



**BERLIN
MARATHON**
35 års jubilæums-
fest

8



Læs alt om
CUBA og
HONOLULU

20



LØBERPROFILEN
Tor Rønnow:
Hvert løb er et
eventyr

23

MARATHON-AVISEN

- til dig, der kan li' at løbe

Maj 2008, nummer 2, 12. årgang



Chicago Marathon


Marathon.dk
Marathon Travel Club

Marathon Travel Club
Ærøvej 19, 8800 Viborg

Kontorets åbningstid:
mandag til torsdag 9-17
fredag 9-16

Du kan også følge med på vores
hjemmeside: www.marathon.dk

E-mail: mtc@marathon.dk

Marathon Travel Club er gennem
Pan Rejser A/S tilsluttet Rejse-
garantifonden, Danmarks Rejse-
bureau Forening og T.O.U.R.S.

Ansvarlig indehaver:
Pan Rejser A/S, Ærøvej 19
8800 Viborg

Marathon-Avisen udgives af Pan
Rejser A/S og udkommer i et oplag
på 25.000 eksemplarer 3 gange årligt
(15/1, 15/5 og 15/9). Avisen er gratis
og distribueres gennem post, udde-
ling til større løb og ved uddeling
hos de førende løbespecialistbu-
tikker landet over.

Annoncer:
Bjarne Andersen
bjarne@panrejser.dk
Thorvald Mogensen
thorvald@panrejser.dk

Tryk:
Skive Folkeblad Rotation G/S
Gemsevej 7-9
7800 Skive

Ansvarlig redaktør:
Thorvald Mogensen

Kontakt:
Bjarne Andersen
bjarne@panrejser.dk

Tlf. 86 62 22 10
Fax 86 60 03 45



T.O.U.R.S.

Tour Operators United for
Runners & Sportsmen

Næste avis udkommer
ca. 15. september 2008.

Har du stof til denne
avis, skal vi have det
senest 15. august 2008.

Kom maj, du søde milde og inspirer os...

Den koldeste martsdag i 80 år.
Den varmeste vinter og det
vådeste forår.

Jo, vejrrekorderne står i kø for at
blive fornyet i disse år...

Men skal vi ikke bare vedtage, at
efter sådan en omgang grå, våd
og forkølet vinter, så vil vi have
et ordentligt forår og en varm
sommer, hvor vi kan få luftet de

korte tights og de kortærmede
t-shirts. Og suge til os af den
friske luft og naturens mange
indtryk og udtryk.

Det er i den grad motiverende
for os løbere, at vejret og omgi-
velserne er inspirerende, uanset
om vi løber alene eller med an-
dre løbere, i naturen eller byen

eller for den sags skyld i parcel-
husområdet – og at løb og det,
der er omkring løbet, giver os
nogle gode oplevelser.

Mangler du inspiration, så
bladr lidt i avisen og se, hvor
og hvornår du kan tænke dig
at tage med på en af vores ture.
Du kan fx vælge en alternativ
og aktiv sommerferie for dig og
din familie og/eller venner ved
at sætte kursen mod franske Les
Arc, hvor løbe- og vandreture og
andre sportsaktiviteter går hånd
i hånd med hyggeligt samvær og
god fransk mad. Franskmænd
kan du også opleve ved Medoc
Marathon, som nok er klodens
sjoveste maratonløb og det
eneste, hvor væsken, du indtager
undervejs, kan være ædle druer
tappet på flaske i et af verdens
bedste vinområder.

Men der er masser af muligheder.
Berlin fx? – som igen i år bliver
et stort “dansk” løb, hvor vi alene
fra Marathon Travel Club for-
venter at deltage med omkring
1000 løbere og medløbere.

Lad dig også inspirere af nyere
rejsemål som Chicago, Firenze,
Dubai, Boston eller måske Van-
couver – eller tænk allerede nu
på en alternativ vinter-/juleferie
på Cuba. Eller hvad med Hono-
lulu?

Inspiration kan du også få ved
at suge til dig af kloge ord om
løb i Allans Klumme, ligesom vi
har samlet en buket ofte stillede
spørgsmål sammen til Allan Za-
chariassen i vores brevkasse her
og i de næste aviser. Og du kan
hygge dig ved at være “med” på
turen til Dubai i januar eller få
en flig af, hvordan det eftertrag-
tede Flora London Marathon
opleves af dem, der var så hel-
dige at komme med i år.

Her eller der. Under alle om-
stændigheder ønsker vi dig en
varm og god løbesæson – og i
givet fald hjertelig velkommen
som gæst på en eller flere af
vores 30 destinationer.

God læsning – og god sommer.



Indhold

Rejseprogram

Dato	Destination	side
27. juni	Les Arc	4
26. juli	Swiss Alpine Marathon	4
06. september	Medoc Marathon	5
14. september	Moskva Marathon	6
28. september	Berlin Marathon	7
12. oktober	Chicago Marathon	10
11. oktober	Harz Brocken Marathon	12
19. oktober	ING Amsterdam Marathon	13
Marts 2009	Forårsweekend med Allan Zachariasen	16
26. oktober	Frankfurt Marathon	18
02. november	ING New York City Marathon	18
09. november	Athen Marathon	19
11. november	Havana Marathon	20
30. november	Firenze Marathon	22
14. december	Honolulu Marathon	24
18. januar 2009	Dubai Marathon	27
03. maj 2009	Vancouver Marathon	28

Artikler

	side
Running26	16
Firenze var flot og hyggelig	22
Dubai var en oplevelse	29
London 2008	30
Forrygende forår i Barcelona	31

Fast stof

	side
Løberliv	13
Allans klumme	15
Marathon-brevkassen	15
Løberprofilen	23



***Danmarks nye sportsstjerne har
mange års træning bag sig***



FAXE KONDI PRO. SKABT I SAMARBEJDE MED TEAM DANMARK



Aktiv ferie er fx også nogle gode vandreture.

Sol, sommer og ferie i Les Arc

Sig ja til en aktiv og anderledes ferie i Frankrig

Dato: 27. juni 2008

Er du en af de mange, der er i solunderskud efter sidste års sommerferie, der for de flestes vedkommende var både grå og våd? Så kan du lige akkurat nå at hoppe med på en ferie, du vil huske for sol, sjov og masser af aktiviteter i Les Arc i de franske alper sammen med andre Marathon Travel Club gæster. Og tag endelig familien, manden, konen, kæresten eller vennerne med.

Les Arc er et skønt naturområde med bjerglandskaber, vandfald, brusende floder og betagende udsigter til fx Mont Blanc, som i den grad tager pusten fra dig, hvis du da ikke allerede har mistet den ved en af de mange arrangementer, du kan vælge at deltage i: Fx et eller flere “walk-and-run” løb med ruter fra 7 til 15 km. Eller en nervepirrende tur på mountainbike – også “down-hill”. Eller tennis, svømning i

50 m bassin, paragliding – eller et rask slag bordtennis, en omgang aerobic eller en hæs-blæsende river-rafting.

Du bestemmer suverænt selv, hvor meget og hvor aktivt det skal være. Der er noget for alle aldre og kondital – og så byder dagene også på særdeles lækre måltider. Mange af arrangementerne afsluttes nemlig med fællesspisning, hvor devisen er: Spis hvad du vil og drik vin ad libitum til. Oven i hatten er der mange og flotte præmier, både for god indsats og som heldige vindere af lodtrækninger.

Men der er også masser af muligheder for en vandretur i bjergene med frokost i højderne, eller fx et besøg i Annecy, som er meget smuk og idyllisk og med rette kan kaldes den franske Venedig. Kort sagt byder Les Arc på noget for enhver, og det er ikke svært at forstå, at disse ture er meget populære.

Vi bor i ferielejligheder (typiske skilejligheder), alle med køkken. I hver lejlighed kan der bo fra to til fem personer. Såfremt man vælger at bo flere end to i en lejlighed, ydes der rabat på kr. 400 til hver af de efterfølgende.

Afrejse 27. juni med ankomst til Les Arc 28. juni, og hjemrejsen begynder den 7. juli med forventet ankomst til Danmark den 8. juli.

Pris pr. person inkl. busrejse, alle vejskatter, ni overnatninger i lejlighed, al nødvendig transport samt dansk rejseleder under hele rejsen.....kr. 4.595

Tillæg
Afbestillingsforsikring.....kr. 150
Enkeltværelsekr. 900

Depositum udgør kr. 500,- + evt. afbestillingsforsikring samt rejseforsikring

OBS. Prisen er ekskl. diverse løbegebyrer mv.



Swiss Alpine Marathon

Smukt, sejt og grænseoverskridende

Dato: 26. juli 2008

Er du en tøsedreng, som synes, at et maratonløb er mere end grænseoverskridende, så glem de to barskeste versioner af Swiss; men har du det som flere af vores gæster, hvoraf mange tager med år efter år, som godt lige vil have twistet tingene en ekstra gang, så er dette utrolige løb måske lige dig. Swiss Alpine regnes for at være et af verdens hårdeste løb, og det er en kæmpe udfordring, som samtidig er en totaloplevelse for både krop og sjæl.

Hos MTC glæder vi os over at gense mange fra året og årene før, mikset med nogle, der for første gang skal have oplevelsen – og som i udstrakt grad nyder godt af at lytte til de erfarnes råd om kost, beklædning, væske og “husk-nu-at”...

Swiss Alpine byder på flere distancer og sværhedsgrader:

K78 er på 78,5 km, hvoraf 21 km bare går op og op ad små bjergveje helt til 2600 m højde, hvor du belønnes med et fantastisk panorama.

K42 på 42,2 km er verdens højest beliggende maratonløb. Med sine stigninger og fald og

små bjergveje er det et af de mest anstrengende bjergløb i verden. Men betagende smukt.

C42 også på 42,2 km er en nyhed – det er den første kulturmaraton i Schweiz, og den byder på enestående kultur- og landskabsoplevelser.

K28 på 27,9 km er sine steder mere udfordrende end C42, som den deler rute med på en del af strækningen.

K21 er også ny (fra 2005) og er et godt introduktionsløb til de mere ekstreme bjergløb.

Nordic Walking er på samme halvmaratonstrækning som K21.

Du kan gå ind og se detaljer om de enkelte løb på www.alpine-davos.ch. Og husk, du er en vinder, uanset hvilken distance du vælger – og når du kommer i mål, kan du hverken få armene ned eller smilet tørret af ansigtet.

Da vi allerede ankommer mandag den 21. juli, bliver der god tid til at slappe af inden løbet og vænne sig til den tynde bjergluft. Der vil blive arrangeret forskellige ture, bl.a. en banevisning på 15 km af den alpine rute, hvor vi når toppen i Keschütte,

**SKYND DIG -
Kun få ledige
pladser tilbage**

og en vandretur til Scalettapas samt – ikke mindst – en aften i Jakobshorn, hvor du kan opleve ægte folkløse med lederhosen og harmonikamusik samt spise pasta i rigelige mængder. På stedet vil vi spontant udbyde andre arrangementer, så hold øje med, hvad vores danske rejseledere har til dig.

Vi bor i centrum af Davos i toværelses lejligheder indrettet med soveværelse, bad, toilet og stue i åben forbindelse med et meget velassorteret køkken. Her er køl og frys, kogeplader, kaffemaskine, diverse bestik og service samt telefon og TV. Desuden er der sengelinned, håndklæder, viskestykker og karklude.



Swiss spænder fra ekstremløb til børneløb.

I nærområdet er der masser af muligheder for indkøb af dagligvarer mm – og der er både inden- og udendørs svømmehal tæt ved vores lejligheder.

Vi flyver med SAS fra Kastrup Lufthavn den 21. juli kl. 8.15 med forventet ankomst kl. 10.00. Hjemrejsen begynder den 28. juli kl. 16.40 med forventet ankomst kl. 18.30. Fra Zürich rejses videre med tog til Davos, hvor vi skal overnatte, en rejsetid på ca. 2½ time.

Vi forventer, at det også i 2008 er muligt at benytte startnummeret (gælder ikke k21, walk, mini) som togbillet t/r Zurich-Davos. Ligeledes forventes det, at turistkontoret også udsteder gæstekort til alle, der har overnatning i byen. Dette gæstekort giver gratis adgang til Jakobshorn, Rinerhorn og Parsennbahn.

Pris pr.person i lejlighed med plads til 4 personer, 7 overnatninger, flyrejse t/r, skatter og afgifter, obligatorisk rengøring og linned samt dansk rejseleder på hele turenkr. 4.195

	Fly	Kør selv
Lejlighed til 1 person (1 vær.)	UDSOLGT	UDSOLGT
Lejlighed til 2 personer (1 vær.)	UDSOLGT	UDSOLGT
Lejlighed til 2 personer (2 vær.)	kr. 5.095	kr. 4.095
Lejlighed til 3 personer (2 vær.)	kr. 4.395	kr. 3.395
Lejlighed til 4 personer (2 vær.)	kr. 3.995	kr. 2.995
Lejlighed til 5 personer (2 vær.)	kr. 3.795	kr. 2.795

Tillæg
Startgebyr indtil 25. juni 2008
K78kr. 700
K42kr. 600
C42kr. 550
K31kr. 415
K21kr. 270
K11kr. 225
Walkkr. 225

Tilslutning fra Aarhus og Aalborgkr. 800
For tilslutning fra Billund eller Karup, kontakt venligst kontoret for pris.

Afbestillingsforsikring koster 6% af rejsens pris.

Depositum udgør kr. 1.500 + evt. startafgift + evt. afbestillingsforsikring og rejseforsikring.

Det er muligt at benytte egen chip. Såfremt man ingen har, kan der lejes en ved afhentning af startnummer.

Tilmeldingsfrist 16. juni 2008.





Medoc Marathon – en kostumefest

Medoc er fest, livsglæde og appetitlige indslag ...

Dato: 6. september 2008

Oplev nogle skønne sensommerdage i franske Medoc, der er kendt for sin smukke natur, sit gode klima og allermest for at producere nogle af verdens bedste og mest prestigøse vine. Og så er der de særligt indviede, der vil sige: Medoc er også synonymt med et af de sjoveste maratonløb, der findes. Forestil dig, at dine sidekammerater er Mickey Mouse og en drabelig sørøver. Foran dig ser du Asterix steppende af sted med små skridt og Obelix prustende som et lokomotiv tæt forfulgt af en dansk politimand. Og bag dig stønner en fransk transvestit af varme og udmattelse. I er lige blevet overhalet af en løber i ganske almindelige tights og singlet. Jo, du er havnet lige midt i det tossede, festlige, utrolige Medoc Marathon sammen med de 7.999 andre, der har været så heldige at få et startnummer.

Medoc er crazy og anderledes, og det samme er forplejningen. Undervejs kan du naturligvis få vand og energidrik – men sup-

plerende kan du måske dig med kvalitetsvin på flere af de chateauer, som du løber gennem, eller du kan nyde champagne - eller hvad med lidt kold hvidvin og østers?

Herligt at lade sig underholde af et medlevende publikum og af musik fra reggae til brassband, mens du løber langs frodige vinmarker og et halvt hundrede vingårde eller "chateauer", som de kaldes.

Men det er og bliver et ægte maratonløb, og mange løber naturligvis også "seriøst" og på en normal tid. Tidsgrænsen er sat til 6.30 timer. Vinderen får ud over pengepræmier hele sin vægt i den bedste vin fra området – helt bogstaveligt. Så det er måske lidt ærgerligt, at vinderne typisk ikke har statur som Joachim Boldsen ...

I forbindelse med Medoc Marathon byder Marathon Travel Club på picnic i det grønne, besøg på et vinslot og på Europas højeste sandklit.

KUN FÅ STARTNUMRE TILBAGE

Fly: Vi flyver med Air France til Bordeaux med mellemlanding i Paris Charles de Gaulle fra Kastrup den 4. september kl. 10.10 med forventet ankomst kl. 16.15. Hjemrejse er den 8. september kl. 15.00 med forventet ankomst til Kastrup kl. 21.25.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, fire nætter på turistklassehotel i delt dobbeltværelse, fransk morgenmad, transfer fra lufthavn t/r, al nødvendig kørsel under opholdet, udflugter samt dansk rejseleder kr. 5.095
Tresengsværelse pr. person kr. 4.895
Enkeltværelse kr. 700
Startgebyr..... kr. 750

OBS: Der er ikke mulighed for fly-tilslutning fra Jylland, da vi flyver med Air France.

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris. Depositum udgør kr. 1.000,- + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring.

Kør-selv: Ankomst til Hotel Campanile i Bordeaux den 4. september, fire nætter på turistklassehotel i et delt dobbeltværelse, fransk morgenmad, al nødvendig kørsel under ophold, udflugter samt dansk rejseleder.
Pris pr. person kr. 2.995
Tresengsværelse pr. person kr. 2.795

Tillæg:
Enkeltværelse kr. 700
Startgebyr..... kr. 750

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris. Depositum udgør kr. 1.000,- + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring.

Gratis: Lån vores videooptagelse fra vores tidligere ture til Medoc.

Der skal i forbindelse med tilmelding til løb samtidig vedlægges en "lægeerklæring". Vi sender blanketten fra kontoret sammen med rejsebeviset.

Chip: Det er ikke muligt at benytte egen chip. Du vil sammen med din startpose få udleveret en chip.

Tidsgrænse 6 ½ time

Marathon.dk
 Marathon Travel Club



Ruten går gennem adskillige af de fornemme vingårde i Medoc.



Moskva Marathon og 10 km

Prøv kræfter med et spændende løb i en fantastisk by og en helt anderledes kultur

Dato: 14. september 2008

Nu får MTC's gæster igen muligheden for at komme over og opleve ikke kun Moskva, men også at løbe et maratonløb i spektakulære omgivelser langs Moskvafloden. Ruten er flad og opdelt i tre ret ens strækninger på 10, 16 og 16,195 km. Løbet er velorganiseret og med godt 5000 deltagere, hvoraf rundt 1000 løber maraton, og pastapartiet og underholdningen lørdag aften er i topform.

Et kulturelt maratonløb ligger også lige for, idet byen byder på et utal af museer og gallerier, katedraler, teatre og musikhuse. Moskva har været Ruslands hovedstad siden 1918, byen har over 10 mio. indbyggere og er således ikke kun Ruslands, men Europas største by. Fra TV, aviser og måske Leif Davidsens bøger "kender" vi jo alle sammen lidt til Moskva: Den Røde Plads, Vasiljkkatedralen med de elegante løgkupler, Lenins Mausoleum, Kreml med præsidentpaladset og Bolshoi Teatret – det lyder da altsammen lidt bekendt.

Nu kan du selv opleve alle seværdighederne, idet der som en del af turen indgår en historisk sigthseeing, som viser hovedattraktionerne, bl.a. Den Røde Plads, som vel nok er den mest velkendte i byens centrum, og hvis historie går helt tilbage til det 15. århundrede, hvor pladsen hed Krasnaja Plosjtjad – "smuk eller rød". Udsigten til Kreml, som vi også besøger, og Vasiljkkatedralen kan tage vejret fra enhver. Videre forbi Moskvas Statsuniversitet, Bolsjoj-teatret og Triumfbuen (som er en kopi af den kendte Triumfbue fra Paris). Turen foregår via smukke gader som Tverskaya, Novy Arbat Avenue, Kutuzovsky Avenue, Sadovaoye og Bulvarnoye Rings.

Men Moskva er andet og mere – det er også kæmpereklamer med Rolex-ure og kosmetik og et levende menneskemylder af smart klædte moderne moskovitter, blandet med fattige, der kæmper for deres eksistens. McDonalds er kommet til byen, og der er shoppingmuligheder som i andre europæiske storbyer, ligesom du kan gå på opdagelse på kæmpemarkeder med alt fra t-shirts over smykker til KGB-uniformer og pelshuer.

Inden rejsen igen går retur mod Danmark, besøger vi Ruslands åndelige centrum, Treenigheds-klostret i Sergiev Posad. Klosteret er i dag et fungerende munke-kloster og et af Ruslands vigtigste præsteseminarer og akademi. Måske derfor kaldet Ruslands Vatikan. Klosteret består af flere smukke kirker og religiøse bygninger, bl.a. Maria Himmelfarts-katedralen og Treenighedskirken

med fresker af Andrej Rubljov og Daniil Tjornyj.

Vi skal bo tre nætter på Hotel Cosmos, firestjernet hotel med Moskvas største indendørs swimmingpool, jacuzzi, motionscenter og mange andre

moderne faciliteter. På hotellet er der mulighed for at vælge at spise på enten russisk, europæisk, japansk eller kinesisk restaurant. Værelserne indeholder alle telefon, tv med internationale kanaler, minibar og internetadgang.

Vi flyver med SAS fra Kastrup den 12. september kl. 10.20 og rejser retur igen den 15. september kl. 20.10.

Pris pr. person inkl. fly t/r, skatter og afgifter, transfer fra lufthavnen til hotellet og retur, 3 overnatninger i delt dobbeltværelse inkl. morgenmad og dansk rejseleder. Derudover er inkluderet citysightseeing, besøg på Kreml samt heldagstur til Sergiev Posad samt frokost fredag og mandag. Bemærk, at rejseleder samt guide er danske kr. 7.385

Tillæg
 Enkeltværelse kr. 1.900
 Sejrsmiddag ekskl. drikkevarer
 + transport t/r hotellet kr. 495
 Visum kr. 500
 Mulighed for tilslutningsfly, kontakt os for priser

Startnummer
 Marathon kr. 245
 10 km kr. 140
 NB. Prisen på startnummer er indikeret, idet priserne for i år ikke kendes.

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.
 Depositum, kr. 2.000,- + evt. startnummer + evt. afbestillingsforsikring og rejseforsikring.

Chip: Egen chip fra Champion kan benyttes eller man kan leje en på stedet.

Tidsgrænse 6 timer

Tilmeldingsfrist 25. juli.





Berlins gader er helt og aldeles overladt til dig og de andre 40.000 løbere og 1.000.000 tilskuere.

Berlin Marathon

Det bliver stort, det bliver fantastisk ...

35 ÅRS JUBILÆUM

Dato: 28. september 2008

Der er noget ved Berlin Marathon og danskerne, der bare går op i en højere enhed af sportslige præstationer, godt humør, fest og farver. Og i år fejrer Berlin Marathon 35 års jubilæum, så stort hurra for det.

Har du oplevet Berlin før, så ved du, hvad vi taler om. Har du Berlin til gode, så glæd dig. Berlin Marathon er nemlig på enhver måde en enorm oplevelse. Deltagerantallet svarer nogenlunde til befolkningstallet i en større dansk provinsby som Næstved: 40.000! Tilskuerne skal tælles i omegnen af en million. Der er 8.000, som gennemfører løbet på rulleskøjter. Underholdningen leveres af 60 bands, og hjælperne tælles i tusinder. Så kom bare an ...

Og det skal vi da også lige love for, at vi danskere gør – ankomsten... Vi udgør en i forhold til

landets størrelse imponerende andel af deltagerne, og Berlin er med god grund voldsomt populært for danske maratonløbere. Fra Marathon Travel Club deltog vi sidste år med ca. 850 gæster, og i år har vi sikret os startnumre til at kunne sende et endnu større antal til Berlin med bus, fly og som kør selv.

Ikke kun løberne sætter pris på Berlin Marathon, også de medrejsende ægtefæller/børn/venner er vilde med Berlin, fordi byen har en god atmosfære og byder på så mange spændende seværdigheder og shoppingmuligheder. Berlinerne er utroligt venlige og imødekommende, næsten lidt provinsielle – på trods af, at byen har alt, hvad en moderne storby og metropol byder på. Vil du shoppe, kommer du ikke uden om det kæmpestore KaDeWe – Kaufhaus Des Westens – som rent ud sagt er imponerende, bl.a. med en delikatesseafdeling på størrelse med en fodbold-

bane. Og alt i shop-in-shops med de kendte modemærker. Dem alle sammen!! Nyd også livet på en af de mange hyggelige cafeer, spis på en af de spændende restauranter. Oplev nyt og gammelt byggeri i en til tider charmerende blanding – andre steder præget af det gamle Østtyskland og mere sjældent end kønt.

Som løber kan du glæde dig til et maratonløb, hvor alt fungerer 100%. Tyskerne kan det der, de er effektive, og alt klapper til mindste detalje på trods af det store antal deltagere og de tusindvis af officials.. Fra afhentning af startnummeret i messehallerne til selve løbet, der er totalt afspærret fra trafikken. Og naturligvis er forplejningen og servicen undervejs og efter løbet upåklagelig. Når du løber i mål, kan det meget nemt være på en rekordtid – mange sætter PR i Berlin, fordi ruten er god og flad. Verdensrekorder sættes i Berlin, så sent som sidste år,

hvor vi kunne overvære Haile Gebrselassie sætte rekord på imponerende 2:04.26.

Berlin er i øvrigt en af World Marathon Majors – et samarbejde mellem verdens fem største maratonløb, hvor London er den eneste europæiske kollega og hvor Boston, Chicago og New York udgør de amerikanske medspillere.

Allerede om lørdagen byder Berlin på løb og fællesskab, idet tyskerne har adopteret det amerikanske "friendship-run" fra New York og arrangerer et "Frühstücklauf" på omkring 6 km fra Charlottenburg Slot til det imponerende olympiske stadion. Her uddeler sponsorer friske morgenmadsprodukter til alle. Det er et festligt løb med deltagere fra mange nationer – og det er en god måde at få rørt benene og løbet spændingerne ud af kroppen på. Det er også om lørdagen, dog sidst på efter-

Startgebyr

indtil 15. juni..... kr. 580
 efter 15. juni kr. 730
 (men vent ikke, der bliver udsolgt længe inden)

Afbestillingsforsikring..... kr. 150
 Sejrsmiddag ekskl. drikkevarer kr. 295
 Sightseeing..... kr. 125

Depositum udgør kr. 500 + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Chip: Arrangøren af Berlin Marathon har bedt os overtage chipadministrationen. Det betyder, at det ikke længere er muligt at betale for leje af chip i Berlin. Marathon Travel Club opkræver et depositum på kr. 250. Chippen bliver stadig udleveret i Berlin, og såfremt chippen tilbageleveres efter løbet, vil depositumet minus leje i alt kr. 200 blive tilbagebetalt. Notes der ikke et chip nr. på blanketten opkræves chip depositum. Eller, køb din egen Champion chip på vores hjemmeside www.marathon.dk for kr. 220,- leveringstid ca. 1 uge.

Tidsgrænse for løbere er sat til 6 timer 15 min. For powerwalkere 7 timer.

Marathon.dk
 Marathon Travel Club





Målområdet i smukke omgivelser foran den nye Rigsdagsbygning.

middagen, at skaterne løber maraton, og her plejer Marathon Travel Club også at have et hold deltagere.

Marathon Travel Club tilbyder ikke mindre end fire forskellige ture: Ekspresturen lørdag/søndag, den korte fredag/søndag eller lørdag/mandag og den lange fredag/mandag. Derudover arrangerer vi sightseeingture kombineret med banevisning, og selvfølgelig fester vi igennem søndag aften med lækker mad og vin, underholdning og medbragt liveband, der spiller op til dans. Den aften ser vi mange “anderledes” dansetrin, men vi har det sjovt!

- Udflugter:**
- Sightseeing**
En tre timers kombineret sightseeing og banevisning lørdag kl. 13. Med dansktalende guide, der er bosiddende i Berlin, lærer du Berlin og løberuten at kende. Pris kr. 125,- pr. person.
- Sejrsmiddag**
Sejrsmiddag søndag aften for de gæster, der først rejser hjem mandag. Tag med til dette brag af en fest. Aftenen foregår på restaurant “Joe’s Wirtshaus Zum Löwen”, som ligger lige i Berlins centrum ved Gedächtniskirche på adressen Hardenbergerstrasse 29. Vi fejrer dagens indsats med god mad og hyggeligt samvær, musik og mange gode præmier. Pris 295,- excl. drikkevarer. Tilmelding sker samtidig med rejsens bestilling.

Alle priser er pr. person									
Alle busafgange fra Sjælland tillægges kr. 100 pr. person	Eksprestur 1 overnatning afrejse lørdag 27/9 Hjemkomst søndag 28/9		Kort tur fredag 2 overnatninger Afrejse fredag 26/9 Hjemkomst søndag 28/9		Kort tur lørdag 2 overnatninger Afrejse lørdag 27/9 Hjemkomst mandag 29/9		Lang tur 3 overnatninger Afrejse fredag 26/9 Hjemkomst mandag 29/9		
	Busrejse	Kør-selv rejse	Busrejse	Kør-selv rejse	Busrejse	Kør-selv rejse	Busrejse	Kør-selv rejse	
Hotel Kempinski Bristol ***** Egen shuttlebus til start/mål							UDSOLGT	UDSOLGT	
Grand Hotel Esplanade ***** Gåafstand til start/mål					UDSOLGT	UDSOLGT	UDSOLGT	UDSOLGT	
Motel One Ku'Damm*** Egen shuttlebus til start/mål							Enkelt. 3295 Dobb.vær 2695	Enkelt. 2795 Dobb.vær 2195	
Hotel Concorde ***** Egen shuttlebus til start/mål	Enkelt. 2295 Dobb.vær 1695	Enkelt. 1995 Dobb.vær 1395							
Swissotel ***** Egen shuttlebus til start/mål	UDSOLGT	UDSOLGT					Enkelt. 5095 Dobb.vær 3395	Enkelt. 4595 Dobb.vær 2895	
Hotel Berlin **** Gåafstand til start/mål			Enkelt. 3795 Dobb.vær 2695	Enkelt. 3495 Dobb.vær 2395	Enkelt. 3795 Dobb.vær 2695	Enkelt. 3495 Dobb.vær 2395	Enkelt. 5495 Dobb.vær 3695	Enkelt. 4995 Dobb.vær 3195	
Hotel Chateau **** Egen shuttlebus til start/mål			Enkelt. 3295 Dobb.vær 2295	Enkelt. 2995 Dobb.vær 1995					
Hotel Imperial *** Egen shuttlebus til start/mål							Enkelt. 4295 Dobb.vær 3195	Enkelt. 3795 Dobb.vær 2695	
Hotel Tiergarten ***+ Gåafstand til start/mål							UDSOLGT	UDSOLGT	
Hotel Spreebogen **** Egen shuttlebus til start/mål	Enkelt. 2195 Dobb.vær 1495	Enkelt. 1895 Dobb.vær 1195							
Best Western Hotel President Berlin***** Gåafstand til start/mål			Enkelt. 3495 Dobb.vær 2495	Enkelt. 3195 Dobb.vær 2195					
Hotel Holywood Media ***** Egen shuttlebus til start/mål Skatere/inlinere			Enkelt. 3395 Dobb.vær 2195	Enkelt. 3095 Dobb.vær 1895	Enkelt. 3395 Dobb.vær 2195	Enkelt. 3095 Dobb.vær 1895			
Hotel Sylterhof ***+ Superior rooms Egen shuttlebus til start/mål					Enkelt. 2795 Dobb.vær 2195	Enkelt. 2495 Dobb.vær 1895			
Hotel Aldea ***** Egen shuttlebus til start. Hjemkørsel fra målområdet			Enkelt. 2195 Dobb.vær 1795	Enkelt. 1895 Dobb.vær 1495					
Hotel Steglitz ***** 15 min. Egen bus til starten Hjemrejse fra målområdet.	Enkelt. 1595 Dobb.vær 1295 Tresengsv. 1195								
Ungdomspension Hardenbergerstrasse Egen shuttlebus til start/mål			Flersengs- værelser 1395		Flersengs- værelser 1395		Flersengs- værelser 1595		

Hoteller



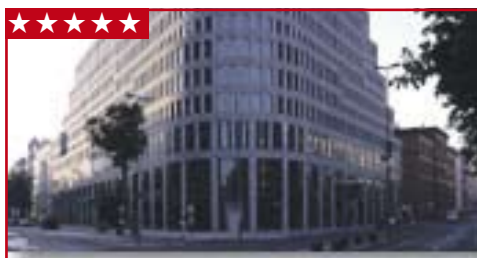
Grand Hotel Esplanade Berlin

Hotellet er blandt Berlins bedste femstjernede hoteller. Hotellet ligger på Lützowufer ikke langt fra Potsdamer Platz med udsigt til Tiergarten og kanalen Landwehr. Hotellet ligger tæt på start og mål. Hotellet er femstjernet med fitnesscenter, svømmepøl, sauna og pool-bar. Hotellet har 369 værelser og suite, alle flot indrettede med minibar, telefon, bad, hårtørrer, kanal TV, mulighed for opkobling af computer osv.



Hotel Kempinski Bristol

En af verdens førende hotelkæder beliggende på Kurfürstendam. Den rene luksus, og alle værelser er smagfuldt indrettet. Bad/toilet, tv med internationale programmer og internetforbindelse. På hotellet er der et wellnessområde med opvarmet pool, sauna, fitnessrum mm. Du bliver kørt til starten af vore egne busser og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet



Hotel Concorde Berlin

Hotellet er ligesom Hotel Esplanade og Westin Grand Hotel blandt Berlins bedste. Hotellet hører til kategorien "vild" luksus, er overbevisende med dets moderne og elegante arkitektur og førsteklasses service. 311 store værelser indeholder foruden bad og toilet, aircondition, tv og mulighed for opkobling af computer. På hotellet er der endvidere mulighed for at slappe af i deres wellnessområde med sauna, dampbad og pool samt fitnessrum.



Swissotel

Luksus hotel beliggende tæt på Kurfürstendam. Alle værelser er smagfuldt indrettet, og nogle er dekoreret med kunst af Markus Lüpertz. Indeholder, bad - brus og/eller badekar, toilet, tv, telefon, minibar, internetadgang, safetybox,. Ligeledes er der parkeringsmulighed i kælder. Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.



Hotel Chateau

Hotellet ligger i centrum af Berlin på Kurfürstendam tæt på det bømte indkøbscenter KaDeWe. Alle værelser har badekar/toilet, tv, telefon, internetforbindelse, safetyboks, minibar, hårtørrer og aircondition. Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.



Hotel Berlin

En god kending, som man aldrig går fejl af. Løbere fra hele verden vælger at bo her, idet det ligger tæt på start og mål. Et meget populært hotel, som vi har samarbejdet med gennem mange år. Store pæne værelser med eget badeværelse (nogle med badekar), radio, TV, telefon og minibar. Stor og god morgenmadsbuffet. Meget hjælpsomt personale. Der findes sauna og fitness i kælderen.



Hotel Spreebogen

Hotel Spreebogen ligger direkte ned til floden Spree. Et moderne firestjernet hotel med 220 komfortable værelser, og på hotellet findes fitnessfaciliteter, sauna, solarie mv. Hotellet ligger i gåafstand til start og mål, men du vil blive tilbudt vores egen shuttlebus alligevel.



Best Western Hotel President Berlin

Tæt på indkøbscentret KDW og Europacentret ligger dette firestjernede hotel og dermed også i gåafstand til og fra målområdet. Du kan også tage vores egen shuttlebus. Hotellet har 177 værelser, alle med god komfort, farve-TV, telefon, minibar, buksepresser, hårtørrer mv. Hotellet har også fitnessområde med sauna mv.



Hotel Hollywood Media

Et rigtig dejligt hotel, der ligger på Kurfürstendam, kun 7-10 minutters gang til "Gedächtniskirken". Alle værelser er indrettede efter forskellige filmtemaer – meget spændende. Hotellet har 240 værelser. Kold og varm morgenmadsbuffet. På hotellet findes restaurant og bar. Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.



Hotel Sylter Hof

Lækkert hotel beliggende på Kurfürstendamm. Tæt på Kurfürstendam og Potsdamer Platz. Det berømte indkøbscenter KDW ligger kun et par minutter fra hotellet. Værelserne har bad/toilet, TV, radio og minibar. Morgenmadsrestaurant med morgenmadsbuffet. Der er ca. 1,5 km til start og mål.



Hotel Tiergarten

Hotellet er privatejet og har 60 værelser fordelt på 3 etager. Hotellet ligger tæt på parken Tiergarten. Alle værelser har bad/toilet, kabeltv, radio, telefon med ISDN-forbindelse og hårtørrer. 3 stop med undergrunden, og du befinder dig på Kurfürstendam. Der er elevator på hotellet. Mulighed for parkering i parkeringskælder. Du går til starten, og hvis du er for træt efter løbet, kan du tage én af vore egne shuttlebusser, som kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.



Hotel Aldea

Hotellet ligger centralt mellem Kurfürstendam og Potsdamer Platz. Du checker ud på løbsdagen og bliver kørt til starten i vores egen bus, og hjemkørslen foregår fra målområdet. Hotellet har 212 værelser med bad/toilet, hårtørrer, minibar, farve-TV, telefon, safebox mv. Der kan være lidt støj fra nærliggende jernbane.



Hotel Steglitz

Et godt hotel, der blot ligger 10-15 min. kørsel fra Kurfürstendam. Et meget populært hotel, som vore gæster vælger år efter år. Pæne værelser, alle med eget badeværelse. I bydelen "Steglitz" finder du mange spændende specialbutikker og restauranter. Maratonruten går lige forbi hotellet. Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og efter løbet bader du i målområdet, og bussen kører hjem derfra.



Hotel Imperial

Hotellet ligger på Lietzenburger Strasse i centrum af Berlin. Alle værelser har bad/toilet, kabeltv, telefon og minibar. Der er sauna på hotellet, der kan benyttes gratis. Der er mulighed for at benytte hotellets parkeringskælder, pris ca. 10 Euro pr. dag (reservation nødvendig). Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.



Motel One Ku' Damm

Hotellet ligger meget centralt mellem "Theater des Westens" og stationen "Zoologischer Garten", som kun ligger 50 meter fra hotellet. Kun 5 minutters gang fra det berømte indkøbscenter "KaDeWe". Alle værelserne er med bruser/wc, fladskærms-tv og air condition. Der kan parkeres i nærheden af hotellet mod ca. 12 Euro pr. dag. Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.



Ungdomspension Hardenbergerstrasse

Ungdomspensionatet (som ikke kun er for unge) ligger på Hardenbergerstrasse tæt ved Bahnhof Zoo, ligesom den berømte indkøbsgade Kurfürstendam ligger lige om hjørnet. Vandrehjemslignende vilkår, meget socialt, idet indkvartering sker i flersengsværelser. Der er sengelinned og morgenmad inkluderet. Bad og toilet er man fælles om. Vær opmærksom på, at der skal handles hurtigt, hvis I vil bo her. Erfaringsmæssigt er efterspørgslen stor. Du bliver kørt til starten af vore egne busser og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet lige til Ungdomspensionen igen.



Overalt er der masser af entusiastiske og glade tilskuere, der hjælper dig på vej.



Chicago Marathon – et af verdens største ...

Oplev et spændende efterårsløb i USA

Dato: 12. oktober 2008

LaSalle Bank Chicago Marathon hører til blandt verdens største maratonløb og udgør sammen med Berlin, London, New York og Boston de berømte fem World Marathon Majors - i Chicago taler vi om 40.000 deltagere og 1.5 mio. begejstrede og meget engagerede tilskuere. Amerikanerne tør give udtryk for deres beundring, og de gør det! Så du bliver hjulpet godt på vej – også af musik og gøgl. I snevis af underholdningsgrupper og professionelle 30 heppekor med cheerleaders og 5000 frivillige

får det hele til at vibrere – og fungere. Og lyder tonerne fra Jailhouse Rock pludselig fra en Elvis på fortovet, så bliv ikke forbavset.

Ruten er flad og meget hurtig, men husk at give dig selv tid til at nyde at løbe i en helt anden verdensdel, i en spændende og anderledes by med træer klædt i efterårsløv og et utal af seværdigheder og udsigten til Lake Michigan. Start og mål er Grant Park på Columbus Drive, og du løber ad Broadway med udsigt til Sears Tower, du når den halve maraton i centrum, kommer

omkring China Town med kinesiske drager, der siden afløses af mexicanske toner og dansere i det sydamerikanske område. Løbet er velorganiseret, og der er digital tidsangivelse for hver mil og ved halvmaratondistancen. Og selvfølgelig masser af depoter med vand og Gatorade, bananer og powergel.

Vel i mål kan du deltage i afterpartyet i et stort telt i Millennium-parken, lytte til rockmusik og nyde øl, vin, vand og meget mere, som allerede er betalt som en del af startgebyret. Og du kan glæde dig til at sætte tænderne i

en stor bøf, som ikke mindst de mandlige danske løbere længe har drømt om, når vi fra Marathon Travel Club fejrer løbet om aftenen.

Inden turen går hjemad igen, får du lejlighed til at opleve en smagsprøve på denne fantastiske storby med knap 3 mio. indbyggere og 30 mio. turister årligt. Her er alt fra designerbutikker til grandiose stormagasiner, spændende arkitektur, smukke parker, restauranter for bogstavelig talt enhver smag og en samling af museer, der siger spar to – og mange af dem har gratis





Chicago Marathon byder på en verden af oplevelser – her en hilsen til Kina på den kinesiske nationaldag.



Fotos: Tor Rønnow

entre. For slet ikke at nævne mulighederne for teater og musik – kan man fx sige Chicago uden at tænke på blues? Dine øjne og ører kommer på overarbejde, og mon ikke der også bliver slidt lidt på VISAdankortet? Dollarkursen er lav og du kan gøre nogle rigtig gode indkøb i USA.

De hylende politisirener, gangstere med rygende maskinpistoler, elegante og sensuelle di-

vaer og stroferne fra “The night Chicago died” har måske hidtil været din oplevelse af byen Chicago, som den ofte fremstilles på film. De oplevelser får du næppe på denne tur til virkelighedens og nutidens Chicago – men vi kan love dig, at der ellers ingen grænser er for oplevelserne af både byen og af løbet.

Vi flyver fra Kastrup fredag den 10. oktober og lander i Chi-

cago kl. 17.30. Herefter bliver vi transporteret til og indkvarteret på vores hotel, Congress Plaza Hotel på Michigan Avenue. Hotellet ligger centralt og lige ved start- og målområdet og med en smuk udsigt over Grant Park og Lake Michigan. Hotellet er bygget helt tilbage i 1893 for at huse besøgende til Den Columbianske Udstilling – og siden har det været besøgt af præsidenter og berømte kunstnere. Gennem

de senere år har det klassiske hotel gennemgået en omfattende renovering. Værelserne er tip-top moderne indrettet og har alle eget bad og toilet, tv og radio mm. Hotellet har to restauranter og en lounge, frisør, gavebutik og meget mere – og lige uden for døren ligger seværdighederne, restauranterne og indkøbsmulighederne tæt.

Lørdag har vi arrangeret en

4-timers City tour, der slutter med, at vi henter startnumre i expo'en, hvor du selvfølgelig kan købe alverdens løbeudstyr. Søndag går det for alvor løs med selve maratonløbet – og vi slutter dagen med en festlig fælles

sejrsmiddag, og mandag kan du deltage på en times sejltur på Lake Michigan og Chicago River, men ellers er mandag og tirsdag til fri disposition. Her kan du lære byen lidt nærmere at kende.



Afrejse fra Kastrup med SAS den 10. oktober kl. 15.35. Hjemrejse den 14. oktober kl. 22.05, lander i Kastrup kl. 13.20 den 15. oktober.

Pris pr. person i et delt dobbeltværelser, fly t/r, 4 overnatninger på Congress Plaza Hotel* samt dansk rejseleder.....kr. 10.695**

Tillæg:
 Singleværelsekr. 3.800
 Startnummerkr. 1.000
 4 timers "City Tour"kr. 325
 Sejlturkr. 155
 Chiplejekr. 200

Tilslutning: Kontakt kontoret for muligheder samt priser

Depositum udgør kr. 1500 + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Chip: Der er mulighed for at benytte egen chip fra Champion chip – eller man kan leje chippen hos arrangøren. Lejen returneres via Marathon Travel Club.

Tidsgrænse: 6 timer

Tilmeldingsfrist 25. juli.





Smuk natur ...



... og smukke byer i Harzen

Harzen Gebirgslauf/Brocken Marathon, 22 og 11 km

Det er smukt, det er anstrengende

Dato: 11. oktober 2008

Harzen Gebirgslauf vil give dig åndenød på mere end en måde. Først og fremmest fordi det er et rigtigt bjergløb, der udfordrer dig på styrke og udholdenhed – dernæst fordi det bogstavelig talt er et “bjergtagende” smukt løb.

Med omkring 3000 deltagere, heraf 800 i Brocken Marathon, hører løbene ikke til de største. Til gengæld er Brocken Marathon nok et af de hårdeste,

for i modsætning til heksen fra Bloksbjerg (Brocken), der lader sin kost gøre arbejdet, må løberne mellem 10 og 20 km ase og mase opad for at bestige det 1142 m høje bjerg. Herefter kommer belønningen, du er på toppen, og så går ruten heldigvis nedad igen.

Du skal klare dig selv, du bliver nemlig ikke sparket fremad af hylende tilskuere, tværtimod er der fred og ro. Der står ingen heppekor eller livebands

i højderne, for tilskuerne kan ganske enkelt ikke komme dertil. Til gengæld kan du forvente en oplevelse af de helt store, ikke mindst fordi løbet hører til blandt Europas smukkeste. Og når du har overvundet strabadserne og er kommet i mål, får du dine velfortjente klap fra jublende tilskuere og heppere, så op over hovedet med armene.

Er de godt 42 km for meget af det gode, kan du eller dine medrejsende vælge at løbe de mere

overkommelige 11 eller 22 km eller at deltage i vandreture af forskellige længder. Alle løbene har samme start, men de korte løb når kun op i den mere “beskedne” højde af 520 m.o.h. (Himmelbjerget er 147 m højt). Så der er lidt for enhver, både for de ultraseje og for dem med knap så mange km i løbeskoene.

Vi starter vores bustur tidligt om fredagen den 10. oktober og ankommer til bjergbyen Wernigerode sidst på eftermiddagen..

Lørdag er løbsdag og afsluttes med fetaften, og om søndagen tager vi på sightseeing i omegnen, fx til Bloksbjerg med bjergbane eller en tur til et højt beliggende slot – mulighederne er mange, da vi har vores egen bus til rådighed. Og så er Harzen jo altid god for lidt hygge, en kold fadøl og valget mellem traditionsrige tyske speisen eller mere moderne tysk kogekunst. Er du en af dem, der mener, at tysk mad kun er kæmpe wiener-schnitzler eller pølser og sauer-

kraut, så kan du få revideret dine fordomme. På hjemturen mandag besøger vi den romantiske middelalderby Celle med det imponerende slot og ikke mindre end 450 smukke bindingsværkshuse.

Harzen-turen er velegnet som en kort efterårsferie for hele familien.

Afrejse fra Danmark den 10. oktober, og hjemrejsen begynder den 13. oktober.



Pris pr. person person inkl. busrejse, tre overnatninger med morgenmad på Ringhotel Weisser Hirsch ****, div. udflugter og dansk rejselederkr. 2.995

Tillæg
Enkeltværelse kr. 400
Opsamling fra Sjælland..... kr. 150

Startgebyr indtil 20. august:
Marathon kr. 200
22 km..... kr. 125
11 km..... kr. 100
Vandretur 11 eller 25 km kr. 100

Afbestillingsforsikring:..... kr. 150
Depositum kr. 500,- + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Vær opmærksom på, at der skal løbes med chip. Har man ingen chip, kan en sådan lejes for 28 Euro, ved returnering tilbagebetales 25 Euro

Tidsgrænse:
6 timer, dog skal man have passeret Brocken inden 3 timer efter start.

Tilmeldingsfrist 25. maj.



ING Amsterdam Marathon - eller halvmaraton og 7,5 km

Anderledes, farverigt og meget populært

Dato: 19. oktober 2008

Amsterdam er en nærliggende og spændende mulighed for en kort efterårstur med løbeskoene pakket i bagagen. Der er flere distancer at vælge mellem: nemlig maraton, halvmaraton og 7,5 km, så der er noget for enhver. Arrangørerne af ING Amsterdam Marathon har sat limit på 15.000 deltagere på maratonstrækningen, 12.500 til halvmaraton og 4.500 til 7,5 km-ruten, og tilmelding anbefales derfor snarest.

Maratonløbet starter og slutter på det imponerende Olympiske Stadion, der i sig selv er en oplevelse. Det er over 75 år gammelt, men omhyggeligt renoveret og stadig imponerende. Ruten går forbi det verdensberømte Rijksmuseum, der hvert år tiltrækker hundredtusindvis af besøgende fra hele kloden og forbi den 48 ha store og smukke Vondelpark, byens meget populære åndehul. Videre langs Amstelfloden og forbi smukke og statelige bygningsværker og selvfølgelig et utal af vindmøller. Løbet slutter igen på det Olympiske Stadion, hvor tusindvis af begejstrede tilskuere tager imod dig, når du løber i mål – så der er helt sikkert dømt gåsehud. Undervejs har mere end 200.000 heppere klappet og hujet dig frem, og du har lagt øre til masser af musik og gøgl.

Løbet er professionelt og godt arrangeret, bl.a. er der omkring 1.500 frivillige officials, og der er rigeligt med depoter. Selve ruten er flad og meget hurtig – med en tid i 2005 på 2:06:20 vandt den nuværende verdensrekordholder Haile Gebrselassie løbet, og Amsterdam blev herved noteret som verdens 4. hurtigste løb.

Byen er aktiv, anderledes og farverig og er med rette et fantastisk populært mål for en storbyferie. I det omfang ømme ben og tiden tillader det kan du opleve

spændende kulturseværdigheder (sig fx navnet Van Gogh ...), lækre kulinariske specialiteter, arkitektur og design, barer, restauranter og shopping.

Marathon Travel Club tilbyder Amsterdam Marathon både som bus, kør-selv og fly.

Ankomsten til Amsterdam er lørdag formiddag, hvor vi checker ind på hotellerne og henter startnumre på Expoen. Lørdag eftermiddag byder vi på en byrundtur til fods og med båd

på kanalerne. Søndag er løbsdag, og søndag aften fejrer vi løbet med en god festmiddag. Mandag er til egen rådighed og tirsdag går det igen hjemad.

Busrejse:

Turen begynder fredag den 17. oktober 2008 omkring kl. 19.00 med forventet ankomst til Amsterdam tidligt næste morgen. Inden indkvartering kører vi til expoen for at afhente startnumre. Om eftermiddagen er der byrundtur til fods inkl. kanaltur. Søndag er som bekendt løbsdag,

og den afsluttes selvfølgelig med en sejrsmiddag. Mandag formiddag drager vi atter af sted mod Danmark med forventet ankomst sidst på aftenen.

af startnumre. Programmet for weekenden er det samme som for busgæsterne. Hjemrejse den 20. oktober til Kastrup kl. 17.15 og Billund kl. 20.35.

Flyrejse:

Afgang fra Kastrup lørdag den 18. oktober 2008 kl. 8.15 med forventet ankomst til Amsterdam kl. 9.50 og afgang fra Billund kl. 10.45 med forventet ankomst kl. 12. Check-in på hotellet vil ske efter afhentning

Kør-selv:

Ankomst til hotellet lørdag den 18. oktober 2008 og afrejse mandag den 20. oktober 2008. Programmet er det samme som for bus- og flygæsterne.



Alle priser er pr. person				
Alle busafgange fra Sjælland tillægges kr. 150 pr. person	Bus/Kør-selv		Flyrejse	
	2 overnatninger i Amsterdam inkl. morgenmad Afrejse fredag aften 17/10-2008 Hjemkomst mandag 20/10-2008 omkring midnat natten til tirsdag		2 overnatninger i Amsterdam inkl. morgenmad. Afrejse lørdag 18/10-2008 Hjemkomst mandag 20/10-2008	
	Busrejse		Kør-selv rejse	
Amstel Botel	Enkelt. 2895 Dobb.vær 2095 Tresengsv. 1995	Enkelt. 2595 Dobb.vær 1795 Tresengsv. 1695	Kastrup kl. 8.15 – 9.50 Billund kl.	
Hotel Ibis Stopera		Enkelt. 3595 Dobb.vær 2195	Enkelt. 5095 Dobb.vær 3695	

Tillæg
Byrundtur inkl. kanaltur kr. 175
Sejrsmiddag ekskl. drikkevarer kr. 300

Startnummer
Maraton..... kr. 450
Halvmaraton..... kr. 350
7,5 km..... kr. 200

Køb af engangschipkr. 30

Afbestillingsforsikring
busrejse kr. 150
flyrejse og kør-selv6% af rejsens pris

Depositum for busgæster og kør-selv gæster udgør kr. 500,- + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Depositum for flygæster udgør kr. 1.000,- + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring 6% af rejsens pris.

NB! Vær opmærksom på, at der skal løbes med chip. Der er 6 timer til at gennemføre maraton, 2 ½ time til halvmaraton og 55 min til 7,5 km. Bemærk dog, at der samtidig skal overholdes tidsgrænser for maratonløbere.

Marathon.dk
Marathon Travel Club

LØBERliv

Af Karsten Risvig

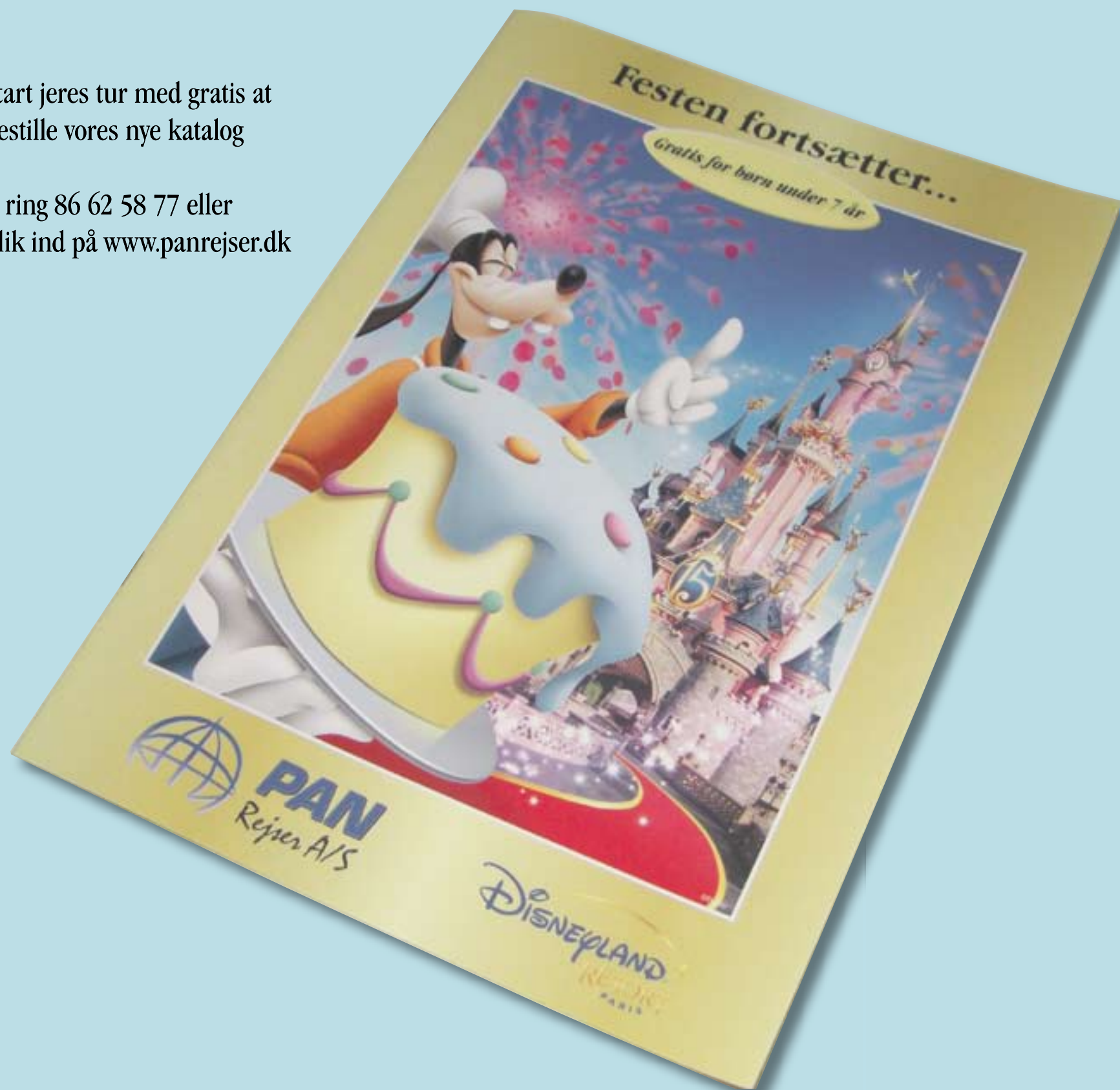


Tag med os en tur til fantasiens land

Hvor Marathon Travel Club er helt fremme i løbeskoene for at give dig den helt optimale rejseoplevelse til maratonløb over hele verden - ja, der er vi hos Pan Rejser lige så meget oppe på andefødderne, når det gælder turen til uforglemmelige øjeblikke i Disneys fantastiske verden.

Start jeres tur med gratis at bestille vores nye katalog

- ring 86 62 58 77 eller
klik ind på www.panrejser.dk





Maratonløb – hvordan ...

Den rigtige træning og planlægning er vigtig, når målet er at løbe et maratonløb

I starten af firserne var det "radikalt" at være maratonløber. Der blev ofte rystet på hovedet af disse "landeveisridere", der i mere eller mindre ensom majestæt besejrede landevejs mange kilometer.

I dag er maratonløb allemands-eje. Vi ser alle typer deltage. Husmødre, pensionister, bank-assistenten, advokater, kongelige, tømrere, lærere osv. Maratonløb er blevet trendy, og de store by-maratonløb er i dag mere end blot maratonløb, det er store internationale events, der bringer folk sammen.

Det er dejligt at se, at den sport, man selv har været med til at promovere, stadig udvikler sig, men det er bekymrende, at mange stadig ikke forstår, hvad det vil sige at forberede sig til et sådant eventyr.

I de mange mails jeg modtager og på de kurser vi afholder i Marathon Travels regi, fremgår det klart, at mange mennesker ikke har tilstrækkeligt kendskab til den træning, der er en nødvendig forudsætning for, at man kan forberede sig korrekt.

Alt for mange stiller op i maratonløb efter kun ganske få

måneders løb (her bruger jeg bevidst ikke ordet træning, da træning defineres på en bestemt måde). De har ikke tilstrækkelig træning bag sig, når de debuterer på den klassiske distance og har slet ikke den nødvendige erfaring med i bagagen.

Mange mennesker starter deres "løberkarriere" anden januar og debuterer derefter i maj måned i København Marathon. Det er efter min bedste overbevisning helt galimatias. Dette vanvid fremmes ofte af stort set uvidende klubtrænere, fanatiske ægtemænd og ikke mindst tåbelige væddemål indgået nytårsaften.

Maratondistancen kræver respekt. Man når sine grænser både fysisk og mentalt, og er man ikke tilstrækkeligt forberedt, kan det være livsfarligt.

Først og fremmest skal man forstå, at træning ikke blot er varighedsløb i samme tempo på samme rute tre gange ugentligt. Hvilket er langt den mest almindelige træningsmetode i mange klubber. Træningseffekten forsvinder relativt hurtigt, og det er derfor nødvendigt at øge træningsmængden eller intensiteten for yderligere at forbedre sig.

Træning defineres som "systematisk opøvelse til større færdighed". Det betyder, at der skal trænes systematisk og dermed progressivt, og at formålet er at forbedre sig. Hermed menes udvikling af kroppen i form af et større hjerte, bedre kredsløb og ikke mindst udholdenheden i underbenets knogler, sener og muskler.

Man kan med andre ord sige, at træningen skal udvikles langsomt og over lang tid. Et godt eksempel er træningens effekt på muskler, sener og knogler. Senerne er meget længere tid om at udvikle sig end muskler og knogler.

Det er der mange motionsløbere, der ikke overholder. Starter man træningen helt fra nul i starten af januar, er det ganske simpelt umuligt at nå et træningsniveau i maj, der er acceptabelt i forhold til maratonløb. Jeg hører fra mange motionsløbere, der blot når 30 – 40 km om ugen i deres forberedelse til maraton, og det er efter min mening utilstrækkeligt.

Jeg anerkender, at der stadig er prestige i at løbe maratonløb – uanset tiden – og jeg tror, at mange i deres utålmodige jagt på prestige

og ikke mindst grænsebrydende oplevelser glemmer at sætte sig rigtigt ind i tingene og dermed ikke forbereder sig godt nok.

For at løbe maratonløb bør man lære at løbe. At lære at løbe er en proces, der strækker sig over længere tid. Den naturlige progression er at træne efter 10 km. og få løbet en masse af dem. Her træner man kroppen til de længere løb og de lange belastninger. Man får erfaring med forskellige træningsformer, og man lærer også at spise og drikke rigtigt i forhold til "konkurrencen". Man lærer om sko, tøj, vaseline, pulsøre og alle de andre ting, som samlet går under betegnelsen erfaring.

Det næste naturlige mål er halvmaratonløbet, som kræver mere udholdenhed og mental styrke. Det føles langt første gang, men efterhånden kan man også magte denne distance. Her får man samtidig muligheden for at lære at indtage væske undervejs. Det er sjældent nødvendigt på en 10 km, men kan være absolut essentielt på en halvmaraton.

Når man, ofte efter nogle forsøg, magter denne distance, er man ved at være klar til at starte forberedelserne til maratonløb.

Vejen hertil har været mindst et år, gerne mere, og den har inkluderet adskillige 10 km. og halvmaratonløb. IKKE BLOT ET AF HVERT.

Maratontræning skal forstås som den akkumulerede mængde træning, man har tilbagelagt. Det betyder bl.a., at de lange træningsture ikke skal være på 35 km eller vare 3.30 timer (hvilket jeg ofte hører) Det betyder også, at et enkelt træningspas eller tre ikke er afgørende for succes.

De fleste programmer anbefaler, at man i en kort periode i sin forberedelsesfase, måske blot tre uger, når 80 km om ugen! Det ligner træning. Har man opbygget sin træning langsomt, er dette ikke uoverkommeligt. Det kræver blot planlægning.

Den lange tur bør udvikles til ca. to timer. Det er tilstrækkeligt til at udvikle kroppens udholdenhed, men ikke længere end at kroppen relativt hurtigt restituerer, således at man få dage efter atter kan træne og profitere af træning. Hvilket man ikke kan, hvis man har løbet 3.30 – 4 timer. Den tidligere landstræner Henrik Larsen har engang sagt, at der er set blødninger i muskulaturen op til seks uger efter et

maratonløb. Det er tænkeligt, at noget lignende kan forekomme, hvis træningsturene bliver for lange.

Man kan med stor fordel bruge et ugentligt træningspas fra 12 km til 25 km på specifik maratontempotræning. Man opnår derved tempofornemmelse og har mindre tendens til at miste overblikket i starten af et maratonløb. Et godt maratonløb løbes med negative mellemtider. Man løber hurtigere på sidste halvdel end på første.

Er man mere ambitiøs, er der ingen vej udenom intervaltræningen. Mange motionsløbere blegner, når de hører ordet intervaltræning. De forbinder det med smerte, opkast og andre ubehageligheder. Jeg forbinder intervaltræning med pauser. Det er da positivt. Løb med pauser! Det kan da kun være godt. De fleste løber desværre alt for hurtigt på intervaltræningen. Den bliver for hård, hvilket resulterer i, at de hurtigt dropper den og vender tilbage til det, de allerede er gode til. Hvis intervaltræningen bygges rigtigt op, vil de fleste lære at holde at den. Har man ikke dyrket intervaltræningen, giver den ofte forbavsende hurtige resultater.

@?! Marathon-brevkassen

? Hej Allan
Jeg kunne godt tænke mig at påbegynde en træning til et maraton. Jeg har altid løbet en del, det længste er 30 km. Jeg spiller fodbold tirsdag, torsdag og lørdag, så jeg vil høre, om det kan have indvirkning på den træning, jeg skal følge?

Venlig hilsen Simon

! Hej Simon
Fodbold og maratonløb er en dårlig kombination. Træning virker specifik, og de to træningsformer modarbejder således hinanden. Skal man forberede sig ordentligt til et maraton, skal man træne. At træne betyder at man træner systematisk og progressivt, og det er samtidig helt afgørende, at man restituerer. Tre gange fodboldtræning om ugen samt maratontræning gør det ikke muligt at restituere. Risikoen for overbelastningsskader er stor, men også risikoen for traumer øges, når man spiller fodbold og er træt efter løbetræning. Og så er det da super ærgerligt at brække benet

få dage før det store løb. Drop fodbolden i 10 – 12 uger og koncentrer dig om løbetræning. Du kan derefter "spilde" resten af dit liv på fodbold.

Venlig hilsen Allan Z

? Hej Allan
Jeg træner til mit første maraton, og er i tvivl om, hvor lang den såkaldte "lange" tur egentlig skal være.

Venlig hilsen Anette.

! Hej Anette
Træning til halvmaraton og maraton skal ses i et længere tidsperspektiv. Det er ikke et enkelt eller to træningspas, der er afgørende, men den samlede akkumulerede træningsmængde. Derfor bør den lange tur efter min mening ikke være længere end 2 timer. Løber man længere, bliver restitutionstiden for lang, dvs. der går for mange dage, før man igen kan træne kvalitet-

stræning. Belastningen på underbenene øges desuden, jo længere man løber. Formålet med den lange tur er udelukkende at træne udholdenheden dvs. evnen til at løbe i lang tid.

Venlig hilsen Allan Z

Har du et spørgsmål, der på den ene eller anden måde relaterer sig til løb som hobby og sport – det kan være om løbetræning, småskader, ernæring, beklædning og udstyr, maratonrejser og meget mere – så send det til brevkasseredaktøren på mail: bjarne@panrejser.dk. Spørgsmål vil blive besvaret af eksperter fra vores meget brede netværk af eliteløbere, fysioterapeuter, ernæringseksperter, rejsekonsulenter, ekstremløbere – og hvem der ellers kunne være relevante. Bemærk, at på grund af den lange tid, der går mellem Marathonavisens udgivelser, får spørgerne direkte svar. Men vi kan ikke på forhånd forpligte os til at svare på alle spørgsmål. Alle spørgsmål, der bringes i brevkassen, honoreres med en Marathon Travel Club race t-shirt.

Inspirerende forårsweekend med Allan Zachariasen

Alle kan lære noget, og det er skægt

Marts 2009

Bakkeløb, fartleg, tidsløb, intervaløb, løbestilsanalyse og meget mere veksler med teori om løbetræning, kost og alt det andet, der bør være i værktøjskassen for den bevidste løber. Og sjovt er det.

“Meget har jeg oplevet, men jeg har godt nok aldrig set noget

lignende”, sådan en bemærkning, afleveret på syngende fynsk, kan du nemt komme ud for på Allan Zachariasens berømte – nogen vil måske sige berygtede – weekendkurser ... Der er lagt i kakkelovnen til alle, og der er lagt op til mange store grin, specielt når det er “de andre” og deres løbestil, der kommenteres.

Men der er meget mere og andet end et godt grin på Allans kurser, hvor vi går i dybden med træningsprincipper, der herefter afprøves i praksis. Du vil lære noget nyt og blive en bedre løber, uanset om du er nybegynder, let øvet, rutineret eller sågar har løbet 50 maratonløb. Oveni vil du opleve et hyggeligt og kammeratligt samvær med de andre

løbere, som du kommer til at kende godt gennem de forskellige øvelser og lege.

Weekenden starter fredag aften med lidt “ice-breaking” over en sandwich og kaffe. Om lørdagen veksler teori med to træningspas – og om aftenen er der fælles middag med hygge og underholdning. Søndag formiddag er

der igen teori og træning, indtil vi trætte og brugte siger farvel omkring middagstid.

Der er udsolgt på næste kursus til Holbæk i weekenden den 10.-12.

oktober. Næste kursus finder sted i Rebild Bakker til næste år. Den endelige dato kendes endnu ikke – forventes at blive 13.-15. marts 2009.



Sted: Rebild Bakker

Pris 2 overnatninger + pension

Pr. person kr. 1.995

Enkeltværelsestillæg..... kr. 600

Afbestillingsforsikring 6% af rejsens pris.

Tilmelding og yderligere information:

Ring eller mail til MTC på 86 62 22 10 eller mtc@marathon.dk

OBS: Der er kun plads til 20 deltagere. Kurset gennemføres ved min. 15 deltagere.

Depositum kr. 500 + evt. afbestillingsforsikring



Running26 – powerful relations

Firmaet Running26 arbejder elementært set med at opbygge stærke relationer mellem mennesker

Alt handler om relationer – eller om at kende nogen, der kender nogen.

Og “nogen” fra SAS-institute, der havde fået en god idé om at bygge

noget relationsmarkedsføring op omkring forberedelserne til et maratonløb, kendte Jacob Gliese, som har en glørværdig løbekarriere bag sig. I 1995 trænede han 800m under Henrik Larsen

& Thomas Nolan i Sparta, hvor han blev den 2. hurtigste 800m-løber i Danmark; den hurtigste hed Wilson Kipketer. Og i 1998 blev han dansk mester på 800 m. Sin viden om anatomi og fysio-

logi og professionel vejledning har han bl.a. fra sin egen karriere samt sine mange års erfaring som løbeekspert.

Så i 2005 trænede Jacob et hold af



SAS-institute’s kunder, alle sammen topfolk fra dansk erhvervsliv, frem mod et fælles mål, der hed New York City Marathon. De hårdt arbejdende erhvervsledere smed slipset, og med en blanding af individuelle løbeprogrammer, en god træning og selvdisciplin blev projektet en succes, og alle 30 deltagere fik medaljen om halsen i New York. Men ikke kun resultatet blev godt – processen undervejs var i den grad god for relationerne mellem virksomheden, kunderne og den enkelte deltager.

Derfor var der igen bud efter Jacob året efter – og flere andre virksomheder fattede interesse for konceptet, så Jacob begyndte at arbejde sammen med Kristian Uhd Jepsen, der er idrætsuddannet og har en fortid med duathlon og triathlon, og som ejer sportsbutikken Running Rhino i Hellebæk.

Jacob og Christian har på alle måder fuld fart på.

I foråret 2007 etablerede Jacob og Kristian Running26 – navnet er dobbelttydigt: 26 miles er den internationale distance for et maratonløb, og 26 timer er de to timer ekstra, du får i overskud hvert døgn, når du er i god form.

Running26 arbejder i dag sammen med seriøst professionelle trænere, ernæringspecialister, fysio- og zoneterapeuter, massører og fitness-centre, så virksomhedens kunder, der i dag tæller foretagender som Colliers, Fair Forsikring, SAS-institute, PriceWaterhouse m.fl., får den optimale pakkeløsning og en god mulighed for at forene opbygningen af en tæt relationsmarkedsføring med et sundt liv.

Kristian og Jacob er ikke i tvivl om, at det er dedikationen, ånden og engagementet, der er baggrunden for Running26’s succes, og som gør, at folk, der i forvejen arbejder 70 timer, synes, det er sjovt og udfordrende at være med.

www.running26.dk



ViborgCityMarathon er igen klar til et forrygende løb

med hel- og halvmarathon, 7,2 km citysprint og 4 km børneløb

- alt indenfor en bilfri bymidte

med masser af publikum, musik og stemning.

Se meget mere på www.viborgcitymarathon.dk



Viborg City Marathon
- go' til selvtilliden!



Vi gi'r en drink
den 24. august
hvis du kigger forbi!



Musikfestival!



Nøøøj, det' for børn!



Ka' du li'
at klæde dig ud?



Yes!

24. august'08
**Viborg City
marathon**
JORDEN RUNDT PÅ 42,195 KM

Marathon.dk
Marathon Travel Club

adidas

INTER
SPORT

Weekendtur til Frankfurt Marathon

Årets længste gadefest, fyldt med indtryk

Dato: 26. oktober 2008

Frankfurt og Frankfurt Marathon er et godt valg, hvis du lige skal have en ekstra medalje til samlingen, inden vinteren tager over – og hvis det godt må kunne klares på en lang weekend og til en fornuftig pris!

Der er nok at se på, også for manden, konen, kæresten. Med de mange muligheder, byen byder på, skal der løbes stærkt, hvis der både skal være plads til at heppe på dig og tillidt sightseeing og shopping.

Løbet starter i Frankfurts imponerende børsområde, der ikke står meget tilbage fra Wall Street,

og som har en Manhattan-skyline, der giver associationer til New York. Videre gennem boligområdet i Sachsenhausen, inden du kan fokusere på mes-setårnet og målet. Hvis du giver dig selv tid til at se og nyde din tur gennem Frankfurt, oplever du et sandt bombardement af seværdigheder. Du ser Frankfurts vartegn siden 1991 Mes-seturm, Polizeipräsidium, der er bygget som et barokt slot, Platz der Republik, Alte Oper fra 1883 i italiensk renæssancestil, Hauptwache, som Goethe mente var Frankfurts smukkeste bygning – og som rent faktisk blev revet ned og flyttet fem meter i forbindelse med at undergrundsbanen blev etableret i 1966 – og den smukke



gamle Børs, Kennedy Paladset, Friedrich-Ebert anlægget, Festhalle og Alte Brücke.

Undervejs er du og de øvrige 17.000 maratonløbere blevet underholdt mere end 100 steder af musik og gøgl, og 200.000 tilskuere har heppet på jer. Frankfurt Marathon betragtes som verdens længste gadefest, og der er alt fra samba til rockbands, fra brasilianske kvinder med en efter årstiden upassende beklædning – eller mangel på samme – til tyske messingblæsere i Lederhosen.. Kort før mål kan du føle dig som de kongelige eller filmstjernerne, idet den sidste strækning af Frankfurt Marathon foregår på den røde løber, der er lagt ud i Festhalle, hvor du i disse spektakulære omgivelser modtages af en begejstret meneskemængde.

Løbet er Tysklands 3. hurtigste efter Berlin og Hamburg – og rekordtiden er 2:08:29 sat i 2005. Som øvrige tyske løb er Frankfurt meget velorganiseret. Forplejningen er i top med vand, energidrik, te og bananer, og op-

bakningen fra tilskuerne er flot. Ud over det almindelige maratonløb kan man tilmelde sig et teamløb med fire deltagere, der deler løbet i 11,1, 6,4, 13,2 og 11,2 km distancer, så det var måske en oplevelse, der var værd at dele med vennerne eller kollegerne.

Vi starter turen til Frankfurt fredag sidst på eftermiddagen og er fremme næste formiddag, hvor vi checker ind på Hotel Imperial Palmengarten****, som ligger ideelt i forhold til start og mål. Herefter henter vi startnumre i expo'en, hvor du naturligvis også kan lade dig friste af de mange udstilleres tøj og sportsartikler.

Søndag holder vi en fælles sejrsmiddag efter løbet, hvorefter vi starter hjemturen og forventer at være ved grænsen mandag morgen.

Skal din løbesæson afsluttes med maner, så overvej Frankfurt – det er i bogstaveligste forstand en nærliggende mulighed, som kun varer en god lang weekend.

Afrejse sidst på eftermiddagen fredag den 24. oktober med forventet ankomst til Frankfurt lørdag formiddag. Afrejse efter løb og "sejrsmiddag" søndag den 26. oktober, med forventet ankomst til Danmark morgen.

Pris for busrejse

Pr. person inkl. bustransport, en overnatning på turistklassehotel i delt dobbeltværelse med morgenmad samt dansk rejseleder.....kr. 1.795
Mulighed for ekstra opredning.....kr. 1.695

Tillæg pr. person

Enkeltværelsekr. 200
Opsamling fra Sjælland.....kr. 150
Afbestillingsforsikring.....kr. 150

Startgebyr

indtil 25. juni.....kr. 400
indtil 25. august.....kr. 430
indtil 1. oktoberkr. 470

Du får bl.a. pasta inkl. drink, diplom, medalje, mulighed for at få oplyst sluttid samt mellemtider 30 min efter løbet, god forplejning undervejs, massage og resultatliste.

Depositum udgør 500 kr. pr. person, startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Chip: Du har mulighed for at benytte egen Champion chip, eller du kan leje en for Euro 31, ved returnering modtages Euro 25 retur.

Tidsgrænse: 5½ time.



New York City Marathon

November 2008: **Udsolgt**

November 2009: **Udsolgt/ venteliste**

November 2010: Tilmeld dig nu via vores hjemmeside

Ja, gå du også med en drøm om at løbe New York City Marathon, så SKAL du tænke et par år frem. Til gengæld kan vi love dig, at i dette tilfælde er det ikke forventningens glæde, der er størst – og du kan få tid til at spare op til turen.

New York City Marathon er på alle måder stort, også antallet af løbere, som er 38.000. Men det hjælper ikke meget, når der skønsmæssigt er tre gange så mange, der gerne ville have deltaget. Ydermere er det kun et meget lille antal startnumre, der

tildeles udlandet. Så på trods af, at vi som mangeårig turoperatør til New York City Marathon råder over et rimeligt antal startnumre, må vi desværre allerede nu konstatere, at 2008 og 2009 er udsolgt. Vi kan dog fortsat tage mod tilmeldinger til ventelisten for 2009.

Men hvis du vil opleve fantastiske New York og New York City Marathon giver vi dig nu mulighed for at foretage en tilmelding til 2010. Depositum er 3000 kr., der betales ved tilmelding.

Du kan også prøve lykken og tilmelde dig vores venteliste til 2009. Det koster 1000 kr. i depositum, som tilbagebetales, hvis du ikke kommer med. Hvis du også tilmelder dig og betaler depositum for 2010, men er så heldig at komme med i 2009, modregner vi naturligvis dit depositum i rejsens pris.

Prisen for turen til New York ligger fra 8.500 kr., og startnummer koster 2300 kr. (2008 prisniveau). Du kan se program for dette års tur på www.marathon.dk





Athen Marathon er på alle måder en hyggelig og dejlig tur, og grækerne er venlige og imødekommende.

Athen Marathon

Historisk løb i moderne indpakning

Også 5 km, 10 km samt power-walking

Dato: 9. november 2008

Du kan bogstavelig talt forestille dig at løbe i fodsporene på fortidens guder og helte, når du snører løbeskoene for at gennemføre Athen Marathon. Og fik man som maratonløber kun mulighed for at løbe ét maratonløb, så burde Athen Marathon helt klart være det mest oplagte valg, for det var her, det hele startede. Ingen andre løb i verden har en historie som Athens, hvor maratonløbet havde sit udspring 2500 år tilbage i år 490 f.Kr. Her udkæmpede og vandt soldaterne fra Athen et blodigt slag mod Perserne ved byen Marathon. Budbringeren Pheidippides løb herefter de 24 mil til Athen for at overbringe den gode nyhed om sejren, hvorefter han sank død om.

I 1896 blev løbet genoptaget ved de Olympiske Lege i Athen gennem en 40 km distance fra Marathon Broen til det Olympiske Stadion i Athen. Det var først i 1908 ved de Olympiske Lege i London, at maratondistancen

blev ændret til den nu gældende 42,195 km – simpelt hen fordi løbet skulle slutte foran de kongeliges tribune ved Windsor Castle, så det var nødvendigt at lægge et par km til.

På Marathon Travel Clubs tur starter vi imidlertid med nogle afslappende dage, hvor vi lader op til den store begivenhed, idet vi bor i rolige og afslappede omgivelser i badebyen Loutraki tæt ved Korintherkanalen. Loutraki, som ligger en times kørsel fra Athen, er en rigtig dejlig bade- og ferieby med kurbade og hellige kilder – ja, byen giver nærmest associationer i retning af Skagen. Der er gode shoppingmuligheder, især for guld og smykker, der kan fås til halv pris af den danske.

Vi bor hos Vaselis, der sammen med sin far og øvrige familie driver dette lille og rigtigt hyggeligt hotel, der lige akkurat rummer vores gruppe. Værelserne er nyrenoverede, og du vil blive forkælet af en ægte græsk gæstfrihed uden side- stykke, familien ved simpelthen

ikke alt det gode, de vil gøre for os. Fra hotellet arrangerer vi forskellige udflugter, fx en hel dag med en lokal guidet sightseeing og shopping i Athen, en smuk sejltur på Korintherkanalen og besøg på et nonnekloster.

Det er vores erfaring, at kombinationen med at bo i Loutraki og bruge Athen som udflugts- sted og løbsdestination fungerer rigtig godt.

Søndag får du brug for alle de opsparede ressourcer. Ruten er godt nok rimelig flad i starten, men halvvejs går det opad – og

det bliver det ved med indtil omkring 35 km, hvor det så igen går ned og flader ud, inden du kan løbe ind på selveste det olympiske Panathinaico Stadion. Det er en gåsehuds frembringende fornemmelse.

Løbet er en klassiker, også for Marathon Travel Club, hvor vi gennem mange år har deltaget med et stort hold danske løbere og deres familier og venner. Vil du gerne løbe, men er du ikke selv maratonløber, kan du vælge at stille op på 5 eller 10 km distancen.

Vil du have en ny oplevelse i en gammel kultur, så sæt kryds i kalenderen ved fredag den 7. november, hvor vi flyver fra Kastrup, og vi returnerer til Danmark onsdag den 12. november.



Flyrejsen

Vi flyver med SAS fra Kastrup den 7. november kl. 9.20 med forventet ankomst kl. 13.15. Hjemrejse er den 12. november kl. 14.25 med forventet ankomst til Kastrup kl. 16.50.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, fem nætter på turistklassehotel i delt dobbeltværelse, morgenmad, transfer fra lufthavn t/r, al nødvendig kørsel under opholdet, samt dansk rejseleder..... kr. 4.695

Enkeltværelse kr. 500
Startgebyr maraton og powerwalk kr. 600
Startgebyr 10 km..... kr. 565
Startgebyr 5 km kr. 525
Aldersgrænse min 12 år ved 5 og 10 km.

Ønskes tilslutningsfly fra Billund eller Aalborg, kontakt da kontoret.

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris. Depositum udgør kr. 1.000,- + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring og/eller rejseforsikring.

Chip: Det er ikke muligt at benytte egen chip. Du vil sammen med din startpose få udleveret en chip.

Tidsgrænse:
Maraton 6 timer
Powerwalk 8 timer





Torben Dufresne fra Mejdal er flyvende i Havana.

Cuba Havana Marathon, halvmaraton, 10 km og 5 km

Livsglæde og menneskevarme



En god cigar er helt klart et vidt begreb...!

Dato: 11. november 2008

Det er nu ikke så tosset at tænke på november, når man har bestilt en tur til Cuba. Så hvis du vil give dig selv og måske din bedre halvdel en humørindsprøjtning næste gang, det for alvor bliver efterår og “før-jule-tid”, så skal I helt sikkert tage med til Cuba. Det er en helt enestående oplevelse, og Cuba er stadig autentisk med en glad og ukuelig befolkning, hvis smittende humør ikke er ødelagt af en ellers markant fattigdom.

Fidel Castros afgang har endnu ikke ændret markant på forholdene i dette utrolige ørige i Caribien, der er begunstiget med et fantastisk klima og smukke “bounty-strande”, som du kan glæde dig til at besøge sammen med andre danske maratonløbere og deres familier og/eller venner.

I Havana bor vi centralt for start og mål på Hotel Tryp Habana Libre. I forhold til store europæiske løb er faciliteterne ved Havana Marathon simple, fx omkring registrering og tids tagging, men

det fungerer – og selv om rammerne for løbet er primitive, er der ingen problemer med væske og frugt undervejs. Medaljen er du også sikker på at få, for den udleveres inden start ... Undervejs i løbet vil du opleve cubanerne som et sejt og stolt folk, selvom deres løbeudrustning ligner noget, der er forbudt for børn. Giv dem dine løbesko, når du er færdig – eller tag et par af de brugte med – så får du venner for livet.

Både inden og efter løbet har vi god tid til at opleve Havana,

der er en blanding af pittoresk forfald og kedeligt mere nutidigt byggeri. Dele af det gamle Havana er dog i gang med en restaurering, der igen giver byen arkitektonisk skønhed. De store amerikanerbiler fra 50’erne, som vi alle kender fra film, kører så godt de nu kan stadig rundt i gaderne mellem de farveglade kolonihuse, flikket sammen med ståltråd og stumper fra gamle Lada’er. Befolkningen er imødekommende og tager hjerteligt imod dig, og den virker glad og gæstfri på trods af fattigdom.





All inclusive nydes også på stranden i Varadero.

Vi arrangerer rundtur i byen med dansktalende guide, ligesom vi tager til byen Pinar del Rio i verdens måske mest berømte tobaksområde. Vi oplever øens smukke natur med palmer og nåletræer og blomstrende buske, vi ser sukkerrørsplantager og cigarfabrikker, og vi går på lokale markeder.

Efter fem nætter i Havana skal du nu opleve Trinidad – Cubas juvel – som er en gammel koloniby helt tilbage fra 1514, der byder på en fantastisk atmosfære og et miks af romantik og fortidens slaveri. En unik arkitektur, røde tegltage og pastelfarvede huse, fantasifulde balkoner og smalle brostensbelagte gader og et væld af museer og andre kulturseværdigheder. Omgivelserne er heller

ikke at kimse af: Imponerende bjerge og de fineste hvide sandstrande og rent turkisblåt vand.

Efter tre nætter i Trinidad forkæler vi os selv i ferieparadiset Varadero. Her skal vi bo på et lækkert luksushotel, hvor alt er inkluderet i opholdet. Du skal med andre ord ikke have penge op af lommen, uanset om du bestiller en piñacolada ved pool-

baren eller fristes til en ekstra portion på tallerkenen. Vi slapper af ved poolen eller stranden, hvis vi da ikke tager med på en sejltur med en katamaran til en paradiso, hvor vi spiser kæmpehummere. Eller er til delfinshow eller hvad vi ellers finder på af udflugter.

Cuba bliver en oplevelse for livet.



Starten er netop gået.



Vi rejser med Air France den 13. november fra Kastrup kl. 10.10. Vi har en enkelt mellemlanding undervejs i Paris, hvorfra vi flyver videre direkte til Cuba med forventet ankomst kl. 17.35 lokal tid. Hjemreisen begynder den 25. november fra Varadero med bus til Havana. Herfra flyver vi med Air France kl. 20.25 med mellemlanding i Paris den 26. november kl. 11.05 – med endelig ankomst til Kastrup kl. 17.20.

Pris pr. person i et delt dobbeltværelse, inkl. flyafgifter og lufthavnsskatter, buskørsel fra Havana til Trinidad, fra Trinidad til Varadero og retur til Havana, morgenmad på Habana Libre i Havana, halvpension på hotellet i Trinidad, Hotel costa Sur, samt all inklusive i Varadero på Hotel Melia Varadero. Ligeledes vil der på turen være en dansk rejseleder.....kr. 15.595

Tillæg:
 Enkeltværelsekr. 2.400
 Visum..... kr. 400

Startgebyr:
 Maraton og halvmaraton, vejledende kr. 400
 idet arrangøren endnu ikke har oplyst prisen for 2008.

Diverse udflugter som tilbydes på turen afregnes i lokal valuta.
 Børnepriser: Forhør nærmere.

Du skal påregne en Cubansk "afrejseskat" på ca. 25 EUR når du forlader lufthavnen på hjemreisen. Den opkræves kontant hos hver enkelt passager.

Afbestillingsforsikring 6% af rejsens samlede pris.

Rejseforsikring – ring til kontoret og hør nærmere.

Depositum udgør 4000 kr. pr. person, startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring og rejseforsikring.

Chip: Der benyttes ikke chip.

Tidsgrænse
 Maraton 5 timer, halvmaraton 3 timer.





Firenze var flot og hyggelig, og løbet var super

Så er Firenze Marathon 25. november 2007 vel overstået, ikke i en imponerende tid (04:33), men en hyggelig tur. Løbet er velorganiseret, det eneste irriterende er helbredsattesten, som er et krav for at kunne tilmelde sig.

Expoen var fin og overskuelig, man fik både en t-shirt og et par lange løbetights med i startgebyret.

Startområdet var fint placeret på Michelangels plads, med fin udsigt over Firenze by. Ruten starter med at gå ned af bakke, og for enden af bakken planer ruten ud og forbliver jævn resten af ruten. Man kommer godt rundt

i Firenze og to gange gennem bycentrum med bl.a. domkirke og rådhus, som sætter en flot kulisse for løbet. Dog fra 30k til 38k er et langt fladt stræk, hvor der ikke er så meget at se på, men til gengæld som nævnt godt fladt til at få en god tid. Løbet slutter af på pladsen ved den flotte Santa Croce kirke. Depoterne, hver 5k, er gode og velforsynet med vand, energidrik og te!!!! Derudover er der bananer og appelsiner på nogle af depoterne, uafhængigt heraf er der separate depoter med svampe.

Der er en god gåtur fra bycentrum (hvor vi boede) til startområdet, dog er der fin mulig-

hed for at lægge skiftetøj m.m. i lastbiler tæt ved målområdet på vejen til starten, og der går også shuttlebus til starten fra lastbilerne.

Ellers skal nævnes, at Firenze er en fantastisk by, som dårligt kan nås på en uge, hvis alt skal ses, men en god sightseeing og en dag eller to på egen hånd, så har man set det væsentligste af byens kunstsatte indenfor renæssancearkitektur og -kunst. Der er også et skønt marked med masser af lædervarer, tøj m.v. Det bedste af alt er inden for rimelig gåafstand ... også efter et marathon.

Så glød jer til næste år.



Vi har i år valgt at aflyse turen til Venedig Marathon grundet manglende efterspørgsel kombineret med nogle tekniske "forhindringer" fra arrangørernes side.

Vi anbefaler i stedet vores tur til Firenze.

NYHED Firenze Marathon

Løb i kunstens, historiens og kulturens vidunderlige Toscana

Dato: 30. november 2008

Firenze er kendt som en af de smukkeste og mest fascinerende byer i verden, fyldt med imponerende kunst, historie, kultur og arkitektoniske perler. Nu kan du opleve den på en 42,195 km sightseeing den sidste søndag i november.

Løbet er velorganiseret, og ruten er rimelig flad og hurtig (rekorden er 2.08.40), og der er vand, te, energidrik og frugt samt depoter med svampe. Vejret plejer at være mildt, temperaturen er normalt omkring 13 grader. Og deltagerantallet ligger typisk på godt 6000 løbere fra hele verden, maksimum er 8500 deltagere. Måske nås det i år, hvor Firenze Marathon fejrer 25 års jubilæum, og hvor alle sejl bliver sat for at skabe et ekstra flot arrangement. Som en lille ekstra gevinst får alle, der gennemfører løbet i år

en helt speciel medalje med en lilje, som er Firenzes symbol.

Hvad skal du se i Firenze under eller efter løbet? Ja, det er svært at vælge, for der er utallige seværdigheder, bl.a. Domkirken Santa Maria del Fiore med sit imponerende kirketårn og kuplen fra 1436, som er et arkitektonisk vidunder. Palazzo Vecchio, som husede parlamentet, da Firenze var landets hovedstad fra 1865 til 1871, og som i dag er museum. Foran paladset står en kopi af Michelangels Davidstatue. Santa Croce kirken og San Lorenzo kirken bør du også se. Uffizi-museet og Nationalmuseet Il Bargello er et besøg værd og det samme er Galleria dell' Accademia, som bl.a. har en stor samling af Michelangels værker. Parker og haver er der mange af, den ene smukkere end den anden.

Du skal naturligvis også give dig tid til at nyde den verdensberømte toscanske kogekunst, regionens vidunderlige vin og den friskpressede olivenolie. Der er mange dejlige spisesteder i Firenze, og er du til shopping, så er der masser af lækre ting at købe med hjem, bl.a. lædervarer, modetøj – Firenze er Italiens modeby nummer to, glas og kunsthåndværk.

Vi glæder os over at have Firenze Marathon på programmet og til at opleve Firenze med et nyt hold maratondløbere.

Vi har valgt at booke vores overnatninger på løbets officielle hotel, Grand Hotel Medieterraneo, på grund af dets placering i forhold til start og mål samt i forhold til byens øvrige seværdigheder og shoppingmuligheder. Desuden kan udsigten over floden Arno nydes fra hotellet. Hotellet har 3 restauranter, 1 lounge samt to butikker med et bredt sortiment af gode lædervarer. Desuden indeholder hotellet 331 værelser, alle smagfuldt indrettet og med minibar, air condition, tv og radio samt hårtørrer.

Fly: Vi flyver fra Kastrup den 28. november. Hjemrejse er den 1. december.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, tre nætter på turistklassehotel i delt dobbeltværelse, morgenmad, transfer fra lufthavn t/r samt dansk rejseleder.....kr. 4.895
Enkeltværelsekr. 600

Startgebyr maraton
Indtil 26. sept.....kr.375

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.
Depositum udgør kr. 1.000,- + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring og/eller rejseforsikring

Der skal i forbindelse med tilmelding til løb samtidig vedlægges en "lægeerklæring". Vi sender blanketten fra kontoret sammen med rejsebeviset.

Chip: Det er ikke muligt at benytte egen chip. Du vil sammen med din startpose få udleveret en chip.

Der er et limit på 9.500 løbere.

Tidsgrænse 6 timer





Navn: Tor Rønnow
Alder: 41 år
Stilling: IT-udviklingskonsulent hos NNIT
Bopæl: Rækkehus i Charlottenlund
Civilstand: Fraskilt, tre børn på 4, 7 og 9 år

Hvert løb er et nyt eventyr

Tor Rønnow, som tusindvis af løbere kender fra hans hjemmeside temperance.dk, elsker at løbe og er stærkt på vej mod de 100 maratonløb.

Af Bjarne Andersen

Ja, du må undskylde, at her roder lidt, men jeg er lige kommet hjem fra Zürich, siger Tor Rønnow og slår ud med armen mod kufferten, der endnu ikke er pakket ud. Det er tirsdag morgen, og Tor kom hjem fra Zürich Marathon søndag aften, så det er vel fair nok. Men klikker vi så ind på Torshjemmeside temperance.dk, så er beskrivelsen og billederne fra Zürich allerede blevet lagt ind, og de første af hans tusindvis af læsere har set hans indlæg her eller på hans blog på hjemmesiden dourun.dk.

Min hjemmeside hjælper mig selv til at fastholde oplevelserne, og det glæder mig at dele interesser og oplevelser med andre ligesindede, siger Tor, der uden tvivl er blevet en af de mest kendte "motions-maratonløbere" i Danmark, dels på grund af hans meget populære hjemmeside, men også fordi han er med overalt, hvor det sker.

Det første maratonløb var Copenhagen i maj 2004 – og samme år løb han så Berlin og Odense. I 2005 løb han syv maraton, i 2006 blev det til 24, i 2007 31, og her tirsdag den 22. april har han løbet ni i år, og inden denne avis udkommer omkring Copenhagen Marathon den 18. maj, er der skrevet yderligere seks løb på statistikken, idet han løber fem løb i Skövde, et maratonløb om dagen fem dage i træk. Yderligere 12 løb er allerede planlagt de

næste tre måneder, heraf flere på den samme weekend – og senest i begyndelsen af 2009, måske allerede i år, forventer Tor at nå sit mål, nemlig at runde de 100 maratonløb.

Jamen, er han da fuldstændig bindegale, ham Tor? Nej, overhovedet ikke, tværtimod. Han er formentlig et af de bedst begavede mennesker, du nogensinde vil komme til at møde i et par løbesko. Og så er han bare 100% dedikeret til og engageret i det, han brænder for og har sat sig som mål – og, som han siger, han kan ganske enkelt lide at løbe, mærke årstiderne og holde sig i gang. Og jeg glæder mig som et lille barn til hvert eneste løb, for hvert løb er jo et nyt eventyr.

Hans daglige liv har tre omdrejningspunkter: Det vigtigste er hans børn, som han har hver anden weekend, så er der maratonløb og så er der jobbet som udviklingskonsulent for NNIT. Men han gløder også for klassisk musik, jazz, skak, psykologi, filosofi, bjergvandring, skiløb, bjergbestigning... Nå, ja, lige pt. er skiløbet lagt lidt på is, for selv om man er målrettet og har en enorm viljestyrke, så har døgnet jo stadig kun 24 timer. Og selvom jobbet er frit, så er der trods alt grænser for, hvor mange feriedage og hvor mange kroner, der kan fyldes i fritidsinteresserne. Men jeg er fuldstændig ligeglad med fine møbler og smarte biler – bare jeg kan få lov til at rejse

og opleve, siger Tor, der på sine utallige maratonture alene og med Marathon Travel Club har mødt mange dejlige mennesker og fået gode bekendtskaber og venskaber blandt andre løbere.

Tor er født i Gentofte i 1966 og har boet i området en stor del af sit liv. Allerede som 3-årig mistede han sin mor og som 7-årig sin far. En overgang var han hos en plejefamilie, men det fungerede ikke godt, så Tor kom på kostskole i Bagsværd. Det var hårdt, men han var glad for det – og både i timerne og på sportspladsen havde Tor ambitioner om at ville være blandt de bedste, og hans afgangseksamen fra gymnasiet blev da også den højeste. Han fortsatte studierne på universitetet og blev cand. scient. i 1991 og ph.d. i 94 som 27-årig. Men ret hurtigt fandt Tor ud af, at karrieren som kemiker og forsker hos Novo Nordisk ikke var bred nok for ham, så i 2000 skiftede han til IT-banchen, hvor han befinder sig rigtig godt.

Skal vi afslutningsvis runde af med den bedste løbeoplevelse, så var det New York 2006, som var den ultimative og største af alle maratonoplevelser. Berlin i 2004 var også stor, og da jeg løb den sidste af de fem World Majors i Chicago 2007 var det også noget særligt, ligesom jeg altid synes, det sætter spor hos mig at passere 10-tals grænsen, altså løb nr. 10, 20, 30 osv. Nå ja, så er der jo også Tors "eget" GARMIN Rudersdal Maraton, som han selv arrangerer tre gange om året med et mere beskedent deltagertal mellem 32 og 74, men det er sjovt og socialt, slutter Tor Rønnow og udstråler den glæde og lykkefølelse, som løb giver ham.

Tor Rønnow i fin og afslappet stil. De lange strømper er et af Tors kendetegn – "de er gode for blodomløbet"...





Honolulu Marathon

Sig ho-ho-ho til julemanden – og ta’ til Hawaii

Dato: 14. december 2008

Nej, selvfølgelig skal du da blive hjemme i kulden og nyde juletrængslerne i den mørke danske december ... Hvis du altså ikke synes, det kunne være sjovt at trække i de korte bukser og besejre en maraton i 25-30 graders varme på vidunderligt smukke Hawaii.

På Hawaii er der en markant løbekultur, og Honolulu Marathon hører med 25.000 løbere til blandt de store løb. Løbet er velorganiseret med over 2000 frivillige hjælpere, og der er rigeligt med depoter med vand, energidrik og brusebade (!) - i målområdet er der æbler, kager og massage.

Startområdet er på Ala Moana Boulevard, og mål er i den fan-

tastiske Kapiolani Park ved den berømte Waikiki Beach, som du kan nyde synet af på det meste af løbet, hvor du også kommer forbi de vulkanske kratere Diamond Head og Koko Head. Starten går allerede klokken fem om morgenen af hensyn til varmen, hvor temperaturen ligger på ca. 15 grader C, og den stiger til typisk 25-30 grader. Ruten er rimeligt flad, kun ved Diamond Head oplever du en stigning, der til gengæld godt kan trække tænder ud.

Der er også arrangeret en 10 km vandretur med samme udgangspunkt og mål som maratonløbet, den starter blot en halv time senere.

Men Honolulu er selvfølgelig meget andet end maratonløbet. Det er hvide strande med vaj-

ende palmer, krystalklart vand med koralrev og farvestrålende fisk. Det er sol fra en blå himmel, og det er brune hula-hula piger i bastsjørter. Hawaii er virkelig et ferieparadis, der lever op til vores forventninger – og derudover byder på en smilende og venlig befolkning, betagende landskaber, bjerge og imponerende vulkaner og vandfald.

Ud af de mere end 100 øer, som Hawaii består af, er blot seks af øerne baseret på turisme – langt de fleste er ubeboede. Vi har valgt øerne Oahu med 900.000 indbyggere og med hovedstaden Honolulu og den berømte Waikiki Beach samt øen Maui, der er en rigtig “Bounty-ø”.

Den første uge tilbringer vi i Honolulu, hvor vi venner os til varmen og lader op til løbet med

korte morgenløbe- og gåture langs kysten på dele af maratonruten. Honolulu er en aktiv by, der lever 24 timer i døgnet, og som har et stort udvalg af restauranter, spændende forretninger og shoppingcentre – tænk på det, når du planlægger julegaveindkøbene.

Vi arrangerer også en tur til Pearl Harbour og vi tager på vulkaner og måske også en tur ind i junglen.

Dagen efter maratonløbet flyver vi videre til Maui, hvor vi vil slappe af og nyde tilværelsen og restituere de ømme ben. Ind imellem vil vi dog byde på oplevelsesture som fx whale-watching, ud at se nærmere på naturen, vandretur i bjergene og en sejltur med u-båd.





Vi rejser med Delta Airlines fra København den 7. december 2008 kl. 11.00, mellemlander i Atlanta med forventet ankomst til Honolulu kl. 20.52. Vi skal bo på Hotel Ohana Waikiki Beachcomber fra den 7. december til den 15. december. Den 15. december flyver vi fra Honolulu til Maui hvor vi skal bo på hotel Maui Coast indtil den 20. december. Hjemrejsen begynder den 20. december sidst på aftenen kl 20.00. Fra Honolulu flyver vi igen med Delta Airlines kl. 23.25 - mellemlander denne gang i Salt Lake City næste dag den 21. decemeber kl. 8:25. Herfra rejser vi videre mod Atlanta hvor vi har en mellemlanding inden turen går videre mod København, hvor vi lander mandag den 22. december kl. 9.00 tidlig morgen.

Pris pr. person i et delt dobbeltværelse inkl. flyrejse alle skatter og afgifter, samt dansk rejseleder.
 Dobbeltværelse.....kr. 18.495
 Tillæg for enkeltværelsekr. 7.000
 3-sengsværelse pr. person.....kr. 16.995

Det er muligt at få ét barn u/17 år med i forældres soveværelse uden ekstra seng til.....kr. 9.995

Startnummer
 Marathon ca. kr. 700
 Walk, 10 km ca. kr. 225
 Prisen er fra sidste år og derfor vejledende – idet vi først får de nye priser i juni 2008.

Depositum for turen er kr. 5.000, + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring på 6% af rejsens samlede pris.

Rejseforsikring: Vær opmærksom på, at dit gule sygesikringsforsikring ikke dækker ved ophold udenfor Europa, hvorfor det er klogt at tegne en forsikring hos Europæiske Rejseforsikring gennem Marathon Travel Club. Forhør nærmere.

Chip: man kan ikke benytte egen chip. Chippen bliver udleveret sammen med startpakken.

Tidsgrænse: Der vil være åbent i mål området fra kl. 5 morgen til kl. 14. om eftermiddagen.



Danmark LØBER

Vi løber for hjælp til den tredje verden,
sundheden og fællesskabet
- er du med?



31. maj - 19. juni

Se mere og tilmeld dig på www.danmarkloeber.dk

Overskuddet fra Danmark Løber går til Dansk Røde Kors. Løbet arrangeres i samarbejde med:



Løb Dubai Marathon – og oplev en eventyrlig verden

2009 Standard Chartered Dubai Marathon

Januar 2009

Du har sikkert hørt og læst om Dubai – eller måske fulgt Hammerslag eller andre TV-udsendelser fra den fantastiske ørkenstat. Nu har du muligheden for at kombinere din løbeinteresse med et besøg i en fascinerende ny og anderledes verden.

Når det igen bliver koldt og vinter i Danmark, kan du pakke singletten og løbeskoene i kufferten og sætte dig op på det flyvende tæppe, der bringer dig til eventyrlige oplevelser i sheikdommet, der er en af de syv emirater, som udgør de Forenede Arabiske Emirater ved den Persiske Bugt.

Her venter det 10. Dubai Marathon med deltagere fra hele verden, der giver arrangementet en “multikulturel kosmopolitisk atmosfære”, som arrangørerne så malende beskriver det. Du kan vælge at nøjes med en 4 km. “Seeing is believing fun run”, et 10 km gadeløb eller den fulde maratondistance, der af hensyn til varmen allerede fra kl. 7 om morgenen fører dig forbi byens bedst kendte seværdigheder, fx Shindagha Tunnel og Al-Garhound Bridge og langs Den Arabiske Golf ud til Burj Al Arab, verdens fornemste og eneste 7-stjernede hotel. Start og mål er fra Dubai World Trade Center, hvor du vil opleve en karnevalsstemning uden lige, ligesom der er stemning og mas-

siv opbakning fra tilskuerne undervejs.

Væskedepoter er der selvsagt i rigelige mængder, også med svampe til at køle dig, når temperaturen når de forventede 20-25 grader.

Dubai har et markant ønske om at blive sat på “maratonverdenskortet”, og målet er 10.000 løbere i 2009. Penge er der tilsyneladende rigeligt af i Dubai, i hvert fald skal enorme præmiebeløb lokke verdenseliten til. Verdensrekordholderen Haile Gebrselassie var tæt på at slå sin egen verdensrekord fra Berlin, men gik død på de sidste km. Han blev alligevel en suveræn vinder i tiden 2:04:53 – kun 27 sekunder fra sin egen verdensrekord, men det var nok til, at han måtte vinke farvel til den million dollars, han havde fået oveni sine 250.000 dollars, hvis han havde sat ny verdensrekord i Dubai. En deltager kunne i øvrigt tage hjem med en fabriksny Toyota, der blev udloddet. Løbet har højeste bevågenhed og er under protektorat af selveste Hans Højhed Sheik Mohammed bin Rashid Al Maktoum.

Dubai er kontrasterens land. Fra den ultramoderne forretningsby i stål og glas til de smalle stræder og traditionelle markeder. Fra de store mode- og mærkevaredynastier til små primitive boder. Fra pulserende storby til grønne parker, golfbaner, heste-

og kamelvæddeløbsbaner og vidunderlige strande. Dubai har det hele. Endda også mulighed for alpint skiløb – indendørs!... Og de toldfri priser indbyder til at fylde kufferterne med persiske tæpper, guld, elektronik og motordøj.

På vores tur til Dubai vil vi arrangere en række spændende udflugter, fx en pighvinende ørkensafari med et ophold, hvor vi nyder den mest vidunderlige solnedgang i ørkenen og bagefter kører til en camp, hvor vi kan ride på kameler og bliver vartet op med lækker BBQ-middag og eksotisk underholdning med bl.a. mavedans. Vi arrangerer også en sejltur på bugten med buffet ombord og en shoppingudflugt, hvor du både oplever et stort shoppingcenter, hvor du bliver fristet til at slide på betalingskortet - og de små gader med krydderier, tekstiler eller verdens formentlig tætteste koncentration af guldvarer i guld-souken.

Udflugtsprogram til Dubai

Ørkensafari

På denne safari tur kører vi i 4-hjulstrækkere gennem The Golden Sand Dunes of Arabia. Vi stopper ved den højeste sandbanke for at se den smukke solnedgang og har mulighed for at tage nogle betagende billeder. Herefter går turen videre til Bedouin Campsite i hjertet af ørkenen, hvor du kan

opleve Henna Design, Arabic Gava, lokale dragter, vand, te og kaffe. Også mulighed for at få en ridetur på en kamel, der passer til dit temperament (ikke med i prisen). Læg oveni en meget stemningsfyldt aften, en optrædende mavedanser til arabisk musik, og som afslutning på det hele en lækker Barbecue aftenbuffet.

Turen kan ikke anbefales til gæster med dårligt hjerte, nakke eller rygproblemer.

Dhow cruise

Oplev en romantisk aften ombord på en traditionel arabisk sejlbåd (bygget af træ og med et trekantet sejl) når den sejler langs Dubai Creek i måneskin. Flere af Dubais attraktioner skinner i måneskinnet, mens båden glider stille gennem vandet. Aftensmad samt alkoholfri drikke er inkluderet.

Shop till you drop

Dubai er kendt som en af verdens bedste Shopping Paradise. “Shop till you drop-turen” tager dig med til et kæmpe shoppingcenter og ind i den gamle bydel. Naif Souk præsentere et overflod af farverige tekstiler, og her er muligheden for at “prutte” dig til en ordentlig pris. Dubai er også kaldet “City of Gold”. Besøg Gold Souk. Her finder du et imponerende udvalg af lokale og internationale designs. De sælger ikke for en slik, men du kan købe kvalitet til konkurrencedygtige og taxfree priser.

På nuværende tidspunkt er der stadig lidt usikkerhed om datoen, og vi kan derfor heller ikke melde ud med priser og afgangstider. Men følg med på www.marathon.dk og i den næste udgave af Marathon-Avisen, der kommer i september.



Marathon.dk
Marathon Travel Club



Burj Al Arab er verdens fornemste hotel.



Exotiske krydderier fra orienten ...



... og seje sild fra Danmark



Billeder kan kun give en antydning af verdens flotteste natur.



Vancouver Marathon - 10 km, halvmaraton og Nordic Walking

Kombiner et fantastisk maratonløb med en ferie i verdens smukkeste natur

Dato: 29. april til 13. maj 2009

Nu har du en enstående mulighed for at kombinere løbeinteressen med oplevelsen af verdens næststørste land med verdens smukkeste natur. På denne tur har vi samlet nogle af de allerbedste canadiske “highlights” bestående af vestkysten med dybe fjorde og dejlige byer fulgt op med nogle dage i Rocky Mountains spækket med naturoplevelser i området omkring Banff.

Vi flyver til Vancouver på den canadiske vestkyst og tilbringer den første tid på Vancouver Island og i provinshovedstaden Victoria, der er meget britisk og meget hyggelig med palmer ved havnefronten. Det er her vi løber Vancouver Marathon den 3. maj. Løbet er meget velorganiseret og smukt. Der bliver også tid til at se lidt nærmere på Vancouver, der er en af verdens allersmukkeste byer. Herefter går turen til bjergene, hvor nationalparkerne ligger som perler på en snor.

I Rocky Mountains skal vi køre gennem Banff og Jasper nationalparkerne og gør stop ved den store isbræ Columbia Icefield, hvor der bliver mulighed for at tage en tur på Athabasca-gletsjeren. Vi gør også stop flere gange langs Icefields Parkway, og går tur på verdens smukkeste landevej. Vi skal også se nogle af de mange smaragdgrønne søer, som bjergene er så rige

på. Vi bliver et par ekstra dage i området, men nu i selskab med Cherokee-indianeren Trueblood og folk, der har forstand på naturen, hvor vi skal i svedehytte og ud på egne ben for at udforske de højeste tinder.

Inden vi bliver nødt til at forlade Canada får vi lige en forsmag på den uendelige prærie, før vi fra Calgary igen rejser mod Europa.

Dag 1 flyver vi til Vancouver, hvorefter vi kører direkte fra lufthavnen til Victoria på Vancouver Island. Victoria er kendt som “more British than Britain” og har en flot havnefront og bymidte, der inviterer til shopping og cafébesøg.

Dag 4 – 6 bliver i Vancouver, hvor vi først og fremmest skal løbe maraton. Men der bliver masser af tid til sightseeing i Vancouver. Hop-on-Hop-off-bussen er en nem og god måde at få et overblik over byens mange attraktioner, fx Stanley Park, Capilano Suspension Bridge og whale watching.

Dag 7 tager vi til Kamloops, der er beliggende på vejen til Rocky Mountain. Turen går gennem prærie landskab med bjerge i baggrunden.

Dag 8 er vores mål Lake Louise, en en Rocky Maountains fantastiske søer, hvor vi har tre overnatninger. Dagens rute følger Trans Canada Highway

via Revelstoke, Glacier nationalpark og Kicking Horse Pass og landskabet skifter fuldstændigt karakter i løbet af dagen.

Dag 9 er der flere flotte naturoplevelser på programmet på Icefields Parkway, der forbinder naturparkerne Banff og Jasper. Krystallklare søer, brusende vandfald og sneklædte bjergtinder – og måske en bjørn eller to ved vejkanterne – det er helt ubeskriveligt. På Columbia Icefield skal vi på tur med en “snowcoach” til Athabasca-gletcheren og stå på sne, der faldt for 400 år siden.

Dag 10 – 11 skal vi opholde os i Kootenay National park ved Cross River Cabins. Vi skal høre Cherokee-indianeren Truebloods spirituelle historier, i svedhytte og ud på gåture hvor lokale guider vil fortælle om den fantastiske natur. I nationalparkens

sydlige ende ligger Radium Hot Springs. Her sender de underjordiske varme kilder mineralholdigt vand op fra 1500 meters dybde. Et bad i det varme vand med udsigt til bjergene er wellness for krop og sjæl.

Dag 12 – 13 bor vi i Banff, som er en af de mest populære byer i de canadiske Rocky Mountains. Vi kan sejle på Lake Minnewanka eller besøge Luxton Museum og gå på opdagelse i indianernes levevis, eller måske tage på shopping.

Dag 14 tager vi ind til Calgary på en sightseeingtur så vi får en fornemmelse af byen. Og så går det igen hjemad til Danmark.

Forhåndstilmelding kr. 1000, som tilbagebetales såfremt rejsen ikke endeligt bestilles.

Vi kender endnu ikke detaljerne omkring flytider eller de nøjagtige priser og data på turen og på løbet. Men prisen ligger omkring kr. 22.000 pr. person i et delt dobbeltværelse. Følg med på www.marathon.dk og i næste nummer af Marathon-Avisen i september. Eller ring og hør mere om dine muligheder for at komme med på denne utrolige tur. Maks. 20 deltagere.





Nej, billedet er rigtig nok, for selvfølgelig har Dubai også verdens største indendørs skipiste med konstant minus tre grader.

Dubai Marathon var en intens oplevelse

Dubai er et utroligt miks af 1001 nat, moderne storby, palme-strande og byggeplads – og Dubai Marathon i januar var en god oplevelse for det første hold gæster, der rejste med MTC til Dubai.

Vi blev rystet godt sammen, blev vi – det første hold gæster, der rejste med Marathon Travel Club til Dubai Marathon i januar måned. Til fem intense døgn, hvor vi straks efter ankomsten til hotellet torsdag morgen og en lækker morgenbuffet tog på en guidet opdagelse i Dubai. Først til et af de mange imponerende shoppingcentre, hvor flere lod sig friste af ure, elektronik, tøj og sko til lave priser. Herefter til krydderi- og guldouk'erne, som er charmerende gader og gyder, hvor alverdens velduftende og spændende krydderier bliver solgt fra små hyggelige forretninger og boder og fra jutesække på gaden – og hundredvis af guldforretninger, hvor udvalget er enormt, priserne lave og "pruttelysten" stor.

Om aftenen var vi trætte, så alle spiste på hotellets gode restauranter, og efter en drink eller to i baren, var det godnat og sov godt.

Fredag var der fælles morgenløb for de friske, og ellers var dagen til fri disposition – og for mange betød det bl.a. sol og afslapning ved poolen. Om aftenen var vi på en fælles sejltur langs kysten med en af de karakteristiske gamle dhows, hvor vi kunne nyde lysene fra Dubais utrolige bygningsværker, mens vi spiste os gennem den lækre buffet.

Lørdag var løbsdag – klokken syv for maratonløberne og halv elleve for 10-km løberne. Maratonruten er hurtig og flad, og der er rigeligt med væskedepoter. Begge løb er relativt velorganiserede, og deltagerantallet er stadig overskueligt. Alt SKAL være større, flottere, mere imponerende i Dubai, så det er nok grunden til, at der i Gulf News dagen efter stod, at der var 14.888 deltagere, mens vi, der løb med, mere havde en opfattelse af, at der var omkring 1000 maratonløbere og 2000 10-km. løbere – men det er nok bare en detalje ...

Verdensrekordindehaveren Haile Gebrselassie vandt løbet i 2:04:53 og kunne tage hjem 250.000\$ rigere, end da han kom. Havde

han slået sin egen verdensrekord, hvad alt tydede på, han ville, indtil han løb trætt 6 km før mål, så havde sheiken lagt 1 million \$ oveni.

Vores sejrsceremoni blev holdt på et meget lækkert hotel lørdag aften, hvor vi efter en rundvisning i hotellets mange temarestauranter (fx Thai-køkkenet, Japansk kogekunst, Europæisk gourmetmad, Indisk kogekunst osv.) hyggede os gevaldigt over en sublim middag i luksuriøse omgivelser, der ikke ses magen til mange steder.

Søndag var der igen morgenløbetur, og om eftermiddagen var vi på en spændende ørkensafari i en flok 4-hjulstrækkere, ført af hvidklædte beduiner, der udfordrede naturlovene – der blev

skreget, grint og hvinet mere end i de mest spektakulære rut-schebaner, jeg har oplevet i bl.a. Disney ...

Efter at have nydt en smuk solnedgang i ørkenen var vi i en camp, hvor der blev serveret en meget lækker barbeque-buffet, danset mavedans, redet på kameler og lagt arme og ankler til hennatatoveringer. Mætte af mad og oplevelser kunne vi tage hjem til en sidste nat på hotellet, før turen igen gik til det kolde og mørke Danmark mandag.

Hos Marathon Travel Club er vi ikke et sekund i tvivl om, at vi gentager turen fremover, og at Dubai bliver et meget populært rejsemål.



Hold 2008 havde en dejlig tur.

Er du interesseret i at komme med til Dubai i januar 2009, så følg med i næste avis eller på vores hjemmeside www.marathon.dk – eller kontakt allerede nu kontoret og reserver plads.



Fra det helt typiske view fra London Tower Bridge ...



... til et absolut eksotisk indslag på Maratonløbet

Flora London Marathon 2008 var en ubeskrivelig oplevelse

Men Per Sørensen forsøger alligevel at give dig en flig af sin oplevelse...

Det er stort set umuligt at få et startnummer til Flora London Marathon, men gennem Marathon Travel Club var vi 50 danskere, der havde været så heldige at få mulighed for at løbe et af verdens mest berømte maratonløb. Vi ankom allerede fredag morgen, så der var tid nok til at besøge nogle af byens mange seværdigheder og pubber, shoppe – og nogle nåede også at overvære en musical.

Søndag formiddag kl. 9.45 skulle løbet starte for os motionsløbere, så vi forlod London allerede kl. 7.00 om morgenen for at nå ud til startområdet i god tid.

Startområdet var kæmpestort, og der var virkelig styr på indleveringen af personlig bagage, og der var masser af toiletter og boder med kaffe og te. Der var også opstillet en enorm stor-skærm, der viste uddrag fra tidligere løb, ligesom alle elite-løberne blev præsenteret på skærmen.

Efter eliteløberne var skudt af sted, var det nu snart også min tur. Så efter atter et toiletbesøg gik jeg ind i startområdet, skudtet lød, og langsom begyndte vi at bevæge os op mod startlinien. 12 minutter varede det inden jeg nåede startlinien, men vi var jo

også omkring 35.000 løbere, der skulle samme vej

London Marathon er et stort velgørenhedsløb, og mange løbere er udklædte - eller afklædte. Der var en flok massagepiger, som løb for at samle ind til en vandbrønd i deres hjemby. En pige gik på 1,5 m høje stylder, en var udklædt som en brandbil, andre havde kun en lille g-streng på ... Nogle var udklædt som dyr, Elvis, engle eller flasker, alle med det formål at samle penge ind til forskellige hjælpeorganisationer.

Nogle overhalede jeg – bl.a. løb jeg forbi den ældste person, der

nogensinde har stillet op til et maratonløb. Han var 101 år gammel og løb sit første maraton: RESPEKT.

De første ca. 15 km var en stor kø, og tempoet blev bestemt af de foranløbende, flere gange blev gaderne så smalle, at man nærmest stod stille, men alle var glade og positive. Pludselig brød regnen igennem og lidt senere haglbyger, og hurtigt opstod der kæmpevandpytter på vejene. Selv om regnen bremsede løberne lidt, lagde det bestemt ingen dæmper på publikum, der var mødt meget talstærkt frem. Hvis der er noget, det engelske publikum forstår, så er det at heppe, råbe og skringe. Ja, mange

af de engelske piger går helt i faldet og skriger, så det går gennem marv og ben, men fedt er det med sådan en opbakning. Man glemte helt, man var drivvåd, og at fødderne kurede rundt i de gennemblødte løbesko.

Jeg er flere gange kørt eller gået over Tower Bridge, men den følelse man får, når man krydser broen i et par løbesko med flere tusinde begejstrede mennesker på hver side af en, den er ubeskrivelig. Selv granvoksne mandfolk får tårer i øjnene over sådan en banal ting.

Ruten gik nu ud til the Docklands, hvor der var mange flotte nye bygningsværker blandet med den gamle engelske byggestil. Huse og cafeer, restauranter o.l. lå helt tæt op af løberuten, og man havde pludselig lyst til kaffe, cola, grillmad eller indiske retter, når næsen opfangede alle de dejlige dufte i dette kvarter.

Efter ca. 30 km. kom jeg til at se på mit løbeur, og selv om jeg følte

at jeg stadig løb, viste de sidste 2 km, at jeg løb i tempo 10, dvs. 10 min pr. kilometer. Egentlig burde det være svært at holde balancen med den (mangel på) fart, med som nævnt tidligere - jeg løb.

Løbsledelsen har valgt kun at servere vand og energidrik på ruten, det er der så til gengæld i rigelige mængder. Heldigvis havde rigtig mange børn valgt at dele deres søndagsslik med os løbere. Så efter at have fået fyldt godt med væske på igen og tømt flere børnehænder for vingummi og karameller, kom der efterhånden gang i benene igen, og i flot stil (5.20) gik det forbi Tower og Big Ben.

Opløbet fandt sted lige neden for Buckingham Palace, men der var nu ikke nogen af de royale at se blandt hepperne.

London Marathon er lige så godt arrangeret som de store løb i Hamburg og Berlin. Alt klappede fra arrangørens side, ikke en finger kan sættes på dette flotte og historiske løb, der bringer dig forbi rigtig mange af de kendte bygningsværker og attraktioner. Og så er publikum barer super. Tiden, ja den blev 4.31.10.



En glad og tilfreds skribent og fotograf Per Sørensen.

Flora London Marathon
 April 2009: Udsolgt
 April 2010: Udsolgt
 April 2011: Åbent for tilmelding via vores hjemmeside www.marathon.dk fra okt. 2008.

Forrygende forår i Barcelona

Af Henrik Lauritsen, Slagelse

Jeg bliver aldrig nogen ørn til at stå tidligt op.

Og denne fredag, februars sidste dag, var klokken altså kun 03.30, da mit vækkeur friskt satte i gang. Målet helliger som bekendt midlet, og mit mål – denne morgenstund – var en tur til Barcelona Marathon. “Meget morgenfrisk” sprang jeg derfor ud af sengen, kom i tøjet og stævnedes mod Kastrup Lufthavn. Her mødtes jeg med godt 30 andre forventningsfulde maratonløbere og vores rejseleder Søren.

Vores fly lettede planmæssigt mod Barcelona, og efter godt 2½ time i luften satte vi fødderne på spansk jord, hvor vi samtidigt nød det flotte forårsvejr. Efter en hæsblæsende tur i tog, metro og ved brug af vores vigtigste maratonredskaber – fødderne – ankom vi til vores “hjem” for de næste par dage: Hotel Parallel i fin afstand fra maratonmessen og start og mål.

Efter en hurtig indkvartering, var der – som noget nyt – ar-

rangeret sightseeing rundt i Barcelona. Vores guide Bente mødte os ved hotellet, hvorfra hun tog os på en spændende tur rundt i Barcelona.

Steder som Columbus Søjlen, Catedralen, “Marcus-Pladsen” og La Rambla blev besøgt, men det, som gjorde størst indtryk på mig, var besøget på det gamle marked i byen. Aldrig i mit liv har jeg set så meget og så indbydende frugt og grønt på ét sted, men også fiskehandlere og slagtere havde deres boder på markedet, ligesom alt inden for chokolade og tørret frugt og nødder var repræsenteret. Guiden vidste rigtig meget, så meget, at Søren på et tidspunkt måtte stoppe hende og bede hende om at gå hjemad, idet vi jo også skulle hente vores startpakker på “Expoen”.

Med mit løbenummer under armen, posen fyldt med informationer og andet godt gik turen tilbage mod Hotel Parallel. Efter en lang og spændende dag orkede jeg ikke meget, så en tur i supermarkedet og til et nærliggende Pizzeria udgjorde min aftensmad.

Efter et friskt morgenløb ud til start og mål samt forbi det Olympiske Stadion, var lørdagen til fri disposition, inden der blev sluttet af med fælles “kulhydratindtagelse”.

Eftermiddagen blev brugt til opladning og klargøring af udstyret til søndagens mellem 4 og 4½ times “arbejde på kontoret”. En stor del af os spiste sammen med Søren på en hyggelig restaurant, hvor der naturligvis var dømt pasta i lange baner. I den sammenhæng vil jeg godt komme med en advarsel. Maden var rigtig god og vi sad på “La Rambla”, mens vi spiste, men pas på med at bestille drikkevarer, eller spørg i hvert fald først om prisen. Det viste sig nemlig, at de af os, som bestilte en stor Cola, godt nok fik en stor Cola (0,8 liter), til gengæld kostede Colaen det samme som maden, så lærte vi ligesom den lektie !!!!

Godt mæt og forventningsfuld gik jeg tidligt til køjs, så “bevægeapparatet” var helt optimalt til rejsens mål: 42.195 km gennem Barcelona.



Stemningen ved morgenmaden søndag var en skøn blanding af forventning, nervøsitet og højt humør, og da alle var klar til

afgang, gik turen mod starten. Vejret denne søndag var fint, der var lovet helt op til 19 grader og skyfrit, så heller ikke vejret kunne der klages over. Inden vi alle forsvandt i vrirnen af de godt 9000 maraton- og 10 km-løbere, ønskede vi hinanden en god tur, og så skulle der ellers lades op. Dette blev dog for mit vedkommende afbrudt af henved 5 “nervositets-tisseture”, men sådan er livet jo, hvad der kommer ind, må også ud.

Starten gik kl. 8.30, og i samlet flok blev 10 km-løberne og vi maratonløbere sendt af sted. Maratonruten i Barcelona var meget smuk og tog os virkelig rundt til og forbi de steder, man bare skal besøge i Barcelona. En tur forbi Camp Nou, den “ufuldendte kirke”, langs havnen og op ad gågaden kan fremhæves, og på det meste af ruten er der rigtig fin opbakning.

For mig er et maraton ligesom en rejse. Efterhånden som jeg løber længere og længere ud på ruten, forstærkes indtrykkene, stemningen og sammenholdet mellem os løbere, desværre er jeg som regel så smadret ved 30 km, at jeg derfra og hjem ikke rigtigt – på samme måde – nyder turen.

Herfra fortæller min krop mig nemlig en hel masse ting: bl.a. at jeg er den største idiot på jorden, og hvorfor jeg dog udsætter mig selv for dette helvede af ømme ben og træthed. Som regel får jeg samlet mig selv op og fortsætter, og denne gang var ingen undtagelse, jeg kom igennem, men

igen var det hårdt, bl.a. spillede varmen mig et puds.

Sejrens sødme er – når sulten og de stive stænger har fortaget sig en smule – stor og humøret højt, også selvom tiden ikke altid er som forventet. I vores flok brugte vi mellem 2 timer og 38 minutter og 5 timer på at gennemføre Barcelona Marathon, men alle – uanset tiden - må betragtes som vindere.

Resten af denne formidable søndag fyldte jeg mine depoter op, hertil blev der fortæret adskillige store burgere og en del cola, inden den naturlige træthed overmandede mig.

Mandagen brugte jeg på det Olympiske Museum, som gav en spændende beskrivelse af de Olympiske Leges udvikling fra 1898 til 1992, hvor Barcelona dannede rammen om Legene. Sidst på eftermiddagen blev vi læsset ind i nogle taxaer med kurs mod lufthaven, hvorfra turen gik mod Kastrup og det noget køligere vejr i Danmark.

Velankommet til Kastrup, er der kun at sige:

Tak til rejseleder Søren, mine maraton-kollegaer og MTC for en god tur.

Jeg håber, vi ses igen til et nyt maraton et sted i verden.



www.ssport.dk



BORN TO RUN



Kompromisløs funktionsbeklædning af høj kvalitet



SSport - tlf.: 45 80 72 22 - info@ssport.dk