



WORLD MARATHON MAJORS VON ANFÄNGER BIS PROFI – LAUFSEMINARE FÜR JEDES NIVEAU ERFAHREN SIE DIE WELT -DIE SCHÖNSTEN RADEVENTS





interAir - laufend die Welt erleben!®

ÜBER UNS

interAir – laufend die Welt erleben!® Kommen Sie mit uns zu den schönsten Laufveranstaltungen der Welt oder besuchen Sie unsere Laufseminare, um neue Anregungen und Trainingsanreize zu gewinnen! Seit vielen Jahren organisieren wir Laufreisen rund um den Globus und stellen für Sie erlebnisreiche Pakete zusammen.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und Professionalität. Unser Team verfügt über eine fundierte Tourismus-Ausbildung, und uns verbindet die Leidenschaft zum Laufen und Reisen. Unsere langjährige Erfahrung bei der Planung und Organisation von Reisen kommt Ihnen zugute.

Unser Angebot wird ständig gepflegt und erweitert: Neu im Programm haben wir zahlreiche Radevents – nun können Sie auch gemeinsam mit uns die Welt erfahren!

Gerne stehen wir Ihnen für alle Fragen persönlich von montags bis freitags von 08:00-13:00 Uhr und 14:30-17:00 Uhr telefonisch unter **06403–60 99 63-0** und per E-Mail unter **info@interAir.de** zur Verfügung.

Ihr interAir Reiseteam

Achim Wricke – Geschäftsführer

Achim Wricke – Geschäftsführe

IMPRESSUM

interAir GmbH Gehrenweg 2 35415 Pohlheim

Tel.: 06403-60 99 63-0 Fax: 06403-60 99 63-22

E-Mail: info@interAir.de www.interAir.de

Copyright Fotos: Norbert Wilhemi, interAir GmbH Isaak Papadopoulos, Offizielle Bilder der Veranstalter

Konzeption, Gestaltung & Satz: die-sein.com / Berlin





INTERAIR BENEFITS

- Durchführungsgarantie alle unsere Marathonreisen werden unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt.
- Wir sind für Sie vor Ort auf allen Reisen ab 12 aktiven Teilnehmern stehen Ihnen vor Ort erfahrene Reisebegleiter mit Tipps und Infos rund um den Lauf und zur Freizeitgestaltung zur Verfügung.
- Individualität ohne Aufpreis Ihre An- und Abreisetermine sowie die Dauer Ihres Aufenthalts können Sie bei fast allen Angeboten frei wählen. Gönnen Sie sich im Anschluss an Ihren erfolgreichen Lauf noch ein paar Tage Entspannung.
- Das beste am Sport ist der Spaß In jedem Zielgebiet gibt es etwas zu entdecken. Wir planen Ihren Aufenthalt so, dass noch genug Zeit für Sightseeing bleibt.
- Wir sind für Sie erreichbar wir stehen Ihnen für alle Fragen persönlich per E-Mail oder Telefon zur Verfügung!









TOKYO MARATHON

Das jüngste Mitglied der "Abbott World Marathon Majors"
Dank seiner perfekten Organisation und über einer halben Million Zuschauer hat sich der Tokyo-Marathon seit 2007 schnell einen Spitzenplatz in der Reihe der größten und attraktivsten Stadtmarathons der Welt erobert. Neben dem Marathon ist die ganze Stadt ein einziges Highlight: Sensô-ji-Tempel, Kaiserpalast und Meiji-Schrein neben riesigen Shoppingcentern inmitten von Wolkenkratzern und nicht zu vergessen die unglaublich freundlichen und hilfsbereiten Japaner – nicht grundlos möchten die meisten Besucher unbedingt zurückkommen!

APRIL

BOSTON MARATHON

Die Mutter aller Marathons. Der älteste und prestigeträchtigste Lauf ist die Messlatte für alle anderen Marathons dieser Welt. Der Lauf findet traditionell jedes Jahr am dritten Montag im April statt, denn dann wird in Massachusetts der Patriots' Day gefeiert. Die Stadt gilt auch als das Tor zu Neu England. Die ereignisreiche Stadtgeschichte lernen Sie am besten bei einem Rundgang auf dem "Freedom Trail" kennen, der 16 historische Sehenswürdigkeiten miteinander verbindet. Natürlich ist die Lage direkt am Meer ein idealer Ausgangspunkt für Walbeobachtungstouren, die während Ihres Besuchs zur Saisoneröffnung angeboten werden.



Solution design and the second second

APRIL

VIRGIN MONEY LONDON MARATHON

Der Lauf mit einzigartiger Atmosphäre. Jedes Jahr im April steht die Stadt für ein Wochenende Kopf, denn der Virgin London Marathon führt Marathonfans der ganzen Welt zusammen. Die engen Straßen und die unmittelbare Nähe zu den Zuschauern sorgen für eine einzigartige Atmosphäre. Erleben Sie die britische Kultur und entdecken Sie die zahlreichen Sehenswürdigkeiten der Monarchie, wie die Houses of Parliament, Westminster Abbey oder den Tower of London. Bei Tea Time, Fish & Chips oder bei einem Besuch in einem der zahlreichen Pubs oder Restaurants erfahren Sie, dass die britische Küche besser ist als ihr Ruf.



SEPTEMBER

BMW BERLIN MARATHON

Die Weltrekordstrecke! Seit 2014 hält der Kenianer Dennis Kimetto den Weltrekord auf dieser Strecke mit einer Zeit von 02:02:57. Der Berlin Marathon ist mit knapp 40.000 Teilnehmern die größte Marathonveranstaltung Deutschlands. Die Strecke führt vorbei an den weltberühmten Sehenswürdigkeiten wie dem Reichstag, dem Brandenburger Tor oder der Kaiser-Wilhelm Gedächtniskirche und wird so zu einer Sightseeing-Tour in Laufschuhen. Erleben Sie eine faszinierende Stadt, die sich immer in Bewegung befindet und die wie keine andere Stadt deutsche Geschichte und historische Orte mit moderner Szene-Kultur und multikulturellem Leben vereint.

OKTOBER

BANK OF AMERICA CHICAGOMARATHON

Ein heißes Pflaster trotz herbstlicher Temperaturen. Der Marathon ist beliebt wie kaum ein anderer und bekannt für seine schnelle und flache Strecke, vorbei an den glitzernden Hochhaus-Fassaden bis hin zum blau schimmernden Lake Michigan. Im Volksmund wird Chicago auch "The Windy City" genannt und gilt als Mekka für Blues- und Jazz-Begeisterte. Die Stadt ist nicht nur die perfekte Destination für einen Marathonläufer, sondern auch ein Muss für jeden USA-Fan. Nur wenige Großstädte in den Vereinigten Staaten präsentieren sich so abwechslungsreich wie die Metropole am Lake Michigan.





NOVEMBER

TCS NEW YORK CITY MARATHON

Der größte Marathon der Welt!

New York ist die Stadt der Superlative und immer eine Reise wert, zum Marathonwochenende aber noch attraktiver und pulsierender als sonst: über 50.000 Läufer machen den New York City Marathon zum größten Lauf der Welt. Nehmen Sie teil an dem unvergesslichen New York Marathonlauf durch die 5 Stadtteile New Yorks – fünf Brücken, 40.000 freiwillige Helfer, 2 Millionen Getränkebecher und über 2 Millionen Zuschauer – Faszination pur auf 42,195 km! Als Marathonläufer muss man einmal im Leben New York gelaufen sein!



BARCELONA MARATHON

Genießen Sie die ersten spanischen Sonnenstrahlen und starten Sie in die Laufsaison. Mit über 15.000 Teilnehmern zählt der Barcelona Marathon zu den Top 10 Läufen Europas und verspricht mehr als 10.000 jubelnde Zuschauer. Die Strecke führt vorbei an den schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt, z.B. der Sagrada Família. Barcelona wird gerne auch als die "Stadt Gaudís" bezeichnet und punktet bei seinen Besuchern mit ganzjährigem milden Klima, Gastfreundschaft der Einheimischen, faszinierenden Gebäuden und geschichtsträchtigen Denkmälern.

MÄRZ

LONDON BIG HALF

Der neue Vitality Big Half Marathon in London geht in die nächste Runde! Seien Sie dabei und durchlaufen Sie die Stadteile Southwark, Lewisham, Tower Hamlets und Greenwich, während das Geschehen von Zuschauern, diversen DJs und Bands begleitet wird und für grandiose Stimmung garantiert! Erleben Sie die die britische Kultur und entdecken Sie die zahlreichen Sehenswürdigkeiten der Monarchie wie die Houses of Parliament, Westminster Abbey oder den berühmten Tower of London. Lassen Sie sich vom britischen Charme einhüllen, zum Beispiel bei einem Besuch der zahlreichen Restaurants und Pubs oder einer erholsamen Bootstour auf der Themse.



MÄRZ

UNITED AIRLINES NEW YORK CITY HALBMARATHON

New York muss man erleben – hautnah! Für Läuferinnen und Läufer bietet die Stadt jedoch noch einen zusätzlichen Anlass für einen Besuch. Der New York City Half Marathon ist das jeweils erste Highlight des Jahres und führt Sie von Brooklyn quer durch Manhattan über den Times Square und durch den Central Park. Erleben Sie den Schmelzpunkt dieser Metropole läuferisch und begeben Sie sich auf eine Stadtbesichtigung der besonderen Art. Für kaum ein anderes Event wird der Times Square komplett für den Verkehr gesperrt. Ob Parade oder Sportevents, Kunstausstellung, Musical am Broadway oder Straßenfestival – in der Stadt, die niemals schläft, ist immer was los.





APRIL

ROM MARATHON

Dieses Laufereignis sollten Sie sich nicht entgehen lassen: der Startschuss fällt in der breiten Via dei Fori Imperiali im Herzen des antiken Roms, direkt neben den Stätten des Forum Romanum und zu Füßen des berühmtesten aller Amphitheater, dem Kolosseum. Eine beeindruckende Kulisse! Die ewige Stadt, auf 7 Hügeln erbaut, ist Zeugnis einer traditionsreichen Geschichte – hier können Sie den Spuren der Zeit folgen und Ihren erneuten Besuch der Legende nach mit einem Münzwurf in den Trevi Brunnen sichern. Neben seinen Relikten aus der Vergangenheit bietet Rom aber auch Abwechslung für Sportbegeisterte sowie kulinarische italienische Highlights.

APRIL

GENERALI BERLIN HALBMARATHON

Rekordverdächtig! Mit über 33.000 Teilnehmern ist der Berliner Halbmarathon der größte Halbmarathon Deutschlands und gehört zum festen Repertoire der Berliner Laufereignisse. Er bietet eine attraktive Strecke, die an den touristischen Highlights wie dem Fernsehturm, dem Berliner Dom, dem Brandenburger Tor, der Siegessäule, dem Schloss Charlottenburg, dem Kudamm und dem Potsdamer Platz vorbeiführt. Ausgezeichnete Bedingungen sowie ein flaches Streckenprofil und jubelnde Zuschauermassen garantieren nicht nur ein freudiges Lauferlebnis, sondern verhelfen den Läuferinnen und Läufern auch zu neuen Bestzeiten.





APRIL

PARIS MARATHON

Der Marathon darf sich über steigenden Zuwachs und immer größerer Beliebtheit in den letzten Jahren freuen. 40% der Läufer kommen mittlerweile aus dem Ausland. Bei diesem Marathon starten Sie am Triumphbogen und laufen vorbei an den bekannten Sehenswürdigkeiten wie dem Place de la Concorde, der weltberühmten Notre Dame bis hin zum Wahrzeichen Frankreichs schlechthin, dem Eiffelturm! Tauchen Sie ein in die französische Lebensart, und lassen Sie sich von dem besonderen Charme der Stadt mitreißen. Die "Stadt der Liebe" bietet eine Vielzahl an historischen Bauten und Museen, aber auch lauschige Gässchen und Plätze.



APRIL

TWO OCEANS MARATHON

Der Two Oceans Marathon findet alljährlich am Ostersamstag in Kapstadt statt. Er war ursprünglich einmal als Trainingslauf für den berühmten Comrades gedacht – inzwischen ist er selbst zu einem der bekanntesten und schönsten Ultra-Läufe (56 km) der Welt geworden. Die Strecke führt vom Vorort Newlands auf die Kaphalbinsel mit ihren weiten Stränden an der False Bay, weiter zum Atlantischen Ozean und auf die spektakuläre Küstenstraße `Chapmans Peak Drive´. Erleben Sie Kapstadt bei einer Stadtrundfahrt, einem Besuch im botanischen Garten Kirstenbosch oder bei einer Fahrt durch das bunte Malaienviertel Bokap und in die Townships.

APRIL

WIEN MARATHON & HALBMARATHON

Die beeindruckende Stadt an der Donau und zugleich Hauptstadt Österreichs besticht mit einem Mix aus historischen Prachtbauten und moderner Szenekultur. Zeugnisse glanzvoller Zeiten wie die berühmte Wiener Staatsoper, das prächtige Burgtheater oder das Schloss Belvedere imponieren dem Besucher ebenso wie das Hundertwasserhaus oder der Prater. Die flache, schnelle Strecke des Wien Marathon ist eine klassische Sightseeingtour quer durch Stadt, über Prater und Ringstraße, mit Ziel am imposanten historischen Burgtheater. Zeitgleich mit dem Marathon finden auch ein Halbmarathon und ein Staffel Marathon statt.





APRIL

ROCK'N'ROLL MADRID MARATHON & HALBMARATHON

Nicht ohne Grund wird Madrid auch als Spaniens "Hauptstadt der Lebenslust" bezeichnet. Während des Rock'n'Roll Madrid Marathon wird die Stadt zu einer einzigen Sportparty. Live-Musik auf mehr als 20 Bühnen, ein Festival am Ziel, ein 10km-Lauf und ein Halbmarathon machen das Event zu einem von Spaniens größten und wichtigsten Sportereignissen. Madrid ist dazu noch wunderschön! Kulturelle und künstlerische Angebote in über fünfzig Museen und Theatern, eine Vielzahl an historischen Bauwerken und Parkanlagen, verlockenden Tapas Bars und Restaurants sowie ein unvergleichliches Nachtleben gehören zu den Highlights der Stadt.



MAI

THE GREAT WALL MARATHON

5.164 Stufen in die Geschichte. Erleben Sie einen der schönsten und außergewöhnlichsten Marathons! Der Great Wall Marathon® & Halbmarathon sowie der 8,5 km-Lauf finden in der malerischen und naturbelassenen Gegend der chinesischen Provinz Tianjin statt. Der Lauf auf der Chinesischen Mauer ist wahrscheinlich etwas härter als ein normaler Marathon, jedoch bleibt er Ihnen dafür umso mehr in Erinnerung. Rund um den Lauf haben Sie die Möglichkeit, das facettenreiche China auf verschiedenen Ausflügen zu entdecken, so dass die Reise auch für begleitende Freunde und Familienmitglieder zu einem ganz besonderen Erlebnis wird.

MAI

BHUTAN THUNDER DRAGON MARATHON & HALBMARATHON

Bhutan, das Land des friedlichen Donnerdrachens, ist geheimnisvoll, bezaubernd und mit keinem Ort, an dem Sie vorher waren, zu vergleichen. Es lockt mit Klöstern, Mysterien und ursprünglicher Natur. Eingebettet zwischen Tibet und Indien ist dies ein Land von roher und natürlicher Schönheit: von einer atemberaubenden Bergkulisse bis hin zu tropischen Ebenen. Erleben Sie hier einen Marathon der etwas anderen Art – über Pfade hinauf in die Berge werden Sie mit einzigartiger Kultur und Landschaft entlohnt. Neben dem Lauf gibt es ausreichend Möglichkeiten, das mysteriöse Bhutan besser kennenzulernen.





MAI

KOPENHAGEN MARATHON

Kopenhagen ist die Hauptstadt des ältesten Königreichs in Europa und wurde schon mehrfach als "Lebenswerteste Stadt der Welt" ausgezeichnet. Die Stadt ist jung und historisch zugleich. Besuchen Sie die kleine Meerjungfrau, das wunderschöne Schloss Amalienborg im Rokoko-Stil und Rundetårn, der runde Turm; die Stadt lädt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten zu Entdeckertouren ein. Der Kopenhagen Marathon ist einer der ältesten Städtemarathons weltweit. Die ganze Stadt ist am Marathontag auf den Beinen, um die Läufer zu unterstützen. Genießen Sie das Hafenambiente und die salzige Meeresluft und seien Sie mit dabei!



JUNI

STOCKHOLM MARATHON

Die schwedische Hauptstadt gehört zu den schönsten Städten der Welt und wird dadurch nicht ohne Grund als "Beauty on Water" bezeichnet. Genießen Sie einen Spaziergang durch den Stadtkern Stockholms, Gamla Stan, der zu den besterhaltenen historischen Altstädten weltweit gehört, oder besuchen Sie das Stadshuset, das Wahrzeichen der Metropole. Das königliche Schloss, eines der größten Schlösser Europas, oder das Vasamuseum, mit dem aus dem 17. Jahrhundert erhaltenen Kriegsschiff, lassen die Besucherherzen höher schlagen. Die tolle Organisation rund um den Marathon leitet das Läuferfeld mit über 21.000 Teilnehmern gut strukturiert durch die Stadt.

IUNI

RIO DE JANEIRO MARATHON & HALBMARATHON

An was denken Sie, wenn Sie Rio de Janeiro hören? An Samba, Copacabana, Zuckerhut und Caipirinha? Das alles verbindet eine Reise zum Rio de Janeiro Marathon! Die Strecke führt Sie entlang der berühmten Brasilianischen Atlantikküste und bietet Ihnen atemberaubende Ausblicke auf die Berge auf der einen und den Ozean auf der anderen Seite. Wir empfehlen eine Verlängerung Ihres Aufenthalts, um die Höhepunkte Brasiliens besser kennenzulernen: bestaunen Sie das gigantische Naturspektakel an den Wasserfällen von Iguazu, den Regenwald oder erleben Sie den besonderen kolonialen Zauber von Salvador de Bahia.





JULI

MAURITIUS MARATHON

Laufen Sie bei den ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres und spüren Sie die Lebensart der Fischer, der Surfer und der anderen Wassersportler. Die Panoramastrecke verläuft entlang der Küste mit wunderschönen Sandstränden. Atemberaubende Landschaften und schroffe Felsenküsten bieten unvergessliche Eindrücke während des Laufs! Das tropische Idyll ist außerdem ein Schmelztiegel verschiedener Kulturen. Die Insel zählt mit ihren Traumstränden, dem azurblauen Meer und den erstklassigen Unterkünften zu den herrlichsten Inseldestinationen der Welt. Das Klima ist angenehm, die Zeitverschiebung gering und der Entspannungsfaktor hoch.



SEPTEMBER

DISNEYLAND PARIS HALBMARATHON

An keinem anderen Ort lassen sich Spaß und Abenteuer so gut mit sportlicher Herausforderung verbinden, wie im Disneyland Paris! Ob 5 Kilometer Familienlauf, Kids-Race, 10 Kilometer oder Halbmarathon - An diesem Wochenende kommen alle auf ihre Kosten. Warum nicht ein abenteuerliches Wochenende in diesem weltberühmten Park mit einem Lauf verbinden? Der Park hat natürlich jede Menge zu bieten, also tauchen Sie ein in die märchenhafte Welt von Disney und entdecken Sie die Themenparks Disneyland Park und Walt Disney Studios Park. Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie!



SEPTEMBER

MÉDOC MARATHON

Der Marathon des Châteaux du Médoc freut sich wieder auf alle Teilnehmer, die den Sport als anderes Wort für Gesundheit, Spaß und Gemeinschaft betrachten. Alle diejenigen, die den Wettkampf und die sportliche Herausforderung suchen, sind auf dieser Veranstaltung fehl am Platz. Der Marathonkurs liest sich eher wie eine gute Weinkarte: Château Lafite Rothschild, Château Mouton Rothschild, Lynch-Bage, Pichon Longqueville, Beychelle und viele andere mehr. Bei diesem Marathon der weinseligen Art ist buchstäblich der Weg das Ziel: Verpflegungsstände mit Rotwein und sogar Austern warten auf die buntkostümierte Schar der Marathonis.



OKTOBER

WASHINGTON MARATHON

Der Washington Marine Corps Marathon hat sich als einer der schönsten Läufe des Landes etabliert. Er rangiert heute wegen seiner großen Teilnehmerzahl auf Rang 8 in der Welt. Ungefähr die Hälfte davon sind Marathon-Debütanten. Er ist in den USA einer der beliebtesten Läufe und einer der wenigen, der kein Preisgeld anbietet. Im Vordergrund steht das "gemeinschaftliche Zusammengehörigkeitsgefühl, Gesundheitsbewusstsein und Unterstützung von Veteranen". Auf Grund der vielen Sehenswürdigkeiten, die auf der Strecke passiert werden, kam es auch zu dem Spitznamen: "The Marathon of the Monuments".



OKTOBER

DUBLIN MARATHON

Der Dublin Marathon zählt zu den ältesten Cityläufen weltweit und lässt die etwa 16.000 Läuferherzen durch die grandiose Stimmung der Zuschauer am Streckenrand höherschlagen. Egal warum man in die Stadt kommt, sei es aus historischem, kulturellem Interesse oder wegen des Laufs: Dublin bietet eine Vielzahl von interessanten Abwechslungen in einer stilvollen, sehr warmen und freundlichen Atmosphäre. Alte und neue Architektur stehen im perfekten Einklang und verleihen der Küstenmetropole ein facettenreiches Stadtbild.

NOVEMBER

ZAGORA SAHARA TRAIL

Träumen Sie schon immer von einem Lauf quer durch die Wüste? Dann können wir Ihnen den Zagora Sahara Trail ans Herz legen. Neben 52km Strecke wird auch ein 27km-Lauf und ein 10km-Lauf angeboten. Sie laufen über steinreiche Hochplateaus und passieren landestypische Dörfer und Lehmburgen. Dies ist sicher ein herausfordernder Lauf der besonderen Art. Kommen Sie mit uns, um die Naturschätze Südmarokkos zu entdecken und erleben Sie ein wahres Abenteuer! Auf dieser Reise der Gegensätze erhalten Sie einen Einblick in das einfache Leben der Einheimischen in der Wüste und genießen einen Abend wie aus 1001 Nacht in einer traumhaften Kasbah.



hollywood

Room

Heave are a content of the content

NOVEMBER

ROCK'N'ROLL LAS VEGAS MARATHON & HALBMARATHON

In der Glitzermetropole Las Vegas herrscht eine gigantische Stimmung am Marathonstart. Dann, wenn die Sonne untergeht, gehen etwa 25.000 Läufer an den Start (begleitet durch Scheinwerfer, Livebands und Feuerwerk). Entlang der Strecke werden zahlreiche Live Bands zur Rock'n'Roll Stimmung beitragen und erfahrungsgemäß wird unter den Läufern auch wieder der eine oder andere leibhaftige Elvis dabei sein. Las Vegas ist weltbekannt für außergewöhnliche Themenhotels, gigantische Casinos und abwechslungsreiche Shows. Außerdem sind landschaftliche Highlights wie z.B. der Grand Canyon oder das Death Valley nicht weit entfernt.



DEZEMBER

JAMAIKA REGGAE MARATHON & HALBMARATHON

Beim Reggae Marathon ist der Name Programm: Lautsprecherwagen beschallen die Strecke entlang der Küstenstraße mit der typisch jamaikanischen Reggaemusik, so dass nicht nur bei den teilnehmenden Sportlern, sondern auch bei den begeisterten Zuschauern wahre Reggae-Laune aufkommt – ein Lauferlebnis mit einer ganz besonderen Note. Jamaika ist gesegnet von Schönheit: weiße und goldene feinsandige Strände machen die Insel zu einem Paradies auf Erden. Hier kommen Wasserratten voll auf Ihre Kosten. Am Abend können Sie am Strand Live-Musik und den berühmten jamaikanischen Rum unter freiem Himmel genießen.



NOVEMBER

SHANGHAI MARATHON

Shanghai – eine Stadt in der sich China von seiner luxuriösen, internationalen und weltoffenen Seite zeigt. Erleben Sie die Millionenmetropole auf eine ganz intensive Art und Weise. In kaum einer anderen Stadt ist die Mischung aus Geschichte und Moderne so extrem wie in Shanghai! Beeindruckende Kolonialbauten aus dem 19. Jahrhundert stehen aneinandergereiht an der Uferpromenade "The Bund", dahinter ragen außergewöhnliche Wolkenkratzer mit bis zu 632 Metern in die Höhe. Rund 26.000 Läufer aus aller Welt kommen nach Shanghai um an den Start zu gehen. Der flache Kurs führt vorbei an den schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt.



DEZEMBER

HONOLULU MARATHON

Rund 25.000 Läufer starten beim hervorragend organisierten Honolulu Marathon. Herbert Steffny begleitet Sie auf diesem unvergesslichen Sporturlaub und sorgt für die optimale Vorbereitung. Die hawaiianischen Inseln bestechen durch Ihre Vielfalt der Natur: Die Landschaft ist geprägt von Vulkanen, endlosen Sandstränden, bunten Blumen, Palmen und dem Dschungel. Der Marathon findet auf Oahu, einer der nördlichsten Inseln des Archipels statt. Oahu ist vor allem bekannt durch den geschichtsträchtigen "Pearl Habor" und den Waikiki Beach. Entfliehen Sie dem deutschen Winter und tauchen Sie ein in die lockere Lebensart der Hawaiianer.

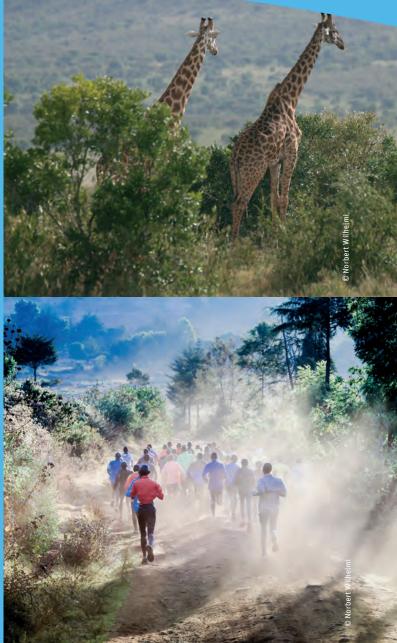


FEBRUAR/MÄRZ

LAUFSEMINAR KENIA - AUF DEN SPUREN DER WUNDERLÄUFER MIT HERBERT STEFFNY & JAN FITSCHEN

Kenia stellt den Großteil der Weltklasseläufer! Doch was sind die Gründe dafür? Wer dem Geheimnis der kenianischen Langstreckenläufer auf die Spur kommen möchte, sollte uns in das kenianische Hochplateau begleiten. Unter der sportlich fachlichen Leitung von Herbert Steffny und Jan Fitschen erleben Sie, wie die Kinder von klein auf eine riesige Leidenschaft für das Laufen entwickeln, erfahren vieles über das soziale Umfeld, die Geographie, das Klima, die Menschen, die Ernährung und einiges mehr.

"Welcome to Iten, the home of the champions" – mit dieser Begrüßung auf einem großen Schild wird jeder Besucher Itens empfangen. Iten liegt auf einer Höhe von 2.400 Metern und ist berühmt als Zentrum der kenianischen Mittel- und Langstreckenläufe. Immer mehr kenianische Läufer machen Iten zu ihrem Homeground, um mit den Besten trainieren zu können. Momentan leben und trainieren einige tausend Athleten in Iten, unter ihnen z. B. David Rudisha, Florence Kiplagat, Edna Kiplagat, Mary Keitany und Asbel Kiprop. Zahlreiche Trainingsmöglichkeiten garantieren eine optimale Wettkampfvorbereitung. Kilometerlange Feldwege durch die atemberaubende Landschaft und Natur der Gebirgsregion des Rift Valleys, aber auch geteerte Wege für Straßentrainings stehen zur Verfügung. Vor Ort halten Herbert Steffny und Jan Fitschen Vorträge zum Laufen und Höhentraining, zur Tierwelt und bieten Gymnastik- und Laufstilworkshops für Fitnessläufer und Fortgeschrittene.





IULI

MARATHONSEMINAR IN GIESSEN MIT HERBERT STEFFNY

Beim Marathonseminar in Gießen mit Herbert Steffny steht ein abwechslungsreiches Wochenende rund um das Thema Marathonvorbereitung für die kommenden Herbstund Winterläufe auf dem Programm. Der Diplom-Biologe und Laufexperte, früherer Weltklasseläufer und 16-malige Deutsche Meister wird in einem Mix aus Theorie und Praxis wertvolle Informationen von Ernährungsgrundlagen bis hin zur Laufbekleidung geben.



MAI

LADIES.RUNNING.CAMP – FRAUEN LAUFEN ANDERS! MIT IRINA MIKITENKO & CLAUDIA DREHER

Das Camp findet im wunderschönen Salzkammergut statt, denn dort lässt es sich im Frühling bei klarer Bergluft und wärmenden Sonnenstrahlen bestens trainieren.

Für die sportliche Betreuung sorgen die Profi-Läuferinnen Irina Mikitenko und Claudia Dreher. In Workshops, Trainingseinheiten und Vorträgen lernen Sie, wie abwechslungsreich das Laufen ist. Ob Sie bereits ambitionierte Läuferin sind oder Gelegenheitsjoggerin – durch das Training in unterschiedlichen Leistungsgruppen und der professionellen Betreuung finden alle ihren Platz.

Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Wer mit Freude läuft, ist ausgeglichener, aktiver, leistungsfähiger und zufriedener mit sich selbst. Genießen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten den abwechslungsreichen Aktivurlaub. Nutzen Sie das breite Aktiv- und Wellnessangebot Ihrer Unterkunft, dem Club Aldiana Salzkammergut. Ausgleich und Regeneration bieten die wärmenden Thermalbecken der unmittelbar am Club angrenzenden Grimming-Therme, Pilates, TRX und Zirkeltraining sowie Wanderungen und Ausflüge. Außerdem stehen viel Plausch und jede Menge Spaß auf dem Programm.



AUF MALLORCA MIT CARSTEN EICH

Mallorca ist jedes Jahr im März ein Eldorado für Sportbegeisterte, die die Schönheit der Natur und die Erholung auf einer Insel im Mittelmeer suchen. Zahlreiche Laufstrecken entlang der Küste bzw. auf der Strandpromenade bieten einen unbeschreiblichen Blick übers Meer. Genießen sie die ersten Sonnenstrahlen des Jahres auf Mallorca und starten Sie mit Carsten Eich und seinem Expertenteam in die Laufsaison und zu Ihren ganz persönlichen Laufzielen. Es erwartet Sie eine professionelle Laufwoche mit täglichem Lauftraining, Vorträgen, Workshops und vieles mehr.





MÄRZ

LAUFCAMP AN DER ALGARVE MIT CARSTEN EICH UND DEM SMS MEDICAL INSTITUTE

Die Algarve bietet mit seinem milden Klima im Frühjahr beste Möglichkeiten für Sportler. Der Ort Monte Gordo liegt an einem der schönsten Strandabschnitte der Region. Carsten Eich und das Team des SMS Medical Institutes bieten ein umfangreiches Paket: Training, Erholung, Spaß und interessante Vorträge unter der portugiesischen Sonne. Jeder findet in diesem Camp seine Aktivität - ob perfekt abgestimmtes und facettenreiches Training oder das Laufen als Teil des eigenen Workouts. Dabei spielen Gesundheit, ausgewogene Ernährung und Entspannung als grundlegende Faktoren für Zufriedenheit und Glück eine zentrale Rolle.







TOUR OF FLANDERS

Tour of Flanders – "We Ride Flanders!" Die radsportverrückte Region "Flandern" in Belgien feiert jedes Jahr ein riesiges Radsportfest. Rund um die "Tour of Flanders" findet einen Tag zuvor außerdem das Jedermannrennen "We Ride Flanders" statt. Die rund 16.000 Fahrer können sich entweder auf der Marathondistanz über 245 km oder den kleineren Distanzen über 180, 130 oder 75 km an der Mauer von Geraardsbergen, dem Koppenberg oder der Kapelmuur so richtig auspowern. Es wartet ein vollgepacktes Wochenende voller Radsport auf Sie!

APRIL

PARIS-ROUBAIX

Paris-Roubaix – "Die Hölle des Norden"! Die geschichtsträchtige Tour, bekannt für spannende Passagen auf Kopfsteinpflaster zwischen Paris und Roubaix, verbindet man mit Nervenkitzel pur und zählt zu den größten Eintagesrennen auf der Tour. Auf gleich drei Distanzen (172km, 145km, 70km) haben alle Fans und Hobbyfahrer über uns die exklusive Möglichkeit an der "Paris-Roubaix Challenge" teilzunehmen und sich nur einen Tag vor den Profis auf die einzigartige Strecke zu begeben. Unsere Pakete bieten neben der Startnummer auch Unterkunft, vor Ort Betreuung und die Möglichkeit, das Rennen der Profis am nächsten Tag hautnah zu verfolgen.





MAI

GRAN FONDO NEW YORK

Unter dem Motto "BE A PRO FOR A DAY" findet alljährlich das bekannte Radrennen "Gran Fondo" in New York statt. Entlang des Hudson Rivers mit Blick auf die phänomenale Skyline New Yorks verläuft die Radrennstrecke durch Manhattan und das Umland. Allein der Start ab der George Washington Bridge ist für viele Radler ein zutiefst beeindruckendes Erlebnis. Die über 5.000 Starter aus 70 Nationen machen das Jedermannrennen zum größten Hobby-Radrennen der USA. Für alle Radbegeisterten ein absolutes Highlight und garantiert unvergesslich!





JULI

MARATONA DLES DOLOMITES

Für viele ist der "Maratona dles Dolomites" das wohl schönste Radrennen der Welt. Jährlich bewerben sich aufs Neue über 30.000 Radfahrer für die Lotterie, ca. 9.000 glückliche Fahrer dürfen dann tatsächlich an den Start gehen. Ein Blick auf den Streckenverlauf zeigt, dass die riesigen Bewerberzahlen kein Zufall sind: Die berühmten Dolomitenpässe "Campolongo", "Pordoi" oder "Falzarego" sind allesamt Teil der Strecke und lassen das Herz eines jeden Radfahrers höherschlagen. Auf drei verschiedenen Distanzen (die Wahl ist sogar noch während des Rennens möglich) können Fahrer hier an den Start gehen. Wir sind offizieller Partner und verfügen über garantierte Startnummern und Reisepakete!

JULI

L'ETAPE DU TOUR

Die L'Etape du Tour ist eine besondere Herausforderung für begeisterte Radfahrer, denn die Strecke ist jedes Jahr eine originale Bergetappe der Tour de France! In jedem Jahr eine andere Route – aber eines bleibt immer gleich: Es ist anspruchsvoll und geht garantiert steil bergauf! Nur wenige Tage vor den Profis schnuppern über 15.000 Fahrer die Atmosphäre des größten Radrennens der Welt und sind den Profis eine Radlänge voraus. Wir sind Partner des Veranstalters der L'Etape du Tour und verfügen somit über garantierte Startplätze!





AUGUST

PRUDENTIAL RIDE LONDON SURREY

Willkommen zum größten Festival der Radfahrszene, dem Prudential RideLondon! Entdecken Sie auf der Originalstrecke der Olympischen Spiele London und die beeindruckende Landschaft "Surrey". Gestartet wird im Queen Elizabeth Olympischen Park, weiter geht es durch die Straßen Londons und hinein in die Landschaft Surreys. Steigungen und Kletterabschnitte gestalten die Tour sowohl für Freizeit- als auch für professionelle Radsportler interessant.