

REISEABLAUF SAHARAMARATHON2 2010

Freitag, 19. Feb. 2010: Abflug ab Deutschland mit Linienflug nach Madrid. Bei Buchung könnt ihr eure Wunschflugzeit nach Madrid festlegen.

Bei Ankunftszeit mittags in Madrid, können wir unser Gepäck am Flughafen im Terminal 4 deponieren und mit der U-Bahn in die Innenstadt für einen Stadtbummel fahren (optional) und zu Abend essen (optional).

Wer erst später anreist, d.h. Freitag abend, begibt sich bitte direkt zum Terminal 4. Iberia-Flüge kommen ohnehin dort an, Lufthansa Flüge im Terminal 1. Auf jeden Fall fahren Busse zwischen den Terminals.

Die Air Algerie wird wahrscheinlich vom Terminal T4S abfliegen, den genauen Treffpunkt werden wir mit den Reiseunterlagen mitteilen.

In T4 gibt es Gepäckschließfächer zu EUR 3,80. Wir können das Gepäck hier aufgeben.

Beginn des Einchecken im Terminal 4S um 19:30 Uhr am Schalter der Air Algerie. Abflug Madrid 23:00 Uhr. Wir steigen zu den Spaniern in deren Sonderflug. Das hat erhebliche Vorteile mit der Abwicklung der Einreise, so werden die **Visa per Sammeliste** erteilt und sind **im Preis enthalten**.

Sollte die Gesamtteilnehmerzahl inclusive der spanischen Teilnehmer unter 100 Gästen sein, was äußerst unwahrscheinlich ist, wird ein alternatives Flugprogramm mit Linienflug aufgelegt.

Gegen 03:00 Uhr Samstag morgen kommen wir in Tindouf an, Zwischenlandung in Oran oder Algiers, bei der wir normalerweise in dem Flugzeug bleiben können.

Transfer mit Lastwagen und Bussen zum Flüchtlingslager Smara, Fahrdauer ca. 1 Stunde.

Hier werden wir auf unsere Gastfamilien verteilt, immer 4 – 5 Gäste auf eine Familie. Bei Buchung bitte angeben, wer mit wem ein Zelt teilen will. Gemeinsam reisende Paare können auch Zelte gemeinsam teilen.

Geschlafen wird auf dicken Schaumstoffmatratzen unter Decken. Wer sehr empfindlich ist, kann sich einen leichten Schlafsack mitnehmen. Einige Teilnehmer bringen eine Bett- und Kopfkissenbezug mit. Der Bettbezug wird als Schlafsack benutzt.

Gegessen wird bei den Familien, wichtig ist, Wasser nur aus verschlossenen Flaschen zu trinken.

Die Gastfamilien erhalten zusätzliche Lebensmittel, finanziert aus einem Teil unseres Reisepreises. Sie bieten in erster Linie zum Frühstück Weißbrot, Butter/Margarine, Marmelade, evtl. Käse an. Mittags und abends Pasta, Reis, Linsen, Kartoffeln, Gemüse. Es ist möglich, Fleisch abzulehnen. Salat soll in jedem Fall vermieden werden, um Magenprobleme zu reduzieren. Wer will, kann sich Käse, Hartwurst, Müsliriegel etc. mitbringen als Ergänzung der Nahrung. Überbleibsel können bei den Familien gelassen oder sie können auch zum mitessen eingeladen werden. Denkt nur daran, dass die Saharawi kein Schweinefleisch essen.

Seite 2 von 7

Waschgelegenheiten sind rar, Katzenwäsche ist angesagt. In dieser Umgebung lernen wir automatisch den sparsamen Umgang mit Wasser. Toiletten sind Hocktoiletten, gewöhnungsbedürftig, aber hygienisch, da man mit nichts in Berührung kommt.

Nachtmahl bei der Familie. Überreichen der **Gastgeschenke**, empfohlen sind schwarzer Tee (den wird den ganzen Tag getrunken, stark gesüßt und bitter), Zucker, Fischkonserven (Tunfisch mit wenig Öl!), Kleidung, Handschuhe für die Damen(!), Kinderspielsachen, Schreibhefte, Bleistifte, Buntstifte, Malbücher, Bonbons. Da die Ernährung für die Einheimischen durch die Kürzung der europäischen Entwicklungshilfe immer einseitiger wird, sind Lebensmittelkonserven am sinnvollsten.

Achten Sie darauf, dass Lebensmittel und Süßigkeiten, z.B. Gummibärchen, keine Bestandteile von Schweinefleisch enthalten!!

Mittlerweile gibt es jedes Jahr mehr Geschäfte in den Camps mit Artikeln für den täglichen Bedarf. Die Flüchtlinge versuchen, sich zu arrangieren und den Alltag zu verbessern. Daher ist es, auch eine Möglichkeit, Gewicht und Anzahl der mitgebrachten Geschenke zu reduzieren und mit den Gastgebern „shoppen“ zu gehen und genau das zu kaufen, was sie benötigen. Wenn ein Team zusammenlegt, z.B. EUR 25 – 50 pro Gast, kann man sicher den einen oder anderen Wunschtraum erfüllen.

Samstag, 20. Feb. 2010: Wir machen uns mit dem Lager und der Umgebung vertraut.

Registrierung der Laufteilnehmer für die Strecken 5KM, 10KM, HM und M.

Gegessen wird bei den Familien. Auch werden wir einen Lockerungslauf machen.

Sonntag, 21. Feb. 2010: Frühstück und Mittagessen bei den Familien.

Erfahrungsgemäß werden verschiedene Excursionen zu Projekten der Flüchtlinge angeboten, z.B. das Volkskundemuseum, Frauenprojekte, Schule, Krankenhaus.

Abends Pasta Party gemeinsam im Jugendclub.

Montag, 22. Feb. 2010: Lauftag. Sehr früh geht es los. Die verschiedenen Strecken 5 km, 10 km, HM und M werden unterschiedlich gestartet. Wir werden mit Bussen zum jeweiligen Startpunkt gebracht, die Marathonläufer nach El Ajoun, die Halbmarathonläufer nach Auserd. Wir laufen vom jeweiligen Start zurück zu unserem Camp in Smara. Die Strecke wurde leicht geändert, die letzten Kilometer laufen wir jetzt auch auf Piste und nicht auf asphaltierter Strasse. Es soll ja bis zum Schluss Spaß machen.

Im Ziel treffen wir uns in einer Halle, wo Getränke und Verpflegung gereicht werden und, falls notwendig, erste Hilfe geleistet wird. Die Erschöpfung weicht der Euphorie, es geschafft zu haben. Abends essen wir bei den Familien.

Dienstag, 23. Feb. 2010: Farbenprächtige Siegerehrung. In 2009 fand diese zum ersten mal im Freien in einer Art Amphitheater statt. Ein großer Fortschritt, jetzt können auch alle Saharawi als Zuschauer teilnehmen.

Nachmittags wieder kulturelle Ausflüge.

Mittwoch, 24. Feb. 2010: Heute fahren wir nach Dakhla. Ein Camp ca. 160 km von Smara entfernt. Eigentlich soll die Piste nach Dakhla gut befahrbar sein. Aber in 2009 wurden wir mit Umleitungen im wahrsten Sinne des Wortes in die Wüste geschickt, verursacht durch Pistenbauarbeiten. Der Weg ist das Ziel, im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir wohnen wieder bei Gastfamilien. Da Dakhla eigenen Zugang zu Brunnen hat, versuchen die Familien, kleine Kräutergärten anzulegen.

Donnerstag, 25. Feb. 2010: Der schon traditionelle Kinderlauf findet in Dakhla statt. Hunderte von Kindern laufen, teils barfuß, durch den Wüstensand, ein sehr anrührendes Erlebnis. Anschließend spielt ein Fußballteam der Läufer gegen eine einheimische Mannschaft. Die Freundschaft steht im Vordergrund, aber Fußballkenntnisse sind nicht von Nachteil.

Rückfahrt nach Smara. Wir beziehen wieder unsere Familiencamps.

Freitag, 26. Feb. 2010: Heute ist der Nationalfeiertag. Wir besuchen die Zeremonien. Spätnachmittags machen wir einen Ausflug zum Abschluss unserer Wüstenreise zu einer Düne, wo wir einen wunderschönen Sonnenuntergang sehen werden.

Abends Rückflug nach Madrid. Hier kommen wir gegen Mitternacht an. Deshalb ist eine Übernachtung in einem Hotel in Madrid notwendig. Wir besorgen ein preiswertes Hotel zwischen Flughafen und Stadt (im Preis enthalten).

Samstag, 27. Feb. 2010: Je nach Abflugzeit des Rückfluges von Madrid, Transfer zum Flughafen. Wir empfehlen einen Rückflug Samstag abend. Dann haben wir noch Gelegenheit, tagsüber mit der U-Bahn in das Zentrum von Madrid zu fahren, Museen zu besuchen, zu shoppen und gemeinsam einen Happen zu essen (optional). Dieser gemeinsame Abschluß hat uns in 2009 eine Menge Spaß gemacht.

Spätnachmittag holen die Teilnehmer mit Spätabflug ihr Gepäck vom Hotel ab, wir fahren zum Flughafen und ab geht es in die Heimat. Es hat sich als bequemste und preisgünstigste Lösung erwiesen, jedem Teilnehmer den Zubringerflug nach/von Madrid individuell auf den Heimatflughafen zurechtzuschneiden.

Ende unserer Reise, die jeden Teilnehmer etwas verändert haben wird.

Reisepreis: pro Person ab Frankfurt berechnet **EUR 1.249***

*** incl. EUR 120 Fluganteil Frankfurt-Madrid. Sollte der Flugpreis bei der Buchung höher oder niedriger sein, wird der Reisepreis entsprechend geändert. Eine frühe Buchung ist sinnvoll, um die zur Zeit günstigen Flugpreise nach Madrid zu nutzen.**

Mehrpreis Doppelzimmer Übernachtung Madrid pro Person: EUR 40
Mehr- oder Minderpreis Wunschflughafen außer Frankfurt je nach aktuellem Flugpreis

REISE- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN, ALLGEMEINE HINWEISE:

1. Zahlungsbedingungen:

Seite 4 von 7

Nach der Reisebuchung erhält der Reisende eine Reisebestätigung und Reiserechnung mit Sicherungsschein. Innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Reisebestätigung/Rechnung ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises zuzüglich Reiseversicherungen und Rail&Fly fällig.

Der restliche Reisepreis ist bis zum 15. Dez. 2009 fällig, da wir zu diesem Termin die Leistungen an unsere Partner bezahlen müssen.

2. Stornogebühren:

Nach Erhalt der Reisebestätigung 20 % des Reisepreises*.

Nach dem 15. Dez. 2009 kann der Fluganteil von EUR 700 nicht mehr zurückerstattet werden*.

Nach dem 15. Januar 2010 beträgt der Stornobetrag 80% vom Reisepreis*.

Nach dem 15. Februar 2010 beträgt der Stornobetrag 90% vom Reisepreis*.

Ab dem Tag der Abreise wird der volle Reisepreis einbehalten*.

*jeweils zuzüglich gebuchte Versicherungen und Rail&Fly Bahnticket.

3. Leistungs- und Preisänderungen: Der Reiseablauf und Reisepreis ist vorbehaltlich Änderungen aufgrund der Flugpläne, besonders innerhalb von Algerien und eventueller Notwendigkeiten, die sich aus der besonderen Situation der Unterkunft in einem Flüchtlingslager in der Sahara ergeben. Sollten Programmänderungen oder eine Stornierung der Läufe, z.B. wegen eines Sandsturmes, notwendig sein, haftet der Reiseveranstalter nicht für dadurch entstehende Leistungsminderungen.

4. Eingeschlossene Leistungen: Deutsche Reiseleitung und Betreuung ab/bis Madrid. Linienflug ab/bis Frankfurt nach Madrid. Weiterflug nach Tindouf mit dem Sonderflug der spanischen Gruppe. Alternative Abflughäfen laut Flugbuchung, gegebenenfalls mit Aufpreis. Alle Transfers, Unterkunft in Zelten oder Lehmhäusern bei den Familien, Vollverpflegung nach einheimischen Maßstäben, Lauforganisation, Startunterlagen und –anmeldung, Transfers zu den Läufen, Wasserstellen, Medaille nach dem Lauf; Erinnerungs-T-Shirt. Ausflüge in Smara und Dakhla, Visagebühren, eine Übernachtung in Madrid in Vierbettzimmern auf der Heimreise. Transfer Hotel - Flughafen Madrid v.v. Mahlzeiten und Ausflüge in Madrid gehen auf Kosten der Teilnehmer.

5. Die Lauforganisation:

- Die Teilnehmer/innen werden am sehr frühen Morgen zu den jeweiligen Startpunkten transferiert. Gemeinsames Frühstück im Protocollo, nach dem Lauf ein Imbiss im Protocollo.
- Die Strecke für jeden Lauf ist markiert mit Steinhäufen oder andere Markierungen, z.B. gekennzeichnete Pappkartons. Der Untergrund ist meistens fester Sand, lose Steine, bei ca. KM 10 schwarzer Steinboden. Meistens flach, zwischen KM 20 und 20, nach Auserd (also auch für die HM Läufer/innen, welliges Profil, hier auch weicher Untergrund).
- Wasserstellen ca. alle 3 – 5 KM. Zusätzlich führen die Begleitfahrzeuge Wasservorräte mit sich für bedürftige Läufer/innen. Die Teilnehmer/innen unsere Gruppe sind verpflichtet, eine eigene gefüllte Wasserflasche bei sich zu führen für eventuelle Notfälle. Zwar ist bisher alles gut gegangen, aber falls der Lauf z.B. wegen Sandsturm unterbrochen werden muss, oder wenn sich ein Läufer verläuft, was sehr unwahrscheinlich ist, kann eine eigene Wasserreserve äußerst wichtig sein. In der Sahara geht die Eigensicherung immer vor.

- Den Anweisungen der Rennleitung in den Begleitfahrzeugen ist absolute Folge zu leisten, besonders wenn aufgrund unvorhergesehener Umstände, z. B. Sandsturm, das Rennen abgebrochen werden muss.
- Der International Rote Halbmond stellt die medizinische Unterstützung während des Laufes. Im Ziel unterstützt von Ärzten der internationalen Teilnehmergruppe.
- **Laufausrüstung:** Empfohlen sind: Kopfbedeckung mit Nackenschutz, Sonnenbrille, Halstuch, bei Bedarf auch Nase bedeckend als Schutz gegen Wind und Sand. Gamaschen über die Laufschuhe (nicht notwendig für 10 und 5KM), als praktisch hat sich erwiesen, Socken oder Damennylons über die Laufschuhe zu ziehen. Das hält für einen Lauf.

6. Versicherungen: Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Vorgeschrieben ist eine Auslandskrankenversicherung mit Ambulanzflug im Notfall. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz. Gegebenenfalls können Sie die entsprechende Versicherung zusammen mit der Reise buchen.

7. Haftung: Der Reiseveranstalter haftet für den ordnungsgemäßen Ablauf der Reise. Jedoch ist den Teilnehmern bewusst, dass die sich in der Sahara aufhalten in Flüchtlingscamps, wo keine üblichen Maßstäbe an den Ablauf anzulegen sind. Die Reisenden werden vorsichtig mit angebotenen Speisen und Getränken umgehen. Nur abgekochte Speisen dürfen gegessen und nur Wasser aus original verschlossenen Flaschen darf getrunken werden.

Die Organisatoren der Veranstaltung sind Regierungsvertreter, Hilfsorganisationen der Saharawi aus Spanien und Italien, die alles tun, um die Sicherheit und Gesundheit der Teilnehmer zu gewährleisten. Aber wir wohnen bei Flüchtlingsfamilien und daher werden die Teilnehmer/innen um Toleranz und Flexibilität gebeten.

8. Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an dem SaharaMarathon erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. 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. Die Organisation rät jedem Teilnehmer zum Abschluss einer privaten Unfallversicherung in ausreichender Höhe. Jeder Teilnehmer hat sich über den Versicherungsschutz bzw. Versicherungszwang zu erkundigen. Die Organisation stellt auf Verlangen entsprechendes Informationsmaterial zur Verfügung. Teilnehmer aus dem Ausland müssen dieses in Eigenregie durchführen. Es ist den Veranstaltern unmöglich auf die Bestimmungen der ausländischen Teilnehmer einzugehen. Jeder Teilnehmer unterschreibt bei der Registrierung eine Haftungsfreistellung und Verzichtserklärung des Veranstalters. In dieser Erklärung wird der Veranstalter von jeglicher Haftung freigestellt. Jedem Teilnehmer sollte bekannt sein, daß die Teilnahme an dem SaharaMarathon Gefahren in sich birgt und das Risiko ernsthafter Verletzungen bis hin zu tödlichen Unfällen und Eigentumsbeschädigungen nicht ausgeschlossen werden kann.

9. Visum: Für die Einreise ist ein algerisches Visum erforderlich mit der speziellen Genehmigung zur Einreise in die Camps der Saharawi. Dazu wird ein Reisepass benötigt, der noch mindestens 6 Monate nach Ausreise gültig ist. Wir melden die Teilnehmer an die spanische Delegation, werden auf die Einreiseliste gesetzt und erhalten das Visum ohne zusätzliche Gebühren bei Einreise.

Seite 6 von 7

10. Ausrüstung: Stirnlampe, Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung, Halstuch, Sonnenbrille, Gamaschen oder Strümpfe über die Laufschuhe zu ziehen. Feuchttücher für Körper und Toilette. Handtücher. Tabletten gegen Durchfall, z.B. Lopedium. Wer will, Bettwäsche, Schlafsack bei kälteempfindlichen Teilnehmern/innen.

Trainingsanzug. Batterien und Akkus für elektrische Geräte. Im Hauptgebäude gibt es zwar einige Steckdosen, aber die sind in erster Linie für die Technik der offiziellen Funktionäre. Und die Saharawi freuen sich, wenn wir „Flagge“ zeigen, also ruhig die National- oder Regionalfolge mitbringen.

Keine Koffer, sondern Rucksack oder Reisetasche. Kleine Tasche für Wertsachen, die immer an Körper getragen werden sollten. Während des Laufes organisieren wir einen Wertsachenbeutel, den ein Nichtläufer verwaltet.

Hinweis unseres Lauffreundes Hans-Peter Natrop:

Hallo Wolfgang, ich soll Dir folgendes mit auf dem Weg geben:

Laufschuhe: Trail-Schuhe sind ideal (Trabuko oder Adidas Sequenz). Erstens lassen diese nicht so viel Sand in die Schuhe und die Sohle ist etwas härter. Damit lässt es sich auf dem rauen Untergrund besser laufen.

Wenn die Schuhe etwas älter sind könnten diese zum Abschluss der Reise an die Saharawi weitergegeben werden.

Als Gastgeschenk Klobürsten mit Wechselkopf und evtl. gebrauchte Handys.

Wenn Interessenten Informationen aus erster Hand von einem Teilnehmer am SaharaMarathon 2008 haben wollen, können sie mich gerne anmailen.

Mit freundlichen Grüßen
Hans-Peter Natrop
45357 Essen
hape.natrop@t-online.de

11. Handy: Seit einiger Zeit ist Smara im Mobilnetzwerk eingebunden. In 2009 waren die Netze schon erheblich besser verfügbar als in 2008, auch in Dakhla hatten wir meistens Verbindung.

12. Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Wir empfehlen dringend eine Hepatitis A Schutzimpfung und den Tetanusschutz zu überprüfen und gegebenenfalls aufzufrischen. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt die Möglichkeit, Ihren Immunschutz zu verbessern.

13. Spende: EUR 125 des Reisepreises gehen an gemeinsam abgestimmte humanitäre Projekte in den Camps der Saharawi.

14. Bildrechte:

In der Verzichtserklärung tritt der Teilnehmer die Rechte an Bild und Namen zur weiteren Vermarktung des SaharaMarathon ab. Der Veranstalter, die UNO Flüchtlingshilfe und der Reiseorganisator dürfen Bild und Namen gratis und zeitlich uneingeschränkt verwenden.

15. Reiseveranstalter:

Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist:

Wolfgang Hofmann Coordinator Jean-Paul-Str. 14 D-40470 Düsseldorf



Fon: +49 (0)211 612087 Fax: +49 (0)211 612089



Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: info@lauffreizeisen.de Skype: Runandfun1

Seite 7 von 7

Reiseland Braunschweig
Hagenbrücke 15
38100 Braunschweig

Betreuung durch:
Reiseland Hannover
Andrea Warnecke
0511-320210
Andrea.warnecke@reiseland-hannover.com

lauffreizeisen.de tritt nur als Vermittler der Reise auf.
Stand: 25. Sept. 2009