

1. **africaRun** **BERLIN-Kapstadt/SA**

21. März – 12. Juli 2011

VERLEGUNG DES TERMINES AUF 2011!!!!!!!!!!

Nach einem Beschluß des Organisationsteams (OT) ist der Lauf **verschoben** worden auf **2011**. Damit soll mehr Zeit gewonnen werden für Interessenten, sich auf dieses Abenteuer vorzubereiten und mit möglichen persönlichen Sponsoren zu verhandeln.

Die Eckdaten:

1. Start **22.März2011** in Berlin am Weltwassertag
2. Ziel NEU: **Kapstadt**, Ankunft Mitte Juli 2011, Rückreise am **12.Juli 2011**
3. Strecke: Berlin-Rom, Flug Rom-Cairo, Cairo-Kapstadt, zusätzlich über **Namibia**

Damit erweitern wir die Strecke um ca. **1.300 KM**, rund **14 Tage** Laufdauer; ein weiteres interessantes Land und eine faszinierende Stadt für den Zieleinlauf.

4. Für Ultraläufer/innen **flexible Tagesetappen**.
5. Für alle Interessenten und sonstige Ultraläufer/innen ein **24-Stundenlauf** in Bad Berleburg, liebevoll organisiert von Uli und Holger Finkernagel, Startgebühr EUR 50 incl. Übernachtung in einer Turnhalle, Termin: **12./13. Dezember 2009**, verbunden mit **Fitness-Check**.

Solch eine tolle Idee, zu gut um nur zu Laufen.

Einige bekannte Ultraläufer basteln seit langem an der Idee eines Staffellaufes von Berlin nach Südafrika. Neben dem Reiz des Laufabenteuers sind es zwei Punkte, die wesentlich zur konkreten Umsetzung beigetragen haben:

Zum ersten die Verbindung mit dem Lauf entlang **an einem der größten Flüsse** der Welt, dem Nil. Und durch Regenwälder, Trockenzone, Savannen. Gebiete, die vom Wasser leben, in denen es an Wasser mangelt, wo für die Menschen sauberes Trinkwasser unerreichbar ist. Dieser Lauf soll der erste in einer Serie von „**Wasserläufen**“ sein, die den WaterCupRun bilden.

Von dem Preis, den jeder Teilnehmer zahlt, werden EUR 100 für ein bestimmtes Wasserprojekt verwendet. In dem Fall des africaRun ist es ein Projekt für Trinkwasserbrunnen in Tansania, Einzelheiten unter www.vision-tansania.de.

Der zweite WaterCupRun ist schon in Arbeit, der Ultramarathon zur Quelle des Ganges im Oktober 2010.

Auf jeden Fall ist der africaRun ein einmaliges Abenteuer, das ungewöhnliche Eindrücke mit sich bringt, das äußerste an körperlicher Fitness, Teamgeist und mentaler Belastungsfähigkeit abverlangt. Die Erlebnisse unterwegs, ob geplant oder überraschend, werden die Teilnehmer verändern und nachhaltig prägen.

Technische Grunddaten, erarbeitet von dem Organisationsteam (OT):

Vorbereitung: Der Teilnehmer, Ultraläufer und Teamarzt Dr. Holger Finkernagel wird ein Vorbereitungstreffen in Bad Berleburg organisieren. Die Teilnahme ist Pflicht.

Maßnahmen:

Gründlicher Gesundheitscheck, Aufklärung über notwendige Impfungen und Durchführung der Impfungen. Die Kosten für die Vorbereitung werden separat berechnet, werden aber sehr günstig sein.

Treffpunkt: Montag, 21. März 2011 in Berlin, Übernachtung in einem Hostel. Die Teilnehmer/innen lernen sich kennen.

Start: 22. März 2011 (Weltwassertag) in Berlin-Olympiastadion.

08:00 Pressekonferenz

09:00 Start

Strecke: ca. 1.800 KM in Europa von Berlin bis Flughafen Rom.

Dann Flug Rom-Cairo.

Ca. 11.100 KM von Cairo Flughafen bis Kapstadt. Gesamt ca. 12.900 KM.

Von Assuan (Ägypten) bis Wadi Halfa (Sudan) muss der Nasser Stausee mit der Fähre überquert werden, Dauer 24 Stunden.

Ziel: Samstag, 09. Juli 2011 in Kapstadt (abhängig von Unwägbarkeiten unterwegs).

3 Übernachtungen Kapstadt in einfachen Hostels.

Rückflug Kapstadt-Frankfurt Dienstag, 12. Juli 2011 oder Verlängerungsprogramm.

Teilnehmer: Minimum 10 Läufer/innen, maximal 20 Läufer/innen plus Betreuer.

Die Kalkulation basiert auf 15 zahlenden Teilnehmern/innen.

Teams: Hängt von der Gesamtzahl der Läufer/innen ab.

In Afrika werden 6 Teams pro Tag eingeteilt, d.h. Gesamtzahl der Läufer/innen geteilt durch 6 Etappen. Teamstärke kann sein von Sololäufern/innen bis maximal 4 Läufer/innen.

Etappen: **Jeder Läufer kann pro Tag entscheiden, ob er eine oder zwei Etappen läuft, das gilt für die Strecken in Europa und in Afrika.**

In Europa betragen die Tagesetappen 250 km. Begleitung und Übernachtung in Wohnmobilen. Um Nachtläufe zu vermeiden, ist das OT auf folgende, tolle Idee gekommen:

Die Teilnehmer/innen werden auf die Wohnmobile aufgeteilt, Kapazität für 6 Personen, Belegung mit 4 Personen.

Beispiel: 4 Wohnmobile mit je 4 Läufern/innen.

Tagesetappe 250 KM, d.h. 62,5 KM pro Fahrzeug/Team.

Die Teams fahren zu ihren Startpunkten, Team 1 Punkt 0 KM, Team 2 Punkt 62,5 KM usw. Von diesem Startpunkt laufen die Teams ihre je 62,5 km, bei 4 Läufern je 15,6 KM. Am Ende jeder Teamstrecke, fährt das Team zum Endpunkt 250 KM, hier treffen sich alle 4 Teams und

übernachten gemeinsam auf einem Campingplatz. Durch die gemeinsame Übernachtung lernt sich das Gesamtteam gut kennen, was für die Strapazen der Afrikastrecke sehr wichtig ist.

Im Prinzip hat jedes Team den ganzen Tag Zeit, die Teamstrecke von 62,5 KM zu bewältigen, kann sich den Lauf einteilen, unterwegs sich noch etwas ansehen oder schwierige Strecken, wie die Alpenüberquerung in Ruhe angehen.
Gesamtdauer Europa ca. 10 Tage.

In Afrika Tagesetappen von ca. 120 KM, je nach Streckenbeschaffenheit. Gelaufen wird nur bei Tageslicht. Das ergibt 20 KM pro Läufer/Tag. Gesamtdauer Afrika ca. 100 Tage incl. 1 Tag Fähre plus je ein halber Tag für die Grenzübertritte.

Das OT hat beschlossen, dass für alle Teilnehmer höchstmögliche Terminalsicherheit vorbereitet werden soll. Deshalb werden die Länderetappen immer planmäßig abgeschlossen, d.h., es bleibt dem OT, bestehend aus der Rennleitung und der Reiseleitung, vorbehalten, bei Zeitverzug Fahretappen anzuordnen, um einen Rückstand aufzuholen.

Den Anweisungen der Behörden unterwegs ist auch Folge zu leisten. So ist es z.B. untersagt, in den ausgewiesenen Nationalparks wie Masarbit und Losai in Kenia, die Fahrzeuge zu verlassen. Bei Anweisung der Behörden müssen Teilstrecken im Fahrzeug zurückgelegt werden.

Das OT wird die geplanten Strecken bei den Botschaften der belauften Länder anmelden und um ein Empfehlungsschreiben zur Unterstützung vor Ort bitten.

Gesamtdauer: 114 Tage (ohne Gewähr) inklusive Anreise Berlin und zusätzliche Tage in Kapstadt.

Strecke: Gelaufen wird in erster Linie entlang der Hauptstraßen, auf jeden Fall entlang befahrbarer Straßen, da mindestens ein Begleitfahrzeug bei dem Läufer bleiben muss. Eine Ausschilderung der Strecke kann nicht vorgenommen werden, auch nicht eine Vorabprüfung der Strecke in Afrika. Das Organisationsteam wird alles sorgfältig vorbereiten und wir werden von einer Agentur aus Südafrika begleitet. Ein Begleitfahrzeug gilt als Wegweiser und jedes Team erhält einen Garmin Navigator mit der gespeicherten Strecke.

Teilstrecken: Aufgrund mehrerer Anfragen haben wir beschlossen, auch die Teilnahme an Teilstrecken zuzulassen. Voraussetzung ist, dass am Anfang und Ende der Strecke ein Flughafen ist. Die Organisatoren behalten sich das Recht vor, Interessenten so einzuteilen, dass unterwegs eine gleichmäßige Teamstärke gewährleistet ist.

Teilstrecken können z.B. sein:

Cairo-Assuan, Assuan-Khartum, Khartum-Addis Abeba, Addis-Nairobi, Nairobi-Lilongwe (Malawi), Lilongwe-Lusaka, Lusaka-Windhuk, Windhuk-Kapstadt.

Tagespreis bei Teilstrecken: EUR 120 plus Flugkosten An- und Abreise und eventuelle zusätzliche Transfers, um zu der Gruppe zu stoßen.

Unterkunft/Versorgung: Europa: Begleitung durch Wohnmobile bis Rom, Übernachtung auf Campingplätzen in den Wohnmobilen. 1 Übernachtung in Rom in einem Hostel. Verpflegung der Teams in Eigenorganisation und Eigenkosten.

Begleitung in Afrika durch Versorgungsfahrzeuge (Mischung zwischen Bus und Truck) und Landrover. Gemeinsames Kochen und Camporganisation. 3 Mahlzeiten täglich. Einkaufen und Kochen wird von der einheimischen Begleitcrew erledigt, allerdings packen die Teams kräftig mit an.

Igluzelte und Matten werden gestellt. Nicht vorhanden: Moskitonetze, Toiletten.

Die Übernachtungen erfolgen unterwegs am Ende der Tagesetappe entweder in freier Natur, auf Campingplätzen oder, falls notwendig, in Hostels.

Wasser: Der Begleitbus verfügt über einen 200 L Wassertank, das kann für Kochen und Wäsche genommen werden. Der Tank soll auf 1.000 l erweitert werden. Außerdem werden pro

Läufer/in 7 L Trinkwasser pro Tag kalkuliert, das muss unterwegs gekauft werden. Sollte es unterwegs zu Wasserknappheit kommen, wird die Teamleitung Regeln für den Wasserverbrauch aufstellen.

Supporter: Die jeweils nichtlaufenden Teilnehmer sind als Supporter tätig, unterstützen die Läufer/innen, bereiten das Mittags- und Abendcamp vor, helfen beim Kochen, Abwaschen, fotografieren, filmen, was immer so zu tun ist.

Ärztliche Betreuung: Ein Teamarzt ist dabei. Sollte es zu einer ernsthaften Erkrankung kommen, **muss jeder Teilnehmer/in eine international gültige Krankenversicherung haben, die auch einen Notfallrückflug einschließt.** Das ist verpflichtend im Sinne des betroffenen Teilnehmers und der gesamten Gruppe.

Ein Teammitglied muss aufgeben: Zwei Möglichkeiten.

1. Es ist sonst noch fit und will/kann weiter mitreisen, dann als Supporter.
2. Es besteht die medizinische Notwendigkeit, in ein Krankenhaus oder nach Hause zu gehen/fliegen. Dann muss das organisiert werden, eine umfassende Versicherung ist für jeden Teilnehmer/in Pflicht. Die entstehenden Zusatzkosten müssen vom Teilnehmer getragen werden.

Klima: In Ägypten heiß und trocken, bis 40 ° in Mittelägypten. Dann kommen wir im Mai/Juni in die kleine Regenzeit, 1-2 Stunden Regen pro Tag (im Durchschnitt). Im Hochland Äthiopien kühl. Die heißeste Strecke dürfte in den tiefgelegenen Gebieten von Sudan, Kenia und Tanzania mit bis zu 45° C sein, weiter südlich des Äquator wird es eher winterlich mit 25° C und kalten Temperaturen nachts. Also Schlafsack mitbringen, ein leichtes Tuch für die heißen Zonen und einen festeren für bis zu minus 5°C. **Wie wir bei der Übertragung des Confed-Cup gesehen haben, kann es auch in Südafrika um diese Jahreszeit sehr kalt und regnerisch sein.**

Sicherheit: Auf der Reisemesse in Berlin haben wir mit den Vertretern der beteiligten Länder gesprochen. Wir werden in jedem Land bei den Behörden und der deutschen Botschaft angekündigt. Im Sudan geht die Strecke im Nordosten durch das nubische Stammesgebiet, das als recht freundlich und sicher gilt.

Im Norden von Kenia und Tanzania kann es sein, dass der Gruppe eine örtliche Begleiteskorte mitgegeben wird.

In jedem Fall müssen wir den Anweisungen der örtlichen Behörden folgen, was immer ihre Anforderungen sind. Jede/r Teilnehmer/in ist für die Sicherheit seiner Person und seines Eigentums verantwortlich.

Kontakt zu Einheimischen: Den werden wir jede Menge haben, wenn solch ein Troß durch Afrika zieht. Vielleicht lässt es sich organisieren, dass einheimische Läufer/innen uns zeitweise begleiten. Lächelt, seid freundlich, habt Spaß. Die Reaktion von Einheimischen kann unterwegs sehr unterschiedlich ausfallen, wie aktuelle Reiseberichte zeigen, z.B. www.worldrun.org.

Sehenswürdigkeiten: Bei aller Freude am Laufen sollen die Teilnehmer/innen auch etwas von Afrika sehen. Was vorbereitet werden kann, wird eingeplant, z. B. ein Abstecher zu den Victoria-Fällen in Zambia. Darüber hinaus kann die Gruppe einstimmig beschließen, eine örtliche Attraktion zu besuchen. Aber das Laufen hat Vorrang.

Ankunft in Kapstadt: Der geplante Termin 09.Juli ist ein Richtwert. Das LT wird alles tun, um diesen Termin einzuhalten. Eine Garantie kann bei einer solchen langen Strecke nicht gegeben werden.

Das Ziel ist in Milnerton, ca. 10km vor (!) dem Stadtzentrum Kapstadt. Wir haben dies gewählt, weil dort ein supertoller Sandstrand und im Ziel ein Edelhotel ist, dort kann man etwas Tolles inszenieren.

Die letzten 12 km vor dem Ziel müssen die Läufer am Strand laufen und sich von den Begleitfahrzeugen trennen, die auf der Autobahn fahren müssen. Es wurde auch darum gewählt weil man am Strand nicht gut ins Stadtzentrum Kapstadt

(als Läufer) kommen kann, weil auf der Autobahn nicht gelaufen werden darf. Die Strecke am Strand wäre die einzig gescheite Verbindung in die City - ansonsten sind ziemliche Umwege in Kauf zu nehmen.

Je nach persönlicher Planung Heimflug, Verlängerung in Kapstadt oder Rundreise in Südafrika.

Visum: Für einige Länder wird ein Visum verlangt. Sobald die Durchführung des Laufes gesichert ist, setzen wir uns mit den Ländern in Verbindung über die Einreiseformalitäten und informieren die Teilnehmer/innen über die Abwicklung. Wir prüfen noch, ob es sinnvoll ist, die Visa vorab einzuholen oder bei der jeweiligen Einreise.

Der Reisepass muss mindestens bis zum 31.Dez.2011 gültig sein.

Impfungen: Schutzimpfungen gegen Gelbfieber und Hepatitis sind vorgeschrieben. Ebenso eine gültige Tetanus Impfung. Malariaprophylaxe wird heute meistens nicht mehr empfohlen sondern die Einnahme von Tabletten, falls Symptome auftreten. Das muss aber jeder Teilnehmer/in individuell nach Verträglichkeit mit seinem Hausarzt abstimmen. Die Impfung kann zentral von Dr. Finkernagel vorgenommen werden, siehe Punkt **Vorbereitung**.

Teilnahmekosten: pro Person für die Gesamtstrecke EUR 9.300

pro Person für Teilstrecken, Tagespreis EUR 120

Mindestteilnehmer: 15 vollzählende Teilnehmer/innen, davon mindestens 10 Läufer/innen.

Maximale Teilnehmer, incl. Supporter: 30

Preisänderungsklausel: Die Kalkulation basiert auf den heute, 03.Okt 2009, bekannten Wechselkursen, Steuern, Erlaubnisgebühren (Permits), Kraftstoffkosten. Sollten sich diese Faktoren in einer Weise erhöhen, dass sie von der Kalkulation nicht mehr aufgefangen werden können, müssen diese Mehrkosten den Teilnehmern/innen in Rechnung gestellt und von diesen bezahlt werden.

Im Preis enthalten: Europa: Wohnmobile Berlin-Rom, Kraftstoff, Straßengebühren Schweiz und Italien. Campingplatzgebühren in Europa, 1 Übernachtung Berlin, 1 Übernachtung in Rom.

Afrika: Begleitfahrzeug in Afrika von erfahrener Trekkingagentur, 3 Mahlzeiten pro Tag, Trinkwasser, Iglu-Zelte, Matten, 1 Übernachtung in Cairo, 5 Übernachtungen in Hostels unterwegs bei Bedarf, 3 Übernachtungen in Kapstadt mit Frühstück. Gebühren für Campingplätze und Nationalparks. Fähre Assuan-Wadi Halfa. Notwendige Permits. Große Abschiedsparty, T-Shirt, Medaille, Urkunde. Reisepreissicherungsschein.

Nicht im Preis enthalten: Verpflegung in Europa, persönliche Krankenversicherung (ist aber Pflicht für alle Teilnehmer, mit Rückführung im Notfall. Flüge Rom-Cairo, Kapstadt-Frankfurt (oder Alternativflughafen). Visagebühren. Gesundheitstest in Bad Berleburg (verpflichtend).

Haftungsfreistellung: Organisatoren des Laufes und der Reise werden die Vorbereitung und Durchführung mit größter Sorgfalt betreiben. Eine Gewährleistung für die pünktliche Durchführung besonders in Afrika kann nicht gegeben werden, insbesondere wenn es zu Verzögerungen kommt durch Wettereinflüsse, Straßenverhältnisse, örtliche Besonderheiten wie lokale Aufstände, die die Sicherheit gefährden können, Krankheiten, Unfälle oder technisches Versagen der Fahrzeuge. Das Leitungsteam kann jederzeit aufgrund örtlicher Notwendigkeiten oder von Fällen höherer Gewalt, den Ablauf der Reise und der Läufe verändern, wenn es der Sicherheit der Gruppe oder dem pünktlichen Ankommen in Kapstadt dient.

Die Teilnehmer/innen sind sich bewusst, dass die Reise Expeditionscharakter hat, unvorhergesehene Ereignisse den Reiseablauf verändern können und dass sie sich in den Grenzbereich persönlicher Belastung begeben, für dessen Folgen sie alleine die Verantwortung tragen. Jeder Teilnehmer startet mit der Kenntnis, sämtlicher verbundenen Risiken. Er entlastet die Organisation generell von jeder Verantwortung im Falle von Schwächezuständen, Unfällen, schlechtem Gesundheitszustand und Tod.

Sollten sich aus den Leistungsänderungen unvermeidliche Mehrkosten ergeben, sind diese von den Teilnehmern/innen zu tragen, sofern sie nicht in einer Fehlorganisation des reisetechischen Teiles der Reiseorganisation liegen.

Die Teilnehmer/innen erklären sich mit ihrer Anmeldung mit dieser Haftungsfreistellung einverstanden und stellen die Organisatoren von jeglichen Ansprüchen bei Sach- und Personenschäden frei auch von Dritten. Jeder Teilnehmer unterschreibt bei der Registrierung eine Haftungsfreistellung und Verzichtserklärung des Veranstalters. In dieser Erklärung wird der Veranstalter von jeglicher Haftung freigestellt.

Bildrechte:

In der Verzichtserklärung tritt der Teilnehmer die Rechte an Bild und Namen zur weiteren Vermarktung der africaRun ab. Der Veranstalter darf Bild und Namen gratis und zeitlich uneingeschränkt verwenden.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über **Anmeldeformular**

Anmeldeschluß: Bis zum 31. Juli 2010 müssen wir einen Überblick haben, ob genügend Teilnehmer zusammenkommen, um die wirtschaftliche Durchführung des AfricaRun zu gewährleisten. Die gemeldeten Teilnehmer erhalten am 31. Juli 2010 eine Bestätigung, ob die Reise durchgeführt wird.

Zahlungsbedingungen: Wird die Reise durchgeführt, leisten die Teilnehmer bis zum 15. August 2010 EUR 3.000 Anzahlung auf das Konto des reiserechtlichen Veranstalters, um die Anzahlung an die Agentur in Südafrika leisten zu können. Bei Festbuchung des Laufprogrammes wird ein Angebot für die Flüge erstellt, die, je nach Bedingungen der Fluggesellschaften, auch gleich bezahlt werden müssen.
Restzahlung bis zum 31. Dez. 2010.

Stornobedingungen: Bei Stornierung der Reise und des Laufes
ab dem 31. Juli 2010 Stornogebühr EUR 2.000 zuzüglich gebuchter Flüge, Versicherungen.
ab dem 15. Oktober 2010 Stornogebühr 50% des Tourpreises plus Flüge, Versicherungen.
ab dem 15. Januar 2011 Stornogebühr 75% des Tourpreises plus Flüge, Versicherungen.
ab dem 15. Feb. 2011 Stornogebühr 85% des Tourpreises plus Flüge, Versicherungen.

Wer Interesse an diesem außergewöhnlichen Laufabenteuer hat, kann sich gerne wenden an www.lauffreizeisen.de, Wolfgang Hofmann, 0211-612087, mail: info@lauffreizeisen.de

Herzlich willkommen zum Abenteuer 1. africaRun. LOGO!!!!!!!

Stand 04. Okt. 2009