



SÜDAFRIKA

TWO OCEANS MARATHON UND HALBMARATHON

vom 01.04.2025 bis 09.04.2025



laufreisen.de

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

SÜDAFRIKA: TWO OCEANS MARATHON UND HALBMARATHON

Der Two Oceans Marathon zählt mit Recht zu den schönsten Läufen der Welt. Und mit über fünfzig Austragungen gehört er zu den traditionsreichsten Laufveranstaltungen des Kontinents. Schon beim Start ist „Gänsehaut-Feeling“ garantiert, wenn die südafrikanische Nationalhymne gesungen wird, gefolgt vom traditionellen Ruf des Fischers auf einer Kauri-Muschel. Mit dem ersten Morgenlicht geht es dann zunächst an den Indischen Ozean, um schließlich auf der weltberühmten Küstenstraße, belohnt durch fantastische Ausblicke auf den Atlantik, wieder der großartigsten Stadt Südafrikas zuzustreben. Kapstadt und der Tafelberg, das Kap der Guten Hoffnung, der Chapman's Peak Drive und die schönsten Weingüter sind Traumziele, deren Besuch wir uns auf dieser Reise erfüllen.

Reise- und Ausflugsprogramm

1. Tag Anreisetag. Run'n'Hike Südafrika wird von Jessica Krekenbaum betreut.

2. Tag Ankunft und Hoteltransfer. Jessica Krekenbaum stellt das Programm nächsten Tage vor. Wenn die Ankunftszeiten es zulassen, gehen wir zusammen zur Startnummernabholung, wo wir unsere Startunterlagen abholen und die Marathon-Expo besuchen.

3. Tag Früh starten wir zu unserer ganztägigen Rundfahrt über die Kaphalbinsel. Zuerst zeigt uns unser Guide die Sehenswürdigkeiten und historisch wichtigen Gebäude von Kapstadt (Rathaus, Bo Kaap u.v.m.). Auf unserer Busfahrt besuchen wir den Botanischen Garten, eine Kolonie heimischer Pinguine, sehen die Strände der False Bay und schließlich den landschaftlich einzigartigen Küstenverlauf am Chapmans Peak Drive. Auf vielen Teilen der Fahrt bewegen wir uns auch schon auf dem Streckenverlauf des Ultramarathons. Am Cape Point steigen wir hinauf zum Leuchtturm, anschließend geht es auf einer leichten, halbstündigen Wanderung hinab zum eigentlichen Ziel, dem Kap der Guten Hoffnung. Etwas abseits des Trubels werden wir die Faszination und Stimmung dieses Fleckchens Erde bei einem Picknick und frischen Getränken auf uns wirken lassen.

4. Tag Der Vormittag steht im Zeichen des internationalen Freundschaftslaufs. (Termin vom Veranstalter noch nicht bestätigt! - Alternativ startet unser Laufreisen.de-Team mit unserer Gruppe direkt vom Hotel aus und wir begeben uns auf die schöne 8 km Runde entlang des Meeres und durch den Green Point Park.) Nach dem Lauf - ein unbedingtes Muss - die Fahrt zum und auf den Tafelberg!! Wir nehmen die schöne Seilbahn (vermittelte Fremdleistung) und entdecken Kapstadt von oben. (falls die Seilbahn wetterbedingt nicht fährt, machen wir einen Ausflug ins trendige Camps Bay und an den Strand). Abendessen / Pasta Party im Hotel (optional).

5. Tag Ultramarathontag 56 km. Wir bringen unsere Läuferinnen und Läufer mit unserem Bus direkt an den Startbereich. Die Begleitpersonen werden später in den Zielbereich gefahren. Am Zieleinlauf haben wir unseren Treffpunkt und fahren gemeinsam zurück. Abendessen / Pasta Party im Hotel (optional)

6. Tag Halbmarathon 21 km. Wir fahren wieder gemeinsam zum Startbereich. Die Begleitpersonen werden später zum Zielbereich und unserem Treffpunkt geshuttelt. Gemeinsame Rückfahrt zum Hotel. Am frühen Nachmittag starten wir zu unserem Ausflug nach Camps Bay (oder auf den Tafelberg s.o.). Am Abend möchten wir unsere Gäste zu einem unvergeßlichen afrikanischen Abend entführen (optional). Nach einer vergnüglichen Überraschung wird uns bei einer raffinierten Speisefolge

in mehreren Gängen die ganze Vielfalt der afrikanischen Küche (auch vegetarisch) abwechslungsreich dargeboten. Das begleitende Live-Entertainment läßt uns bei einer mitreißenden Darbietung urtümlicher afrikanischer Geschichten in eine andere Welt voller pulsierender Lebensfreude eintauchen. Ein afrikanisches Fest zum Abschluß eines spannenden Tages)

7. Tag Heute morgen fahren wir in das Weinanbaugebiet und besichtigen die zweitälteste Stadt Südafrikas, Stellenbosch. Danach Weinprobe auf einem bekannten Weingut mit Lunch mit frischen regionalen Produkten (optional). Zum krönenden Abschluss des Tages nehmen wir dann einen Sundowner, wobei wir spannungsvoll die Sonne im Atlantik untergehen sehen werden, inklusive Snacks und Getränke.

8. Tag Heute verabschieden wir uns von Kapstadt. Die Teilnehmer treten ihren Rückflug nach Deutschland an.

9. Tag Ankunft in Deutschland.

Ultramarathon und Halbmarathon Information

Der Two Oceans-Marathon hat sich mit bisher 52 Austragungen zu einem der wichtigsten und bekanntesten Läufe auf dem afrikanischen Kontinent und in der Welt entwickelt. Professionelle Organisation und echter afrikanischer Vibe machen auch für uns das Event zu einem Höhepunkt unserer Läufe. Beide Distanzen starten in der Nähe der Universität Kapstadts und haben ihr Ziel auf dem inzwischen schon legendären Rugbyfeld am Campus.

Ultramarathon 56 Km: Der Ultra führt zunächst in südlicher Richtung bis an die Küste nach Muizenberg. Im Ort Fish Hoek beginnt die Querung der Kaphalbinsel zum „zweiten Ozean“. Erste kleine Steigungen sind zu durchlaufen, bis etwa zur Hälfte der Strecke die Anstiege häufiger werden. Jetzt heißt es die Kräfte einteilen bis zur berühmten Küstenstraße und ihrem höchsten Punkt, dem Chapmans Peak. Dieser ist bei etwa Km 34 erreicht und die Anstrengung wird mit einer fantastischen Sicht über die Bucht von Hout Bay belohnt. Der Kurs wendet sich wieder landeinwärts und verläuft über die Constantiaberger, die den zweiten langen Anstieg markieren. Aber auch hier werden wir durch die Landschaft belohnt, windet sich der Weg doch am Rande des Botanischen Gartens Kirstenbosch zurück bis zum Campus. Auf weiten Teilen werden wir durch begeisterte Zuschauer unterstützt und angetrieben. Insgesamt sind etwas über tausend Höhenmeter zu bezwingen. Mehr als dreißig Getränkestationen bieten Wasser, Energiegetränke und teilweise Cola an, einige auch Bananen, Energieriegel oder gekochte Kartoffeln mit Salz. Im Unterschied zu vielen Läufen besteht ein exaktes Zeitlimit bis zum Erreichen von Streckenpunkten und des Zieles.

Der Ultra wird nach exakt 6:59:59 Stunden geschlossen.

Für den Ultramarathon muss zwingend ein Nachweis über einen gefinishten Marathon (elektronisch vermessen) erbracht werden. Die persönliche Zeit darf maximal exakt 4:59 Stunden betragen und muss noch zu bestimmten Daten absolviert werden (also auch nach Laufmeldung möglich).

Halbmarathon 21,1 Km: Dieser steht dem Ultralauf mit nun schon dreiundzwanzig Austragungen kaum nach. Der Kurs verläuft durch die abwechslungsreichen Vororte Kapstadts. Über Ladies Mile Road und Southern Cross Drive erreicht er nach etwa dreizehn Kilometern die Marathonstrecke. Hier am Fuße des Tafelbergs, vorbei am grünen Botanischen Garten Kirstenbosch, führt der Kurs bis zum Ziel. Diese Strecke ist inzwischen genauso gefragt wie der Hauptlauf. Die Begeisterung für den ersten wie den letzten Teilnehmer ist einfach mitreißend. Der Halbmarathon startet in mehreren Wellen. Eine Qualifikation ist bislang nicht notwendig, Finisherzeiten dienen aber zur Einteilung der Startblöcke. Die Zielzeit beträgt 3:40 Stunden für die erste Startwelle.

Hotel

Unser modernes Cityhotel liegt im Stadtzentrum von Kapstadt. Es ist im mediterranen Stil gehalten, und verfügt über ein Restaurant und eine Roof-Top-Bar für exzellente Sunset Cocktails. Die hellen, freundlichen Nichtraucher-Zimmer mit Holz/Parkettböden bieten Blicke auf den Tafelberg, Lions- und Signal Hill und auf Hafen und Stadt. Die Bäder sind mit Dusche / WC + Fön ausgestattet. Zur weiteren Zimmerausstattung gehören Aircondition, TV, Safe und kostenfreies WLAN. Ein kleiner moderner Fitnessraum mit Tauchbecken und Außenliegen rundet das Angebot ab.

Ausflüge

Stadtrundfahrt: Vor unserer Tour zum Kap der Guten Hoffnung machen wir eine kurze Stadtrundfahrt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Orten in Kapstadt. Wir sehen u.a. Bo Kaap, das bunte Malayenviertel, fahren vorbei am Company's Garden, der ehemals der Versorgung der Besatzungen der Ostindischen Teekompanie diente. Weiter geht es durch die Strandstrasse mit dem ältesten Haus der Stadt, zum Castle of Good Hope und zum Rathaus, wo Nelson Mandela seine berühmte Rede hielt. Tagesausflug Kaphalbinsel: Er bietet uns eine ganze Anzahl von Sehenswürdigkeiten mit dem Botanischen Garten in Kirstenbosch, der Pinguinkolonie am Boulders Beach, den Stränden und dem Chapmans Peak Drive. Wir fahren zum großen Teil auf dem Streckenverlauf des Halb- und Ultramarathons und erläutern auf unserer Fahrt die wichtigsten Streckenabschnitte. Am Cape Point genießen wir die grandiose Aussicht vom Leuchtturm, danach gehen wir auf einer kurzen Wanderung durch den Nationalpark hinab zum Kap der Guten Hoffnung, um dort die berühmte Tafel „Kaap die Goeie Hoop“ zu fotografieren. Hier unten stärken wir uns bei einem stimmungsvollen Picknick am Strand.

Tagesausflug Winelands: Die Fahrt geht nach Stellenbosch, in die zweitälteste Stadt Südafrikas und das historische Herz der Weinregion. Wir bummeln durch die kleinen Straßen mit den Häuschen im viktorianischen und kapholländischen Stil, vorbei an netten Cafés, Restaurants und Souvenirlädchen, Museen und Galerien. Danach besuchen wir ein bekanntes Weingut und laden Sie ein zu einer Kellertour mit Weinverkostung.

Anschließend genießen Sie ein gemütlich Mittagessen mit Picknick. Zum Abschluss des Tages nehmen wir dann einen Sundowner oberhalb des Meeres, wo wir stimmungsvoll die Sonne im Atlantik untergehen sehen (inkl. Getränke und Snacks).

Halbtagesausflug Tafelberg: Wir werden von unserem Hotel abgeholt und fahren mit unserem Bus zum Fuß des Tafelberges. Hoch und herunter geht es mit der Seilbahn (bei wetterbedingter Absage der Seilbahn - alternativ Camps Bay oder Blowbergstrand)

Halbtagesausflug Campsbay: dieser trendige und quirliche Vorort Kapstadts verspricht uns einen entspannten Nachmittag in einem schönen Café oder Restaurant oder am Strand.

Run'n'Hike Südafrika 01.04.2025 - 09.04.2025

Leistungen

- ✓ 6 Übernachtungen im City Hotel Kapstadt
- ✓ 6x Frühstück
- ✓ Stadtrundfahrt
- ✓ Halbtagesausflug Tafelberg inkl. Seilbahn
- ✓ Halbtagesausflug Camps Bay oder Blowbergstrand
- ✓ Tagesausflug Kaphalbinsel mit Wanderung, Lunch und Drinks
- ✓ Tagesausflug Winelands
- ✓ Teilnahme am Freundschaftslauf (alternativ Sightseeing-Lauf)
- ✓ ab/an Hotel zur Wharf und Greenpoint ans Meer
- ✓ Eintritte und Besichtigungen laut Programm
- ✓ Sportliche Betreuung durch das laufreisen.team
- ✓ Laufanmeldung und gemeinsame Läufe
- ✓ Reiseinformationspaket
- ✓ ½ Doppelzimmer möglich



Allgemeine Reiseinfo

Sportliche Betreuung: Jessica Krekenbaum
 Durchschnittstemperatur liegt bei 20 Grad
 Anmeldeschluss: 15.12.2024, 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