

Two Oceans-Marathon Kapstadt
15. April 2018

Reisetermin: 22.03.-03.04.2018

Zusammen mit dem Reisebüro Explorer Fernreise bieten wir aufgrund der großen Nachfrage den Two Oceans-Marathon auf der Kaphalbinsel erneut an. Ca. 24.000 sportbegeisterte Läufer/Innen nehmen an diesem populären Rennen teil.

Die besondere Herausforderung lautet hier: Geben Sie Ihr Bestes auf der **56 km** langen Strecke. Sie kommen an einsamen Stränden, Steilküsten und an der wunderschönen Bergwelt von Kapstadt vorbei. Es wird auch ein Halbmarathon angeboten, so dass für Jeden etwas dabei ist.

Wir machen Reisen für Läufer von Läufern! Diese tolle Reise wird von Sven Schultz-Bargmann begleitet. Sven kennt Kapstadt und deren Umgebung sowie den Ostersonntag-Ultralauf wie seine „Westentasche“.

Reiseverlauf:

Donnerstag, 22.03.18:

Flug mit Lufthansa in der Economy-Class ab Düsseldorf (über München) nach Kapstadt.

Abflug ab Düsseldorf 13.30 Uhr an München 14.35 Uhr

Abflug ab München 19.05 Uhr an Kapstadt 07.35 Uhr (+1)

-Flugzeitenänderungen vorbehalten-

Freitag, 23.03.18:

Ankunft in Kapstadt. Abholung der Mietwagen. Fahrt zum **Hotel Holiday Inn Express Cape Town*****

Dieses moderne Hotel befindet sich in der Innenstadt von Kapstadt und Fußläufig zum Green Market Square und Companies Garden. Die verkehrstechnisch gute Lage macht das Hotel zu einem optimalen Ausgangspunkt für Ausflüge in die Umgebung. Das Hotel bietet eine warme und freundliche Atmosphäre, das Frühstück wird im Restaurant eingenommen. Es verfügt desweiteren über eine Bar, eine Reinigung, eine Internetecke sowie einem Zimmerservice. Die Standardzimmer verfügen über Bad/Dusche und WC, Haartrockner, TV, Telefon und Kaffee-/Tee- zubereiter.

Nach abgabe des Gepäcks werden wir Einkaufen für die kommenden Tage und ein Mittagessen im Rhodes Memorial einnehmen.

Danach werden die Zimmer bezogen.

Fakultativ: gemeinsames Abendessen in der Nähe des Hotels dazwischen Spaziergang durch Kapstadt

Samstag, 24.03.18

Besuch des Tafelbergs, Wanderung oder Seilbahn (gegen Gebühr) möglich – wetterabhängig.

Besuch von Robben Island (gegen Gebühr) - wetterabhängig.

Sonntag, 25.03.18

Fahrt nach Buffelsfontain zur Safari (gegen Gebühr).

Nachmittags Besuch von Groot Constantia inkl. Kellertour und Weinprobe. Im Anschluss dort Abendessen.

Montag, 26.03.18

Fahrt zum Kap der Guten Hoffnung und anschließend Fahrt nach Simonstown mit Besuch der südafrikanischen Pinguinkolonie. Fakultative Kanufahrt zu den Pinguinen möglich (beides gegen Gebühr). - wetterabhängig.

Dienstag, 27.03.18

Trainingslauf entlang des Chapman Peak Drive (ein Teil der Originalstrecke des Laufs).
Nachmittags Besuch der V&A-Waterfront.

Mittwoch, 28.03.18

Abholung der Startunterlagen und Besuch der Marathonmesse. Danach Fahrt zu den Winelands! Stellenbosch.

Donnerstag, 29.03.18

Tag zur freien Verfügung. Abends gemeinsame Sunset Cruise in der Tafelbergbucht

Freitag, 30.03.18

Friendship-Run, ein 5-km-Sightseeing-Lauf durch Kapstadts Innenstadt (Startgeld ist in der! Startgebühr für den (Halb-)Marathon inkludiert, ist aber auch nachbuchbar, falls keine Startkarte! gebucht wird).

Samstag, 31.03.18

Der Start erfolgt um 6.00 Uhr morgens im Stadtteil Newlands, führt zwischen Muizenberg und Fish! Hoek an der False Bay entlang und überquert dann die Kap-Halbinsel. Ein Höhepunkt ist dann der! Lauf auf dem Chapman's Peak Drive. Sie verläuft weiter auf der Küstenstraße einige Kilometer am! Atlantischen Ozean vorbei und von dort weiter zum Ziel auf dem Campus der Universität Kapstadt am! Fuße des Tafelbergs. Insgesamt sind ca. 500 Höhenmeter bergauf und ca. 450 Höhenmeter bergab! zu überwinden. Änderungen durch den Veranstalter vorbehalten.
Gemeinsamer Rückweg zum Hotel

Abends gemütliches Get together!

Sonntag, 01.04.18

gemütlicher Spaziergang durch Kapstadt mit Besuch von Companies Garden, BoKap, Castle of Good! Hope etc.

Am Nachmittag können Souvenirs an der Waterfront und auf dem Greenmarket Square gekauft! werden.

Montag, 2.04.18

Der Tag steht zur freien Verfügung. Am Abend Rückflug nach Düsseldorf (über!Frankfurt).

Abflug ab Kapstadt 17.40 Uhr an Frankfurt 05.40 Uhr +1

Abflug ab Frankfurt 07.00 Uhr an Düsseldorf 07.50 Uhr

-Flugzeitenänderungen vorbehalten-

Am Morgen Ankunft in Deutschland (s.o.). Ende der Reise.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den bestätigten Flugzeiten um voraussichtliche Reisezeiten! handelt, auf die wir keinen Einfluss haben.

Den Transfer vom/bis Flughafen Kapstadt zum Hotel nimmt die Gruppe gemeinsam in verschiedenen! Mietwagen vor. Detaillierte Informationen finden Sie später in Ihrer Reiseinformation.

Preise pro Person in Euro:

Flug mit Emirates in der Economy Class (Umstieg Dubai) ab/bis Düsseldorf Übernachtung im Hotel Southern Sun Cape Sun****

Doppelzimmer inkl. Frühstück, 2-er Belegung*	2.099-- €
Einzelzimmer inkl. Frühstück	2.699-- €

*Gleichzeitige Anmeldung notwendig

Startgebühr

Marathon oder Halbmarathon	ca. 120,-- € p.P.
----------------------------	--------------------------

Eingekaufte Fremdleistung von Veranstalter Two Oceans Marathon Team, Südafrika. Wir haften daher nicht selbst für die Durchführung der Veranstaltung!

Eingeschlossene Leistungen:

- Flug ab/bis Düsseldorf (über Frankfurt/München) nach Kapstadt in der Economy-Class inkl. Flughafensteuer (eingekaufte Fremdleistung: es gelten die AGBs von Explorer Fernreisen)
- 10 Übernachtungen im Hotel Holiday Inn Express Cape Town*** inkl. Frühstück (eingekaufte Fremdleistung: es gelten die AGBs von Explorer Fernreisen)
- Mietwagen inkl. Benzin (eingekaufte Fremdleistung: es gelten die AGBs von Explorer Fernreisen)
- Transfers und Programm vor Ort gemäß Ausschreibung
- Anmeldung zum Marathon durch uns (wenn Startkarte gebucht)
- Eigene Reiseleitung durch Ausdauerschule by bunert
- Sicherungsschein für Flug, Hotel und Mietwagen (eingekaufte Fremdleistung: es gelten die AGBs von Explorer Fernreisen)

Nicht eingeschlossene Leistungen:

Weitere Mahlzeiten, Getränke, Telefonkosten, Trinkgelder, Startgebühr, Eintrittsgelder, etc.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Soweit wir uns einen Rücktritt vom Reisevertrag wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl vorbehalten haben, werden wir Sie hiervon spätestens bis zum 30.10.2017 unterrichten!

Weitere Hinweise:

Die ausgeschriebene Qualifizierungszeit von maximal 4:30 Stunden gilt für internationale Läufer nicht. Dennoch ist es für diese lange Strecke empfehlenswert, eine Marathonbestzeit unter 5:00 Stunden auszuweisen.

Für den Halbmarathon ist eine gute Vorbereitung empfehlenswert.

Eine gezielte Vorbereitung inkl. Leistungstests und Trainingsplänen sind natürlich in der Ausdauerschule by bunert buchbar.

Witterungs- und organisationsbedingt kann es vor Ort zu Änderungen des Reiseablaufs kommen.

Besucher aus Deutschland benötigen für die visafreie Einreise einen maschinenlesbaren Reisepass (Farbe bordeaux), der noch mindestens 30 Tage über die Ausreise aus Südafrika hinaus gültig ist. Es werden zur Einreise nach Südafrika mindestens 2 freie Seiten im Reisepass benötigt. Passinhaber mit weniger als 2 freien Seiten wird die Einreise verweigert.

Alle Reisepässe, die nach dem 25. Oktober 2005 ausgestellt wurden, müssen ein digitales Lichtbild enthalten, nach dem 25. Oktober 2006 ausgestellte Pässe zusätzlich biometrische Daten in Chipform (E-passport). Andere Staatsbürger benötigen ggf. ein Visum. Fragen Sie dann unbedingt in Ihrem Konsulat nach.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung (ab ca. 49,-- € p.P.), einer Reisegepäckversicherung (ab ca. 30,-- € bei Versicherungssumme 2.000,-- €) sowie einer Auslandsreise-Krankenversicherung (ab ca. 10,-- € bis 64 Jahre) in Eigenregie