



HAWAII

RUN'N'HIKE HONOLULU MARATHON MIT INSELHOPPING HAWAII

vom 04.12.2024 bis 15.12.2024



laufreisen.de

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

HAWAII: HONOLULU MARATHON MIT INSELHOPPING O'AHU, BIG ISLAND UND MAUI

Aloha! Ho'olu komo la kaula – Willkommen! Erleben Sie mit uns auf dieser eindrucksvollen Laufreise die pazifische Inselwelt mit seinen Traumstränden, Regenwäldern, aktiven Vulkanen, einzigartiger Fauna und Flora und tropischen Traum-Trails. Tauchen Sie mit uns ein in eine anregende Kulturlandschaft, eine multikulturelle Gesellschaft, in der sich Moderne und Tradition vielfältig ergänzen. Das hawaiianische Lebensgefühl begegnet uns im »aloha spirit«, dem relaxten Miteinander.

In der Hauptstadt Honolulu, auf der Insel O'ahu gelegen, liegen quirliges Stadt- und Strandleben, bizarre Vulkanlandschaften und üppige Regenwälder nur wenige Schritte auseinander. Zwei weitere ganz unterschiedliche Inseln erleben die Teilnehmer:innen der Inselhopping Laufwanderreise Hawaii mit Big Island und Maui, wobei unsere Wanderungen und Läufe einzigartige Ausblicke auf die Inseln bieten. Zum Abschluss nehmen wir uns alle ein Stück hawaiianischer Gelassenheit mit nach Hause. Naturliebhaber:innen kommen auf dieser Laufreise genauso auf ihre Kosten, wie Läufer:innen und Walker:innen.

Kurz-Info: Marathon und 10 km Race Day Walk

Der Honolulu Marathon und 10 km Start to Park bietet den Läufer:innen eindrucksvolle Aussichten entlang des weltbekannten Waikiki Strandes.

Honolulu Marathon: Schon seit 1973 wird dieser Marathon ausgetragen, der zu einem der größten der Welt gehört. Aufgrund der klimatischen Bedingungen werden kaum Bestzeiten erzielt, das Erlebnis steht im Vordergrund. Es gibt kein Zeitlimit und keine Startblöcke. Schon beim Start um 5 Uhr in Dunkelheit, zelebriert mit einem gigantischen, farbenfrohen Feuerwerk, trägt uns die Begeisterung auf dem relativ flachen Kurs bis zum Ziel am Waikiki Beach. Jeder Finisher erhält eine Medaille und ein Finisher-T-Shirt. Der Honolulu Marathon wird Ihnen ein unvergessliches Erlebnis sein.

Start to Park 10 km: 10 Kilometer Walking- und Lauf »Start to Park«, startet zusammen mit dem Honolulu Marathon. Jeder Finisher erhält eine Medaille und ein Finisher-T-Shirt.

Kalakaua Merrie Mile: Am Vortag des Honolulu Marathon findet der »Kalakaua Merrie Mile« statt. Ein Fun-Run zu dem nicht nur Marathonläufer:innen, sondern auch Freunde und Familien herzlich eingeladen sind. Der Lauf erstreckt sich auf einer Meile entlang der Kalakaua Avenue und wurde nach König Kalakaua benannt, der auch als »der fröhliche Monarch« bekannt war. Jeder Finisher erhält eine Medaille und ein Finisher-T-Shirt.

Kurz-Info: Run'n'Hike O'ahu, Big Island und Maui

Laufen und wandern nach Lust und Laune an den schönsten Orten auf O'ahu, Big Island, Maui. Je nach Lust und Leistungsstand kann gewandert und gelaufen werden, oder aber auch nur einzelne Etappen.

1. Etappe Morgenlauf auf O'ahu, Lauf ca. 1 Stunden
 2. Etappe Diamond Head, Gehzeit 3-4 Stunden
 3. Etappe Kalakaua Merrie Mile, 1,6 km Fun Run Walk
 4. Etappe Honolulu Marathon und 10 km Lauf. Es gibt kein Zeitlimit!
 5. Etappe National Historical Park Trail, Gehzeit 2-3 Stunden
 6. Etappe Morgenlauf auf Big Island, Lauf ca. 1 Stunden
 7. Etappe Morgenlauf auf Maui, Lauf ca. 1 Stunden
 8. Etappe Kapalua Coastal Trail, Gehzeit 2-3 Stunden
- Für die Läufe sollten Läufer eine Geschwindigkeit von 8 km/Std. bzw. 7:30 Min/km laufen können. Trittsicherheit ist erforderlich.

Begleitpersonen können gut an den Wanderungen teilnehmen, wenn Sie trittsicher sind und regelmäßig spazieren und wandern. Wir empfehlen vor der Laufreise einige längere Wanderungen. Es bleibt auf der Laufreise genügend Zeit zum Fotografieren, Relaxen und Genießen.

Reise- und Ausflugsprogramm

1. Tag: 04.12.2024, Anreise nach Honolulu. Die Laufreise wird von Nils Krekenbaum betreut. Stopover mit Aufenthalt in San Francisco und Verlängerungstage in Honolulu sind möglich, bitte anfragen.

2. Tag: 05.12.2024, Morgenlauf an Waikiki Beach. Nach dem Lauf stellt Nils das Programm der nächsten Tage vor. Am Vormittag können wir am Waikiki Beach entspannen. Am Nachmittag besprechen wir die Laufstrecken und gehen gemeinsam auf die Marathonmesse und holen unsere Startunterlagen ab.

3. Tag: 06.12.2024, Bei unserem heutigen Inselfspaziergang besuchen wir den Diamond Head Vulkankrater und haben einen fantastischen Blick auf die grün bewachsenen Küstenberge und den blauen Pazifik. Ein herrlicher Kontrast. Außerdem bleibt Zeit für ein Bad am Waikiki Beach.

4. Tag: 07.12.2024, Kalakaua Merrie Mile, Pearl Harbor oder Hawaiianisches Kulturmuseum. Am Vortag des Honolulu Marathon findet der »Kalakaua Merrie Mile« statt. Ein Fun-Run zu dem nicht nur Läufer:innen, sondern auch Freunde und Familien herzlich eingeladen sind. Der Lauf erstreckt sich auf einer Meile entlang der Kalakaua Avenue, sehr schöner Freundschaftslauf für wirklich jeden geeignet und dadurch ein schönes Gruppenerlebnis. Im Anschluß besteht die Möglichkeit Pearl Harbor oder das Hawaiianische Kulturmuseum zu besuchen, vor Ort bei Nils buchbar.

5. Tag: 08.12.2024, Marthontag und 10 km Lauftag. Wir gehen gemeinsam zum Start, laufen dem aufkommenden Morgen entgegen und genießen die Stimmung. Die Begleitpersonen feuern unsere Läufer:innen an der Strecke an und alle treffen sich im Zielbereich. Danach ist Entspannung am Waikiki Beach oder in einer Waikikibar angesagt. Abends findet unsere interne Siegesfeier statt.

6. Tag: 09.12.2024, Die Teilnehmer der Kurzreise treten die Rückreise nach Europa an. Ankunft 11.12.2024.

Start unserer Anschlussreise Big Island und Maui. Flug nach Big Island und Fahrt zu unserem Hotel in Kailua Kona.

7. Tag: 10.12.2024, Morgenlauf in Kona auf der Ironman Laufstrecke. Heute wandern wir im National Historical Parc Trail, der uns auf Lavafeldern zu Buchten und Stränden an der sonnigen Westküste von Big Island führt. Gehzeit 2-3 Stunden. Sich im Wind wiegende Palmen, goldener Sandstrand und smaragdgrünes Wasser - Hawaii wie aus dem Bilderbuch! Mit etwas Glück sehen wir heute Meeresschildkröten.

8. Tag: 11.12.2024, Heute besteht die Möglichkeit den Hawaii Volcanoes Nationalpark zu besuchen, vor Ort bei Nils buchbar. Der Hawaii Volcanoes National Park erstreckt sich auf einer Fläche von 135 ha vom Gipfel des Maunaloa bis zum Meer. Ein Wegenetz lädt zu Wanderungen durch Vulkankrater, wüstenartige Lavafelder und Regenwälder. Zwei aktive Vulkane der Maunaloa und der Kilauea, der seit dem 3. Januar 1983 ununterbrochen aktiv ist, sind im Nationalpark beheimatet. Alternativ besteht die Möglichkeit Kona mit seinen schönen Buchten und der wunderschönen Unterwasserwelt zu entdecken.

9. Tag: 12.12.2024, Morgenlauf auf Big Island. Heute bringt uns der kurze Flug nach Maui schnell auf dieses paradiesische Eiland. Am Nachmittag entspannen wir auf Maui am Strand.

10. Tag: 13.12.2024, Morgenlauf auf Maui. Auf unserer Wanderung auf dem Kapalua Coastal Trail erleben wir die natürlichen Schönheiten und atemberaubende Landschaft Mauis kennen. Wir sehen schöne Strände und Regenwald mit tropischer Vegetation..

11. Tag: 14.12.2024, Heute besteht die Möglichkeit, auf dem berühmten Hana Highway zu fahren. Die Road to Hana bietet eine wunderschöne Küstenszenerie und saftigen grünen Regenwald mit Wasserfällen, die in kristallklare Naturpools stürzen. Um die atemberaubende Landschaft zu genießen, werden mehrere Stops gemacht bei denen auch die Möglichkeit besteht, im Meer oder in den Naturpools zu baden, vor Ort bei Nils buchbar. Alternativ besteht die Möglichkeit, Whale Watching oder einen Helikopter Rundflug zu machen, vor Ort buchbar.

12. Tag: 15.12.2024, Heimreise oder individuelle Verlängerung auf Maui. Ankunft in Europa am 17.12.2024.

Hotels

Während unserer Honolulu Marathon Tour mit Inselhopping O'ahu, Big Island und Maui wohnen wir in guten Mittelklassehotels mit Fitnesscenter, Pool einem Restaurant und einer Lounge. Ausstattung: Bad/Dusche, WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, TV und Kaffeemaschine.

Run'n'Hike Honolulu Marathon mit Inselhopping Hawaii 04.12.2024 - 15.12.2024



Leistungen

- ✓ Flug ab/an Deutschland, sofern gebucht inkl. aller Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- ✓ Flughafentransfer an/ab Hotel, sofern gebucht
- ✓ 5 Übernachtungen auf O'ahu
- ✓ 3 Übernachtungen auf Big Island
- ✓ 3 Übernachtungen auf Maui
- ✓ Fahrten und Transfers laut Programm
- ✓ Eintritte und Besichtigungen laut Programm
- ✓ Run'n'Hike laut Programm
- ✓ Reiseführung und sportliche Betreuung durch das laufreisen.team
- ✓ Garantierte Startplätze und gemeinsame Läufe
- ✓ Reiseinformationen
- ✓ ½ Doppelzimmer möglich

Kurzreise Honolulu Marathon 04.12.2024 - 09.12.2024

Leistungen

- ✓ 5 Übernachtungen auf O'ahu
- ✓ Sportliche Betreuung durch das laufreisen.team
- ✓ Eintritte und Besichtigungen laut Programm
- ✓ Garantierte Startplätze und gemeinsame Läufe
- ✓ Reiseinformationen
- ✓ ½ Doppelzimmer möglich

Allgemeine Reiseinfo

Sportliche Betreuung: Nils Kreckenbaum
Durchschnittstemperatur liegt bei 23 Grad
Anmeldeschluss: 31.08.2024, danach auf Anfrage

Preise



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