



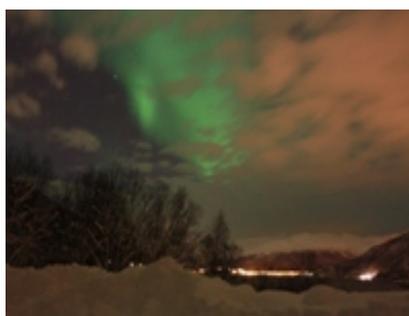
## Polar Night Halbmarathon & 10 km & 5 km am 05.01.2019

**Tromsø**

Fast auf dem 70. Breitengrad Nord, auf der Höhe der Nordküste Alaskas und Sibiriens, umgeben von Schären, Fjorden und spitzen Berggipfeln, liegt Tromsø, Pforte zum Eismeer und Hauptstadt Nordnorwegens. Tromsø ist die größte Stadt nördlich des Polarkreises und besitzt die nördlichste Universität, Brauerei und Kathedrale der Welt. Die Stadt lebt von Forschung, Lehre, Verwaltung, Fischexport und Satellitentechnologie. Das Zentrum des Nordens hat 62 000 Einwohner und steht zweimal im Jahr im Blickpunkt für Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt.

Neben dem Midnight Sun Marathon im Juni gibt es noch den Polar Night Halbmarathon im Januar. Ein Laufabenteuer ganz besonderer Art, denn zu dieser Jahreszeit gibt es kaum Sonnenlicht und die Strecke wird mit Kerzen und Fackeln beleuchtet und gekennzeichnet. Tromsø gilt als einer der chancenreichsten Orte um das berühmte Nordlicht zu sehen, und vielleicht leuchtet es ja passend zum Lauf.

### Der Polar Night Halbmarathon:



Datum:	Samstag 05.01.2019	
Startzeiten:	Halbmarathon	15:00 Uhr
	10 Km	15:15 Uhr
	5 km	15:20 Uhr
Startgebühr:	Halbmarathon	70,- €
	10 Km	60,- €
	5 km	40,- €
Startunterlagen:	Samstag 05.01. 10:00 - 14:30 Uhr im Kulturzentrum	
Wertung:	Halbmarathon:	Männer/Frauen 18 - 29 Jahre und dann in 10er-Schritten
	10 Km:	Männer/Frauen ohne Altersklassenwertung
Auszeichnungen:	Medaille für jeden Starter/-in	
	Halbmarathon:	Die ersten 3 jeder Alterklasse
	10 Km:	Die ersten 3 Männer/Frauen
Start/Ziel:	Auf der Hauptstrasse Storgata	
Kurs:	Nach einer kleinen Runde durch die Stadt geht es hinaus zum Flughafen, wo dann der Wendepunkt ist. Kilometermarkierung gibt es alle 5 km und auf den letzten 5 km ist jeder Kilometer gekennzeichnet.	
Verpflegung:	Wasserstationen alle 5 Kilometer	
Toiletten:	Nur bei Start/Ziel	
Kleidung:	Warme Laufkleidung sind ganz sicher nötig. Im Winter wird es selten kälter als - 10 C, aber je nach Wetter kann ein kalter Wind wehen. Sollte die Strecke sehr rutschig oder vereist sein, sind Laufschuhe mit einer profilierten Laufsohle (Trailsschuhe) oder mit kleinen Spikes von Vorteil. Ein Kleiderbeutel kann bei Start/Ziel deponiert werden.	

**Reisedatum: Donnerstag 03.01. - Montag 07.01.2019**

Eine frühere Anreise oder spätere Abreise ist auf Wunsch möglich!

**Donnerstag, 03.01.     **Anreise und erster Erkundungsspaziergang****

Individuelle Anreise nach Tromsø. Gerne machen wir Euch ein Angebot für den Flug. Nennt uns dafür bitte Euren Abflughafen.

Am Flughafen Tromsø werdet Ihr von eurer Reiseleitung empfangen und dann geht es mit dem Airport Shuttle Bus in die Stadt in euer Hotel. Wenn alle Reiseteilnehmer angekommen sind, können wir gerne zu einem ersten gemeinsamen Spaziergang in die Stadt aufbrechen. Sollte jemand sehr spät abends erst in Tromsø ankommen, können wir ihn nicht mehr am Flughafen abholen. Die Flughafen Shuttle Busse fahren aber immer wenn Flugzeuge ankommen, und es ist somit kein Problem in die Stadt zu kommen.

**Freitag, 04.01.     **Tromsø entdecken und Nordlichter suchen****

Heute habt Ihr Zeit Euch in aller Ruhe Tromsø anzuschauen. Besucht die berühmte Eismeer Kathedrale, das Polar Museum oder die Mack Brauerei. Sollten wir abends einen klaren Himmel haben, besteht die sehr große Chance das fantastische Nordlicht zu sehen. Gerne wird Eure Reiseleitung gemeinsam mit Euch einen Abendspaziergang unternehmen, denn es ist sehr wichtig aus dem hellen Licht der Stadt hinaus zu gehen, um das Nordlicht richtig sehen zu können. Wahrscheinlich gibt es auch abends wieder eine sehr schöne Pasta Party im Polaria Museum (fakultativ).

**Samstag, 05.01.     **Startunterlagen, Halbmarathon und Siegerehrung****

Nach unserem Frühstück gehen wir gemeinsam zur Startunterlagenausgabe. Die restliche Zeit bis zum Start um 15 Uhr kann jeder für seine eigene, individuelle Laufvorbereitung nutzen. Wir wünschen Euch einen wunderschönen Lauf. Abends um 19:30 Uhr findet dann die Siegerehrung statt und anschließend das „After Race Dinner“. Das Dinner gibt es seit 2011 und es ist ein sehr schöner Abend, mit sehr leckerem Essen und vielen tollen Gesprächen mit Läufern/-innen aus aller Welt.

**Sonntag, 06.01.     **Sonnenuntergang mittags auf Tromsøs Hausberg****

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Wie wäre es mit einer Cable Car Fahrt auf den 421 Meter hohen Mount Storsteinen. Von hier haben Sie einen wunderschönen Ausblick über Tromsø. In den Wintermonaten fährt die Bahn zwischen 10:00 und 22:00 Uhr. Sehr warme Kleidung ist zu empfehlen, denn dort oben geht ein eisiger Wind. Ein weiteres Highlight könnte eine Hundeschlittentour sein, oder bei klarer Sicht am Abend eine geführte Nordlichttour. Diese geführten Touren bieten die größte Chance das Nordlicht in all seinen Farben zu erleben, denn die Guides kennen die besten Plätze rund um die Stadt.

**Montag, 07.01.     **Heimreise oder Verlängerung****

Heute ist leider schon die Heimreise. Je nach Abflugzeiten fährt Ihr mit dem Flughafenbus oder Taxi zum Flughafen. Wir wünschen Euch einen guten Rückflug. Verlängerungstage sind auf Anfrage möglich und wir machen euch sehr gerne Vorschläge für Touren in Tromsø. Ganz gleich ob Hundeschlitten oder diverse Polarlichttouren (mit dem Bus, Schiff oder eine Wanderung). Es besteht auch die Möglichkeit täglich von Tromsø mit der Hurtigrute weiter hoch in den Norden ans Nordkap zu fahren, oder aber gen Süden bis Bergen.

## Unser Hotel in Tromsø:

### Radisson Blu Tromsø Hotel 4\*\*\*\*



Das luxuriöse Radisson Blu Hotel empfiehlt sich als Ausgangspunkt, um die Landschaft mit den tiefblauen Gewässern des Arktischen Meeres und den beeindruckenden Fjorden zu erkunden.

Ihr wohnt in Tromsø, der größten Stadt nördlich des Polarkreises, in einer einzigartigen und außergewöhnlichen Gegend. Die Zimmer des Radisson SAS Hotels wurden umfassend renoviert und erwarten Euch nun mit hochwertiger Einrichtung und modernen Annehmlichkeiten. Sie sind in den Themen Arktis oder Chili eingerichtet. Die meisten Zimmer bieten eine atemberaubende Sicht auf die Bucht von Tromsø oder auf die hübsche Stadt und die Brücke. Die Zimmer im Arktis-Stil sind in Weiß-, Orange- und Grüntönen gestaltet und verfügen über Holzmöblier. Die Chili-Zimmer bestechen durch warme Rottöne und modernem Möblier. Alle Punkte rund um den Lauf sind in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar.

Charly's Restaurant & Bar bietet eine tolle Speisekarte mit vielen Speisen die aus den frischsten Zutaten des Nordens zubereitet werden. Yonas Pizzeria bereitet die beste Pizza der Stadt zu. In der Lobby Bar könnt Ihr es euch vor dem Kamin gemütlich machen und das Leben auf der Straße beobachten.

Im Erholungszentrum auf der 10. Etage gibt es ein Fitness Center, Sauna und Solarium und ihr genießt einen wunderbaren Blick auf die Stadt und die umliegenden Fjorde. Im Winter kann man mit etwas Glück von der Glasbrücke des Hotels aus das Polarlicht beobachten.

#### Radisson Hotel - Preise pro Person in Euro:

Doppelzimmer: 706,00 €  
Einzelzimmer: 1.090,00 €

#### Zusatznacht:

115,00 €  
211,00 €

#### Eingeschlossene Leistungen:

- 4 Übernachtungen im Radisson Blu Hotel, in der gebuchten Zimmerkategorie mit Frühstück.
- Reiseleitung ab Ankunft in Tromsø bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen
- 1/2 Doppelzimmer nach Verfügbarkeit. Sollten wir keinen Zimmerpartner finden, buchen wir gegen Aufpreis ein Einzelzimmer.
- Anmeldung zum Lauf durch unser Büro.

#### Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen:

- Anreise: Gerne sind wir bei der Vermittlung der Flüge behilflich!
- Transfer Flughafen/Hotel/Flughafen.
- Startgebühren. Bitte beachtet, dass die Startkarte eine von uns vermittelte Fremdleistung ist.
- Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

#### Verlängerungsvorschlag mit Hurtigruten:

Ihr habt länger Zeit und es war schon immer Euer Traum ans Nordkap zu reisen. Dann habt Ihr jetzt die beste Möglichkeit dazu, und das noch mit einer traumhaften Schiffspassage auf den Hurtigrutenschiffen entlang der norwegischen Küste bis hoch nach Kirkenes. Hier hoch oben im Norden seid Ihr nur noch etwa 10 km von der russischen und etwa 35 km von der finnischen Grenze entfernt. Kirkenes ist ein ganz besonderer Ort, denn im Rahmen einer Sonderregelung, die durch das Schengener Abkommen möglich und die für Europa bisher einmalig ist, dürfen Russen und Norweger, die in einer 30 Meilen Zone wohnen, seit April 2010 visafrei hin und her reisen.



Die Fahrt bis nach Kirkenes dauert 2 Nächte. Abfahrt in Tromsø ist abends um 18:30 Uhr und Ihr kommt morgens um 09:30 Uhr in Kirkenes an. Preise pro Person für die Schifffspassage Tromsø-Kirkenes auf Anfrage. Das ist abhängig vom Kabinentyp, ob Einzel- oder Doppelkabinen, Innen- oder Außenkabine.

Selbstverständlich könnt Ihr von Tromsø auch in südliche Richtung mit der Hurtigrute fahren. Städte wie Trondheim oder Bergen sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Den Rückflug tretet Ihr dann entsprechend von der jeweiligen Stadt an.



**alltours** Reisecenter

alltours Reisecenter Marco Merz - Telefon 02622 - 8 21 64 - Mail: [marcoreisen@online.de](mailto:marcoreisen@online.de)  
[www.alltours-reisecenter.de/arc/bendorf](http://www.alltours-reisecenter.de/arc/bendorf) • Find us on Facebook: [www.facebook.com/AlltoursRCBendorf](https://www.facebook.com/AlltoursRCBendorf)

im Kaufland • 56170 Bendorf