



Laufreise auf die Azoreninsel Sao Miguel, eine beeindruckende Reise für Trail- und Naturfreunde

20. – 27.06 2020

Erlebt mit uns eine einzigartige und überaus intakte Natur auf der Azoreninsel Sao Miguel. Der Ursprung aller Azoreninseln ist vulkanischen Ursprungs. Sao Miguel ist die größte und die Hauptinsel der Azoren. Im Juni erwarten uns auf den Azoren angenehm milde Temperaturen von durchschnittlich 22°C. Zu dieser Zeit bezaubern vor allem die an vielen Weg- und Feldrändern üppig blühenden Hortensien.

Wo lässt es sich besser laufen und aktiv sein als in einer intakten und üppig grünen Natur? Die herrliche Landschaft der Azoren lädt Trail- und Naturliebhaber geradezu ein, sich von früh bis spät draußen aufzuhalten. Es gibt eine Vielzahl markierter und unmarkierter Trails, die durch eine nahezu unberührte Bilderbuch-Vegetation, vorbei an Wasserfällen, heißen Quellen und spektakulären Aussichten führen. Auf den täglichen Lauf- und Wandertouren erkunden wir die herrliche Landschaft dieser Vulkaninsel. Einmal Wale mitten im Ozean beobachten: Für viele Menschen ist das ein Lebenstraum, der bei einem Walbeobachtungsausflug wahr werden kann.

Unterkunft:



Unsere Unterkunft auf Sao Miguel ist das **Caloura Hotel Resort******. Es liegt direkt über dem Meer an einer zerklüfteten Felsküste in atemberaubender Panoramalage, eingebettet in eine herrliche Gartenanlage mit Lavastein und exotischen Pflanzen. Ein direkter Strandzugang führt zum Meer mit vulkanischen Pools. Das Caloura Hotel Resort begrüßt Euch mit kostenfreiem WLAN und einem Panoramablick auf den Atlantik. Es bietet klimatisierte Zimmer mit einem Flachbild-Kabel-TV,

Telefon, Schreibtisch, Kleiderschrank, Safe und einer Minibar. Das hoteleigene à-la-carte- und Buffet-Restaurant bietet Euch eine abwechslungsreiche Speisekarte und hat einen Panoramablick auf das Meer. Die Anlage umfasst außerdem eine Bar, einen Außenpool, einen Tennisplatz sowie eine Sauna und einen Fitnessraum.

Verpflegung:



Halbpension, inkludiert Frühstück (Buffet) und Abendessen (Buffet)

Die Halbpension wird in einem gehobenen Restaurant mit Meerblick serviert, das auch regionale Gerichte anbietet.

Informationen zur Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell am 20.06.2020. Zur Anreise auf die Insel stehen Euch mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Von Deutschland aus kann man an einigen Tagen in der Woche von Frankfurt/Main direkt auf die Insel São Miguel anreisen. Es gibt einige günstige Flugverbindungen, mit denen man an einem Tag die Insel erreichen kann oder auch Verbindungen mit Zwischenübernachtungen in Lissabon. Die portugiesische Fluglinie TAP fliegt in Deutschland z.B. von München, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt und Hamburg nach Lissabon mit Anschluss nach São Miguel (Empfehlung).

Gerne sind wir Euch bei der Flugbuchung behilflich. Nach dem Einchecken am Nachmittag des Ankunftstages erwartet Euch ein Get-Together, bei dem Ihr die geplanten Touren und Aktivitäten vorgestellt bekommt. Bei einem gemütlichen Abendessen beschließen wir den ersten Abend.

Die Flugverbindungen auf die Azoren sind bereits ein Jahr im Voraus buchbar. Da es nur wenige günstige Flugverbindungen gibt, empfiehlt sich eine rechtzeitige Buchung. Anderenfalls muss mit umständlicheren Flugverbindungen und einer längeren Anreisezeit gerechnet werden.



Vorläufiger Reiseablauf:

Anreisetag:

20.06.2020 Individuelle Anreise, Transfer zur Unterkunft (nur bedingt nach Abstimmung möglich)
ca. 19.00 Abendessen im Restaurant, Vorstellung der Tagestouren

ab 21.06.2020 Wir beginnen jeden Tag 07.15 Uhr mit einem kurzen Guten Morgen-Lauf von ca. 30 Minuten und wer mag einen Sprung ins Meer. Anschließend nehmen wir ca. 08.30 bis 09.30 Uhr gemeinsam das Frühstück ein.
Gegen 10.00 Uhr starten wir täglich zu unseren Touren.
Abendessen geg. 18.00 bis 19.00 Uhr im Restaurant

27.06.2019 Abreise

Geplante Touren:

- von Faial da Terra nach Agua Tetorta (ca. 15km-Lauf)



- rund um die Caldaira das Sete Cidades (ca. 20km-Lauf)



- von Agua d'Alto zum Lagoa do Fogo (ca. 15km-Lauf)



- Rund um den Lagoa das Furnas (ca. 9,5km-Wanderung)



- Lagoas Empadadas (ca. 7km-Wanderung)



- Von Caldeiras zum Salto do Cabrito (ca. 8km-Wanderung)



In Abhängigkeit von der Wetterlage werden wir am Vortag entscheiden, welche Tour wir durchführen. Bei Interesse und zeitlicher Möglichkeit können wir evtl. die geplanten Touren noch erweitern.

Bedingt durch die Topologie der Insel beinhalten die Strecken teilweise längere Anstiege. Die Wege sind teils asphaltiert, jedoch überwiegend Vulkanschotterwege und auch feuchte Wald- und Wiesenwege.

Die täglichen Touren sowie die dazu erforderlichen Transfers sind im Preis enthalten. An einem Wandertag mit einer kürzeren Strecke würde bei Bedarf die Möglichkeit zur Kombination mit einer Walbeobachtung bestehen (optional nicht im Reisepreis enthalten: ca. 60,-€/Pers.)





Unsere Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Halbpension
- 6 geführte Lauf- bzw. Wandertouren
- Transport mit Kleinbus zu den Lauftouren
- Reise,- und Laufbegleitung durch Laufreisen-Harzbecker (Ralf Harzbecker)
- Teilnehmer-Shirt (Funktionsmaterial)
- Transport vom Flughafen Ponta Del Garda zum Hotel (bedingt nach Abstimmung am 20./27.06.2020 möglich)

Empfehlung zur Ausrüstung:

- 2 Paar Laufschuhe, 1 Paar davon mit gutem Profil (Trailsschuhe), evtl. Wanderschuhe
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts)
- Sonnen- und Wettercreme, Sonnenschutz für den Kopf, Sonnenbrille fürs Laufen
- leichte Laufmütze, Kappe, Tuch, Stirnband o.ä.
- kleiner Laufrucksack für leichte Jacke/Hose (nach Witterung), Verpflegung, Trinkflaschen
- Mikrofaserhandtuch mit kleinem Packmaß für die Touren zum Baden an Wasserfällen oder heißen Quellen
- Freizeitkleidung für Restaurantbesuch
- Badesachen

Teilnahmebedingungen:

Bedingung Nummer 1 ist die Lust am Laufen in einer Gruppe sowie in der Natur. Neben guter Laune seid Ihr gut trainiert, lauft die 10km in 60 Minuten und einen Halbmarathon in 2:15 Stunden. Zur Vorbereitung empfehlen wir Euch einige Trainingsläufe zwischen 20 und 25 km zu absolvieren. Da viele Streckenabschnitte Trailcharakter besitzen, sollte möglichst auf bergigen und unebenen Strecken trainiert werden, um dadurch die erforderliche Kraft- und Koordination zu erhalten. Ebenso empfehlen wir zur Vorbereitung Treppenläufe und zusätzliches Krafttraining für die Oberschenkelvor- und Rückseite sowie der Rumpfmuskulatur.

Wir erwarten von den Teilnehmern ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit hinsichtlich ihres Gesundheits- und Trainingszustandes. Die Teilnehmer verpflichten sich mit der Anmeldung bei auftretenden





Gesundheitsproblemen die Touren abubrechen. Laufreisen-Harzbecker übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, welche aus den Lauf-Touren und Unternehmungen entstehen sollten. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Ihr auf unserer Seite www.laufreisen-harzbecker.de am unteren Rand finden könnt. Bitte lest Euch vor der Anmeldung unsere AGB durch, die Ihr durch Eure verbindliche Anmeldung akzeptiert.

Zur persönlichen Absicherung empfehlen wir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Ein Reiserücktritt ist unverzüglich und schriftlich Laufreisen -Harzbecker mitzuteilen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen. Bei Unterschreitung der Mindestanmeldezahl behalten wir uns vor, die Reise nicht durchzuführen.

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Aufgrund der begrenzten Möglichkeit zur Vorreservierung der Hotelzimmer stehen uns überwiegend DZ zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung! Sollte die max. Teilnehmerzahl von 8 Teilnehmern nicht erreicht werden kann auch ein DZ zur Alleinbenutzung mit einem Aufpreis nach Anfrage gebucht werden.

Reisepreis pro Person

Im Doppelzimmer € 995,-

Einzelzimmer (nur auf Anfrage und begrenzt mit Aufpreis verfügbar)

Buchungsschluss ist bereits der 28.03. 2020.

