shoppingstrassen leicht erreichbar. Marathonstart/-ziel sind nur einige Gehminuten entfernt.

USA

DEZEMBER



Rock'n'Roll Las Vegas Marathon & Halbmarathon am 02. Dezember 2012**

Die Glitzermetropole in der Wüste Nevadas beeindruckt nicht nur durch grandiose Themenhotels, weltbekannte Shows, aufregende Casinos und fantastische Shopping-Möglichkeiten – Las Vegas ist auch Tor zum Südwesten der USA und zu vielen landschaftlichen Highlights wie z.B. Grand Canyon, Bryce Canyon oder Death Valley. Ebenso sensationell wie die Stadt selbst ist der Rock'n'Roll Las Vegas Marathon! Es herrscht eine gigantische Stimmung am Marathonstart; mit Scheinwerfer, Livebands und Feuerwerk gehen etwa 25.000 Läufer an den Start. Entlang der Strecke werden mehr als 70 Live Bands zur Rock'n'Roll Stimmung beitragen und erfahrungsgemäß wird unter den Läufern auch wieder der eine oder andere leibhaftige Elvis sein. Las Vegas hat einen festen Platz in der amerikanischen Kultur und setzt auch in Sachen hochkarätiger Entertainmentshows von Magie bis Sport und Musik Maßstäbe.

Hotel Luxor****

In unmittelbarer Nähe zum Start-/Zielbereich und Marathonexpo gelegen, am südlichen Ende des Las Vegas Strip. 30 Etagen aus Bronze und Glas, Säulen, Repliken, Statuen, Hieroglyphen und eine riesige, 10-stöckige Sphinx lassen mit das Alte Ägypten wieder lebendig werden.

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab März 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Las Vegas ist ein nahezu perfekter Ausgangsort für weitere Sehenswürdigkeiten in der Region. Von hier aus erreicht man schnell den nahe gelegenen Hoover-Staudam, welcher südlich von Las Vegas den Colorado River zum Lake Mead staut. Nordwestlich von Las Vegas liegen mit dem Death Valley und dem Red Rock Canyon ebenfalls beliebte Ausflugsziele. Viele Touristen besuchen außerdem vom Ausgangspunkt Las Vegas den Grand Canyon. Weitere Informationen zu den Zusatzangeboten sowie rund um den Marathon finden Sie auf unserer Webseite www.interAir.de.

Preise pro Person in €	Fluganreise	Eigenanreise
1 Woche Las Vegas vom 01.12.-08.12.2011/7 Nächte inkl. Mietwagen Economy Class		
Hotel Luxor****		
DZ	1.243,-	514,-
EZ	1.513,-	784,-
Eingeschlossene Leistungen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Linienflug mit Condor ab/bis Frankfurt oder Eigenanreise • 7 Übernachtungen im Hotel Luxor**** direkt am Las Vegas Strip • Mietwagen Economy Class • Anmeldeformalitäten zum Marathonlauf • Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-) 		
Zubringerflüge ab allen anderen dt. Flughäfen auf Anfrage möglich.		
Startnummer:		
Marathon		€ 110,-
Halbmarathon		€ 110,-

Marathoninfos

- **Start/Ziel:** Mandalay Bay Resort & Casino
- **Startzeit:** 16:00 Uhr
- **Zeitmessung:** ChampionChip
- **Temperaturen:** Ø 3-16°C



RUNNER'S HIGH IN JEDER DISZIPLIN



Event: Perfektes Programm für das In- wie Outdoor-Abenteuer. Ob Messe, Promotion oder Incentive – mit uns sind Sie schneller am Ziel.

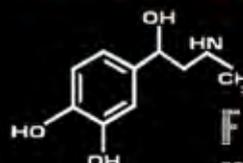


Print: Exzellente Buchstabenvorlagen für die bekömmliche Würze in jedem Medium. Ob Broschüre, Mailing oder Presseservice – immer ein Genuss.



Online: Globaler Spaß in richtigen Dress, ob Screendesign, Onlinegame oder Internetpräsenz – surfen Sie mit.

UNTERNEHMENS COMMUNICATION
PERFEKT GEFINISHT.



FÜR MEHR ADRENALIN
WWW.WERBELABEL.DE

werbelabel



Was gibt es Schöneres als zufriedene Kunden? – Begeisterte Kunden! Aber lesen Sie selbst!

Der **Boston-Marathon** liegt gerade hinter uns. Diese Reise war ein Highlight der Marathon-Reisen, schon, weil hier ein inoffizieller Weltrekord aufgestellt wurde, Gerd einen neuen persönlichen Rekord lief (3:04:20) und die Stimmung so toll war wie selten erlebt. Das haben wir natürlich auch Eurer absolut kompetenten Betreuung zu verdanken. Diese bereits zweite Reise mit InterAir werden wir sicher lange und gut in Erinnerung behalten. Vielen Dank an Ina, Wiebke und die beiden weiteren Teammitglieder. Wir sehen uns in Chicago wieder.

Gerd und Susanne Kanngießner

Der **Dublin-Marathon** liegt zwar schon eine Weile zurück, doch es ist nicht zu spät, vielen Dank an das Team von interAir zu sagen. Die Betreuung über das Internet sowie vor Ort durch Uli war super. Es hat meiner Familie und mir riesigen Spaß gemacht. Ich freue mich schon auf den Oktober dieses Jahres, denn da geht es zum nächsten Dublin Marathon. Und mit wem werde ich wohl fliegen?!

Dirk Lewerenz



Eine Teilnahme an dem **Bostoner Marathon** ist nur mit einer Qualzeit möglich. Aber jede Regel kennt ja eine Ausnahme. Und hier ist es der Reiseveranstalter „interAir Reisen“ aus Pohlheim.

Wir können dies Reisebüro für die Marathons im Ausland nur empfehlen. Von der Anmeldung, über den Flug, die Hotels, Betreuung vor und nach dem Lauf, alles vom besten. Eine kleine Episode, die aber typisch für das Reisebüro ist: Christian, unser Reiseleiter vor Ort, versprach uns, dass er nach dem Überschreiten der Ziellinie ein Bier ausgibt. Ein Aktenkoffer, sehr gut von innen isoliert, gefüllt mit dem leckeren Gerstensaft. Aber in den USA auf der Straße, für alle Bürger erkennbar, alkoholische Getränke zu trinken, steht einem Gewaltverbrechen gleich. Und dementsprechend ist die auch die Strafe. So standen wir Marathonies wie bekennende Alkoholiker mit braunen Obsttüten in der Hand, auf der Straße und tranken aus den so versteckten Flaschen unser Bier...

Jürgen Huß und Jürgen Poschmann



Herzlichen Dank für die super **NYC-Infoveranstaltung** am 1.7.2011 in Gießen, die Unterstützung beim anschließenden Nacht-Marathon in Marburg und das perfekt organisierte Laufseminar mit Herbert Steffny! Auch wenn Sonja aus gesundheitlichen Gründen nicht an den Läufen und am Marathon in NY teilnehmen darf, unsere Vorfreude ist riesig!

Emiljano & Sonja Schoen

Als ich vor 2 Jahren bei der Startnummernausgabe zum Berliner Halbmarathon einen interAir-Flyer in die Hand bekam, haben mein Sohn und ich noch im selben Jahr über Euch am Reykjavik-Halbmarathon teilgenommen. Eine tolle Reise! Was wir aber in diesem Jahr beim **Dubai-Marathon** erlebt haben, schlägt alles bisher Dagewesene um Längen! Es war einfach gigantisch! Die Stadt, das Hotel, die sehr gute Lage, das Programm, das Wasser, die Wellen - es hat einfach alles gepasst! Besonders möchten wir uns bei Sabine bedanken, die es uns ermöglicht hat, noch am letzten Abend das höchste Gebäude der Welt, den Burj Dubai, zu entern. Diese Reise ist unbedingt empfehlenswert! Ich fürchte nur, die nächste Reise wird schwer zu toppen sein...

Rainer Taube



Ich habe mir meinen Traum erfüllt und bin den **NYC Marathon** gelaufen, wow! Ich hatte schon viel gehört, aber dass in der Stadt die niemals schläft, so eine Begeisterung herrscht, einfach klasse! Vielen lieben Dank für Eure freundliche, warme und professionelle Unterstützung vor und während der Reise. Ach ja: Nach dem Marathon ist vor dem Marathon und wenn - dann wieder mit Euch!

Klaus Stöckert

Es war unsere 2. Reise mit interAir, dieses Mal nach **New York**. Und im Namen unserer Laufgruppe TUS Bleifüße Mechernich können wir nur eins sagen: Die Reise sowie die Reisebegleitung von A bis Z wie immer Top, großes Lob von uns allen. Wir werden euch auf jeden Fall weiterempfehlen!

Rüdiger Körbel

Paris Marathon 2011. Dank der guten Vorbereitung und der perfekten vor Ort Betreuung durch Julia und Sabine wurde auch unsere 8. inter Air Laufreise wieder ein perfektes Erlebnis. Das herrliche Wetter, die tolle Stimmung und die erlebnisreichen Tage nach dem Lauf taten ihr Übriges. Unser Fazit: Wir fahren wieder mit Euch!

Waltraud und Siegfried Prenzel



Allerhöchste Zeit, Euch für die großartige Organisation der **London-Marathon**-Reise zu danken. Vieles bleibt unvergesslich ... vom eigentlichen Event (nämlich dem Marathon) bis zum Musical und vor allem dem High Tea (wohlverdient nach der Anstrengung!). Ich kann nur sagen: EINMAL INTERAIR - IMMER INTERAIR!! Ich war ja schon in Stockholm 09 mit euch unterwegs, darum weiß ich, wovon ich spreche... und ich freue mich schon auf die nächste Laufreise mit euch. Jetzt muss ich überlegen, in welche Richtung. Denn Euer großes Angebot macht die Wahl zur Qual!

Beatrice Huser



Wir konnten erneut eine schöne Laufreise zum Jubiläumsmarathon nach **Athen** mit Euch erleben. Ich beobachtete beeindruckt, wie die beiden Reiseleiterinnen alle Fragen beantworteten und für jeden ausreichend Zeit hatten. Wenn alle – Marathonis, 10-km-Läufer und Begleiter – morgens nach dem Frühstück nervös ins Hotelfoyer kamen, waren die beiden schon gut gelaunt dort und hatten alles im Griff. Wenn am Starttag fremde Läufer in den Bussen von interAir saßen, dann wurde – noch bevor die Läufer das Hotel verließen – auch dieses Problem gelöst. Wir fühlten uns sehr gut betreut und freuen uns schon jetzt auf eine erneute Reise mit Euch. Ja, auch der Lauf war gut organisiert, das Wetter war super und die Zuschauer, wenn auch nicht so viele wie in Berlin, Hamburg oder Frankfurt, waren sehr begeistert und klatschten und riefen und reichten Olivenzweige (von denen einer auch mir Glück brachte: acht Minuten schneller als in Berlin!).

Bernfried & Iris Krüger



Honolulu Marathon mit Herbert Steffny am 09. Dezember 2012**



Entfliehen Sie dem deutschen Winter und begleiten Sie uns zum Honolulu Marathon vor traumhafter Kulisse. Die hawaiianischen Inseln bestechen durch Ihre Vielfalt der Natur. Die Landschaft ist geprägt von Vulkanen, endlosen Sandstränden, bunten Blumen, Palmen und dem Dschungel. Der Marathon findet auf Oahu, einer der nördlichsten Inseln des Archipels statt. Oahu ist vor allem bekannt durch den geschichtsträchtigen „Pearl Harbor“ und den berühmten Waikiki Beach.

Reiseverlauf

Sonntag, 02.12.2012 – Anreise nach Honolulu

Typische Begrüßung mit Blumenschmuck und Transfer zum Hotel

Montag, 03.12.2012 – Oahu

Am Morgen Sportlerfrühstück mit vielen Vitaminen und interessanten Informationen über Hawaii. Herbert Steffny stellt anschließend das Sportprogramm der nächsten Tage vor und gibt wertvolle Tipps zum Marathonlauf.

Dienstag, 04. bis Freitag, 07.12.2012 – Oahu

An diesen Tagen findet täglich zwischen 7:00 und 8:00 Uhr das Lauf- und Gymnastikprogramm mit Herbert Steffny statt. Die Tage stehen zur Erkundung der Insel bereit. Wie wäre es beispielsweise mit einer großen Inselrundfahrt? Oder nehmen Sie an einer Tour zum historisch berühmten amerikanischen Militärstützpunkt Pearl Harbor teil.

Samstag, 08.12.2012 – Streckenbesichtigung

Zur besten Vorbereitung erkunden Sie gemeinsam mit Herbert Steffny die Marathonstrecke und besuchen die „Schlüsselstellen“ auf der Laufstrecke, wie zum Beispiel den Wendepunkt „Hawaii Kai“ oder den Anstieg am „Diamond Head“ (fakultativ).

Sonntag, 09.12.2012 – Marathontag

Früh um 5:00 Uhr fällt mit einem Feuerwerk der Startschuss zum Honolulu Marathon. Der Lauf führt Sie vorbei am berühmten Waikiki Beach, dem Diamond Head und dem Vulkan-

krater Koko Head und bietet zudem phantastische Ausblicke auf das Meer.

Montag, 10.12.2012 – Abreise

Um müde Muskeln wieder zum Leben zu erwecken, bietet Herbert Steffny zwischen 7:00 und 8:00 Uhr ein leichtes Lockerungsprogramm. Im Laufe des Tages finden der Transfer zum Flughafen und der Rückflug nach Deutschland statt. Die Ankunft in Deutschland erfolgt am Morgen des übernächsten Tages (12.12.2012).

Gerne können Sie Ihren Aufenthalt auf den Trauminseln Hawaiis noch verlängern. Wir beraten Sie gerne!



Park Shore Hotel Waikiki***

Dieses gute Mittelklassehotel ist am Ende von Waikiki, direkt am Waikiki Beach und dem Ziel gelegen. Zum Kapiolani Park und dem Diamond Head Krater sind es nur wenige Minuten zu Fuß. Das Hotel verfügt über Restaurant, Bar/Lounge und Swimmingpool. Die Zimmer sind mit Bad, WC, Haartrockner, Klimaanlage, TV, Telefon und Safe ausgestattet.

Zusatzangebote

Ausflugstour mit Besichtigung der Laufstrecke gemeinsam mit Herbert Steffny

Große Inselrundfahrt Oahu

Dauer: 8 Std., englischsprachig, täglich möglich

p.P. € 61,-*

Pearl Harbor Tour

Besuchen Sie den berühmten Hafen und besichtigen Sie das große Gelände mit den vielen Attraktionen. Dauer: 5 Std., englischsprachig, täglich möglich

p.P. € 28,-*

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab März 2012.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt



Marathoninfos

Der Lauf startet am frühen Morgen am Ala Moana Boulevard, was auf Hawaii „Weg durch den Ozean“ bedeutet. Dieser Ausdruck ist auch eine passende Beschreibung für die gesamte Marathonstrecke. An vielen Punkten der Strecke haben Sie einen herrlichen Blick auf das rauschende Meer. Auf den ersten Kilometern kommen Sie aber erst einmal vorbei am historischen Aloha Tower, Chinatown und dem Iolani Palast. Wenn Sie sich dem Diamond Head nähern, warten einige kurze Steigungen auf Sie. Die letzte Teilstrecke verläuft entlang des Parks, vorbei an Sans Souci Beach, bis Sie schließlich das Ziel im Kapiolani Park und am Waikiki Beach erreichen.

Start/Ziel: Ala Moana Boulevard/
Kapiolani Park Bandstand

Startzeit: 05:00 Uhr

Zeitmessung: Chip (eigenes System)

Temperaturen: Ø 18-25 °C



Herbert Steffny zum Honolulu Marathon & Hawaii

Aloha! Seit 19 Jahren betreue ich nun schon den Honolulu Marathon auf Hawaii, und Jahr für Jahr freue ich mich auf diesen Jahresabschluss in den gemäßigten Tropen. Hawaii ist der richtige Ort die Seele baumeln zu lassen, wenn bei uns das Schmuddelwetter einkehrt. „Aloha“ heißt: „Willkommen“ und „Auf Wiedersehen“, aber auch „Leben und Leben lassen“. Die Trauminseln sind der ideale Ort zum Entspannen, am Strand, beim Joggen, Surfen oder bei einem kalten Bier oder Mai Tai abends beim Sonnenuntergang unter Palmen. Hawaii ist aber kein Kitschfilm, sondern das Original!

Der Marathon, fast hatte ich ihn vergessen! Angesichts der Wärme ist es kein Rennen für persönliche Bestzeiten. Die erfrischende Brise des Passatwinds und der frühe Start um 5.00 Uhr morgens mit Feuerwerk mildern aber die tropischen Verhältnisse auf ein erträgliches Maß. Zudem reisen wir rechtzeitig an, um uns an die Klima- und Zeitumstellung anzupassen. Und nach meinem Einführungsvortrag, den lockeren Auftreffs und unserer Streckenbesichtigungstour haben Sie alle Bedingungen im Griff. Den Honolulu Marathon läuft man richtig, wenn man die sportlichen Erwartungen einfach etwas runterschraubt, langsamer läuft und zuvor und danach am weltberühmten Waikiki Beach neben unserem Hotel entspannt. Die Letzten kommen nach 14 Stunden ins Ziel, die Hälfte nach 5:50 Stunden. Dennoch ist der hervorragend organisierte Honolulu Marathon mit seinen 25.000 Starten aus aller Welt einer der größten und schönsten Marathons. Die Strecke führt durch das weihnachtlich geschmückte Honolulu, vorbei am weltberühmten Waikiki Beach, um den Diamond Head Krater und zurück unter Palmen durch die mondänen Villenviertel zum Kapiolani Park, direkt unterhalb unseres Hotels.

Ich freue mich, Sie zum 40. Honolulu Marathon begrüßen zu dürfen und Sie auf einen unvergesslichen Sporturlaub optimal vorzubereiten.

Ihr Herbert Steffny



Preise pro Person in €*	Fluganreise	Verl.-Tag
Park Shore Hotel Waikiki*** mit „City View“		
DZ	1.848,-	59,-
EZ	2.320,-	116,-

Park Shore Hotel Waikiki*** mit „Ocean View“		
DZ	2.034	86,-
EZ	2.689,-	169,-
3er	1.812,-	58,-

Reisetermin 02.-10.12.2012 (Ankunft in Deutschland am 12.12.2012)

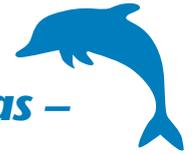
Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflug in der Economy-Class mit United Airlines/Luft-hansa (inkl. Steuern & Gebühren)
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und zurück
- 8 Übernachtungen im Park Shore Hotel Waikiki***
- Welcome-Frühstück und Begrüßungsgeschenk
- Betreuung und Wettkampfvorbereitung mit Herbert Steffny
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Ökologische Luftverkehrsabgabe (€ 45,-)

Startnummer:

Marathon
bis 31.10.2012/danach auf Anfrage ca. € 155,-*

10 km-Lauf
bis 31.10.2012/danach auf Anfrage ca. € 40,-*



Von Orlando auf die Bahamas – Sonderreise zum Disney & Bahamas Marathon 2013



Disney Marathon 05./06. Januar 2013

Am ersten Januarwochenende findet jährlich in Orlando, Florida das Walt Disney World Marathon Wochenende statt. Eine Laufveranstaltung für die ganze Familie - finden die Läufe doch im Walt Disney Resort Orlando statt. Es werden sowohl Kinderläufe, als auch ein 5 KM Lauf, ein Halbmarathon und ein Marathon angeboten. Für alle, die sich als „goofy“ einstufen (to be „goofy“ bedeutet in Amerika ein bisschen verrückt zu sein), gibt es die Goofy Challenge: den Halbmarathon am Samstag und als Krönung den Marathon am Sonntag. Insgesamt nehmen an den Läufen fast 60.000 Sportler teil.

Für alle, die nicht genug vom Marathon bekommen können, geht es im Anschluss weiter auf die Bahamas zum Marathon. Alle anderen dürfen natürlich zum Entspannen ebenfalls mitkommen!

Die Bahamas, das sind 700 Inseln (nur 30 bewohnt) und 300.000 Einwohner, von denen über 2/3 in der Hauptstadt Nassau leben. Menschenleere weiße Sandstrände, türkisfarbenes Meer, kristallklares Wasser und strahlende Sonne - das macht die Bahamas aus! Auch im Winter erreichen die Tagestemperaturen 20 – 25 Grad. Die Monate Dezember bis März sind die schönsten mit den wenigsten Regentagen. Wenn es nass wird, dann höchstens für Stunden.

Am kleinen aber feinen Marathon nehmen ca. 1000 Läufer aus aller Welt teil. Die Strecke über 42,195 Kilometer beginnt am Ostende von Nassau und führt die Läufer über die ganze Insel. Entlang der berühmten Bay Street der bahamaischen Hauptstadt geht es über die westliche Inselbrücke nach Paradise Island.

Grundreise:

03.01.2013 – 14.01.2013

Aufenthalt Orlando: 03. – 07.01.2013

Aufenthalt Bahamas: 08. – 13.01.2013

Die komplette Reise wird von unserem Reisetem begleitet!

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, nur den ersten oder zweiten Teil der Reise zu buchen. Gerne erstellen wir Ihnen auch ein Angebot für Ihre individuelle Verlängerung und Anschlussreise!

Preise standen bei Drucklegung noch nicht fest. Unser ausführliches Programm erscheint im Frühjahr 2012. Programmbestellungen nehmen wir gerne schon entgegen!



DISNEY

Bis heute steht Disney für Kinderträume, bezaubernde Figuren, lustige und rührende Geschichten, phantastische Filme, Familienspaß und Phantasie. Ganz am Anfang dieser legendären Trickfilmwelt steht ein Junge namens Walter Elias Disney mit einer Vision: die Inszenierung sprechender und lachender Tiere in Zeichentrickfilmen, die trotz ihrer Menschlichkeit ihre tierischen Züge nicht verlieren. Was 1927 mit der kleinen Mickey Mouse begann, gipfelte in über 800 Preisen und Auszeichnungen, gigantischen Vergnügungsparks auf der ganzen Welt und bis heute Kinovorstellungen mit Erfolgsgarantie. Jeder kennt den cholerisch schnatternden Donald Duck, den größtenwahnsinnigen Dagobert Duck und den treuen rothaarige Arielle und den witzigen Flaschengeist Dschinni. Wer hat nicht bei „König der Tränen verdrückt, mit Balu dem Bären gesungen oder sich über Goofy amüsiert? Musicals und das Biest“ oder „Tarzan“ können sich vor dem Ansturm der Zuschauer kaum retten. „Walt Disney“ beginnen nicht nur Kinderaugen zu leuchten, Erinnerungen an längst vergangene Kindertage werden auch bei den älteren Semestern wach – eine Welt ohne die vielen kleinen Disney-Wunder ist kaum vorstellbar.



Walter Elias „Walt“ Disney – Wunderknabe, Visionär, Welteroberer

Wie alles begann

Am 5. Dezember 1901 wurde Walter Elias Disney in Chicago als eines von fünf Kindern einer Bauunternehmer-Familie geboren. Disney wuchs auf einer Farm in Missouri auf. Er galt als sehr lebhaftes und phantasievolles Kind, entdeckte schon mit 14 Jahren sein Interesse an der Kunst, wobei er am liebsten Tiere zeichnete. Ab 1916 besuchte er Kurse an der Kunstakademie in Chicago. Nachdem er im 1. Weltkrieg kurze Zeit als Sanitäter tätig gewesen war, begann er Werbefilme zu zeichnen und produzierte eine Reihe von Kurzfilmen. Als Disney keinen Geldgeber für seine „absurden“ Visionen von sprechenden Tieren fand, gründete er mit seinem Bruder Roy 1923 den Konzern Disney Brothers Cartoon Studio. Am 13. Juli 1925 heiratete er Lillian Marie Bounds, mit der er die beiden Töchter Diane Marie Disney und Sharon Mae Disney hatte.

Der Durchbruch

Gemeinsam mit Ub Iwerks als Art Director schaffte Walt Disney den Durchbruch: 1927 erblickte die Mickey Mouse das Licht der Welt. Später erhielt er für die Erschaffung dieser legendären Comic-Figur einen Ehrenoskar. Der erste Mickey-Film hieß „Plane Crazy“. Indem Disney seinen Produktionen Musik und Ton hinzufügte, gelang ihm eine Weltsensation. Nach drei Jahren Produktionszeit erschien dann 1937 sein erster abendfüllender Kinofilm „Schneewittchen und die sieben Zwerge“.

Die Eroberung der Welt

Der Erfolg des Visionärs war nicht mehr zu stoppen. Ebenfalls bahnbrechend in der Geschichte des Trickfilms waren die Filme „Der Zauberlehrling“, „Dumbo“, „Bambi“ und „Cinderella“, die bis heute als die größten Disney-Klassiker gelten. Mit seiner Arbeit drückte Disney auch seine Sicht auf die Tierwelt aus. Er appellierte an die Menschen, diese zu schätzen

und zu bewahren. Nach dem 2. Weltkrieg produzierte Walt Disney außerdem zahlreiche Spiel- und Dokumentarfilme wie „Seal Island“ und „Die Wüste lebt“. Anfang der 50er Jahre zählte er zu den ersten Hollywood-Produzenten und machte sich auch als „Märchenonkel der Nation“ im Fernsehen einen Namen. Schon 1955 eröffnete der Produzent seinen ersten eigenen Vergnügungspark „Disneyland“ in Anaheim, 1964 begann der Bau des zweiten Projekts „Disneyworld“ in Orlando/Florida, dessen Fertigstellung er nicht mehr erlebte. Im selben Jahr feierte der erfolgreichste Disney-Spielfilm „Mary Poppins“ Premiere, der fünf Oscars erhielt. Die Geschichte vom kleinen Findelkind Mogli, der bei Wölfen im Dschungel aufwächst, war das letzte Filmprojekt, an welchem der Produzent persönlich mitwirkte. Am 15. Dezember 1966 verstarb Disney im Alter von gerade 65 Jahren an Lungenkrebs in Los Angeles. Er hinterließ ein milliardenschweres Imperium.

Never ending story...

Walt Disneys Lustige Taschenbücher, Trick-Serien, 3D-Kinofilme, Disney-Fernsehkanaäle, Disney-Spielzeug, Disney, Disney – der Künstler lebt in der Welt der Medien und den Herzen der Menschen weiter. Filme von Feen und Zauberern, Prinzessinnen und Königen, animierten Tieren, romantischen Geschichten, Märchen und Überirdischem sind aus unserer Kindheit nicht mehr weg zu denken. Die Filmindustrie entwickelt sich stetig weiter und so passen sich auch die Disney-Produktionen dem Nerv der Zeit an. „Toy Story 3“, „Winnie Puuh“, „Küss den Frosch“ oder „Wall-E“ sind nur einige der bezaubernden Meisterwerke der letzten Jahre. Sobald die Walt Disney Company wieder einen neuen Film auf die Leinwände bringt, stehen Familien mit ihren Kindern und Trick-Liebhaber an den Kinokassen Schlange. Jahrzehnte nach dem Tod des Schöpfers ist Disney der weltgrößte Medienkonzern. Zu Beginn des Jahres 2011 verzeichnete das Unternehmen einen Gewinn von 1,3 Milliarden Dollar.

DISNEYS Figuren sind die Helden unserer Kindheit

Dalmatiner-Schreck Cruella de Vil



Cruella de Vil ist wohl die berühmteste weibliche Hässlichkeit im Disney-Universum: schwarz-weiße Haare, immer einen qualmenden Zigarettenhalter in der Hand, skelettartige Figur und stets in einen dicken Pelz gekleidet macht sie den Dalmatinern Pongo und Perdita das Leben zur Hölle. Ihr ganzes Leben dreht sich um Reichtum, Luxus und Pelze. Dabei schreckt sie nicht davor zurück, 99 kleine Dalmatiner-Welpen zu kidnappen, um aus ihrem weichen Fell Pelzmäntel herzustellen. Disneys gepunkteter Filmklassiker verbrauchte insgesamt 1.218.750 Zeichenstifte und 3.000 Liter Farbe. Als Vorlage diente das gleichnamige Buch der Autorin Dodie Smith, die selbst 9 Dalmatiner besaß. 1996 kam der Zeichentrick als Spielfilm mit realen Schauspielern und Tieren unter dem Titel „101 Dalmatiner – Diesmal sind die Hunde echt“ in die Kinos. Die wunderbare Glenn Close brillierte hier in der Rolle der Cruella de Vil.

Peter Pans Erzfeind Captain James Hook

Nimmerland. Wer kennt diesen Ort nicht? Hier wird man niemals erwachsen. Neben Peter Pan, seinen Freunden und vielen anderen fantastischen Figuren bevölkern auch böse Piraten die Insel. Ihr Anführer ist Captain James Hook. Diesen Namen hat er seinem Erzfeind Peter Pan zu verdanken, der ihm in einem Zweikampf die Hand abschlug und einem Krokodil in den Rachen warf. Das Tier ist dabei auf den Geschmack gekommen und verfolgt Hook nun auf Schritt und Tritt. Seit dieser Begebenheit trägt der Kapitän den namengebenden Haken am linken Arm und sinnt auf Rache. Im sonst so beschaulichen Nimmerland verkörpert Hook den Erwachsenen schlechthin, die Spaßbremse, den Spielverderber, den skrupellosen Bösewicht. Disney folgt in seiner Verfilmung der Original-Buchfassung „Peter Pan oder der Junge, der nicht erwachsen werden wollte“ von James M. Barrie aus dem Jahr 1904. Ursprünglich sollte der Trickfilm sehr viel düsterer und finsterner werden. So plante man Peter Pans kleine Fee Tinkerbell am Ende sterben zu lassen.



„Probier's mal mit Gemütlichkeit...“



...mit Ruhe und Gemütlichkeit, jagst du den Alltag und die Sorgen weg. Und wenn du stets gemütlich bist und etwas appetitlich isst, dann nimm es dir egal von welchem Fleck.“ Bei dem wohl berühmtesten Disney-Song beginnen sofort die Schultern zu wippen und man kann den Swing förmlich spüren. Jeder kennt den gemütlichen Bären Balu aus Disneys Dschungelbuch. Er ist Moglis bester Freund im Dschungel und hilft ihm gemeinsam mit Panther Baghira aus der einen oder anderen misslichen Lage. Aufgrund seiner naiven Art, der knuddeligen Erscheinung und dem witzigen Charme gehört Balu zu den beliebtesten Trickfiguren Disneys. Sein Song „Probier's mal mit Gemütlichkeit“ („The Bare Necessities“) wurde von Terry Gilkyson komponiert und in der deutschen Synchronisation von Balu-Sprecher Edgar Ott gesungen. 1990 bekam Balu sogar seine eigene Serie „Käpt'n Balu und seine tollkühne Crew“ im Fernsehen, in der er als Flugzeug-Pilot viele Abenteuer erlebt.



Winnie Puuh – Kleiner Bär mit geringem Verstand

Die süßeste Versuchung seit es Bären gibt: Winnie Puuh gehört mit Tigger, Ferkel, Eule, Rabbit, I-Aah, Kanga und Ruh zu Christopher Robbins Plüschfreunden. „Pu der Bär“ ist ein Kinderbuch des Autors Alan Alexander Milne aus dem Jahr 1926, in den Filmen Disneys wird er in Deutschland Winnie Puuh genannt. Von 1966 bis 1983 wurde die Buchvorlage fünf Mal von der Walt Disney Company in 25-minütigen Zeichentrickfilmen bearbeitet. In den 80er Jahren folgte dann die erfolgreiche Disney-Serie „Neue Abenteuer mit Winnie Puuh“ mit 52 Folgen. Insgesamt schafften es dann noch vier Trickfilme in Spielfilmlänge in die Kinos. Für den besten Trickfilm erhält die Walt Disney Company für „Winnie Puuh und das Hundewetter“ 1968 einen Oskar. Kurios: In London gibt es sogar eine „Pilgerstätte“, eine lebensgroße Bronze-Skulptur des beliebten Bären. 1997 wird Winnie Puuh zum Ehrenbotschafter für Freundschaft in den USA ernannt. Als wäre das alles nicht genug, erhält der Plüschbär 2006 einen Stern auf dem Walk of Fame in Los Angeles.

Grimm meets Disney: Schneewittchen und die sieben Zwerge

Die wirklich interessanten Figuren in Disneys Filmklassiker „Schneewittchen“ sind die sieben Zwerge Seppl, Schlafmütz, Hatschi, Pimpel, Happy, Chef und Brumm-bär – die wahren Helden der Schneewittchen-Saga. Ihre lustigen Namen stehen symbolisch für ihre Persönlichkeiten und jeder für sich ist einzigartig. Ganz nach der Grimm'schen Vorlage nehmen die sieben Zwerge hinter den sieben Bergen das entflohenen Schneewittchen auf und verteidigen die Prinzessin mit ihrem Leben. „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ war der erste abendfüllende Zeichentrickfilm und gehört laut dem American Film Institute zu den 100 besten Filmen aller Zeiten. Bei der Uraufführung im Jahr 1937 in Los Angeles soll sich kein einziges Kind unter den Zuschauern befunden haben. Die Produktion dauerte 3 Jahre und verschlang 1,5 Mio. US-Dollar. 1939 erhielt die Produktion einen regulären Oskar in Normalgröße und sieben symbolische Miniaturstatuen.



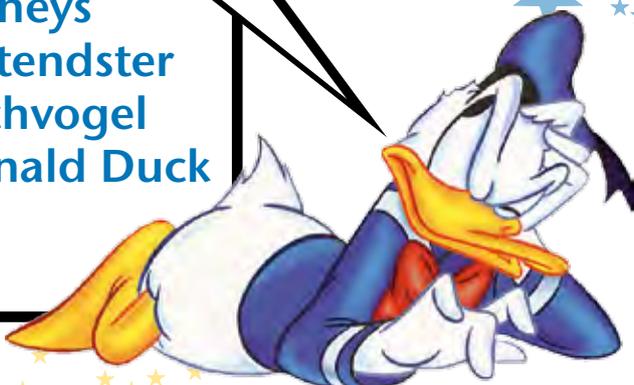
Wer kennt ihn nicht, diesen cholerisch schnat-ternden Erpel in seiner Matrosen-Uniform? Sein vollständiger Name lautet Donald Fauntleroy Duck. Im Trickfilm ist sein Geburtstag der 13. März, ein Freitag, was sein Pechvogel-Dasein unterstreichen sollte. In Wahrheit wurde er am 9. Juni 1934 geboren. Dieser kleine Wüterich wurde eigentlich nur als Nebenfigur zu Mickey geschaffen, da die Maus nicht kritisieren durfte, ohne dass direkt bitterböse Briefe der Mütter eingingen. Letztlich erlangte die Ente aber mehr Popularität als Mickey Mouse. 1937 bekam Donald dann auch seine Freundin Daisy, damals noch Donna, zur Seite. Erst im Jahr 1942 wurde Entenhausen erschaffen. Was kaum einer weiß: Die Figur Donald Duck wurde im Zweiten Weltkrieg zu Propaganda-Zwecken genutzt.

Wir blicken auf das Geburtsjahr 1928: Mickey Mouse, die anfangs Mortimer Mouse genannt werden sollte, ist von Walt Disney und Ub Iwerks aus Not entwickelt worden. Der eigentliche Star des Studios war zu dem Zeitpunkt Oswald, das glückliche Kaninchen. Walt Disney vergaß die Rechte an der Figur zu sichern und verlor infolgedessen den Star der Kinoleinwände. Bis auf den verlängerten Schwanz und die kurz abgestumpften Ohren, ist Mickey das exakte Ebenbild von Oskar. Allerdings bekam die populäre Maus von Jahr zu Jahr zunehmend charakteristische Gesichtsausdrücke, realistische Proportionen und ein menschlicheres Erscheinungsbild.



Mickey Mouse – Held der zweiten Stunde

Disneys wütendster Pechvogel Donald Duck





Für alle Teilnehmer einer bei uns in 2012 gebuchten Marathonreise gilt eine reduzierte Teilnahmegebühr von € 111,-.

Marathonseminar mit Herbert Steffny am 07. & 08. Juli 2012** in Gießen

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Bereits zum neunten Mal bieten wir Ihnen ein Marathonseminar an, das insbesondere auf die Vorbereitung der Herbst- und Winterläufe zielt. Seien Sie dabei, wenn Herbert Steffny Tipps und Infos aus seinem großen Repertoire vermittelt.

Seminarinfos: Der Veranstaltungsort liegt in der „Mitte Deutschlands“, in Gießen. Der Seminarraum befindet sich in einem modernen Fitnessstudio. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Duschen, Umkleieräume & Sauna nach den Lauftreffs zu nutzen. Das Seminar beginnt am Samstag gegen 11:30 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist auf 55 Personen begrenzt.

Programm und enthaltene Leistungen: Lauftreff in verschiedenen Leistungsgruppen, Gymnastik Workshop: Kräftigen, Dehnen und Verstehen warum, Materialberatung & orthopädische Prävention,

Trainingsplanung & Trainingsberatung, Trainingslehre & Ernährungslehre, Frühstücksbuffet am Samstag & Sonntag, Kaffee & Kuchen & gemeinsames Abendessen am Samstag, alkoholfreie Getränke während des Seminars.

Seminarkosten inkl. der o.g. Leistungen pro Person: € 139,-*

Übernachtung: Sollten Sie eine weite Anreise haben, empfehlen wir Ihnen eine Übernachtung im Best Western Hotel Steinsgarten. Dieses kann über uns gebucht werden.

Pro Nacht im Best Western Hotels Steinsgarten:

p.P. im DZ € 69,-*

p.P. im EZ € 99,-*

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Dezember 2011.

Laufseminar in St. Moritz mit Herbert Steffny vom 16. bis 19. August 2012 & Teilnahme am Engadiner Sommerlauf am 19. August 2012

Wir bieten Ihnen die richtige Laufvorbereitung mit Herbert Steffny in St. Moritz. In der wunderschönen Natur des Engadins finden Sportler die Ruhe, die sie für ihr Training benötigen. Während der täglichen Trainingseinheiten, Vorträgen und Workshops gibt der frühere Weltklasseläufer, Diplom-Biologe und Buchautor sein umfassendes Wissen über Trainingsplanung, Laufstil, Gymnastik, Wettkampfvorbereitung und sportgerechte Ernährung weiter.

Herbert Steffny ist 16-maliger Deutscher Meister. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon. Er ist dreifacher Frankfurt Marathon Sieger und Olympiateilnehmer. Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness-Seminare. Die von ihm verfassten Lauf- und Walkingbücher sind Bestseller.

Infos zum Engadiner Sommerlauf 27km:

Die Strecke verläuft vorwiegend auf Naturstrassen und die Höhendifferenz beträgt 240m. Der Startschuss fällt um 10 Uhr und Kontrollschluss ist um 14 Uhr. An der Strecke befinden sich 7 Verpflegungsposten. Danach findet im Zielbereich eine Siegerehrung statt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Ziel in der vorgeschriebenen Zeit von maximal vier Stunden erreichen, werden gewertet und erhalten ein attraktives, hochwertiges Finishergeschenk.

Start: Sils, Schulhaus
Ziel: Bever, Schulhaus
Startzeit: 10:00 Uhr
Kontrollschluss: 14:00 Uhr

Infos zum Muragl Lauf 10,5km, Nordic Walking/Walking:

Die Strecke verläuft ebenfalls vorwiegend auf Naturstrassen und die Höhendifferenz beträgt 120m. In Pontresina fällt der Startschuss um 10 Uhr und Kontrollschluss ist um 11:30 Uhr. Es befinden sich 3 Verpflegungsposten an der Strecke. Eine Siegerehrung wird gegen 13 Uhr stattfinden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Ziel in der vorgeschriebenen Zeit von 90 Minuten erreichen, werden gewertet und erhalten ein attraktives, hochwertiges Finishergeschenk.

Start: Pontresina, Hallenbad
Ziel: Bever, Schulhaus
Startzeit: 10:00 Uhr
Kontrollschluss: 11:30 Uhr

Weitere Informationen zu unseren Laufseminaren finden Sie unter www.interAir.de.

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab Oktober 2011.

Preise pro Person in €* Eigenanreise	Verl.-Tag
Kempinski Grand Hotel des Bains*****	
DZ	135,-
EZ	185,-

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Übernachtungen im Kempinski Grand Hotel des Bains*****
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Leistungen im Laufseminar mit Herbert Steffny
- Eintritt in den St. Moritz-Spa
- Bergbahn inklusive: Freie Fahrt auf allen Bergbahnen Engadin/St. Moritz und in Bahn und Bus des öffentlichen Verkehrs im Oberengadin

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen
Begleitpersonen, die nicht am Seminar teilnehmen sind herzlich willkommen und erhalten eine Ermäßigung.

Startnummer:	
Engadiner Sommerlauf bis 06.08. danach	€ 45,- € 55,-
Muragl-Lauf bis 06.08. danach	€ 30,- € 40,-

Kempinski Grand Hotel des Bains*****

Wie ein Märchenschloss mit Weitblick auf die umliegenden Berge, präsentiert sich das im Dezember 2002 eröffnete Kempinski Hotel. Im sportlichen Mittelpunkt von St. Moritz gelegen, verzaubert das mondäne Haus seine Gäste mit einer real gewordenen außergewöhnlichen Hotel-Idee: Ein Grand Hotel des Savoir-vivre. Eleganz und Lifestyle spiegeln sowohl die 184 Zimmer und Suiten, die prämierten Restaurants, die trendige Enoteca, als auch der ausgezeichnete über 2.500qm große Wellnessbereich mit Spa wider.



EMiSPORTS
European Marketing Institute for Sports

FAIR PLAY FÜR ALLE.

EMI SPORTS analysiert wertneutral die Märkte und Zielgruppen, entwickelt erfolgreiche Lösungen und Konzepte und wappnet Sie für die Herausforderungen im internationalen Sport-Marketing. Mit seinen Partnern steht EMI SPORTS für professionelles Sport-Marketing von der ersten Idee bis zur Erfolgskontrolle.

Das Fullservice Marketing-Institut
bietet europaweit:

STRATEGIE MARKETINGKONZEPTION
MARKTANALYSEN **MARKENKOMMUNIKATION**
IDEEN **MARKETINGTRAINING**
EVENT **DIGITAL-MARKETING** PRESSE
VERTRIEBSCONSULTING **PR**
PROZESSOPTIMIERUNG
SPORTMARKETING 2.0
SOCIAL MEDIA **EVENT-MARKETING**
KOOPERATIONS-MANAGEMENT **PROZESSOPTIMIERUNG**
SPONSORING



Mit Sport gegen Brustkrebs!

Jährlich erkranken über 55.000 Frauen neu an Brustkrebs. Ein Dittel davon sind jünger als 60 Jahre. Am Anfang einer Brustkrebs-Behandlung steht meist ein operativer Eingriff, gefolgt von Bestrahlung und Chemotherapie. Teilen sich bösartige Zellen des Brustgewebes vermehrt unter dem Einfluss von weiblichen Sexualhormonen, kommt auch eine Behandlung mit Anti-Hormonen in Frage. Nach Erkenntnis der Deutschen Krebshilfe e.V. hat auch gemäßigtes sportliches Ausdauertraining einen nachweisbaren Therapieeffekt: Es senkt den Spiegel an weiblichen Sexualhormonen und wirkt damit dem Tumorwachstum entgegen. Maßvolles Ausdauertraining senkt den Östrogen- und Progesteron-Spiegel. Zudem stimuliert körperliche Aktivität das Immunsystem von Patientinnen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Auch der „Fatigue“, der behandlungsbedingten Erschöpfung, wird mit kontrollierter Fitness entgegengesteuert.



Fit & Munter

Nur wer regelmäßige Bewegung mit richtiger Ernährung kombiniert, lebt dauerhaft gesund. Eine Aussage, die wissenschaftlich schon lang fundiert ist. Neue Mitteilungen aus der Welt der Medizin lesen Sie hier:



Multitasker Mandel

Die Zahl der Typ 2 Diabetes Erkrankungen nimmt in der Bevölkerung stetig zu. Die früher als Altersdiabetes bezeichnete Erkrankung betrifft heute vermehrt auch die jüngere Generation. Denn neben genetischen Faktoren führen falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Übergewicht schnell zu einem hohen Blutzuckerspiegel. Eine besonders schmackhafte Methode, diesem vorzubeugen, fanden kanadische Wissenschaftler heraus: „Der Genuss von Mandeln schwächt die glykämische Antwort und die Insulinantwort des Körpers beim Verzehr einer kohlenhydratreichen Mahlzeit stark ab.“ Damit erweisen sich Mandeln als wahres Multitalent. Frühere Studien belegten schon eine Senkung des Cholesterinspiegels durch regelmäßigen Verzehr von Mandeln. Mit ihrem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren tragen sie zur Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Aufgrund ihres hohen Anteils an Vitamin E können sie auch gegen oxidativen Stress schützen.



Mythos: Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit

Dieses Gerücht wurde irgendwann einmal in die wissenschaftliche Welt gesetzt und hält sich seither standhaft. Leidenschaftliche Kaffee-Trinker dürfen aber aufatmen: Bei der Behauptung, dass Kaffee dem menschlichen Körper Flüssigkeit entzieht und jede Tasse mit einem Glas Wasser ausgeglichen werden müsse, handelt es sich um einen Irrglauben. Renommierte wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass es im Vergleich mit anderen

Getränken keine signifikanten Unterschiede in der Wirkung auf den Flüssigkeitshaushalt gibt – ganz gleich ob koffeinfrei, koffeinhaltig, mit Zucker oder ohne Kalorien. Kaffee kann demnach ebenso in die tägliche Flüssigkeitsbilanz mit einbezogen werden wie andere Getränke auch. Kaffeegenuss in Maßen – sprich 3-4 Tassen pro Tag – ist absolut unbedenklich. Erhöhte Koffeinaufnahme kann sich allerdings auch negativ auf den Blutdruck und Herz-Kreislauf auswirken. Bei Durst nach Anstrengung also nicht zu dem schwarzen Gebräu, sondern lieber zum Wasser oder der Saftschorle greifen.





Gesunde Ernährung für ein langes Leben!

Zeitmangel, Fast-Food, Diätenwahn sowie eine einseitige und ungesunde Ernährungsweise führen immer öfter zur steigenden Mineralstoff- und Vitaminunterversorgung der Bevölkerung. Prall gefüllte Verkaufstheken, Exotisches aus fernen Ländern und an 365 Tagen verfügbares frisches Gemüse und Obst sollten die Vitamin- und Mineralstoffversorgung in Deutschland sicherstellen. Doch die Realität sieht anders aus, wie Untersuchungen der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik ergeben. Zwei von drei Todesfällen hängen direkt oder indirekt mit der Fehlernährung zusammen. Zweistellige Milliardenbeträge belastet das falsche Essverhalten mit seinen Mangelerscheinungen wie Magen-Darmerkrankungen, Muskelschwäche, Erschöpfung, Kopfschmerzen und Co. die Gesundheitskassen. Neben einem Fettproblem haben die Menschen in Deutschland nachweislich große Vitamin- und Mineralstoffprobleme. Nur eine abwechslungsreiche sowie gemüse- und obstreiche Ernährungsweise in Kombination mit einem gesunden Lebensstil gewährleistet Vitalität bis ins Alter, resümierte die Ernährungsexpertin Elisabeth Warzecha schon vor Jahren.

Schadensbringer Süßungsmittel?!

Süßstoffe machen schlank, aber süchtig, begünstigen Krebs, fördern Allergien und schaden Schwangeren. Bekannte und immer wieder auftretende Diskussionspunkte rund um die Zusatzstoffklasse Süßungsmittel. Süßstoffe und sogenannte Zuckeraustauschstoffe liefern weniger Kalorien als normaler Zucker und werden daher unter anderem in diätetischen Lebensmitteln eingesetzt, zum Beispiel in Light-Getränken, als Tafelsüße, in Kaugummi, Speiseeis oder Konfitüre. Doch die leichte Süße muss kritisch beäugt werden. Für welche Inhaltsstoffe Entwarnung angesagt ist, dokumentiert die ESFA. Die zugelassenen Süßstoffe (aktuell neun), die als gesundheitlich unbedenklich eingestuft und für die Herstellung von Lebensmitteln verwendet werden dürfen, überprüft und listet die European Food Safety Authority regelmäßig. Ausführliche Information liefert auch die Buch-Neuerscheinung „Mythos Süßstoff“ vom Ernährungsexperten Sven-David Müller.



Liebe ist die beste Medizin

Schmetterlinge im Bauch und Glückseligkeit im Kopf: Wer frisch verliebt ist, befindet sich im Ausnahmezustand. Die verstärkten Motivation, Glücks- und Belohnungsgefühle können im Gehirn nachgewiesen werden. Neu ist die Erkenntnis, dass die gleichen Aktivitätsmuster des Gehirns auch bei Menschen ablaufen, die seit Jahren in einer glücklichen Partnerschaft leben. Auch hier wirkt Liebesglück wie ein Zaubersmittel: Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, lindert Schmerzen, verbessert die Wundheilung, und es schützt vor Depressionen. Lange verheiratete Menschen, die sich selbst als immer noch glücklich verliebt bezeichnen, weisen die gleichen Aktivitätsmuster im Gehirn auf wie Frischverliebte. Das haben Wissenschaftler der Stony Brook Universität New York herausgefunden. Gemessen wurde die Reaktion, die der Anblick des Partners auslöst – im Vergleich zum Anblick enger Freunde. Auch nach durchschnittlich 21 Jahren Ehe zeigte die funktionelle Magnetresonanztomografie überraschende Ergebnisse. Das Foto des Partners löste im Belohnungssystem, das vom Gehirnbotenstoff Dopamin gesteuert wird, deutlich stärkere Aktivitäten aus. „Wir fanden sehr starke Ähnlichkeiten zwischen denjenigen, die sich seit langer Zeit lieben und solchen, die sich gerade erst wie verrückt frisch verliebt hatten“, erklärt Prof. Dr. Arthur Aron. Das ausgelöste Glücks- und Belohnungsgefühl versetzt nicht nur in gute Stimmung, es kann auch Schmerzen lindern. An der Stanford University School of Medicine wurden verliebte Paare untersucht, deren Handfläche bis zu einem leichten Schmerz erhitzt wurde. Zeigte man ihnen ein Foto des geliebten Menschen, vertrieb dieser Anblick den Schmerz. Die gemessene Hirnaktivität zeigte, dass die Liebe ähnlich wirkt wie Schmerzmittel oder Drogen. Opium und Kokain aktivieren die gleichen Belohnungszentren.

Depression: Bewegung auf dem Rezeptblock

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass sportliche Betätigung Linderung bei Depressionen bewirken kann. Wie eine aktuelle britische Erhebung zeigt, tragen Allgemeinmediziner den wissenschaftlichen Befunden Rechnung - und „verschreiben“ zunehmend Bewegung. Laut einer Umfrage unter 200 praktischen Ärztinnen und Ärzten in England raten bei mildereren Formen der Erkrankung mittlerweile 22 Prozent der Interviewten zu körperlicher Aktivität. Die Mental Health Foundation, eine Organisation für psychische Gesundheit selbst weist auf die Bedeutung von Bewegung hin: Sport kann demnach das Selbstwertgefühl verbessern und Gefühle von Isolation mildern. Darüber hinaus sorgt Bewegung für die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Endorphinen, erklären Vertreter der Mental Health Foundation.





~~Zimmer frei~~ – Und nun?!

Was bei Fernzielen das Non-Plus-Ultra ist, wird in heimischen Gefilden schon mal unter den Tisch gekehrt: die langfristige Planung. Gerade bei kleineren Veranstaltungen entscheide auch ich gern spontan, ob dieser Lauf ambitioniert oder als Trainingslauf mitgenommen wird. Einen Startplatz via Nachmeldung ist zumindest bei deutschen Events unproblematisch. Schwieriger erweist sich jedoch die Unterkunft. Ist das Starterfeld nicht voll, günstige Pensionen und Hotels sind es garantiert. Einen Blick auf den Parkplatz vor den Marathonmessen geworfen, sehe ich die Schlauberger. Die bringen sich Ihre Unterkunft ganz einfach selbst mit. Mit den aktuellen Reisevans macht Wohnen und Fahren auf vier Rädern Spaß. Und ganz ehrlich: Näher an Start- und Zielbereich kommen Sie nicht! Man muss ja nicht gleich mit dem halben Hotel anreisen - gerade die modernen Reisevans bleiben unter sechs Metern, bieten damit Wendigkeit, angenehmes Reisetempo auf Pkw-Niveau, Komfort und eben Flexibilität. Mit welchen Modellen wir an den Start gehen würden, haben wir im Redaktionsteam abgestimmt.

Unser klarer Favorit: 1. The One and Only: Twin GiT



Style: ★★★★★
Raumaufteilung: ★★★★★
Preis: ★★★★★

ab € 49.999,-

Der Einzige, den ich im Läuferdesign bekommen kann! Einfach stylish. Knatsch-Orange und die Runner-Silhouette. Wenn es die jetzt auch noch als weibliches Pendant gäbe... Plasmamonitore, Bicolor-Leder, Titan-Optik, Sound-Anlage und bulliger Auftritt. Einfach cool! Klar, das will bezahlt werden. Daher unsere „abgespeckte“ Variante für jedermann gleich auf Platz zwei.

2. Twin Active



Style: ★★★★★
Raumaufteilung: ★★★★★
Preis: ★★★★★

ab € 32.999,-

Er steht im Schatten unserer Eins. Dabei kann er fast alles wie der große Bruder. Tolle Raumaufteilung, angenehme Materialien, aber eben etwas blasser in der Erscheinung. Auch wenn viele einen klassischen, dezenteren Auftritt bevorzugen würden. Uns gefällt hier vor allem der Preis.

3. Überraschung mit Action



Style: ★★★★★
Raumaufteilung: ★★★★★
Preis: ★★★★★

ab € 12.699,-

Eigentlich dürfte er gar nicht aufs Siegerpodest. Aber aufgrund des mutigen Designs und dem vielversprechenden Namen darf auch der Caravan-„Außenseiter“ mitspielen. Cool, praktisch und leicht, so dass man selbst im Gespann flott und mit kaum Mehrverbrauch unterwegs ist. Das Ganze in netter Außen- wie Innenverpackung für das Plus an Action!

Schlau im Netz



Joggen
online

Wer was wann warum - Motivation Lauftreff

Gleich, ob als Motivation zum Losstarten, Wiedereinsteigen oder Dabeibleiben – die „Einsatzmöglichkeiten“ eines Lauftreffs sind vielfältig. Fällt der erste Schritt in diese Richtung schwer, kann das durchaus an der Frage liegen, was eigentlich konkret hinter einem Lauftreff steckt. Doch die richtige Laufgruppe zu finden, ist gar nicht so schwer! Die Sorge, fürs Mitmachen einer Vereinigung beitreten zu müssen, kann in den meisten Fällen ad acta gelegt werden. Mehrheitlich ist die Teilnahme kostenlos und führt zu keinerlei Verpflichtungen. Es obliegt jedem selbst, wie häufig er das Angebot nutzt.

Neben privaten oder gesundheitspolitischen Initiativen bieten auch zahlreiche Leichtathletikvereine Lauftreffs an. In vielen Fällen bedarf es keiner Clubzugehörigkeit. Neben dem Effekt mit anderen leichter, ja fast spielend, gegen den inneren Schweinehund anzukommen, kann ein gut geführter Lauftreff noch weitaus mehr: Lernen Sie neue Laufrouuten kennen, tauschen Sie sich mit Ihren neuen Laufkollegen über Ziele aus und vielleicht reisen Sie auch gemeinsam zu Laufevents. Knüpfen Sie neue Kontakte oder holen Sie sich vom Lauftreffleiter Feedback zu Ihrer Lauftechnik oder Ihrem aktuellen Trainingsprogramm. So bleiben Sie motiviert und vermeiden unvernünftige Trainingsbelastungen. Nicht selten werden Lauftreffs von Sportfachgeschäften unterstützt, die Neueinsteigern wie alten Hasen in ungezwungener Atmosphäre wertvolle Tipps mit auf die Strecke geben. Wo Sie Ihren Lauftreff in der Nähe finden, verrät Ihnen unter anderem das sehr umfangreiche Verzeichnis deutscher Lauftreffs auf joggen-online.de.

www.joggen-online.de/rund-ums-laufen/lauftreffs.html

■ ez

Sportschlauberger aufgepasst!

Fakten, Fakten, Fakten – das kann schon mal langweilig werden. Im Glücksrad-Nach-Zeitalter stehen unterhaltsame Wissensquiz-Sendungen mit oder ohne Veto oder Millionen daher hoch im Kurs. Wer im Bereich Sportgeschichte die Nase vorn hat, wird sich über die neue Online-Plattform Sportbrain.de freuen. Das Sportquiz im Internet bereitet alle großen Sportereignisse tagesaktuell in Quizform auf. 25.000 Fragen in allen Sportkategorien warten täglich auf neue Ratenfische, die ihr angesammeltes Sportwissen bei den vielen interaktiven Gewinnquizrunden beweisen dürfen. Ob Leichtathletik, Fußball-Bundesliga oder Hockey-WM – hier gibt es Sport, Spiel und nicht zuletzt: Fakten.
www.sportbrain.de



Work Rave – Fit auch im Büro



Der Berufsalltag mit stundenlangem Arbeiten am PC macht auch Läufern zu schaffen. Klar gibt es früh oder spät den Ausgleich auf der Strecke, aber bis dahin melden sich Rücken, Arme oder Finger. Auch Augen und Kopfschmerzen sind keine seltenen Folgen der Arbeit am Bildschirm. Für alle Büroarbeiter, Spielefanatiker oder Dauerchatter kommt mit der Freeware-Lösung Workrave jetzt die gute Fee für gesunde Bildschirmarbeit. Mit der cleveren Freeware halten Sie Ihren Körper auch am Rechner fit, werden regelmäßig an die richtige Haltung erinnert und in sogenannten „Micropausen“ zu entspannenden Übungen zur Muskeldehnung, Rückenentspannung und Augenentlastung aufgefordert. Zufallsgenerierte Übungsvorschläge oder individuell erzeugbare Trainingspläne mit sinnvollen animierten Übungs- und Erinnerungssequenzen und PDF-Anleitungen bieten den mobilen Fitnesscoach, der auch noch völlig kostenlos ist.
Download u.a. auf softonic.de oder winload.de

■ tw

FÜR WÄSCHE IN TOP-FORM

Alma *W*
NATÜRLICH SAUBER



Erhältlich auf ausgesuchten Sportmessen und online unter
www.x-plore.de



- ✓ Hervorragende Waschkraft
- ✓ Top Membranschutz
- ✓ Seifenfrei
- ✓ Gentechnikfrei
- ✓ Dermatologisch getestet
- ✓ Ökozertifiziert
- ✓ Allergikerfreundlich



Sport+Outdoor
Funktions-Waschmittel

Sportreisen

DIVERSE

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab November 2011.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Get active! Sportreisen mit Bike, Ski und Co.



L'Etape du Tour 2012**

Im Herbst erscheint unser Reisepaket zur L'Etape du Tour 2012!

Dieses Radrennen ist eine besondere Herausforderung für begeisterte Radfahrer, denn die Strecke ist jedes Jahr eine anspruchsvolle Bergetappe der Tour de France. Die Strecke ist in jedem Jahr eine andere, aber eines bleibt immer gleich: es geht immer steil bergauf! Wir sind Partner des Veranstalters der L'Etape du Tour und verfügen somit über garantierte Startplätze!

Der Radsportgroßhändler Mondovélo veranstaltet dieses Rennen und gibt im Rahmen dessen allen Amateuren die Möglichkeit, den Profis einmal einen Ticken voraus zu sein.

Die Bergetappen Modane – Alpe d'Huez, Pau – Col de Tourmalet oder Montélimar – Mont Ventoux standen in den letzten Jahren auf dem Programm.

Unmittelbar im Anschluss nach Bekanntgabe der Tour de France 2012 wird der Termin und die zu fahrende Etappe der L'Etape du Tour 2012 mitgeteilt und unser Reisepaket erscheint.

Gerne können Sie das Programm schon jetzt bei uns vorbestellen!



Maratona dles Dolomites am 01. Juli 2012**

Den Maratona dles Dolomites kennen wohl die meisten Rennradfahrer. Schließlich zählt er zu den bekanntesten Radevents der Alpen. Über 138km und sieben Pässe (Passo di Campolongo, Passo Pordoi, Passo Sella, Passo Gardena, Passo di Giau, Passo di Falzarego und Passo di Valparola) führt die Marathondistanz, auf der sich knapp 9.000 Radfahrer richtig „auspowern“ dürfen. Alternativ steht eine 106km und eine 55km Strecke zur Wahl. Das deutsche Starterfeld stellt mit über 2.000 Startern hinter den Italienern die zweitgrößte teilnehmende Nation. Der herrliche Rahmen der Dolomiten, die eindrucksvollen Strecken auf den Spuren der legendären Pisten, auf denen die großen Meister mit ihren Taten eine schöne und ruhmreiche Seite der Geschichte des Radsportes geschrieben haben, sind bestimmt Hauptgründe für den großen Erfolg des Marathonrennens dles Dolomites.

Über 21.000 Voreinschreibungen gab es zuletzt, aber nur 8.798 Teilnehmer konnten an den Start gehen. Wir haben garantierte Startplätze für den Maratona dles Dolomites 2012! Erleben Sie mit uns, welch großen Stellenwert das Rennen in Südtirol und ganz Italien hat. Die ganze Region feiert ein großes Fest rund um das Rennen!

Gasthof Posta Pederoa**

Der gemütliche Gasthof liegt im Ortsteil Wengen, circa 9km vom Startbereich und 12km vom Zielbereich entfernt. Das Haus verfügt über gepflegte Doppelzimmer mit DU/WC, Tel. und teilw. Balkon. Im Hause befinden sich Speisesaal, Gaststube, Kellerbar sowie ein Wellnessbereich mit Sauna und röm. Dampfbad.

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab November 2011.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt



Preise pro Person in €*	Eigenanreise	Verl.-Tag
Gasthof Posta Pederoa**		
DZ	249,-	auf Anfrage
EZ	288,-	

Reisetermin 29.06.-02.07.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- Anmeldeformalitäten zum Maratona dles Dolomites, Meldeformalitäten für garantierte Startnummern
- Reisebegleitung

Startplatz

Die Startplätze für den Maratona sind in jedem Jahr heiß begehrt und viele erhalten über das reguläre Anmeldeverfahren keinen Startplatz. Wir bekommen vom Veranstalter auch für 2012 wieder Startplätze zugesichert. Die Startkarten kosten jeweils € 105,- (inkl. € 10,- Chipkaution). Der Startplatz ist nur in Verbindung mit dem Reisearrangement erhältlich!

Startnummer: € 105,-*

Marathoninfos

Start: La Villa - Alta Badia – Dolomiten T/

Treffpunkt Start ab 05:30 Uhr

Ziel: Corvara

Startzeit: ab 06:30 Uhr, je nach Startergruppe

Zeitmessung: Zeitchip

Temperaturen: Ø 18-24°C

Alle Teilnehmer, die über einen offiziellen Reiseveranstalter gebucht haben, starten automatisch in der Gruppe C (138km unter 8h, 106km unter 6h) Der Radmarathon 2012 wird auf drei verschiedenen Strecken ausgetragen. Jeder Teilnehmer wählt die gewünschte Strecke selbst. Die Wahl kann auch erst während des Rennens getroffen werden. Sie ist unanfechtbar.

Marathonstrecke 138km / 4.190 Höhenmeter



Öztaler Radmarathon am 26. August 2012**

„Auf die Pässe, fertig los!“ heißt es am 26. August 2012 beim Öztaler Radmarathon mit Start und Ziel im Nordtiroler Sölden!

238 Kilometer durch Nord- und Südtirol – von der Öztaler Gletscherwelt übers Tiroler Mittelgebirge durch die Weingärten Südtirols. 5.500 Höhenmeter voll Kraft, Schweiß und Energie aber gleichzeitig ein unbeschreibliches Gefühl von Ehrgeiz, Glück und Stolz! Über 4.000 Hobbyradspportler nehmen dieses Abenteuer in Angriff: von Sölden im Ötztal bis zum Brennerpass an der Grenze zu Italien, und von dort weiter durch Südtirol vorbei an der mittelalterlichen Fuggerstadt Sterzing, dann über den anspruchsvollen und kurvenreichen Laufepass (2.090 m) ins Meraner Land nach St. Leonhard im Passeiertal.

Den Öztaler Radmarathon, auch liebevoll „Ötzi“ genannt, kennen sicher nahezu alle Rennradfahrer! Schließlich ist dieser Radmarathon eines der beliebtesten, wenn nicht das beliebteste Rennen der Alpen! Die Startplätze für den Öztaler Radmarathon sind heiß begehrt. In jedem Jahr gibt es viele Bewerber, die beim Anmeldeverfahren Pech haben und keinen Platz bekommen. Wir haben kurzfristig einige garantierte Startnummern zu vergeben!

Superior Hotel Bergland, Sölden****

Das neue Design 4-Sterne-Superior Hotel Bergland in Sölden Ötztal vereint unter seinem Dach alle Annehmlichkeiten für einen rundum gelungenen Aufenthalt. Im 1.700m² großen Wellness-, Beauty- und Spa-Refugium mit Schwimmbad, großem Sauna- und Fitnessbereich des Hotels über den Dächern von Sölden fühlt man sich wie im Himmel. Unterbringung in der Suite Bergland - ausgestattet mit Balkon, Sitz-Wohnteil mit urgemütlichem Schaukelstuhl, Badezimmer mit Badewanne/DU, abgetrenntem WC, Flat Screen, Telefon, Safe, W-Lan, Minibar, Sprossenwand mit Sportcorner.

Preise pro Person in €* Eigenanreise	Verl.-Tag
Superior Hotel Bergland, Sölden****	
DZ	148,-
EZ	179,-

Reisetermin 24.08. – 27.08.2012

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension (auf die Radfahrer abgestimmt), am Renntag Frühstück bereits ab 4 Uhr früh
- Anmeldeformalitäten zum Öztaler Radmarathon
- Signature Treatment Massage 25 min.
- Radabstellplatz im videoüberwachten Radkeller

Startplatz
Die Startplätze für den Öztaler Radmarathon sind in jedem Jahr heiß begehrt und viele erhalten über das reguläre Anmeldeverfahren keinen Startplatz. Die Startkarten kosten jeweils € 89,-*. Der Startplatz ist nur in Verbindung mit dem Reisearrangement erhältlich!

Startnummer: € 89,-*

Marathoninfos

Start/Ziel: Sölden

Startzeit: 06:45 Uhr, je nach Startergruppe

Zeitmessung: Zeitchip

Temperaturen: Ø 18-24°C

Maximale Steigungen in %:

Ötz-Kühtai: max. 18 %; 1200 HM; 18,5 KM

Innsbruck-Brenner: max. 12 %; 777 HM; 39 KM

Sterzing-Jaufen: max. 12 %; 1130 HM; 15,5 KM

St Leonhard-Timmelsjoch: max. 14 %; 1759 HM; 28,7 KM

* Die ausgewiesenen Preise sind die der Reise aus 2011 und dienen zur Orientierung. Die Preise für 2012 standen bei Drucklegung noch nicht fest und erscheinen in einem separaten Preisteil voraussichtlich ab November 2011.

** voraussichtlicher Termin, da bei Drucklegung noch unbekannt

Engadiner Skimarathon 11. März 2012**



Auch in 2012 werden wir wieder einen Marathon auf Langlaufski anbieten. Reisen Sie mit uns ins Engadin, eines der höchst gelegenen bewohnten Täler Europas. Der Engadiner Skimarathon gehört zu den schönsten Skimarathons der Welt und ist Mitglied der „World Loppet“ Skimarathonreihe, in die nur der beste

Skimarathon eines Landes aufgenommen wird. Neben dem Skimarathon bieten wir Ihnen vorab einen Skikurs an, in dem Sie Wissenswertes übers Skifahren, aber auch über Bekleidung etc. lernen. Unser(e) Hotel(s) liegen in St. Moritz, einem idealen Ausgangspunkt für einen Aufenthalt in den Schweizer Alpen.

Diese und weitere sportliche Angebote finden Sie auf www.interAir.de

Diese **allgemeinen Reisebedingungen** ergänzen den Reisevertrag und die im Übrigen geltenden gesetzlichen Vorschriften. Sie regeln die Rechtsbeziehungen zwischen Ihnen als Kunden und uns, der interAir GmbH.

§ 1 Anmeldung, Abschluss des Reisevertrages

- (1) Durch Ihre Anmeldung bieten Sie uns den Abschluss des Reisevertrages verbindlich an. Grundlage hierfür sind die Ihnen vorliegende Reiseaus-schreibung nebst unseren ergänzenden Lauffinfos für die jeweilige Reise.
- (2) Der Reisevertrag kommt mit der Annahme der Anmeldung durch uns zustande. Wir informieren Sie durch Übersendung einer schriftlichen Reisebestätigung über den Vertragsschluss, wenn Ihre Buchung mehr als 7 Werktage vor Reisebeginn erfolgt. Kurzfristige Buchungen werden wir unverzüglich bearbeiten.
- (3) Weicht der Inhalt der Reisebestätigung vom Inhalt Ihrer Buchung ab, so liegt ein neues Angebot unsererseits vor, an das wir für die Dauer von 10 Tagen gebunden sind. Erklären Sie innerhalb dieser Frist ausdrücklich oder konkludent (z.B. durch eine Teil-/Zahlung) die Annahme, kommt der Vertrag auf Grundlage dieses neuen Angebots zustande.
- (4) Nach erfolgter Zahlung des Gesamtpreises werden Ihnen die Reiseunterlagen regelmäßig bis spätestens 10 Tage vor Reisebeginn, zugesandt.
- (5) Eine Anmeldung für eine noch nicht von uns ausgeschriebene Reise wird zunächst als unverbindliche Vormerkung behandelt.

§ 2 Zahlung, Fälligkeit

- (1) Wir dürfen Zahlungen vor Beendigung der Reise grundsätzlich nur fordern oder annehmen, wenn Ihnen der Sicherungsschein ausgehändigt wurde. Diesen versenden wir zusammen mit der Reisebestätigung/Rechnung an Sie.
- (2) Innerhalb einer Woche nach Zugang/Aushändigung des Sicherungsscheins und der Reisebestätigung/Rechnung wird die darin ausgewiesene Anzahlung in Höhe von 15 % des Reisepreises ohne weitere Aufforderung zur Zahlung fällig. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Die Kosten für eine vermittelte Fremdleistung (vgl. § 13) sind regelmäßig in voller Höhe zusammen mit der Anzahlung fällig. Stornierungsgebühren (vgl. § 6) werden bei Stornierung der Buchung sofort fällig. Ausnahmeweise können sich aus Programm- oder Kataloghinweisen sowie der Reisebestätigung/Rechnung für einzelne Leistungen abweichende Fälligkeiten ergeben.

§ 3 Leistungs- und Preisänderungen vor Vertragsschluss

Alle Angaben unserer Reiseprogramme und Leistungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Mit der Veröffentlichung neuer Reiseprogramme verlieren alle unsere früheren Publikationen über gleichlautende Reiseziele und Termine ihre Gültigkeit. Die Berichtigung von Druck- und Rechenfehlern sowie die Änderung von Prospektangaben im Falle unvorhersehbarer und sachlich berechtigter Gründe, bleibt vorbehalten, soweit diese Angaben nicht bereits Vertragsinhalt geworden sind.

§ 4 Leistungs- und Preisänderungen nach Vertragsschluss

- (1) Zumutbare Änderungen oder Abweichungen einzelner Reiseleistungen vom vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von uns wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, wenn die Änderungen und Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzweck der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen. Hiervon unberührt bleiben eventuelle Gewährleistungsansprüche soweit die geänderten Leistungen mit Mängeln behaftet sein sollten.
- (2) Wir sind verpflichtet, Ihnen wesentliche Leistungsänderungen unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund anzuzeigen.
- (3) Soweit sich nach Abschluss des Reisevertrages Beförderungskosten (z.B. Treibstoffkosten), Abgaben für bestimmte Leistungen (z.B. Flughafen-, Hafener- oder Einreisegebühren) ändern, behalten wir uns vor, den Reisepreis nach folgenden Maßgaben zu erhöhen oder zu senken:
 - Bei einer sitzplatzbezogenen Erhöhung (wie z.B. Flughafen-, Hafener- oder Einreisegebühren) können wir von Ihnen den Erhöhungsbetrag verlangen oder vergüten Ihnen die Ermäßigung.
 - In anderen Fällen (wie z.B. bei Änderung der Treibstoffkosten) werden die vom Beförderungsumternehmen pro Beförderungsmittel berechneten, zusätzlichen oder geringeren Beförderungskosten durch die Zahl der Sitzplätze des vereinbarten Beförderungsmittels geteilt. Wir können von Ihnen den sich hiernach ergebenden Erhöhungsbetrag verlangen oder vergüten Ihnen die Ermäßigung.
- (4) Eine Erhöhung nach vorstehenden Bestimmungen ist nur zulässig, wenn zwischen Vertragsabschluss und dem vereinbarten Reiseantritt mehr als 4 Monate liegen und die zur Erhöhung führenden Umstände vor Abschluss des Reisevertrages noch nicht eingetreten und bei Vertragsschluss für uns nicht vorhersehbar waren.
- (5) Von Preis- oder wesentlichen Reiseleistungsänderung werden wir Sie unverzüglich in Kenntnis setzen. In jedem Fall ist eine Preiserhöhung ab dem 20. Tag vor Reiseantritt unwirksam. Bei einer Preiserhöhung um mehr als 5 % des Reisepreises oder im Falle einer erheblichen Änderung einer wesentlichen Reiseleistung sind Sie berechtigt, ohne Gebühren oder weitere Kosten vom Reisevertrag zurückzutreten oder die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen Reise zu verlangen, wenn wir in der Lage sind, eine solche Reise ohne Mehrpreis für Sie aus unserem Angebot anzubieten. Sie müssen diese Rechte unverzüglich nach Zugang unserer Erklärung über die Preiserhöhung oder Änderung der Reiseleistung uns gegenüber geltend machen.
- (6) Die Erbringung unserer vertraglichen Leistungen nach Maßgabe dieser Bestimmungen ist unabhängig von etwaigen Preis- und/oder Leistungsänderungen in Ihrem Vertragsverhältnis mit Anbietern von vermittelten Fremdleistungen nach § 13.

§ 5 Rücktritt/Kündigung durch den Kunden, Umbuchungen

- (1) Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Wir empfehlen Ihnen den Rücktritt unter Angabe der Buchungsnummer schriftlich an uns zu senden. Der Eingang Ihrer Rücktrittserklärung bei uns gilt als Rücktrittszeitpunkt. Ein Nichtantritt der Reise zum vereinbarten Reisebeginn gilt ebenfalls als Rücktritt.
- (2) Treten Sie vom Reisevertrag zurück bzw. die bestätigte Reise nicht an, können wir statt des Reisepreises einen angemessenen Ersatz für unsere Aufwendungen und die getroffenen Reisevorkehrungen (Stornierungsgebühren) in Abhängigkeit von dem jeweiligen Reisepreis, gemäß den nachstehenden Regelungen (vgl. § 6) verlangen, soweit der Rücktritt nicht von uns zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt.
- (3) Nach Vertragsabschluss besteht grundsätzlich kein Anspruch auf nachträgliche Änderungen hinsichtlich des Reiseterrains, Reiseziels, der Unterkunft, der Beförderungsart oder dem Ort des Reiseantritts (Umbuchung).
- (4) Hinsichtlich der Kündigungsmöglichkeiten wegen höherer Gewalt verweisen wir auf die gesetzlichen Regelungen der §§ 651 j in Verbindung mit 651 e Abs. 3 S. 1 u 2 und Abs. 4 S 1 BGB.

§ 6 Stornierungsgebühren

- (1) Anfallende Stornierungsgebühren sind zeitlich gestaffelt, d.h. unter Berücksichtigung der Nähe des Rücktrittszeitpunktes zum vertraglich vereinbarten Reisebeginn in einem prozentualen Verhältnis zum Reisepreis pauschal, wobei bei der Berechnung gewöhnlich ersparte Aufwendungen

und gewöhnlich mögliche anderweitige Verwendungen der Reiseleistungen von uns berücksichtigt werden.

- (2) Die Stornierungsgebühr wird nach dem Zugangszeitpunkt der Rücktrittserklärung wie folgt berechnet:

Bis 90 Tage vor Reisebeginn:	25%;
ab dem 89. bis zum 60. Tag vor Reisebeginn:	50%;
ab dem 59 bis zum 14. Tag vor Reisebeginn:	80%;
ab dem 13. bis zum 1. Tag vor Reisebeginn:	90%;
 - und am Tag des Reiseantritts, bei Nichterscheinen bzw. Stornierung nach Reisebeginn 95% des Reisepreises.
- Für alle vermittelten Fremdleistungen (vgl. § 13) entstehen, vorbehaltlich einer abweichenden Regelung in den Leistungsbeschreibungen des jeweiligen Veranstalters, regelmäßig Stornierungsgebühren in Höhe von 100%.
- (3) Es bleibt Ihnen jedenfalls unbenommen nachzuweisen, dass im Zusammenhang mit dem Rücktritt bzw. Nichtantritt der Reise keine oder wesentlich niedrigere Kosten als die aufgeführten Stornierungsgebühren entstanden sind.
 - (4) Wir behalten uns vor, abweichend von vorstehenden Stornierungsgebühren, eine höhere Entschädigung zu fordern. Für diesen Fall sind wir verpflichtet, die konkrete Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen sowie einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistung konkret zu beziffern und zu belegen.

§ 7 Rücktritt/Kündigung durch die interAir GmbH

- (1) Leisten Sie die Anzahlung und/oder die Restzahlung für die gebuchte Reise nicht entsprechend den vereinbarten Zahlungsbedingungen, so sind wir berechtigt, nach Mahnung mit Fristsetzung vom Reisevertrag zurückzutreten und die hierfür nach § 6 anfallenden Kosten von Ihnen zu verlangen.
- (2) Wir können den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn Sie - ungeachtet einer Abmahnung unsererseits - nachhaltig stören oder sich in einem solchen Maß vertragswidrig verhalten, dass eine sofortige Vertragsaufhebung gerechtfertigt ist. In einem solchen Falle der Kündigung bleibt unser Anspruch auf den Reisepreis bestehen. Wir müssen uns jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen und die Vorteile anrechnen lassen, die wir aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangen, einschließlich der uns von den Leistungsträgern erstatteten Beträge.
- (3) Wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl können wir nur von dem Reisevertrag oder der betreffenden Teilleistung zurücktreten, wenn wir in der jeweiligen Reiseauschreibung die Mindestteilnehmerzahl für die Reise oder die Teilleistung beziffert und den Zeitpunkt, bis zu welchem vor dem vertraglichen Reisebeginn Ihnen spätestens die Erklärung zugegangen sein muss, angegeben haben und in der Reisebestätigung deutlich lesbar auf diese Angaben hingewiesen haben. Einen solchen Rücktritt müssen wir spätestens 21 Tage vor dem vereinbarten Reiseantritt Ihnen gegenüber erklären. Ist bereits zu einem früheren Zeitpunkt ersichtlich, dass die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden kann, werden wir unverzüglich von unserem Rücktrittsrecht Gebrauch machen. Wenn die Reise oder die Teilleistung aus diesem Grund nicht durchgeführt wird, erhalten Sie die auf den Reisepreis oder die Teilleistung geleisteten Zahlungen unverzüglich zurück.
- (4) Zur Kündigung wegen höherer Gewalt wird auf die gesetzlichen Regelungen verwiesen (vgl. § 651 j BGB).

§ 8 Haftung des Reiseveranstalters

- (1) Unsere Haftung für vertragliche Schadensersatzansprüche ist, soweit es sich nicht um einen Schaden an Leben, Körper oder Gesundheit handelt, insgesamt auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt, wenn Ihr Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wurde und oder wir für Ihren Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich sind.
- (2) Unsere Haftung ist ausgeschlossen oder beschränkt, soweit aufgrund internationaler Übereinkommen oder auf solchen beruhenden gesetzlichen Vorschriften, die auf die von einem Leistungsträger zu erbringenden Leistungen anzuwenden sind, dessen Haftung ebenfalls ausgeschlossen oder beschränkt ist.
- (3) Bei Sachschäden aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, ist unsere Haftung auf die Höhe des dreifachen Reisepreises je Reisenden und Reise beschränkt. Etwaige darüber hinausgehende Ansprüche im Zusammenhang mit Reisegepäck nach internationalen Übereinkommen bleiben hiervon unberührt.
- (4) Wir haften nicht für Leistungsstörungen, Sach- und Personenschäden im Zusammenhang mit Leistungen, die nach § 13 lediglich als Fremdleistungen vermittelt werden, wenn diese Leistungen in Reiseauschreibung und Reisebestätigung ausdrücklich und unter Angabe des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet sind, dass Sie erkennbar nicht Bestandteil unserer eigenen Reiseleistungen sind.
- (5) Wir haften für Leistungen, die Ihre Beförderung vom ausgeschriebenen Ausgangsort der Reise zum ausgeschriebenen Zielort beinhalten oder es sich um Zwischenbeförderungen und die Unterbringung während der Reise handelt. Ferner haften wir wenn und insoweit Ihnen ein Schaden ursächlich entsteht, weil wir eine uns obliegende Aufklärungs-, Hinweis- oder Organisationspflicht verletzt haben.

§ 9 Visa-, Pass-, gesundheitspolizeiliche Formalitäten

- (1) Bitte beachten Sie unsere Lauffinfos zu Visa-, Pass- und gesundheitspolizeilichen Formalitäten Ihres Reiselandes. Die Lauffinfos beziehen sich ausschließlich auf Staatsangehörige der Europäischen Gemeinschaften. Angehörige anderer Staaten wenden sich bitte an das jeweils zuständige Konsulat, welches Auskunft erteilt. Wir gehen davon aus, dass keine Besonderheiten in Ihrer Person oder bei eventuellen Mitreisenden vorliegen (z.B. Doppelstaatsangehörigkeit, Staatenlosigkeit).
- (2) Bei pflichtgemäßer Erfüllung unserer Informationspflicht haben Sie selbst für die Einhaltung aller für die Reise maßgeblichen Vorschriften, insbesondere die Beschaffung und das Mitführen aller notwendigen Reisedokumente zu sorgen.

§ 10 Ausschluss von Ansprüchen, Kundenobligationen und Verjährung

- (1) Sie haben die Obliegenheit, uns einen aufgetretenen Mangel unverzüglich anzuzeigen. Dies gilt nur dann nicht, wenn die Anzeige erkennbar aussichtslos oder aus anderen Gründen unzumutbar ist. Wenden Sie sich dazu bitte an unsere eigene Reiseleitung vor Ort oder setzen Sie sich mit uns direkt in Verbindung. Die Reiseleitung vor Ort ist beauftragt, für Abhilfe zu sorgen, jedoch nicht befugt, Ansprüche rechtsverbindlich anzuerkennen.
- (2) Wenn Sie den Reisevertrag wegen eines in § 651 c BGB bezeichneten Mangels nach § 615 e BGB oder aus wichtigem, uns erkennbarem Grund wegen Unzumutbarkeit kündigen wollen, haben Sie uns zuvor eine angemessene Frist zu Abhilfeleistung zu setzen. Dies gilt nicht, wenn Abhilfe unmöglich ist oder von uns verweigert wird oder die sofortige Kündigung durch ein besonders, uns erkennbares Interesse Ihrerseits gerechtfertigt ist.
- (3) Wir empfehlen dringend, etwaige Gepäckverluste oder Gepäckverspätungen bei Flugreisen unverzüglich an Ort und Stelle mittels Schadensanzeige (P.I.R) der zuständigen Fluggesellschaft anzuzeigen, da diese regelmäßig Erstattungen ablehnen, wenn die Schadensanzeige nicht unverzüglich erfolgt. Bei Gepäckverlust ist die Schadensanzeige binnen 7 Tagen, bei Gepäckverspätungen innerhalb von 21 Tagen nach der

Aushändigung zu erstatten. Ansonsten sind Verluste, Beschädigungen oder Fehlleistungen von Reisegepäck gegenüber uns oder unserer Reiseleitung vor Ort anzugehen.

- (4) Erhalten Sie nicht innerhalb der in der Buchungsbestätigung mitgeteilten oder spätestens innerhalb der nach § 1 Abs. (4) vorgesehenen Zeit alle notwendigen Reiseunterlagen (z.B. Hotelvoucher, Flugschein etc.), haben Sie die Obliegenheit, uns unverzüglich hierüber zu informieren.
- (5) Sie haben möglichst den Eintritt eines Schadens zu verhindern und eingetretene Schäden so gering wie möglich zu halten sowie uns auf die Gefahr eines eventuellen Schadens aufmerksam zu machen.
- (6) Sämtliche Ansprüche wegen nicht vertragsgemäßer Leistungserbringung sind innerhalb eines Monats nach dem reisevertraglich vorgesehenen Zeitpunkt der Beendigung der Reise geltend zu machen. Die Geltendmachung kann fristwährend nur uns gegenüber unter der nachfolgend angegebenen Anschrift erfolgen. Nach Fristablauf können Ansprüche nur geltend gemacht werden, wenn Sie ohne Verschulden an der Einhaltung der Frist gehindert waren. Dies gilt jedoch nicht für die Frist zur Anmeldung von Gepäckschadenverlusten bzw. -zustellungsverzögerungen im Zusammenhang mit Flügen nach § 10 Abs. (3), die spätestens innerhalb von 7 Tagen bei Gepäckverlust und binnen 21 Tagen bei Gepäckverspätung nach Aushändigung zu melden sind.
- (7) Die Ansprüche gemäß den §§ 651 c bis 651 f BGB verjähren innerhalb eines Jahres, beginnend mit dem Tag, der auf den Tag des vertraglich vorgesehenen Reiseendes folgt. Schweben zwischen Ihnen und uns Verhandlungen über den Anspruch oder die anspruchsbegründenden Umstände, so ist die Verjährung so lange gehemmt, bis eine der beiden Parteien die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die Verjährung tritt dann frühestens 3 Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

§ 11 Reise-Versicherungen

Versicherungen, wie z.B. Reise-Rücktrittskosten-, -Kranken-, -Unfall- oder -Abbruch-Versicherungen sind in dem von uns ausgewiesenen Reisepreis ebenso wenig enthalten, wie Reisegepäck-, Notfall- oder Haftpflichtversicherungen. Wir empfehlen Ihnen jedoch zu Ihrer eigenen Sicherheit, sich bei Buchung der Reise zu versichern. Hierfür gelten die Bedingungen des jeweiligen Versicherers sowie dessen Versicherungsbedingungen, die Sie mit dem Versicherungsschein direkt vom Versicherer erhalten. Bei allen Versicherungsleistungen handelt es sich ausdrücklich im lediglich durch uns vermittelte Fremdleistungen nach § 13.

§ 12 Datenschutz

Gemäß Bundesdatenschutzgesetz (vgl. § 4 Abs. 1 BDSG) und sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmungen, wird darauf hingewiesen, dass die uns zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten durch uns in maschinenlesbarer Form gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Dabei erfolgt die Nutzung ausschließlich zum Zweck der Abwicklung Ihrer Anfrage und des Reisevertragsverhältnisses. Die Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt ausschließlich soweit dies im Rahmen der Abwicklung des Reisevertrages erforderlich ist (z.B. an Leistungsträger der von uns vermittelten Fremdleistungen) oder wenn Sie dies ausdrücklich genehmigen. Zu den üblichen Geschäftszeiten erteilen wir Ihnen auf Wunsch Auskunft über die bei uns gespeicherten Daten.

§ 13 Fremdleistungen

- (1) Für Fremdleistungen treten wir lediglich als Vermittler dieser Leistungen und nicht als Veranstalter auf. Das Vertragsverhältnis kommt direkt zwischen Ihnen und dem vermittelten Fremdanbieter zustande. Unserer Haftung für Fremdleistungen ist gemäß § 8 Abs. (4) beschränkt.
- (2) Um Fremdleistungen handelt es sich bei allen angebotenen Leistungen, die ausdrücklich gesondert in der Reisebeschreibung als solche bezeichnet sind. Dies sind regelmäßig insbesondere alle Reise-Versicherungen, Ausflüge, Mietwagen, Eintrittskarten, Sonderflugscheine, Marathonstartnummern und Sportveranstaltungen. Vermittelte Fremdleistungen liegen auch vor, wenn sie sich die Reise aus verschiedenen Einzelleistungen fremder Anbieter zusammenstellen und von uns lediglich die Buchung vermitteln lassen.
- (3) Für Fremdleistungen gelten die Vertrags- und Allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Fremdanbieters.

§ 14 Information über Luftfahrtunternehmen

- (1) Wir werden Sie bei der Buchung über die Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens aller im Rahmen Ihrer gebuchten Reise zu erbringenden Flugbeförderungsleistungen informieren.
- (2) Soweit das ausführende Luftfahrtunternehmen im Zeitpunkt der Buchung noch nicht feststeht, sind wir verpflichtet, Ihnen den/die Luftfahrtunternehmen zu nennen, das/die den Flug wahrscheinlich durchführen wird/werden. Sobald wir dann wissen, welches Luftfahrtunternehmen den Flug durchführt, werden wir Sie umgehend informieren.
- (3) Gleiches gilt auch, wenn das als ausführende Fluggesellschaft genannte Luftfahrtunternehmen wechselt. Wir werden dann unverzüglich alle angemessenen Schritte einleiten, um sicherzustellen, dass Sie so rasch als möglich über den Wechsel informiert werden.
- (4) Die Liste der Luftfahrtunternehmen, deren gesamter Betrieb in der Gemeinschaft untersagt ist, finden Sie auf der Internetseite http://ec.europa.eu/transport/air-ban/pdf/list_de.pdf der Europäischen Kommission.

§ 15 Gerichtsstand

Vorbehaltlich zwingender Regelungen internationaler Übereinkommen ist der Gerichtsstand für Kaufleute, juristische Personen oder für Personen, die keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland haben sowie für Personen, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, unser Gesellschaftsitz.

§ 16 Schlussbestimmungen

- (1) Gegen unsere Forderungen können Sie nur mit unbestrittenen oder rechtskräftig festgestellten Forderungen aufrechnen.
- (2) Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Wird bei Klagen gegen uns im Ausland für die Haftung dem Grunde nach nicht deutsches Recht angewendet, findet bezüglich der Rechtsfolgen, insbesondere hinsichtlich Art, Umfang und Höhe Ihrer Ansprüche ausschließlich deutsches Recht Anwendung.
- (3) Sollten einzelne Bestimmungen unwirksam sein oder werden, ist hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

Veranstalter:

interAir GmbH | Gehrenweg 2 | 35415 Pohlheim
 Telefon 06403 / 97 68 10 | Fax 06403 - 97 68 12
 Geschäftsführer: Achim Wricke
 Handelsregister Gießen/HRB-Nr. 3798
 (Stand Mai 2010)



Reiseanmeldung

Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldung an:

interAir GmbH

Gehrenweg 2

35415 Pohlheim

Bitte in Druckbuchstaben oder mit Schreibmaschine ausfüllen.
Anmeldung auch per Fax an: **06403 – 60 99 63 – 22** möglich!

Reiseanmeldung zum **Marathon**

Aufenthalt von

bis

WICHTIG! Namensangaben müssen mit denen aus Ihrem gültigen Reisepass übereinstimmen! Bitte alle Vornamen angeben und Rufname unterstreichen.

1. Teilnehmer

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Wohnort

Tel. (priv.)

Fax (priv.)

Tel. (dienstl.)

E-Mail

Startnummer

ja nein

Ja, bitte senden Sie mir Ihren Newsletter per E-Mail zu.

Als weitere Teilnehmer melde ich verbindlich an:

2.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Startnummer

ja nein

3.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Startnummer

ja nein

4.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Startnummer

ja nein

Bitte kreuzen Sie an!

Flug ab

morgens/vormittags nachmittags/abends

Sparflugangebot gewünscht

Bahn ab

Eigenanreise

Hotel

Einzelzimmer Doppelzimmer 3 oder 4 Bettzimmer

Achtung: Zusatzleistungen (Stadtrundfahrt, Musickarten, Touristenkarten, usw.) **und Anfragen** (Anschlussreisen, Zimmerbelegung, Sonderwünsche und Bemerkungen) tragen Sie im dafür vorgesehenen Feld auf der **Rückseite** ein oder nutzen Sie ein **Extrablatt**.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung. Bitte beachten Sie dazu die Versicherungsangebote auf der Rückseite!

Ja, ich möchte einen RundumSorglos-Schutz.

Ja, ich möchte eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Nein, ich verzichte ausdrücklich auf den Abschluss einer Reiseversicherung.

Diese Anmeldung wird auf der Grundlage der Reiseausschreibung für oben genannte Reise vorgenommen. Ich erkenne zugleich für alle angemeldeten Teilnehmer die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters und die Beförderungsbedingungen der beteiligten Verkehrsträger als verbindlich an.

Die Reise- und Geschäftsbedingungen liegen mir vor und sind Bestandteil des Reisevertrages. Ich bin/wir sind damit einverstanden, dass die für die Abwicklung der Reise zur Verfügung gestellten Angaben auch für die Kundenbetreuung verwendet werden. Gemäß den Reisebedingungen wird nach Bestätigung und Erhalt des Sicherungsscheins eine Anzahlung fällig. Zusätzlich müssen Eintrittskarten, Startnummern und Reiseversicherungen (als vermittelte Fremdleistungen) sofort in voller Höhe bezahlt werden. Die Restzahlung überweise ich spätestens 30 Tage vor Abreise bzw. 60 Tage vor Abreise bei Buchungen für USA.

Datum und Unterschrift des Anmelders

Für den Fall, dass Sie mehrere Personen anmelden möchten, gilt:
Ich erkläre ausdrücklich auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller in der Anmeldung aufgeführten Personen selbst einzustehen.

Datum und Unterschrift des Anmelders

Zahlungen werden erbeten auf das Konto:
interAir GmbH
Volksbank Mittelhessen eG
Konto: 11 83 76 03 BLZ: 513 900 00

Jog style

Der OMRON Jog style activity monitor überzeugt mit innovativer Messtechnik, die Brustgurt und Chip überflüssig macht. Mittels dreidimensionaler Sensorik und Algorithmus werden Distanz, Laufzeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Energieverbrauch, abgebautes Körperfett und Schrittzahl zuverlässig und komfortabel ermittelt. Einfaches Handling für eine konsequente, rollierende Trainingsüberwachung steigert Ihr persönliches Leistungspotential.



EVP: 59,99 €

Keeps you running



- Exakte Messung ohne Chip und Brustgurt
- Intuitive Bedienung
- Memoryfunktion bis 7 Trainingstage
- 24h-Aufzeichnung aller Aktivitäten
 - Distanz
 - Laufzeit
 - Durchschnittsgeschwindigkeit
 - Energieverbrauch (kcal)
 - Abgebautes Körperfett
 - Schrittzahl





REYKJAVIK MARATHON

am 19. August 2012



Weitere Informationen finden Sie auf www.interAir.de.
 Preise: Stand August 2011 (Endgültige Preise/Termine für 2012 erscheinen voraussichtlich im März/April 2012)

Für Marathonliebhaber hat Island sehr viel zu bieten. Die saubere und klare Luft und die unberührte Natur der Insel aus Feuer und Eis sind geradezu optimal für Marathonläufe. Nehmen Sie teil an einem Marathon in der nördlichsten Hauptstadt Europas und lassen Sie sich von dem Charme der Hauptstadt und den atemberaubenden Naturschauspielen der Insel bezaubern.

Das Center Plaza** Hotel** finden Sie in herrlicher Lage „im Herzen der Altstadt“, ideal um Reykjavik mit seinen zahlreichen Attraktionen zu Fuß zu erkunden. Zum Start-/Zielbereich gelangen Sie in nur wenigen Gehminuten.

Zusatzleistungen: Flughafentransfer

Linienbus zwischen dem internationalen Flughafen Keflavik und Reykjavik. p.P./Strecke € 14,-

Transfer & Eintritt Blaue Lagune

Täglich. Hinfahrt um 9, 11, 13 und 16.15 Uhr, Rückfahrt ab Blaue Lagune: 12, 15, 17.15 und 19 Uhr p.P. € 65,-

Walbeobachtung

Täglich, englischsprachig, um 9, 17 und 13 Uhr. Dauer ca. 2,5 Std. p.P. € 49,-

Tagesausflug Golden Circle Classic

Täglich, englischsprachig, Sa. deutschsprachig, Start 8.30 Uhr. Dauer ca. 8,5 Std. p.P. € 59,-

Verlängerungsreise:
Busrundreise „Höhepunkte des Nordens“
 z.B. Preis p.P. im Doppelzimmer: ab € 795,-

Hochland und Südküste
 Individuelle Autotour 8 Tage/7 Nächte
 z.B. Preis p.P. im Doppelzimmer: ab € 1094,-

Marathoninfos

- Einen Großteil der Strecke verläuft der Marathon ganz dicht am Wasser. Sie haben einen atemberaubenden Blick auf die im Hinterland liegenden Berge nördlich von Reykjavik. Die Höhe auf der Strecke beträgt im Durchschnitt nicht mehr als 20 Meter über dem Meeresspiegel.

Start/Ziel: Lækjargata im Zentrum
Startzeit: je nach Distanz zw. 8:00 und 10:00 Uhr
Zeitmessung: Eigene Champion Chip Zeitmessung
Temperatur: 12-14° C

Preise pro Person in €	Eigenanreise 4 Tage	Eigenanreise 8 Tage
Center Plaza****		
DZ	329,-	698,-
EZ	499,-	1095,-
Eingeschlossene Leistungen:		
• 4 Tage/3 Nächte oder 8 Tage/7 Nächte inkl. Frühstück		
• Anmeldeformalitäten zum Reykjavik Marathon		
• Ausführliche Informationen zum Marathon inkl. Island Reiseführer		
Flüge: Angebote zur Fluganreise ab allen deutschen Flughäfen unterbreiten wir Ihnen gerne auf Anfrage. Wir greifen auf Sonderkontingente zu günstigeren Preisen bei verschiedenen Fluggesellschaften zu. Das Platzangebot ist begrenzt und muss immer tagesaktuell abgefragt werden.		
Startnummer:		
Marathon:		
Januar – März		€ 57,-
ab April – Juni		€ 60,-
Juli – August		€ 70,-
Halbmarathon:		
Januar – März		€ 40,-
ab April – Juni		€ 45,-
Juli – August		€ 53,-
Im Preis für die Startnummer eingeschlossen sind der Eintritt zur Pasta Party, ein T-Shirt, kostenloser Eintritt am Lauftag in die Schwimmbäder der Stadt sowie für alle Finisher eine Medaille.		

Heißes Naturschauspiel

Erdgeschichtlich betrachtet ist es das jüngste Land der Erde: Island. Die letzten Ausbrüche der Vulkane Eyjafjallajökull und Grimsvötn zeigen, dass Island noch immer auf dem „heißen Topf“ sitzt. Auch die heißen Quellen sind ein untrügliches Zeichen vulkanischer Aktivität – und ein beliebtes Reiseziel für Island-Touristen, vor allem der eindrucksvollen Geysire wegen. Doch wie sind diese hitzigen Wasserfontänen zu erklären?

Ein Geysir bezeichnet eine heiße Quelle, die Wasser in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen als Fontäne ausstößt. Diesen Ausbruch bezeichnet man als Eruption und er ist von 3 Faktoren abhängig: einer Wasserversorgung, einer Wärmequelle und mindestens einem Reservoir mit einer Verengung. Geysire kommen in aktiven vulkanischen Gebieten vor und besitzen einen Kanal in Form einer Röhre, der in ein unterirdisches Wasserreservoir mündet. Im Normalfall werden Geysire mit Grundwasser versorgt. Dieses Grundwasser sickert durch den sogenannten Eruptionskanal und wird in einem Reservoir durch Magma aufgeheizt. Durch den Druck der darüber stehenden Wassersäule siedet das Wasser zunächst nicht. Erst wenn die Temperatur im Reservoir auf weit über 100 Grad angestiegen ist, bilden sich schließlich Dampfblasen, die das heiße Wasser nach oben treiben. Dadurch sinkt unten im Reservoir der Druck rapide und das überhitzte Wasser verdampft nun schlagartig. Die darauf folgende Eruption kann das Wasser bis mehrere hundert Meter in die Luft schleudern. Die beiden größten Geysire in Island sind der „Große Geysir“ mit einer 10 Meter hohen Eruptionssäule und der „Strokkur“ mit einer Eruptionssäule von 20-30 Metern.



BMW 2011



www.bmw.de/laufen

Freude am Fahren



PURE DYNAMIK AUF JEDER STRECKE.

Für maximale Performance auf Asphalt sind Sie bei BMW genau richtig. Einerseits wegen unserer Leidenschaft für Dynamik und Perfektion, andererseits, weil wir auch ohne Automobile bewegen – nämlich beim Thema Laufen. Als Titelsponsor des BMW BERLIN-MARATHON und des BMW Frankfurt Marathon bieten wir Laufsport pur. Darüber hinaus unterstützen wir mit den Stadtläufen von BMW und SportScheck die größte Laufserie Deutschlands und als Automobilpartner außerdem die Marathonläufe in Hamburg, Köln und München. Aber auch abseits der Strecke hält BMW interessante Inhalte für Läufer bereit: Experten-Tipps, Drive & Run Laufstrecken, individuelle Lauftagebücher sowie Details und Anmeldeinfos zu den Läufen. Mehr unter www.bmw.de/laufen

**BMW UNTERSTÜTZT DEN LAUFSPORT.
MEHR UNTER www.bmw.de/laufen**

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.