

**INTER
ACIONAL**
ATZ D' OZ

Laufreise Azoren,

eine beeindruckende Reise für Trail- und Naturfreunde auf die Inseln Pico und Faial

04.05. – 11. 05 2020

Mit der Möglichkeit zur Teilnahme am Azoren "Trail Run" (09.05.2020)

Erlebt mit uns die einzigartige und überaus intakte Natur der Azoren, deren Ursprung vulkanisch ist.

Im Mai erwarten uns auf den Azoren angenehm milde Temperaturen von durchschnittlich 20°C.

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 mit spektakulären Aussichten führen.

Auf den täglichen Lauf-, Bike- und Wandertouren erkunden wir die herrliche Landschaft der Vulkaninseln Pico und Faial. Dabei erfahren wir vieles über Kultur und Geschichte der Azoren. Einmal Wale mitten im Ozean beobachten: Für viele Menschen ist das ein Lebenstraum, der bei unserem inkludierten Walbeobachtungsausflug wahr werden kann.

Diese Azorenreise wird auch 2020 mit einem 3- tägigen Aufenthalt auf der Nachbarinsel Faial kombiniert. Dort haben wir die Möglichkeit am 09.05.2020 am „Azoren-Trail-Run“ über 4 verschiedene Distanzen (ca. 25, 43, 65 oder 118 Km) teilzunehmen. Weitere Informationen sowie die Anmeldung findet Ihr unter:

<http://www.azorestrailrun.com>

Unterkunft:

Unsere Unterkunft auf Pico ist wieder das Gästehaus Calma Do Mar in Madalena auf der Insel Pico. Das Gästehaus unseres Reisepartners wird von Petra, Edna und Nuno geführt. Nuno, ist ein echter „Picoroto“, wie die Einheimischen dort genannt werden. Als Meeresbiologe, Imker und Besitzer eines traditionellen Weinfeldes macht er sein Leben zu dem, was er liebt, Natur Tiere und... Petra. Petra stammt aus Österreich, kam 2005 auf Pico und verbrachte viele Jahre am Atlantischen Ozean mit Walen, Delfinen und allem was das Meer zu bieten hat.

Das kleine und freundliche Gästehaus bietet in 6 Doppelzimmern Platz für 12 Personen und liegt an einer Seitenstraße in der Hauptstadt Madalena. Handtücher und Strandtücher, Haartrockner, Bettwäsche sowie umweltverträgliche Seife und Shampoo gehören zur Grundausrüstung aller Zimmer.



WLAN ist in den öffentlichen Bereichen verfügbar und kostenfrei.

Als besonderen Service haben wir jeden Abend die Möglichkeit, unsere Laufsachen kostenlos waschen zu lassen. Nach den täglichen Touren sorgt ein Massageservice (gegen Gebühr ab 25,- €) für eine willkommene Entspannung.

In der Zeit auf Faial werden wir im Hotel **Internacional Azores Boutique** unweit der Marina in Horta wohnen.



Verpflegung:

Unsere Gastgeber auf Pico verwöhnen uns täglich mit einem reichhaltigen Frühstück aus regionalen Produkten.

Das Angebot reicht vom Bircher Müsli mit selbstgemachtem Jogurt aus Milch von glücklichen Insekühen, über verschiedene Arten von azoreanischem Käse und Wurst bis zu auf Wunsch zubereiteten Eiergerichten von hauseigenen Hühnern. Dazu gehören außerdem hausgemachte Marmelade, frisches Obst, Honig von der Insel, frisches Brot und Brötchen, Tomaten, Gurke und vieles mehr.

Für unsere Tourverpflegung steht uns täglich ein erweitertes Lunchpaket-Bufferet mit Energieriegeln, Säften und täglich frischem Wasser zur Verfügung.

Das gemeinsame Abendessen (nicht im Preis enthalten) nehmen wir jeweils in einem nahegelegenen, regional typischen Restaurant ein.

Informationen zur Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell am 04.05.2020. Unser Leistungsumfang beginnt mit der Abholung vom Flughafen auf Pico. Zur Anreise auf die Insel stehen Euch mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Von Deutschland kann man mit Zwischenlandung in Lissabon oder auf der Hauptinsel São Miguel anreisen. Es gibt einige günstige Flugverbindungen, mit denen man an einem Tag Pico erreichen kann oder auch Verbindungen mit Zwischenübernachtungen in Lissabon oder São

Miguel. Die portugiesische Fluglinie TAP fliegt in Deutschland z.B. von München, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt und Hamburg.

Die manchmal nicht zu vermeidenden Übernachtungsstopps in Lissabon oder São Miguel bieten vielfältige Möglichkeiten zum Zeitvertreib. In Lissabon werden z.B. läuferische Stadtführungen angeboten, auf São Miguel empfiehlt sich ein Besuch der Thermalquellen.

Gerne sind wir Euch bei der Flugbuchung behilflich. Unser Transfer bringt jeden Teilnehmer vom Flughafen Pico zu unserem Gästehaus. Nach dem Einchecken erwartet uns 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:

- 04.05.2020 Individuelle Anreise, Transfer zur Unterkunft
Abendessen im Restaurant, Vorstellung der Tagestouren
- ab 05.05.2020 Wir beginnen jeden Tag mit einem kurzen Guten Morgen-Lauf von ca. 30 Minuten.
Gegen 10.00 Uhr starten wir täglich zu unseren Touren.
Abendessen geg. 18.00 bis 19.00 Uhr im Restaurant
- 08.05.2020 Überfahrt mit der Fähre nach Faial (Tickets im Preis enthalten), einchecken im Hotel **Internacional Azores Boutique**, für Teilnehmer am Trail: Abholung der Startunterlagen und Besuch der Pasta Party an der Marina in Horta (Startzeit f.d. 118km-Trail. 22.00 Uhr)
- 09.05.2020 Azores Trail-Run: die genauen Streckenlängen und Startzeiten bitte der aktuellen Ausschreibung des Veranstalters entnehmen (<http://www.azorestrailrun.com>)
- 10.05.2020 Erholungstag und bei Interesse Besuch von Museen, Inselrundfahrt o.ä.
- 11.05.2020 Abreise

In Abhängigkeit von der Wetterlage werden wir am Vortag entscheiden, welche Tour wir durchführen. Bei günstiger Witterung ist auch die Besteigung des **Ponta do Pico** möglich. Mit

einer Höhe von 2351 m ist er der höchste Berg Portugals und einer der höchsten Vulkane Europas. Diese Tour ist sehr schön, allerdings auch sehr anspruchsvoll!

Wir planen ca. 2-3 Laufeinheiten vor dem Trail ein. Die längste wird ca. 12-15 Kilometer betragen. Ein Großteil unserer Touren ist so konzipiert, dass durch zusätzliche Schleifen die Lauflänge variiert werden kann. Bedingt durch die Topologie der Inseln beinhalten die Strecken teilweise längere Anstiege. Die Wege sind teilweise asphaltiert, jedoch überwiegend Vulkanschotterwege. Zwischen den Lauftagen planen wir eine Ausfahrt zur Walbeobachtung sowie eine Radtour. Die Gebühren einschließlich entsprechender Ausrüstungen sind im Preis enthalten.



Unsere Leistungen:

- Transport vom Flughafen Pico
- 7 Übernachtungen mit Frühstück, teilw. Lunch-Paket (Abendessen in Restaurants a la carte, nicht im Preis enthalten)
- 2-3 geführte Lauftouren sowie 1 Radtour einschl. Fahrradguide und Pannenservice
- Ausfahrt zur Walbeobachtung
- Transport mit PKW zu den Lauftouren
- Rücktransport für evtl. Verletzte während des Laufens
- Transport zur Fähre Madalena nach Horta und ggf auch zurück (inkl. Tickets)
- Reise,- und Laufbegleitung durch Laufreisen-Harzbecker (Ralf Harzbecker)
- Teilnehmer-Shirt (Funktionsmaterial)

Die Anmeldung zum Azoren "Trail Run" muss individuell erfolgen: <http://www.azorestrailrun.com>



Empfehlung zur Ausrüstung:

- 2 Paar Laufschuhe, 1 Paar davon mit gutem Profil (Trailschuhe), evtl. Wanderschuhe
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange/kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts), Radhose
- Sonnen- und Wettercreme, Sonnenschutz für den Kopf, Sonnenbrille fürs Laufen
- leichte Laufmütze, Kappe, Tuch, Stirnband o.ä.
- kleiner Lauf/Radrucksack für leichte Jacke/Hose (nach Witterung), Verpflegung, Trinkflaschen
- Radhose, Rad-oder Fitnesshandschuhe, Trinkflasche für Radhalterung
- Freizeitkleidung für Restaurantbesuch und Ausflüge
- Badesachen
- Trailrunning-Ausrüstung für den Azoretrail (siehe Ausschreibung <http://www.azoretrailrun.com>)

Teilnahmebedingungen:

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

Für die Teilnahme am Trailrun empfiehlt sich natürlich eine entsprechende umfangreichere Vorbereitung, je nach beabsichtigter Laufstrecke. Hierfür unbedingt vorher mit den Streckenanforderungen vertraut machen!

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 Sie auf unserer Seite www.laufreisen-harzbecker.de am unteren Rand finden. 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, die max. Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Bei Unterschreitung der Mindestanmeldezahl behalten wir uns vor, die Reise nicht durchzuführen.

Aufgrund der begrenzten Kapazität unseres Gästehauses stehen überwiegend DZ zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung! Sollte die max. Teilnehmerzahl von 8 Teilnehmern nicht erreicht werden, kann auch ein DZ zur Alleinbenutzung gegen Aufpreis nach Anfrage gebucht werden.



Reisepreis pro Person

Doppelzimmer € 815,-

Einzelzimmer (nur auf Anfrage und begrenzt mit Aufpreis verfügbar)

Buchungsschluss ist bereits der 15.02. 2020.



Fotos: Calma Do Mar, Laufreisen-Harzbecker