

# Anchorage Marathon

## ALASKA

### 16.06.-26.06.2016

Im Jahre 2016 findet bereits der 43. Marathon in Anchorage statt. Es ist die größte Marathonveranstaltung in Alaska. Die attraktive und landschaftlich reizvolle Strecke des Marathon führt von außerhalb der Stadt durch u.a. dichte Wälder und zum Teil unbefestigte Straßen zurück in die Stadt und endet im Zentrum am Delaney Park. Neben dem Marathon werden ein Halbmarathon und auch ein vier Meilen Lauf angeboten.

Alaska, diese Wildnis mit einer einzigartigen Tierwelt, fasziniert durch menschenleere Landschaften von riesiger Ausdehnung und Gegensätzlichkeit. Weite Trundra wechselt mit wilden Flußläufen, gigantischen Bergketten, engen Canyons und tiefen Fjorden ab. Obwohl es mehr als 100.000 Gletscher gibt, sind nur 3% der Landfläche mit Eis und Gletschern bedeckt. Es gibt acht Nationalparks und weitere Gebiete, die unter Naturschutz stehen. Anchorage,



die größte Stadt, liegt malerisch am Cook Inlet und wird im Osten von den riesigen Bergen des Chugach Gebirges umgeben. Mit ca. 300.000 Einwohnern lebt hier fast die Hälfte aller Einwohner Alaskas. Mitten durchs Stadtzentrum fließt ein Lachsfluss, sechs Bergmassive umgeben die Stadt. Ein Netz aus Wildnispfaden umgibt die Stadt und am Stadtrand schließt sich der drittgrößte State Park des Landes an. Die Waldgebiete um Anchorage haben etwas Geheimnisvolles und Wildes, insbesondere während der Zeit der Mitternachtssonne.

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

Zu Sonnenwende am 21. Juni gibt es in Anchorage 22 Stunden Tageslicht, sodaß es auch nach Mitternacht nicht wirklich dunkel wird und die Nächte sehr kurz sind. Die längsten Tage des Jahres werden mit einer Reihe von Events gefeiert. Eine lange Tradition hat der Mayor's Midnight Sun Marathon wo sich Tausende Läufer aus 13 Nationen auf die Strecken begeben. Die Temperaturen liegen zwischen 10 und 18 Grad Celsius. In den letzten 31 Jahren hat es am Marthontag nur sieben Mal Regenwetter gegeben.

Auf Bootstouren, Wanderungen und bei der Tierbeobachtung werden wir das riesige Alaska ein wenig erkunden. Die Flugzeit von Frankfurt beträgt etwa 9 Stunden und die Zeitverschiebung zu Deutschland im Sommer -8 Stunden. Begleitpersonen sind wie immer herzlich willkommen!



## Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt **am Donnerstag, 16.06.2016** mit Condor nonstop von Frankfurt nach Anchorage. Rail & Fly ist optional dazu buchbar. Es gibt auch Zubringerflüge mit Lufthansa, die wir gerne individuell anfragen. Wir kommen aufgrund der Zeitverschiebung am selben Tag gegen 1055 Uhr Ortszeit in Anchorage an und werden in unser Mittelklassehotel (Landeskategorie) Inlet Towers im Zentrum von Anchorage gefahren. Nach dem Check-in machen wir einen ersten Erkundungsspaziergang mit unserem Guide in der Innenstadt von Anchorage.

Unser 3\*\*\*-Hotel (Landeskategorie) ist ein Stadthotel in Anchorage. Es befindet sich nur 15 Gehminuten vom Einkaufszentrum Anchorage 5th Avenue Mall und dem Kongresszentrum sowie der Downtown entfernt. Zum Hotel gehören ein Restaurant, ein Fitnessbereich, eine Bar/Lounge sowie kostenloser WLAN-Internetzugang. Das Hotel hat 180 Zimmer, die mit Kühlschrank, Mikrowelle, Kable-TV, Wasserkocher und Bad/WC ausgestattet sind.



Die Rezeption ist 24 Stunden besetzt und es gibt dort einen Safe. Im hoteleigenen Restaurant/Bar & Lounge besteht die Möglichkeit, Frühstück, Mittag,- und Abendessen zu genießen.

**Für Freitag, 17.06.2016** haben wir eine Stadtrundfahrt in Anchorage und Umgebung geplant sowie einen kleinen Spaziergang an der Küste. Wir holen gemeinsam unsere Startunterlagen auf der kleinen Expo ab und der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Für den Abend können wir uns für ein gemeinsames Abendessen als Stärkung für den Marathontag verabreden.

**Samstag, 18.06.2016** Heute ist Marathontag. Kaffee und Tee kann man sich auf dem Zimmer machen und in der Kaffebar des Hotels gibt es kleinere Snacks ab 5 Uhr morgens zu kaufen. Anschließend gehen wir mit den Marathonläufern zum Bustransfer, der die Läufer zum Start außerhalb des Stadtgebietes an der Bartlett High School bringt. Kleiderbeutel können wir am Start abgeben. Der Lauf startet um 8.00 Uhr, Der Halbmarathon startet am Delaney Park um 9.00 Uhr. Zieleinlauf für alle Wettbewerbe ist ebenfalls am Delaney Park. Von hier können wir auf einem kurzen Fußweg zu unserem Hotel zurückgehen. Im Ziel gibt es die verdiente Medaille und Wassermelonen, Bananen und Bagels für die Läufer. Für den Abend schlagen wir ein gemeinsames Essen und Feiern in einem typischen Lokal vor.

## Marathonstrecke

Die Marathonstrecke führt von der Bartlett High School zunächst weiter nach Osten, bevor es in Richtung des Zentrums von Anchorage geht. Die Strecke führt durch Wald und Wiesen, über leichte Hügel sowie Kieswege und endet schließlich, wie alle übrigen Wettbewerbe, in der Downtown von Anchorage am Delaney Park.

Erste Hilfe Stationen gibt es bei folgenden Meilen beim Marathon: 2, 4, 7,1, 9,2, 11, 13, 15, 17,8, 19,5, 20,5, 21, 23, and 25,2. Beim Halbmarathon bei Meile: 2,6, 4,8, 6,5, 8,2, 10, 11,5 . An jeder Station gibt es Wasser, Elektrolytgetränke (Ultima Replenisher), Orangen und Brezeln. Abhängig von der Anzahl der Helfer haben einige Stationen auch zusätzliches zu essen und zu trinken. Wir haften nicht für durch den Veranstalter des Mayor's Midnight Sun-Marathons vorgenommene Veränderungen, insbesondere der Streckenführung- und Länge.

**Sonntag, 19.06.2016** Nach dem Frühstück verlassen wir Anchorage entlang des Turnagain-Meeressarms und fahren mit unserem Kleinbus nach Seward auf der Kenai Peninsula, einem landschaftlichen Kleinod mit türkisfarbenen Flüssen und Seen, umgeben von imposanten Bergen. Auf dem Kenai Fjord machen wir eine Bootstour hinein in den Nationalpark. Eine einzigartige Gelegenheit zur Tierbeobachtung von Walen, Seelöwen & Meeresvögeln sowie das unglaubliche Gefühl, sich in die Nähe kalbender Gletscher zu wagen! Übernachtung in Seward, Hotel Breeze Inn.

**Montag, 20.06.2016** Heute fahren wir weiter nach Whittier. Mit der Fähre geht es nach Valdez, welches an der Spitze eines tiefen Fjords im nordöstlichen Teil des Prince William Sounds liegt. Dieses



weite Gebiet von Fjorden, Gletschern und Inseln beheimatet Wale, Delfine, Otter und Seelöwen. Valdez ist der nördlichste, eisfreie Hafen Nordamerikas. Am Nachmittag gibt es optional die Möglichkeit, an einer ca. 3-stündigen, geführten Seakajak-Tour teilzunehmen. Übernachtung in Valdez, Mountain Sky Hotel.

## Startgeld

Marathon	Halbmarathon	4Meilen
€ 70 bis 31.12.15	€ 60 bis 31.12.15	€ 30 bis 31.12.15
€ 75 bis 31.03.16	€ 65 bis 31.03.16	€ 35 bis 31.03.16

# Anchorage Marathon

**Dienstag, 21.06.2016.** Heute fahren wir weiter nach Glennallen, dem Tor zum St. Elias Nationalpark. Spektakulär ist dabei die Überquerung des Küstengebirges über den Thompson Pass mit seinen direkt an der Straße gelegenen, tosenden Wasserfällen. Im Nationalpark gibt es schöne Möglichkeiten für Wanderungen. Übernachtung in Glennallen, Caribouhotel.

**Am Mittwoch, 22.06.2016** verlassen wir Glennallen und fahren über den Denali Highway, vorbei an beeindruckenden Wildnispanoramen in die Nähe des Denali Nationalpark. Mit 24.000 Quadratkilometern ist der National Park das größte geschützte Ökosystem der Welt, wo es 750 verschiedene Pflanzenarten, 39 Säugetierarten und 165 Vogelarten gibt. Zu den Tieren, die am häufigsten zu sehen sind gehören Grizzlybären, Karibus, Elche, Dall-Schafe sowie Füchse, Wölfe, Murmeltiere und viele Vogelarten. Übernachtung im Denali Grizzly Bear Resort.

**Donnerstag, 23.06.2016** Da der Park mit eigenen Fahrzeugen nicht durchfahren werden darf, nehmen wir früh am Morgen an einer parkeigenen Wildlife Tour teil und fahren tief in den Park hinein bis zum Wonder Lake. Wir steigen oft aus und haben auf Trailwanderungen viele Möglichkeiten, Tiere wie Wölfe, Elche, Karibus und mit ein bisschen Glück, auch Bären zu sehen. Übernachtung im Denali Grizzly Bear Resort.

**Freitag, 24.06.2016** Über den George Park geht es Richtung Süden bis Talkeetna. Einst lebten hier Indianer, heute ist der Ort Ausgangspunkt für Besteigungen des 6.193 m hohen McKinley. Der historische Ort lädt zum Bummeln ein, bevor wir weiter zur Husky-Farm von Martin Buser fahren, dem viermaligen Gewinner des weltberühmten Iditarod Hundeschlittenrennen. Wir erleben die Huskys und lauschen den Erzählungen von Martin Buser. Übernachtung in Anchorage.

**Am heutigen Samstag, 25.06.2016** checken wir früh aus und machen wir einen Ausflug in das Matanuska-Tal. Das Tal ist eines der fruchtbarsten Gebiete Alaskas. Wir besuchen das Visitor Center und spazieren zur Zunge des spektakulären Matanuska-Gletschers. Anschließend besuchen wir eine Moschusochsenfarm und erfahren viel über diese faszinierenden Tiere. Gegen 14.00 Uhr geht es dann weiter zum Flughafen, wo wir gegen ca. 17.00 Uhr abfliegen.

## Marathon – Infos

Start	Bartlett High School (M) / Delaney Park (HM)
Ziel	Delaney Park
Startzeit	8.00 Uhr Ortszeit (M) / 9.00 Uhr Ortszeit (HM)
Zielschluß	16.30 Uhr für alle Wettbewerbe
Zeitmessung	Guntime
Temperatur	10-18°C

**Am 26.06.2016** werden wir gegen 12.50 Uhr in Frankfurt landen.

Da in Alaska das im Hotel im Vorfeld inkludierte Frühstück sehr teuer ist, folgen wir der Empfehlung unserer Partner, dass jeder Frühstück nach eigenem Geschmack vor Ort im hoteleigenen Restaurant/CoffeShop selbst bestellt. Für ein kontinentales Frühstück kann man so mit ca. 5-8 Dollar pro Person rechnen. Auch das Abendessen entscheiden wir vor Ort in Absprache mit unserem örtlichen Reiseleiter.

Bzgl. der Kleidung empfehlen wir für Alaska das "Zwiebelprinzip", Sie tragen eine erste Schicht direkt am Körper, darüber eine zweite wärmende Schicht (z.B.: Fleece-Jacke o.ä.) und als dritte Schicht eine Jacke, die gegen Wind und Regen schützt. Für unsere Bootstouren empfehlen sich außerdem Schal, Mütze und Handschuhe, da es auf den Booten recht kühl sein kann. Bei Schuhen empfehlen sich bequeme (Wander-) Schuhe.

Beförderungen per Flug, Zug, Bus & Schiff sind Fremdleistungen Dritter, für die wir nicht haften. Programmänderungen aufgrund von Wetterverhältnissen oder lokaler Umstände bleiben vorbehalten.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß eines Reiseschutzes in Form einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Unser Partner ist „Die Europäische“. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Reiseschutzes behilflich. Bei unserer Reiserücktrittsversicherung ist das Startgeld ebenfalls erstattungsfähig.

Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von LaufKultTour. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung und finden sie auch im Internet unter [www.laufkulttour.de](http://www.laufkulttour.de).

## Unser Angebot 16.06. – 26.06.2016

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 4.625	€ 1.200 Zuschlag

Preise jeweils pro Person. Buchungsschluß ist der 22. Januar 2016, danach auf Anfrage. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10. Fotos: Anchorage.net, Roy Neese

## Leistungen

- Hin- und Rückflug mit Condor nonstop von Frankfurt nach Anchorage (Fremdleistung)
- Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- 9 Übernachtungen in den genannten Mittelklassehotels (Landeskategorie) ohne Mahlzeiten
- Stadtrundfahrt in Anchorage
- Halbtagsausflug Matanuska-Tal
- Kenai Fjords Bootstour
- Fährüberfahrt Prince William Sound nach Valdez
- Geführte Denali Park Wildlife Tour
- Besuch Glennallen
- Eintritt Moschusochsen,- und Husky-Farm
- Tourbus mit deutschsprachiger Reiseleitung
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe
- Gemeinsame Laufeinheiten vor Ort nach Absprache
- Informationspaket
- Alle anfallenden Steuern auf eingeschlossene Leistungen
- LaufKultTour-Betreuung vor Ort

## Nicht im Reisepreis eingeschlossen

- Rail & Fly: €75,- pro Person für Hin-, und Rückfahrt von/bis allen deutschen Bahnhöfen
- Sitzplatzreservierung für Hin,- und Rückflug €65,-p.Person
- Optionale Seakajak-Tour mit Guide, €70,- pro Person
- Persönliche Ausgaben
- Alle Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Reiseversicherung

## Weitere Infos

### Klima Alaska

Im größten Teil Alaskas herrscht nordisches Kontinentalklima mit überraschend warmen, trockenen, oft wochenlang sonnigen Sommern (in Fairbanks kann es im Juli über 30 Grad Celsius heiß sein) und bitterkalten Wintern. In Süd-Alaska und im Panhandle mildert die Nähe zum Meer das Klima, die Pazifikwolken sorgen für reichlich Regen. Für Hundeschlitten- und Skitouren ist die Zeit von Mitte Februar bis Mitte April am besten.

### Einreisebestimmungen

Für die Reise ist ein noch mindestens für die Dauer der Reise gültiger Reisepass erforderlich. Im Rahmen des visumfreien Reisens muß ein gebührenpflichtiger Antrag auf Erteilung einer Reisege-nehmigung gestellt werden (ESTA = Electronic System for Travel Authorisation). Die Kosten liegen aktuell bei ca. 14 US\$ Unter dieser Webadresse muß die ESTA-Genehmigung persönlich angefordert werden: [www.usa-esta.de/](http://www.usa-esta.de/).

### Strom

110-115 Volt, ein Adapter für USA ist erforderlich.

### Medizinische Versorgung

Die ärztliche Versorgung ist gut - aber teuer, denn im Notfall werden Sie von den Park Rangers oder medizinischen Notdiensten zum nächsten Krankenhaus geflogen. Schließen Sie für die Reise unbedingt eine Auslandsrankenversicherung ab! Für eine Wildnis-tour sollten Sie eine komplette Reiseapotheke einpacken und das Wasser aus Bächen und Flüssen immer abkochen.

### Impfschutz

Pflichtimpfungen für die Einreise nach Alaska sind nicht vorgeschrieben,

### Zeitunterschied

Im Winter MEZ -9 Stunden, im Sommer MEZ -8 Stunden.