



PORTUGAL

RUN'N'HIKE ALGARVE MIT LISSABON HALBMARATHON

vom 07.03.2025 bis 10.03.2025



laufreisen.de

Tel +49 (0)231-4 05 95 . Telefonzeiten Mo - Fr: 10:00 - 15:00 Uhr . info@laufreisen.de . www.laufreisen.de

PORTUGAL: RUN'N'HIKE ALGARVE MIT LISSABON HALBMARATHON

An der Westküste der iberischen Halbinsel am Atlantik liegt die größte Stadt Portugals, Lissabon. Die City mit dem mediterranen Flair und die Gelassenheit seiner Bewohner machen diese europäische Metropole zu etwas ganz Besonderem.

Die Algarve, Portugals südlichste Provinz, ist berühmt für ihre sagenhafte Küstenlandschaft am Atlantik. Mit besten klimatischen Bedingungen lockt uns hier der Weitwanderweg Via Algarviana. Wanderer:innen und Läufer:innen sind gleichermaßen willkommen. Wir laufen und wandern in Etappen von Ort zu Ort und können wahlweise zwischen 100 km oder 140 km in sechs Tagesetappen entlang der Via Algarviana zurücklegen. Unser Run'n'Hike auf der Via Algarviana findet in diesem Jahr im Osten von der spanischen Grenze nach Messines statt.

Kurz-Info: Marathon, Halbmarathon, 10 km

Wir fahren von unserem Stadthotel mit eigenem Bus gemeinsam zum Start. Die Läufer können ihre persönlichen Gegenstände im Bus zurücklassen, während die Begleitpersonen mit dem Bus zum Ziel fahren. Der Start erfolgt auf der 3,2 km langen Hängebrücke, die über den Tejo führt. Um 10:30 Uhr erfolgt der Startschuss. Von dort geht es nach Norden in den Stadtteil Alcântara, dann auf eine Wendepunktstrecke in Richtung Osten entlang des Tejo, die eine Schleife zu den Plätzen Rosio, Praça da Figueira und Praça do Comércio umfasst.

Bei km 17 wird die Brücke des 25. April, die der Hängebrücke in San Francisco nachempfunden ist, in westlicher Richtung unterquert. Das Ziel ist auf dem Praça do Império vor dem Mosteiro dos Jerónimos (dem Hieronymitenkloster). Da die Strecke ein Nettogefälle von etwa 69 Höhenmetern hat, ist sie ideal, um eine persönliche Bestzeit zu laufen. Laufen Sie mit uns auf der Weltrekordstrecke.

Bei dem 10-km-Lauf erfolgt keine Zeitnahme.

Kurz-Info: Run'n'Hike Algarve 140 km und 100 km

Die Lauf- und Wanderetappen legen Sie in Begleitung oder alleine zurück. Die Läufe und Wanderungen finden meist im hügeligen Gelände statt. Die Strecke verläuft von Alcoutim bis nach Alte entlang der Via Algarviana (Der Osten). Während unserer Wanderlaufreise Run'n'Hike Algarve steht Ihnen ein Bus zur Verfügung. Dieser fährt uns zu den Startpunkten, wartet auf halber Strecke und am Ende der Etappen. Durch unseren Bus bietet sich Ihnen die Möglichkeit, auch eine halbe Tagesetappe zu absolvieren. Alles läuft und wandert ohne Zeitdruck. Sie können wählen, ob Sie 140 km oder 100 km zurücklegen möchten. Für alle Teilnehmer:innen gibt es das Trans Algarviana Shirt und eine Kachel.

1. Etappe Alcoutim - Balurcos de Baixo 25 km oder 16 km.

2. Etappe Balurcos de Baixo - Furnazinhas 15 km

3. Etappe Furnazinhas - Vaqueiros 23 km

4. Etappe Vaqueiros - Cachopo 15 km

5. Etappe Cachopo - Barranco do Velho 30 km oder 15 km

6. Etappe Barranco do Velho - Alte 32 km oder 16 km

Für die Läufe sollten Läufer:innen eine Geschwindigkeit von 8 km/Std. bzw. 7:30 Min/km laufen können. Trittsicherheit ist erforderlich. Wander:innen können an den Wanderungen teilnehmen, wenn Sie trittsicher sind und regelmäßig spazieren und wandern. Wir empfehlen vor der Wanderlaufreise einige längere Wanderungen von 20 km. Es bleibt auf den einzelnen Etappen genügend Zeit zum Fotografieren, Relaxen und Genießen.

Reise- und Ausflugsprogramm

1. Tag: 07.03.2025, Anreisetag

Die Laufreise wird von Nils Kreckenbaum betreut. Tipp von Nils: Reisen Sie bereits am 06.03.2025 an, so können Sie besser vom Alltag abschalten und Lissabon erkunden.

2. Tag: 08.03.2025, Gemeinsames Frühstück

Stadtrundfahrt mit lokaler Stadtführerin und Stadtspaziergang durch Belem, den alten Hafen Lissabons, sofern gebucht. Ausgabe der Startnummern in unserem Hotel. Gemeinsame Pasta-Party im Hotel, sofern gebucht.

3. Tag: 09.03.2025, Halbmarathontag

Frühes Frühstück und gemeinsamer Bustransfer zum Start. Wir begleiten Sie zum Start und nehmen Sie im Zielbereich in Empfang. Bustransfer zum Hotel.

4. Tag: 10.03.2025, Abreisetag

Flughafentransfer, sofern gebucht. Start unserer Anschlussreise Run'n'Hike Algarve und Fahrt an die Algarve.

5. Tag: 11.03.2025, Frühstück

Nach dem Frühstück stellt Nils das Programm auf der Via Algarviana vor. Im Anschluss haben wir Zeit zum Spazieren und den Strand zu genießen.

6. Tag: 12.03.2024, Alcoutim - Balurcos de Baixo, 25 km oder 15 km

Die erste Etappe ist landschaftlich sehr reizvoll. Einen schöneren Start kann man sich für die Via Algarviana kaum wünschen.

7. Tag: 13.03.2025, Balurcos de Baixo - Furnazinhas, 15 km

Die kürzeste Etappe der diesjährigen Via Algarviana führt durch ein Meer von Zistrosen durch das hügelige Hinterland.

8. Tag: 14.03.2025, Furnazinhas - Vaqueiros, 23 km

Der Weg verläuft auf landschaftlich sehr schöner Strecke recht einsam durch das Hinterland und hält immer wieder schöne Aussichten bereit.

9. Tag: 15.03.2025, Vaqueiros - Cachopo, 15 km

Eine wunderschöne Berglandschaft erwartet uns auf dieser Etappe, bei der es immer wieder auf und ab geht.

10. Tag: 16.03.2025, Cachopo - Barranco do Velho, 30 km oder 15 km

Eine lange reizvolle Bergetappe durch die Serra da Caldeirao. Unterwegs wird mit dem Ribeira de Odeleite ein großer Fluß überquert.

11. Tag: 17.03.2025, Barranco do Velho - Alte, 32 km oder 16 km

Durch das Flachland des Naturparks »Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicenta« bis zum Cabo de São Vicente, der Südwestspitze des europäischen Kontinents.

12. Tag: 18.03.2025, Heimreise

Heimreise oder individuelle Verlängerung an der Algarve.

Hotels

Unser Lissaboner 3-Sterne-Stadthotel liegt in einer Wohn- und Shopping-Gegend Lissabons und es ist dank der öffentlichen Verkehrsmittel gut an das Zentrum und an den internationalen Flughafen angebunden. Das Hotel hat ein Restaurant, eine Bar und kostenfreies WLAN. Die Zimmer verfügen über Bad/WC, Haartrockner, Klimaanlage/Heizung, SAT-TV, Telefon, Internet, Radio und Mietsafe. Unsere Gäste und das laufreisen.team sind mit der Lage, der Sauberkeit, den Zimmern und dem Frühstücksbuffet sehr zufrieden.

Unser 4-Sterne-Strandhotel liegt am Strand von Praia da Rocha. Das Hotel ist im maritimen Design. Freuen Sie sich auf ein elegantes Buffetrestaurant, eine Bar und einen Außenpool. Im Spa stehen ein Innenpool, Sauna und Fitnessraum zur Verfügung.

Ausflug

Stadtrundfahrt Lissabon (4 Stunden): Während unserer Stadtbesichtigung in Lissabon entdecken wir die engen, verwinkelten Gassen an den steilen Hängen der Altstadt, den Rossios, das schillernde Zentrum der City, die belebten Cafés mit der verführerischen Auswahl an Leckereien und die betagten Straßenbahnen, die sich gemütlich schaukelnd und leise ihren Weg durch die Stadt suchen.

**Run'n'Hike Algarve mit Lissabon Halbmarathon
22.05.2025 - 07.06.2025****Leistungen**

- ✓ Flug inkl. aller Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, sofern gebucht
- ✓ Flughafentransfer an/ab Hotel, sofern gebucht
- ✓ 3 Übernachtungen im 3-Sterne-Stadthotel in Lissabon
- ✓ 8 Übernachtungen im 4-Sterne-Strandhotel Algarve
- ✓ 11x Frühstücksbuffet
- ✓ garantierte Startplätze
- ✓ Fahrt von Lissabon an die Algarve
- ✓ Reisebus während der gesamten Reise
- ✓ Gepäckbeförderung
- ✓ Streckenpläne
- ✓ Offizielles Run'n'Hike Funktions-Shirt
- ✓ Finisher Kachel
- ✓ Run'n'Hike Läufe und Wanderungen
- ✓ garantierte Startplätze und gemeinsame Läufe
- ✓ Betreuung durch das laufreisen.team
- ✓ Reiseinformationen
- ✓ ½ Doppelzimmer möglich

Kurzreise Lissabon 07.03.2025 - 10.03.2025**Leistungen**

- ✓ Flughafentransfer an/ab Hotel, sofern gebucht
- ✓ 3 Übernachtungen im 3-Sterne-Stadthotel
- ✓ 3x Frühstücksbuffet
- ✓ garantierte Startplätze
- ✓ Reiseinformationspaket

Allgemeine Reiseinfo

Sportliche Betreuung: Nils Kreckenbaum
Durchschnittstemperatur liegt bei 19 Grad
Anmeldeschluss: 31.01.2025, danach auf Anfrage

Kontakt

laufreisen GmbH,
Nelkenstraße 42, D-44289 Dortmund
Tel +49 (0)231-4 05 95, Fax +49 (0)231-40 24 30
info@laufreisen.de, www.laufreisen.de
Telefonzeiten Mo - Fr: 10:00 - 15:00 Uhr

Preise