



Medaljerne
venter i BERLIN

16



Masser af USA

4-8-12-15-
26-27-29-32



COTE D'AZUR

29

MARATHON-AVISEN

- til dig, der kan li' at løbe

Januar 2011, nummer 1, 15. årgang



MEDOC



CUBA



BERLIN



NEW YORK


Marathon.dk
Marathon Travel Club

Kontorets åbningstid:
mandag til torsdag 8.30-16.30
fredag 8.30-16.00

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

E-mail: mtc@marathon.dk

Marathon Travel Club er gennem Magic Tours tilsluttet Rejsegarantifonden, Danmarks Rejsebureau Forening og T.O.U.R.S.

Ansvarlig indehaver:
Magic Tours, Ærøvej 10
8800 Viborg

Marathon-Avisen udgives af Magic Tours og udkommer i et oplag på 30.000 eksemplarer to gange årligt (januar og august). Avisen er gratis og distribueres via Post Danmark til 18.000 abonnenter. Endvidere udleveres den gennem førende løbespecialistforretninger og ved større løbsarrangementer. Vi opfordrer dig til at klikke ind på vores hjemmeside: www.marathon.dk, hvor du kan holde dig ajour og tilmelde dig vores nyhedsbrev.

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

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

Ansvarshavende:
Thorvald Mogensen

Redaktion og kontakt:
Bjarne Andersen

Tlf. 86 62 22 10
Fax 86 60 03 45

Almindelige bestemmelser for vores rejser: Se www.marathon.dk



T.O.U.R.S.

Tour Operators United for Runners & Sportsmen

Næste avis udkommer medio august 2011.

Har du stof til denne avis, skal vi have det senest 15. juni 2011.

På med løbeskoene og af med julesulet...

Brrrr – det er koldt og har været det længe. Lige siden slutningen af november har vi døjet med sne og frost og et nærmest dybfrossent Danmark. Så kom julen da med sine lys, hyggestunderne med venner og familie og masser af god mad og knas – og herefter nytårsfestlighederne.

Jo, mon ikke de sidste par måneder har inviteret til indehygge og givet ekstra sul på sidebenene, kombineret med manglende motivation og lyst til at træne helt så meget som vanligt, når det nu er så koldt

og glat, og jeg også lige er lidt træt, og mit knæ er ømt, og der er en god film på TV og ... Badevægten kommer på overarbejde i mange hjem, og som du sikkert har bemærket, svømmer dameblade, aviser og andre media over med slanketure og gode råd her i januar – men hvor svært behøver det at være?

Sørg for at klæde dig ordentligt på, snør løbeskoene og kom i gang igen – og sig så nej til bare halvdelen af de lidt for nærende søde sager og fede spiser. Forkæl eventuelt dig selv med

lidt nyt løbetøj, et par friske sko eller noget mandegear-lir.

Kniber det en smule med selvdisciplinen - og har du brug for en motivation til løbetræningen (- hvem har ikke det?), så indgå en forpligtende aftale med en løbekammerat, en kollega, ægtefællen eller hvem du ellers kan tænke dig at træne sammen med; så er du mere sikker på at komme op af sofaen, når han eller hun venter på dig.

Op så kan I jo passende sætte et mål og en belønning for træ-

ningen, fx et konkret halv- eller helmaraton. I nærværende avis finder du eller I et så stort udvalg af spændende, sjove, velfungerende og/eller anderledes rejsemål, at der med garanti også er en eller flere destinationer, som kan tænde dig.

Et på alle måder nærliggende og godt maratonløb, der ydermere passer lige til tre-fire måneders træning, er Hamburg Marathon. Det er et rigtig populært og godt løb, og det behøver ikke koste dig andet end en weekend og fra omkring 1000 kr. plus startnummer. Du kan se et bredt udvalg af hoteller og turmuligheder inde i avisen. Men der er mange forårsløb, du kan vælge som mål for din vintertræning, fx Rom, Paris eller Berlin Halv, eller hvad med Barcelona: Forår og en festlig by, klar til at blive løbet allerede den 6. marts – du kan stadig nå at tilmelde dig.

I avisen kan du også læse om vores andre rejsemål, rundt regnet 30 af slagsen, og herunder nogle helt nye og spændende maratonrejser til Las Vegas

og Washington, den franske Riviera, eller hvad med halvmaraton eller kvindeløb i New York?

Nu snakker vi altid løb, men prøv at læse den humoristiske artikel om den stakkels mand, der er hepper og motivator for sin kæreste op mod hendes første maraton – og glem så ikke fremover at værdsætte hepperens uegennyttige indsats for at give dig og jer god medvind. Du kan også læse om parret fra Aalborg og deres passion for maratonløb i Løberprofilen. Eller bliv inspireret af de personlige rejseartikler fra flere af vores gæster.

Du kan også blive klogere på løb og skader ved at tjekke vores brevkasse, hvor Allan Zachariassen og Per Øllgaard giver gode råd og kloge ord med på vejen – eller forstå, hvad blå negle egentlig er for et fænomen.

Vi ønsker dig god læselyst og – ikke mindst – rigtig godt nyt løbeår.



Marathon Travel Clubs rejseprogram - og indhold i denne avis

Rejser/maratonkalender

Dato	Destination	side	Dato	Destination	side
06. marts	Barcelona Marathon	3	13. november	Franske Riviera Marathon	29
18. marts	Inspirationsweekend Vejle	5	20. november	Club Havana Marathon	30
20. marts	Roma Marathon	3	04. december	Las Vegas Marathon	29
20. marts	New York City Halfmarathon	4	Januar 2012	Gran Canaria Marathon	7
03. april	Berlin Halbmarathon	6			
10. april	Paris Marathon	7			
17. april	London Marathon	5			
18. april	Boston Marathon	8			
13.-15. maj	Kvindeløb i Berlin	8			
22. maj	Hamburg Marathon	9			
22. maj	Copenhagen Marathon	11			
28. maj	Stockholm Marathon	12			
11. juni	Kvindeløb i New York	12			
30. juli	Swiss Alpine Marathon	14			
11. september	Medoc Marathon	21			
25. september	Berlin Marathon	16			
01. oktober	Chicago Marathon	15			
09. oktober	Royal Parks Half Marathon	20			
16. oktober	Amsterdam Marathon	24			
30. oktober	Frankfurt Marathon	25			
30. oktober	Washington Marathon	26			
31. oktober	Dublin Marathon	26			
06. november	New York City Marathon	27			
13. november	Athen Marathon	28			

Artikler

	side
World Marathon Majors	4
Drømmeløb i Alperne	14
Chicago 10-10-10	15
En førstegangsløber fortæller	19
10 år med Marathon Travel Club	20
Elsk at løbe - med Maratonbogen	22
Maratonløb og blå negle	25
New York City Marathon på en kvart yoghurt	27
Et studie i at give medvind	31

Fast stof

	side
Løberliv	21
Løberprofilen	22
Allans klumme	23
Marathon-brevkassen	23

Tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.marathon.dk



Barcelona Marathon

ABSOLUT SIDSTE CHANCE for forår, fest og farver i en forrygende by

6. marts 2011

Hvis du er hurtig og heldig, kan du måske nå at tilmelde dig Marató de Barcelona, som er en herlig sightseeing i Spaniens næststørste by. Med en smule held vil temperaturen ligge omkring de 20 grader, og solbrillerne er ikke kun til pynt.

Barcelona er en af Europas største rejseoplevelser. Mere end 2000 års historie og kultur er afsættet for en dynamisk og farverig by med omkring fire mio. indbyggere. Kunstnere som Miro har sat deres farvestrålende præg på byen. Gotiske paladser, fantastiske art nouveau bygninger og måske især den verdensberømte arkitekt Antoni Gaudis mesterværker er i sig selv en rejse værd.

Las Ramblas, Ramblaen, er byens livsnerve, der strækker sig fra havnefronten til Placa de Catalunya. Her finder du alt fra skønne huse og små butikker til det kæmpestore marked, der har et enormt udvalg af alt godt og spændende fra havet, kødvarer, farverige grøntsager og alle mulige og umulige kræmmervarer. Det skal du opleve. Ramblaen deler byen, med det gamle bykvarter og sine enestående middelalderbygninger og gode shoppingmuligheder på den ene side og forlystelseskvarteret Barrio Chino på den anden.

Byen er stor, men nem at finde rundt i med sine brede boulevarder, der skærer gennem byen på kryds og tværs. Og metróen er velfungerende. Som i alle storbyer er der også rigelige muligheder for at motionere betalingskortet i Barcelona. Fx

catalonerne rene kunstnere, når det gælder spændende og velsmagende fiskeretter og skaldyr.

Velorganiseret maratonløb med attraktioner

Lige så velfungerende som byen er også det maratonløb, der venter dig. Frugt, vand, energidrik, svampe og vase-line – alt er som det skal være. Ruten skifter fra år til år, men du kan være sikker på, at du kommer omkring de mest kendte attraktioner som FC Barcelonas base Camp Nou og Gaudis fantastiske Sagrada Família Temple, 5th Avenue of Barcelona, Passeig de Gracia og Ciutadella Park, Placa Catalunya, La Rampla og Columbus Monumentet.

Ruten er ret flad, men bliver du ikke forpustet af løbeturen, så skal omgivelserne nok tage vejret fra dig. Giv dig selv tid til at nyde turen.

Vores hotel i Barcelona ligger centralt kun 15 minutters gang fra start- og målområdet, og i nærheden af regionalstationen, hvortil vi ankommer fra lufthavnen. Ikke langt fra hotellet er der mulighed for at handle i et supermarked og købe frisk brød hos bageren.

Flyrejse

Vi rejser med SAS fra Kastrup fredag den 4. marts kl. 7.10 og retur fra Barcelona mandag den 7. marts kl. 19.00.

Pris pr person inkl. flyrejse t/r, skatter og afgifter, 3 nætter i et delt dobbeltværelse på Hotel Abba Sants** med morgenmad, transfer samt dansk rejseleder kr. 4.545**
Mulighed for 3-sengsværelse pris pr. person...kr. 4.245

Kør-selv

Pris pr. person, 3 nætter i et delt dobbeltværelse på Hotel Abba Sants** med morgenmad samt dansk rejseleder kr. 2.545**
Mulighed for 3-sengsværelse pris pr. person...kr. 2.245

Tillæg

Enkeltværelsekr. 1.300
Sightseeing kr. 150
Mulighed for at forlænge rejsen samt bestille tilslutning fra Billund, Tirstrup eller Aalborg. Kontakt kontoret for priser samt flytider.

Startgebyr

Indtil 25. januar kr. 450
Indtil 20. februar kr. 525

Afbestillingsforsikring: 6% af rejsens samlede pris
Depositum: kr. 1.000 pr. person + evt. startnummer samt evt. afbestillingsforsikring.

Chip: Det er muligt at benytte egen Champion chip.

Tidsgrænse: 6 timer



Roma Marathon

Et forårsløb med historie og italiensk charme

20. marts 2011

Roma Marathon er en populær mulighed for at deltage i et godt europæisk forårsløb med omkring 10.000 deltagere. Meget af løbet, som er en sightseeing i Roms centrum, foregår på brosten, og ruten har mange sving og enkelte små bakker, så den kan godt trække lidt tænder ud. Men er ruten en smule besværlig, så trøst dig med, at der må bruges op til otte timer på at gennemføre det fantastiske løb. Det skulle nok give mulighed for at nyde omgivelserne og det formentlig dejlige forårsvejr. Rom er blot en af de europæiske metropoler, der byder foråret velkommen med et maratonløb, og hos Marathon Travel Club råder vi over hele paletten, så du skal blot vælge, om det er Barcelona, Rom, Paris, Hamburg eller London, du vil opleve som løbende turist.

I Roma Marathon er det en helt speciel oplevelse at løbe ruten blandt historiske bygningsværker, ikke mindst Colosseum ved start- og målområdet, der er imponerende 2000 år gammel. Tænk hvis mure kunne tale... Colosseum har netop åbnet for sightseeing i dele af det imponerende bygningsværk, men det må du gemme til en turistrundvisning. På din egen "turistløbetur" ser du Peterskirken, Den Spanske Trappe, Pantheon og Piazza Navone, hvis du da ikke har for travlt med at se på de mange tilskuer, der kigger på dig.

Vi kommer til at bo tæt ved start- og målområdet på Hotel Sonya, som ligger centralt og i nærheden af bl.a. Via Nazionale og Colosseum. Der er heller ikke langt til Roms hovedbanegård "Termini". Herfra er det nemt at komme rundt til



Roms mange imponerende seværdigheder med bus, tog eller metro.

Gastronomi og shopping

Italienerne laver fantastisk dejlig mad og vin, og med en restaurant eller et pizzeria på næsten hvert et gadehjørne er det nemt at blive tanket ordentligt op inden maratonløbet søndag morgen. Og pasta er jo ikke et særsyn i Italien, hvor udbuddet er så stort, at alle kan få deres specielle madønsker opfyldt.

Rom er en skøn by at være turist i, så ifør dig kamera, åbn alle sanser og sug til dig af oplevelserne. Se nogle af de mange kunstværker, historiske bygninger og andre attraktioner. Eller sæt dig på en café og oplev livet og atmosfæren og bemærk de elegante og velklædte italienere passere forbi. Der er ikke meget fodform og joggingtøj her! Bliver du inspireret til at købe et par lækre sko, en smart skjorte eller noget andet elegant tøj, så er mulighederne for shop-

ping i Rom nærmest uendelige, fx i Via Condotti, hvor alle de kendte mærkevarebutikker ligger på striben. Gider du ikke, så nyd et glas køligt vin eller en kold øl på Piazza Navona.

Vi rejser med SAS fra Kastrup fredag den 18. marts og retur til Danmark mandag den 21. marts. Fra lufthavnen (Ciam-pino) bliver vi kørt i bus direkte til expo'en, hvor vi henter startnumre og har tid til lidt indkøb, hvorefter vi kører videre til vores hotel.

Lørdag har vi arrangeret en byvandring med skandinavisktalende guide, hvor du kan suge til dig af indtryk fra de mange fantastiske seværdigheder, Rom byder på inden for en radius af en rask gåtur (husk kameraet...).

Og ellers bliver der tid til selv at gå på opdagelse i denne utrolige by og måske shoppe og gå på café, nyde livet og atmosfæren.

HURTIG TILMELDING

Vi rejser med SAS fra Kastrup fredag den 18. marts kl. 11.15 og retur til Danmark mandag den 21. marts kl. 14.50.

Pris pr. person inkl. flyrejse t/r, skatter og afgifter, 3 nætter i et delt dobbeltværelse med morgenmad, transfer samt dansk rejseleder..... kr. 4.545
Mulighed for ekstra opredning pr. personkr. 4.245

Kør-selv

Pris pr. person 3 nætter i et delt dobbeltværelse med morgenmad, inkl. dansk rejselederkr. 2.545
Mulighed for ekstra opredning pr. personkr. 2.245

Tillæg

Enkeltværelse kr. 850
Sightseeing "byrundtur"..... kr. 300
Mulighed for at forlænge rejsen samt bestille tilslutning fra Billund, Tirstrup eller Aalborg. Kontakt kontoret for priser samt flytider

Startgebyr

Indtil 18. feb. kr. 350
herefter indtil 4. marts. kr. 525

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.

Depositum: kr. 1.500 pr. person + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

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

OBS: Det er ikke muligt at benytte egen chip, idet chippen er "inde" i startnummeret.

Tidsgrænse: 7.30 timer.



New York City Halfmarathon

NYHED 2011

Et halvt maratonløb, men en hel og fantastisk oplevelse...

20. marts 2011

New York City Marathon har gennem mange år været en magnet for maratonløbere fra hele verden, herunder også for danske løbere, og NYC Marathon er klart en af vores mest eftertragtede og populære destinationer. Det begrænsede udbud af løbenumre til udenlandske deltagere har dog sat en tilsvarende grænse for antallet af gæster.

Nu tilbyder vi som noget helt nyt en kort tur til New York City Halfmarathon næste år i marts. Det betyder, at du kan opleve fantastiske Manhattan sammen med 11.000 andre løbere på en halvmaraton og supplere oplevelsen ved at være turist i byen.

Starten går i byens grønne åndehul Central Park, fortsætter rundt om parken, videre ad 7th Av. mod Times Square og ad 42. St. til Hudson River og sydover mod målet ved Battery Park. Både løbere og tilskuere oplever her nogle af New Yorks verdensberømte seværdigheder.

New York er The Big Apple, et kæmpestort saftigt æble fyldt med oplevelser, sanseindtryk og så meget puls, at det er til at blive helt høj af. Se skyskraberne, genkend Empire State og Chrysler Building. Mærk suset fra Broadways og Times Squares menneskemylder, neonreklamer og tusindvis af gule taxaer eller jog en tur i byens grønne åndehul Central Park.

Gå på opdagelse i Chinatown, se den berømte Wall Street og

Ground Zero, hvor World Trade Center stod. Spadser gennem Little Italys eller Greenwich Villages hyggelige gader.

Stop op og nyd en kop kaffe på en af de mange Starbucks Coffee, sug til dig af atmosfæren.

Restauranter findes i alle afskyninger, og du tager heller ikke til New York uden at erkende, at "shop till you drop" også gælder for dig. Lave priser og en gunstig dollarkurs, kombineret med et enormt udbud af forretninger og varer, frister enhver.

Vi starter turen fra Kastrup fredag den 18. marts kl. 12.20 med SAS og flyver direkte til Newark Airport i New York. Fra lufthavnen transporteres vi i egen bus til vores hotel på Manhattan. Hotel Milburn er

et af vores kendte og rigtig gode hoteller, som ligger lige ud til Broadway på hjørnet af 76th Street. Hotellet har store rummelige værelser og som noget undtagelsesvist i New York er der inkluderet en beskedent morgenmad på hotellet. På løbsdagen har du kun få hundrede meter til starten i Central Park, og fra målet hopper du på subwayen Uptown, som går direkte til dit hotel igen.

Der bliver mulighed for en sightseeing på Manhattan og en sejrsmiddag, hvor vi fejrer et veloverstået løb.

Efter fire nætter/seks dage i New York går turen atter hjemad. Vi flyver fra Newark tirsdag den 22. marts kl. 18.30 og lander i Kastrup onsdag morgen kl. 07.10.

Priserne er pr. person, inkl. flyrejse med forplejning under flyvningen og alle skatter og afgifter, transfer mellem lufthavn og hotel, overnatning og lokale hotelskatter, samt dansk rejseleder på hele turen, men

excl. startgebyr. Der er normalt ikke morgenmad inkluderet på hotellerne i New York, men på The Milburn Hotel er der continental morgenmad, dvs. beskedent morgenmad med i priserne.

KUN FÅ RESTPLADSER

Udrejse med SAS fra København fredag den 18. marts kl. 12.20 og hjemrejse fra New York tirsdag den 22. marts kl. 18.30 med ankomst Danmark næste dag om morgenen kl. 07.10.

Priser The Milburn Hotel***

Værelse	4 nætter	Ekstra nat
Studio (enkeltværelse)	kr. 12.695	kr. 1.900
Studio (dobbeltværelse)	kr. 9.295	kr. 1.000
2-pers. suite 1 vær. m/dobbelt-seng og stue m/sovesofa	kr. 10.495	kr. 1.100
3-pers. suite 1 vær. m/dobbelt-seng og stue m/sovesofa	kr. 8.995	kr. 900
4-pers. suite 1 vær. m/dobbelt-seng og stue m/sovesofa	kr. 8.195	kr. 700
Et barn u/12 år med en ekstra seng i forældrenes værelse.	kr. 6.600	kr. 150

Tilslutningsfly

Der vil være mulighed for provinstilslutning fra Ålborg, Århus, Karup og Billund. Tillægspris inkl. skatter og afgifter fra 800 kr. (Forhør nærmere på kontoret)

Forlængelse af flyrejsen

Ønsker du at forlænge opholdet i New York, kan dette godt lade sig gøre. Forlængelse af "flybillet" koster kr. 350. Vær dog opmærksom på, at man skal følge gruppen på enten ud eller hjemrejsen.

Kun hotelophold

Såfremt man selv har købt flybillet, vil transfer fra lufthavnen være på egen hånd og for egen regning t/r. Kommer du med samme fly som os kan du komme med til vort hotel på Manhattan for 75 kr. hver vej. Billetten skal bestilles hjemmefra.

Priser The Milburn Hotel*** (kun hotelophold)

Værelse	4 nætter	Ekstra nat
Studio (enkeltværelse)	kr. 8.495	kr. 1.900
Studio (dobbeltværelse)	kr. 5.095	kr. 1.000
2-pers. suite 1 vær. m/dobbelt-seng og stue m/sovesofa	kr. 6.295	kr. 1.100
3-pers. suite 1 vær. m/dobbelt-seng og stue m/sovesofa	kr. 4.795	kr. 900
4-pers. suite 1 vær. m/dobbelt-seng og stue m/sovesofa	kr. 3.995	kr. 700
Et barn u/12 år med en ekstra seng i forældrenes værelse	kr. 6.600	kr. 150

Kun flybilletten

Hvis du selv har overnatning i New York, kan du købe flybilletten alene for 6000 kr. inkl. alle skatter og afgifter, men excl. startgebyr. Du står så selv for transport til og fra dit opholdssted. Hvis du skal til Manhattan, kan du komme med til vort hotel for 75 kr. hver vej. Billetten skal bestilles hjemmefra.

Startnummer kr. 900

For dette beløb får du ud over startnummeret en billet til Subwayen hjem til dit hotel. Startnummer til New York City Half Marathon sælges kun i forbindelse med vort rejsearrangement bestående af fly og/eller hotelophold.

Marathon.dk
Marathon Travel Club



Bemærk direkte fly København - New York

World Marathon Majors

Så er holdet sat

Der har været stor interesse for at komme med i den eksklusive gruppe på 25, der samlet skal løbe de fem store maratons: Berlin i 2011, Boston og New York i 2012, Chicago i 2013 og London i 2014.

Den store gevinst her er deltagelsen og oplevelsen plus naturligvis en gratis tur til London Marathon.

Gruppen består af

- Michael Brock
- Charly Christian Skov
- Thomas Christiansen
- Frank Stott
- Ulla Binderup Jacobsen
- Hans Stubberup
- Michael Nielsen
- Annette Bomberg
- Martin Kamber
- Henning Vitagliano
- Kent Magelund
- Jesper Nordskjold

- Peter Bak Andersen
- Kenneth Kapsch
- Karsten Bakkegaard
- Morten Kirkegaard Hansen
- Henning Hansen
- Claus Ellegaard Madsen
- Thomas Eriksen
- Claus Finderup Grove
- Henrik Frydensberg
- Mikkel Høegh
- Kjeld From
- Michael Jensen
- Søren Kempel

Det bliver spændende for gruppen at følge hinanden til de enkelte løb og følge gruppens resultater på vores hjemmeside. For hvert gennemført løb får man 10 point, og hver gang man forbedrer sin tid får man to point. Alle får et diplom til slut og vinderen får et gavekort på 1000 kr.

Bliv en bedre løber med Allan Zachariassen

Sjov og inspirerende løbeweekend



18.-20. marts 2011 i Vejle

Marathon Travel Clubs to årlige løbeweekends med Allan Zachariassen er altid et (undskyld udtrykket) tilløbsstykke. I marts får du chancen igen. Siger du ja til, at du mangler ny inspiration til dit løb? – at du kunne tænke dig at blive en bedre løber? – at du gerne vil lære en masse om løb og om dig selv? Og er du frisk på en udfordrende og sjov weekend?

Så er det nu, du skal melde dig til forårets træf i Vejle.

Vi garanterer dig et par forpustede, spændende, lærerige og sjove dage med alle tiders bedste danske maratonløber Allan Zachariassen (se Løberprofilen i Marathon-Avisen august 2010 eller læs mere på azloeb.dk) som en karismatisk og inspirerende træner. Samtidig får du en masse brugbar teori og praksis med dig hjem. Bakkeløb, fartleg, tidsløb, intervalløb, løbestilsanalyse og meget mere giver dig sved på panden, og du lærer om løbetræning,

kost og alt det andet, der bør være i værktøjsskassen for den bevidste løber. 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.

Allan lægger ikke fingrene imellem, så vær forberedt på at tage imod, knokle og grine – og oplev et hyggeligt og kammeratligt samvær med de andre løbere, som du kommer til at kende godt gennem de forskellige øvelser og lege.

Danhostel Vejle, som er beliggende i noget af Danmarks smukkeste natur, har 29 værelser med eget bad og toilet, tv, gratis trådløst internet, samt egen indgang fra den hyggelige gårdhave.

Pris pr. person inkl. 2 overnatninger + pension
.....kr. 2.300
Enkeltværelsestillæg kr. 500
Afbestillingsforsikring 6 % af rejsens samlede pris.
Depositum kr. 500 + evt. afbestillingsforsikring.

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.



Løb, grin og oplev en intens uge på La Santa
Gennemføres igen i 2012

Virgin London Marathon

Stil op i køen – og glæd dig...

17. april 2011

London er en utrolig og altid fascinerende storby og London Marathon er prikken over i'et. Samtidig er London Marathon et af de fem store Major Marathons. Derfor er løbet enormt eftertragtet også af danske løbere. Men da løbet er mærket "charity" og primært er bygget

op omkring støtte til en række velgørende institutioner, er det stort set umuligt at købe et startnummer som almindelig borger. Virksomheder og enkeltpersoner giver uhyrlige summer til velgørende formål for at sikre sig et nummer, og det betyder, at Marathon Travel Club på trods af mange års kontinuerlig medvirken typisk

kun får et halvt hundrede startnumre stillet til rådighed.

De dækker på ingen måde efterspørgslen, men der er intet at stille op. Vil du med, må du derfor væbne dig med tålmodighed. 2011, 2012, 2013 og 2014 er udsolgt. Venteliste åben for 2014 og forhåndsreservation for 2015 er ligeledes åben.



GHOST 3 VERDEN BEDSTE LØBESKO



Vinderen af Runners World International Editor's Choice Award!!

- ✓ Hydroflow-støddæmpning i hæl og forfod
- ✓ Biomogo-mellemsål, som er en fuldt nedbrydelig mellemsål med optimal komfort og holdbarhed
- ✓ DRB ACCEL, som giver en optimal midtfodsstabilitet
- ✓ Crush Pod Configuration i hælen, som sikrer optimal fodafvikling, maksimal støddæmpning og fleksibilitet
- ✓ Profile Sockliner- og Element-overdel sikrer perfekt pasform, holdbarhed og ventilation i overdel

BROOKS GHOST 3

forhandles hos Runners Corner Viborg og Herning
fra Ultimo Februar 2011



VIBORG · Grønnegade 7 · 8800 Viborg · Tlf. 8662 1290 HERNING · Østergade 29 · 7400 Herning · Tlf. 9722 0001



Nyd en 21 km lang sightseeing i Berlins gader

Berlin Halbmarathon

Meget populært – med god grund...

3. april 2011

I takt med, at løb i alle afskygninger bliver mere og mere udbredt og populært, mærker vi hos Marathon Travel Club ikke mindst en markant stigende interesse for halvmaratons, og vi vil bestræbe os på at finde frem til endnu flere gode destinationer med halvmaratonløb. De fleste af os løber for sundheden, for livet, for glæden. Men på et tidspunkt bliver der ofte

sat mål på, og da ikke alle har lyst til at bide skeer med godt 42 km, rettes fokus mod den halve distance.

Blandt vores mest populære halvmaratons er Berlin, der kombinerer tysk grundighed og orden med brasilianske numsevrik på en nem rute. Berlin Halbmarathon slægter sin storebror Berlin Marathon på og kan klart defineres som en stor succes, som ikke mindst

vore mange kvindelige deltagere har medvirket til de seneste par år.

Entusiastiske heppere bærer dig frem

Berlin Halbmarathon tæller over 20.000 deltagere fordelt på løbere, powerwalkere og skatere. Den allestedsværende tyske grundighed præger arrangementet, der er flere depoter med vand og te, og i målområdet får du tilbudt frisk frugt.

Men endnu mere vigtigt er det nok, at du under hele løbet bliver båret frem af en begejstret tilskuerskare, der giver dig mere power end nok så mange energibarer. Og musik er der også til arbejdet – blandt andet inciterende sambarytmer, som nok kan inspirere dig til et par dansetrin og et lille vrik med numsen.

Ruten er perfekt til dig, der prøver kræfter med godt 21 km for første gang – den er nem og helt flad, og du kan også være heldig, at vejret er mildt og behageligt. Berlin Halbmarathon er en rigtig forårsbebuder og en god belønning for dine sure vinterforberedelser.

Hyggelig storby

Berlin er hovedstad og storby, men også en dejlig provinsiel og faktisk rigtig hyggelig by at opdage. Masser af seværdigheder, et godt restaurationsmiljø, alt fra gourmet til Currywurst og fra årgangsvin til Bier vom Fass. Og shopping i alle afskygninger, bl.a. i Europas største varehus KDW, Kaufhaus des Westens.



★★★★

Park Inn Berlin-Alexanderplatz

Park Inn Berlin-Alexanderplatz ligger midt i Berlins historiske centrum, direkte på Alexanderplatz og meget tæt på start- og målområdet. Højt over tagene kan du nyde udsigten over Berlin fra 39. etage. Hotellet er moderne og rummeligt indrettet i varme farver og med en international atmosfære. Hotellet har flere restauranter, og især i lounge-restauranten, Spagus, bliver du forkælet med velsmagende drinks, samt internationale, kulinariske højdepunkter. Alt dette i en unik og anderledes atmosfære. Trådløst internet er tilgængeligt på offentlige områder og er mod gebyr. Et velkendt og populært hotel med en høj service.

★★★★

Ramada

Ramada, Berlin Alexanderplatz er et helt nyt hotel (Åbner 09.03.2011) beliggende tæt på start og målområdet. Hotellet ligger bare 200 meter fra Alexanderplatz og har blandt andet egen restaurant, bar, parkeringsplads og kiosk, hvor der døgnet rundt kan provianteres. De 337 flotte og komfortabelt indrettede værelser har alle bad/toilet, aircondition, flat screen tv, radio, W-Lan og safe. Værelserne er rummelige og har en meget høj standard. Derudover tilbyder hotellet også et pænt fitness- og wellnessområde. Et flot hotel af meget høj standard.

★★★

H2 Hotel Berlin, Alexanderplatz

Helt nyt hotel, hvor design, funktionalitet og komfort er i højsædet. H2 er et helt nyt koncept, hvor man satser på design, funktionalitet og komfort fremfor stjerner. Derfor er hotellet uden for den normale stjernekategori, idet værelserne ikke ville kunne opnå 3 stjerner, da de er en smule mindre, end hvad en 3-stjernet standard kræver. De moderne design-værelser har alle bad/toilet, aircondition, flat-screen tv, separat toilet og badeværelse. Hotellet ligger tæt på start og mål og bare 200 meter fra Alexanderplatz. Der er endvidere parkeringshus, restaurant og bar. Til prisen et absolut godt alternativ.

Tillæg

Byrundtur søndag efter løb.....	kr. 125
Sejrsmiddag ekskl. drikkevarer	kr. 275
Chipleje	kr. 300
Afbestillingsforsikring.....	kr. 150

Startgebyr

Indtil 11. marts 2011	kr. 300
Herefter.....	kr. 375

Depositum: kr. 500 pr. person, startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring og chip.

Tidsgrænse: 3 timer

Chip:

Arrangøren af Berlin Halbmarathon har bedt os overtage chip-administrationen. Det betyder, at det ikke længere er muligt at betale for leje af chip i Berlin. Marathon Travel Club opkræver et depositum på kr. 300. Chippen bliver stadig udleveret i Berlin, og såfremt den tilbageleveres, vil depositum minus leje i alt kr. 200,- blive tilbagebetalt. Har man egen chip noteres nummer på tilmeldingsblanketten til løbet.

Tilmeldingsfrist den 25. februar.





Paris Marathon

Kom i forårshumør i byernes by

10. april 2011

Førstegangsforskelser eller moden kærlighed

Ingen rejsekskribent har udtrykt sin fascination af Paris klarere end ham, der skrev, at han misundte dem, der skulle opleve Paris for første gang. For de af os, hvis rejsehåndbøger om Paris er blevet slidte og godt brugte, er det nemt at forstå. For man kan ikke få for meget af Paris, der især om foråret præsenterer sig fuldstændigt uimodståeligt, når træerne står grønt, og solen skinner og lokker pariserne på gader og i parker.

Marathon Travel Club har omkring 30 rejsemål, og vi supplerer løbende med nye destinationer og ændrer i sammensætningen. Men Paris vil altid være der. Det er en vidunderlig by, og Paris Marathon er et super løb.

Sightseeing i løbesko

Er du maratonløber, og tæn-der du på Paris, eller har du ikke været der endnu? Så skal du komme ud af startblokken nu, hvis du skal være blandt de omkring 37.000 deltagere.

Ligesom i så mange andre storbymaratons fungerer den flade rute som en løbende sight-seeing gennem byen, hvor du passerer bl.a. Place de la Concorde, Louvre, Place de la Bastille, Chateau de Vincennes, Cathédrale Notre Dame, Musée d'Orsay og Eiffeltårnet. Forplejningen er helt i top; bl.a. er der for hver femte kilometer depoter med bananer, appelsiner og vand i flaske. Også i målområdet er der fin forplejning, og er du heldig og af hunkøn, kan du måske opleve, at du får en smuk rød rose – jo, vi er jo i Paris.

Op mod et par hundrede tu-

sinde tilskuere og en levende musik bidrager til den festlige stemning på ruten, og Marathon Travel Club samler naturligvis vores eget heppekor og giver jer en hånd med.

Can-can og middag på Montmartre

Glæd dig også til sejrsmiddagen, som bliver holdt i bedste pariserstil på Restaurant "Auberge de la Bonne Franquette" på Montmartre. Her bliver der svinget med lårene, mimet og sunget franske chansons, så ikke et øje er tørt. Det kan godt være, det er lidt kunstigt og turistet, men det er også så sjovt og anderledes, at vi gennem flere år har valgt at feste søndag aften her. Og både maden og vinen, der serveres ad libitum, er ganske glimrende.

Atmosfære og masser af seværdigheder

Paris er også alle seværdig-

hederne, som du skal se eller gense: En tur i Eiffeltårnet skal du selvfølgelig prøve, hvis du er i Paris for første gang. Montmartre med Place du Tertre, Sacre Cour og Moulin Rouge er selvfølgelig heller ikke til at komme udenom. Det er ægte parisisk. Louvre er på alle måder en kæmpe oplevelse, det samme i mindre målestok er Musée d'Orsay. Latinerkvarteret med de små gader og de mange hyggelige restauranter, imponerende Champs Elysees med Triumfbuen, Notre Dame, Luxembourghaven, ja, det er om at prioritere. Men vælg nogle få ting ud, så du også har tid til at spise, drikke og nyde stemningen på de utallige cafeer, bistroer og restauranter. Tag en slentretur langs Seinen, kig på bogkasserne og plakaterne, eller shop dig fattig i små specialbutikker eller i de verdenskendte stormagasiner.

Flyrejse

Vi rejser med SAS fra Kastrup fredag den 8. april kl. 08.20 – og retur den 11. april kl. 18.00, med forventet ankomst til Kastrup kl. 19.50.

Pris pr. person inkl. flytransport t/r, skatter og afgifter, transfer fra lufthavn til hotellet t/r, 3 overnatninger på trestjernet hotel i delt dobbeltværelse med morgenmad, og dansk rejseleder.
Hotel Acasias tæt ved start/mål.....kr. 4.845

Tillæg

Enkeltværelsekr. 1.650
Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens pris
Depositum: kr. 1.500 pr. person + evt. startgebyr samt afbestillingsforsikring.

4 dages kørselv med ankomst fredag den 8. april

Pris pr. person inkl. 3 overnatninger på turistklasse hotel i delt dobbeltværelse med morgenmad, og dansk rejseleder.
Hotel Mondial i Operakvarteretkr. 1.795

Tillæg

Enkeltværelsekr. 1.150

Startgebyr.....kr. 1.150
Det er nu muligt at købe startnummer uden ophold og evt. transport til.....kr. 1.500

Depositum: kr. 500 pr. person + evt. startgebyr samt afbestillingsforsikring på 6% af rejsens pris.

Byrundtur i bus om lørdagen med dansktalende guide, varighed ca. 3 timerkr. 125
Sejrsmiddag inkl. drikkevarer og showkr. 425

NB: Det er ikke muligt at løbe med egen chip. Chippen er til låns og skal returneres i målområdet. I Paris er der fartholdere. Fartholderne kan genkendes ved at de løber med balloner. Farven på ballonerne indikerer, hvilken tid der ønskes at gennemføre på.

OBS: Arrangøren kræver, at der i forbindelse med tilmelding til løbet samtidig vedlægges en lægeerklæring. Vi sender erklæringen sammen med tilmeldingsblanketten efter bestilling af rejsen.

Tidsgrænse: 6 timer

OBS: ER DU INTERESSERET I AT BESØGE DISNEY RESORT PARIS I SAMME FORBINDELSE, SÅ RING OG HØR OM MULIGHEDERNE



Gran Canaria Marathon

Skøn kombination af maratonløb og solferie

Januar 2012

Da der sidste år i januar for første gang blev afholdt maratonløb i Las Palmas, hovedstaden på Gran Canaria, var Marathon Travel Club selvfølgelig klar ved startlinjen med et hold gæster – og det blev en succes, som vi gentager nu i disse januardage, hvor avisen er på gaden, og som vi fortsætter med.

I forvejen er de Canariske Øer et populært rejsemål, der hvert år lokker flere hundrede tusinde danskere ned til sol og som-

mervarme i den danske vinter, og du kan allerede nu vælge at tage med og kombinere en god løbeoplevelse med en solferie til januar 2012.

Vi skal bo på sydsiden, i Puerto Rico, som med sine to herlige sandstrande inde i bugten ligger dejligt i læ. Men løbet foregår i Las Palmas, som ligger på den nordlige side af øen, hvor temperaturen er noget lavere end i Puerto Rico, så temperaturen ved løbet vil formentlig ligge på 16-18 grader.

Vores guide på turen er Mogens Jensen, der både er en meget erfaren maratonløber og rejseleder, og som ofte har besøgt Puerto Rico. I forvejen vil mange gæster kende Mogens som rejseleder fra utallige maratonture.

Programmet for turen omfatter bl.a. vandreture i de bagvedliggende bjerge, sejlture til Morgan (Gran Canarias Venedig), marked i Arguineguin, evt. besøg i Maspalomas med det fantastiske ørkenområde samt i Palmitos Park, en oase

med palmelunde og masser af farverige papegøjer m.m. Ligeledes bliver der arrangeret sociale fællesarrangementer for dem, der ønsker det, bl.a. en super festaften om søndagen efter løbet.

For dem, der har børn med, er der udover sandstrandene et stort badeland, og på hotellet er der om dagen underholdning for børnene og om aftenen for de voksne. Her er også mulighed for at spille tennis, bordtennis, minigolf m.v. Der er heller ikke langt til en nyanlagt golfbane.

Vi bor på et af områdets største hoteller, Aparthotel Riosol, med en helt fantastisk belig-

genhed og udsigt. Hotellet har to swimmingpools, totalt nyrenoverede ferielejligheder med køleskab, køkken med alt tilhørende, separat soveværelse samt terrasse med parasol og solsenge. (Se mere på www.riosolaparthotel.com).

På Gran Canaria-turen får du en helt enestående mulighed for at gøre lige præcis det, du gerne vil, fordi du efter eget

valg kan kombinere afslapning, strandferie, morgenløb, maratonløb, udflugter og andre fælles oplevelser og socialt samvær. Du kan være med, om du er ung eller ældre, alene, par, med eller uden børn.

Vi har ikke program eller priser klar for næste års tur, men mail eller ring til os, hvis du er interesseret, så kontakter vi dig, når turen er klar til salg.





Boston Marathon

Amerikansk kultur, historie og prestige...

18. april 2011

Boston er om nogen ægte amerikansk, og indbyggerne er meget bevidste om deres by. De vil også fortælle dig, at de er stolte af deres by, og du skal vide, at der er prestige i at deltage i Boston Marathon, der sammen med New York, Chicago, Berlin og London udgør de fem store og berømte "World Marathon Majors", som du også kan læse om i denne avis.

Boston Marathon daterer sig helt tilbage til 1897, og glæden ved Boston og over at være med i et af verdens ældste og mest berømte maratonløb oplever man også fra deltagerne, der kommer fra hele verden. Allerede i lufthavnen kan du se alverdens accessories, bl.a. T-shirts og sweatshirts med BOSTON-tryk promoveret i stor stil.

Ikke et løb for dem, der giver sig god tid

I det første løb var der 15 deltagere, og vindertiden var omkring tre timer. I dag er deltagerantallet begrænset til 25.000 – og den seneste rekord for løbet blev sat af kenyaneren Robert K. Cheruiyot med 2.07.14.

Han fik nok lidt med hjem, for vi snakker om store penge, når vi snakker Boston, hvor præmiesummen løber op i flere millioner kroner.

Marathon Travel Club har købt startnumre både med og uden kvalifikationskrav, men der er kun ganske få uden kvalifikationskrav. Det er nemlig således, at langt hovedparten af startnumrene bliver solgt med krav om bl.a. en bestemt maksimumtid, som fx for 40-årige herrer er 3.20 og for kvinder 3.50. Så OK, det er ikke et løb for hvem som helst. Men kan du klare kravene, så glæd dig til en stor oplevelse på den berømte rute, der løber gennem ikke mindre end otte bydele. Ruten, der er let kuperet, starter i Main Street, New England Town of Hopkinton og slutter i Copley Square tæt ved John Hancock Tower. Bemærk i øvrigt at løbet er om mandagen.

lands økonomiske og kulturelle centrum, huser omkring 600.000 indbyggere. Boston er også universitetsbyen over alle med verdens mest berømte Harvard University, der skriver sig tilbage til 1636 og bl.a. har udklækket ikke mindre end seks af USA's præsidenter.

Byen er lige så amerikansk som en stetsonhat og fyldt med kultur og historie, men den virker europæisk og har et inspirerende bymiljø med masser af små cafeer, hyggelige restauranter, især i North End, og et ægte havnemiljø. Det er samtidig en moderne storby med en flot skyline og med imponerende nye og velholdte bygninger.

I centrum, nærmere betegnet i Washington Street, kan du smelte dit købekort og shoppe alt det, du behøver – og alt det, du ikke vidste, du gerne ville have. Priserne er pga. den stadig fornuftige dollarkurs meget lave. Og slap så bare af med "a damn good cup of american coffee and a donut" fra en af de mange Dunkin's Donuts forretninger. Museer, baseball og whale-watching er også et must, hvis tiden er til det.

Glæd dig til Boston 2013
Hvis du vil forhåndstilmelde dig Boston 2013, kan du allerede nu reservere din plads mod betaling af et depositum på 3000 kr.

Europæisk bymiljø og amerikansk kultur og historie

Boston er en af USA's ældste byer, grundlagt helt tilbage i 1630. Byen, som er New Eng-

Kvindeløb i Berlin – 10 km

En skøn forkælelsesweekend kun for piger

13.-15. maj 2011

Sidste år deltog Marathon Travel Club for første gang i Kvindeløbet i Berlin, og det blev en kæmpe succes for de 150 piger, der oplevede en forlænget weekend i Berlin med et godt 10 km løb kombineret med forkælelse og foredrag.

Fredag morgen kører vi fra Danmark i en luksusbus, som bringer os direkte til vores luksushotel, der ligger helt centralt i byens centrum - i et område, hvor kultur- og shoppingmuligheder står i kø lige uden for døren, fx Potsdamer Platz, Kurfürstendamm, Gedächtniskirche, Rigsdagen.

Efter ankomst fredag aften og et par timer til egen disposition: Indkvartering, personlig pleje, ud i byen og spise osv., inviterer vi på et sjovt og spændende foredrag kl. 21.00 med Anne Piper; temaet er: *SKAB BEGEJSTRING I DIN TRÆNING*

"Du kender det sikkert, du skulle og burde løbe en tur, men det regner, du er træt, det gør lidt ondt her og der... Få nogle tips til at komme ovenpå rent mentalt og måske endda få det sjovt. (Tipsene kan selvfølgelig også bruges i andre sammenhænge, du bestemmer selv hvilke...)"

Anne er certificeret NLP træner fra Society of NLP, samt certificeret coach og hypnotisør. Hun er også foredragsholder og underviser i virksomheden come4learning.

Lørdagen er til fri disposition, bl.a. til at opleve nogle af Berlins mange kulturseværdigheder og/eller shoppe i den livlige midtby. Oplev city med Kurfürstendamm og Potsdamer Platz sammen med dit betalingskort – og se fx Gedächtniskirche, som næsten er nabo til hotellet eller den nye flotte Reichstag.

Og så lader vi i øvrigt op til løbet, det startes kl. 18.00 mellem

Sejrssøjlen og Brandenburger Tor. Der løbes ad veje og gennem parker i området Tiergarten. Undervejs er der live-musik med samba-bands på strækningen og en god publikumsopbakning. Der er vanddepoter undervejs og vand og te i målområdet.

Start og mål ligger i gåafstand fra vores hotel, hvor vi efter løbet arrangerer fælles hygge og spisning mm.

Søndag efter morgenmaden går turen så igen mod Danmark.

Pris pr. person inkl. busrejse t/r, to nætter i et delt dobbeltværelse på Steigenberger*** med morgenmad samt dansk rejseleder kr. 2.095**

Tillæg
Enkeltværelse to nætter kr. 1.000
Sjællandsgæster (færge)..... kr. 150
"Sejrsmiddag" excl. drikkevarer..... kr. 395
5-stjernet hotel der sørger for at vi får en god og spændende madoplevelse.

Afbestillingsforsikring..... kr. 150

Startgebyr:..... kr. 100

Chipleje kr. 300

Depositum kr. 500,00 pr. person, startgebyr samt evt. chip og afbestillingsforsikring.
Depositum skal betales 4 dage efter bestilling – og restbetalingen skal betales 6 uger inden afrejse.

Opsamlingsplan for busserne samt eksakte tidspunkter fremkommer senere.

Foreløbig tidsplan for deltagelse i de forskellige løb:
5 km løb med chip kl. 16:10
5 km løb uden chip kl. 16:30
10 km walking og Nordic walking begynder kl. 14:30
10 km løb begynder kl. 18:00



HEDELANDS BJERGLØB

Søndag 17. april 2011

Løbet er en 10,548 km rundstrækning på en kuperet rute i det dejlige naturområde Hedeland, der er en nedlagt grusgrav beliggende mellem Hedehusene, Roskilde og Tune.

HEDELANDS BJERG LØB

2011

Tune Trim Fløng Kondi

Der er følgende distancer:

- Børneløb på 1,780 km
- 5 og 10,548 km for løbere, power walkere og stavgangere
- 21,097 km for løbere og power walkere
- 31,644 og 42,195 km for løbere

Læs yderligere om løbet og tilmeld dig på: www.hedelandsbjerglob.dk



Livsglæden i Hamburgs gader er markant, når der løbes Hamburg Marathon

Hamburg Marathon

Nemt at komme til, sjovt og meget populært

22. maj 2011

Målt på antal danske deltagere konkurrerer Hamburg og Berlin om at være det mest populære “danske” løb i Tyskland, selv om Berlin med 40.000 deltagere er ca. dobbelt så stort som Hamburg. Men begge maratonløb befinder sig også i den absolutte topklasse.

Hamburg Marathon er et meget velorganiseret løb samtidig med, at det er charmerende og sjovt. Og så er det tidlige forår jo et godt tidspunkt at få prø-

vet formen af og komme ud og møde andre glade løbere.

Hamburg udmærker sig også ved at være prismæssigt overkommeligt, og det tager kun en weekend og en bustur at få den oplevelse med i bagagen – og mange af vores gæster er da også med år efter år.

Allerede i bussen er stemningen der: Hej, er du her også i år? Hvordan går det ellers, var du med i ... Jo, snakken går livligt i bussen, hvor mange genkender medrejsende fra tidligere år

eller sammen med vennerne eller løbekammeraterne er på vej mod Hamburg Marathon.

Netop Hamburg Marathon bliver brugt af mange løbeklubber og “avis-maraton”-hold som belønning for vinterens til tider sure træningsture.

Hurtig rute og god opbakning
Ruten er god og relativt flad, bl.a. løber du langs Elben og om Aussenalstersøen. Og så hjælper det gevaldigt på motivationen, at du bliver bakket op af et millionstort publikum

med tilråb, klap, bimplende kobjælder og live-musik. Rigtigt med væskedepoter og en upåklagelig forplejning er medvirkende til, at løbet i det hele taget er en rigtig god oplevelse.

Hamburg har alt

Ud over løbet kan du og/eller dine medrejsende glædes over at opleve Tysklands næststørste by med landets største havn. Hamburg byder på masser af muligheder for at hygge sig på

en god restaurant eller café, at slentre langs de maleriske kanaler eller shoppe i nogle af de mange spændende forretninger og stormagasiner. Du oplever en multikulturel, kosmopolitisk og dynamisk storby og en velfungerende infrastruktur med U-Bahn, S-Bahn og busser, der gør det nemt at komme rundt. Har du en fordom omkring Hamburg som en stor snavset havne- og containerby med uartige piger i Reperbahn,

så får du revideret den opfattelse godt og grundigt.

Marathon Travel Clubs udvalg af gode hoteller er større end nogensinde, og du kan vælge mellem en eller to nætter i Hamburg, ligesom det er op til dig, om du selv vil sidde bag rattet eller slappe af og nyde fællesskabet i en af vores komfortable busser.





Courtyard Marriott Airport

Beliggende tæt på lufthavnen og omkranset af et stort skovområde. 200 m fra hotellet ligger U-Bahn som på 15-20 min. bringer jer ind til centrum. 146 værelser fordelt på 3 etager, alle værelser indeholder klimaanlæg, tv, minibar, safe box, bad og toilet samt føntørrer, værelserne er komfortable og luksuøst indrettet. På hotellet findes endvidere swimmingpool, fitness og spa-område. MTC-bussen vil efter afhentning af startnumre lørdag køre til hotellet. Søndag morgen vil der være checkout af hotellet, og bussen kører til starten og efter løbet hjem fra målområdet. I målområdet kan der bades. Hvis du er kørt selv gæst, skal du være opmærksom på, at bussen ikke kører tilbage til hotellet efter løbet.



Adina Apartment Hotel Michel

Et helt spritnyt Apartment Hotel som ligger direkte ved start og mål. Hotellet har 128 et- og toværelses lejligheder. Der er indendørs pool, et spabad, en sauna og et fitnessrum. Hotellet har endvidere restaurant og cafe. Værelserne har te og kaffefaciliteter, tv, trådløs og kablet højhastighedsinternetadgang (mod betaling), telefon med gennemvalg, iPod-dockingstation, og telefonsvarer er tilgængelig. Badeværelserne indeholder hårtørrer. Yderligere faciliteter på hotellet vaskemaskine/tørretumbler, separat spiseområde og klimaanlæg. Alle værelser er ikke-rygerværelser.



Hotel Lindner Am Michel

Et forholdsvis nyt 4-stjernet hotel med 5 minutters gang til Reeperbahn. Centralt beliggende tæt ved den berømte St. Michalis kirke og i gå afstand til start og mål. Hotellet har 259 elegante værelser, som alle har air condition, minibar, safe deposit box, ISDN-telefon mm. Af øvrige faciliteter kan nævnes, fitnesslokale, sauna, dampbad og solarium. Parkering muligt i hotellets kælder mod betaling.



City Hotel Monopol

Familiehotel beliggende på Spielbudenplatz på Reeperbahn, og dermed kan du forvente lidt natlig støj fra de nærliggende restauranter og barer. Hotellet ligger i gåafstand til start og mål. 82 værelser, indeholdende bad og toilet, tv, radio og telefon. gratis trådløs internetadgang i lobbyen og en døgnåben cocktailbar.



St. Joseph Hotel

Beliggende tæt på centrum, gåafstand til havnen og Reeperbahn, hvor starten ligger. 46 værelser, og alle værelser indeholder tv, safe boks, bad og toilet. Trådløst internet er tilgængeligt overalt på hotellet og er uden beregning. Privat parkering findes på selve hotellet, reservering er påkrævet.



Se hotelpriiser på side 11

Vi arrangerer en to timers **sightseeing** mandag kl. 10 med dansktalende guide for de gæster, der først rejser hjem mandag. Hamburg er en fantastisk flot by – glæd dig.
Pris pr. person kr. 100

Sejrsmiddag søndag aften for de gæster, der først rejser hjem mandag. Tag med til dette brag af en fest. Aftenen foregår på en god restaurant i Hamburgs centrum. Vi fejrer dagens indsats med lækker mad og hyggeligt samvær, musik og mange fine præmier.
Pris excl. drikkevarer kr. 295

Tillæg

Startgebyr kr. 525
Afbestillingsforsikring..... kr. 150
Chipdepositum kr. 300
Busopsamling – Sjælland kr. 150

Depositum: kr. 500 pr. person, startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring og chip.

Chip:

Arrangøren af Hamburg Marathon har bedt os overtage chip-administrationen. Det betyder, at det ikke længere er muligt at betale for leje af chip i Hamburg. Marathon Travel Club opkræver et depositum på kr. 300. Chippen bliver stadig udleveret i Hamburg, og såfremt den tilbageleveres, vil depositum minus leje i alt kr. 200,- blive tilbagebetalt. Har man egen chip noteres nummer på tilmeldingsblanketten til løbet.

Tilmeldingsfrist 27. marts



Stockholm Marathon

Smuk, velorganiseret og god til førstegangsløbere

28. maj 2011

Hvorfor altid se langt ud i verden, når nærliggende Stockholm er en af de smukkeste hovedstæder og en spændende by fuld af kontraster. Øer og vand, historie og innovation, gammel og helt moderne. Bygget på 14 øer, som omkranser den gamle bydel, der er en af de mest velbevarede middelalderbyer i Europa, du kan betrage med din løbesko.

Ruten er en imponerende sightseeing i den centrale del af byen. Skovområdet ved den royale park Djurgården veksler med storbygader, og du ser kongeslottet, Rådhuset, Operaen og følger på en lang strækning kysten. Udsigten fra Västerbron over både den gamle og nye bydel giver dig åndenød – nå ja, måske har du det i forvejen, selvom ruten er meget flad og forskellen på højeste og laveste punkt kun er 29 meter.

Jo, det er med god grund, at The Ultimate Guide to International Marathons har kåret Stockholm Marathon som den bedste maratondestination i verden. Topkarakteren er givet for løbets skønhed, organisation og egnethed for førstegangsløbere.

Ingen stive svenskere her, kun god opbakning
Løbet starter og slutter på det klassiske olympiske stadion, der er helt tilbage fra 1912. Både her og undervejs er der enorm opbakning fra hundredtusindvis af tilskuere. Til trods for omkring 20.000 deltagere er der god plads på ruten, og løbet er meget velorganiseret. Der er fartholdere, kilometerskilte ved hver kilometer og tidsangivelser ved hver femte. Og rigeligt med depoter undervejs. Forplejningen i målområdet er i top, og du får en eksklusiv og flot medalje, et diplom og en t-shirt som et minde om et forhåbentlig fantastisk maratnløb.

Vi ankommer til vores hoteller fredag, fordi maratnløbet lidt usædvanligt afvikles allerede om lørdagen klokken 14. Søndag slapper vi af og får mulighed for at se nærmere på Stockholm. Og vælger du tredagesversionen får du en ekstra dag til at hvile ud og udforske Stockholm – det fortjener både du og byen.



Afrejse fra Kastrup med SAS fredag den 27. maj kl. 9.20, retur fra Stockholm den 29. maj eller den 30. maj kl. 16.15 med ankomst til Kastrup kl. 17.25.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, transport fra lufthavnen til hotellet t/r, overnatning i et delt dobbeltværelse på to- eller trestjernet hotel inkl. morgenmad samt dansk rejseleder.

2 nætter Lilla Rådmannen ***
Kun enkeltværelse kr. 5.945

3 nætter Lilla Rådmannen ***
Kun enkeltværelse kr. 7.695

2 nætter Bakfickan **
Enkeltværelse kr. 5.295
Dobbeltværelse pr. person kr. 4.095

3 nætter Bakfickan **
Enkeltværelse kr. 6.795
Dobbeltværelse pr. person kr. 4.895

Kør selv:
Ankomst til hotellet fredag den 27. maj og hjemrejse den 29. maj eller 30. maj.

Pris pr. person i et delt dobbeltværelse på to- eller trestjernet hotel inkl. morgenmad samt dansk rejseleder.

2 nætter Lilla Rådmannen ***
Kun enkeltværelse kr. 3.945

3 nætter Lilla Rådmannen ***
Kun enkeltværelse kr. 5.695

2 nætter Bakfickan **
Enkeltværelse kr. 3.245
Dobbeltværelse pr. person kr. 2.045

3 nætter Bakfickan **
Enkeltværelse kr. 4.745
Dobbeltværelse pr. person kr. 2.845

Tillæg
Provincstilslutning Ålborg og Århus kr. 900
Billund, Karup eller Sønderborgkontakt os for pris
Der tages forbehold for plads på flyene.

Startgebyr
Indtil 10. februar 2011 kr. 700

Afbestillingsforsikring for fly og kørselv rejse koster 6% af rejsens samlede pris og skal bestilles samtidig med rejsen.

Depositum: kr. 1.000 pr. person + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

I Stockholm låner man chip, og det er derfor ikke muligt at bruge egen chip.

Tidsgrænse: 6 timer

Marathon.dk
Marathon Travel Club



Kvindeløb i New York 10 km

En fantastisk forlænget weekend for kvinder i verdens mest utrolige by

NYHED

9.-14. juni 2011

Er du kvinde?
Kan du lide at løbe? - at rejse? - at shoppe? - at spise godt? - at opleve?... Så vil du elske at deltage i Marathon Travel Clubs tur til New York i den tidlige sommer.

Lørdag den 11. juni kl. 9 gennemføres kvindeløbet for 40. gang med omkring 5000 deltagere i alle aldre fra hele verden. Ruten er lagt i byens skønne åndehul Central Park, der ligger i gåafstand fra vores Hotel Milburn, der ligger centralt og godt på hjørnet af Broadway og 76st. Og som er et rigtig godt trestjernet hotel med alle faciliteter.

Men selve løbet er jo kun en af de mange oplevelser, du kan glæde dig til, uanset om det er din første tur til New York, eller du har været i byen før. Mærk det pulserende og brogede liv. Spis og drik på tusindvis af cafeer og restauranter, drop ind på en af de Starbucks, der findes på hvert et gadehjørne. Shop til you drop i små hippe butikker, mærkevaretempler, velassorterede sko- og tøjbutikker, hos Macy's eller Bloomingdales eller... og glæd dig så over, at jo mere, du køber til disse uhørt lave priser og god dollar-kurs, jo mere sparer du...

Der bliver også tid til at opleve nogle af byens seværdigheder; fx skal du se Empire State Building, Chrysler Tower og Grand Central Station. Gense Central Park måske på en joggingtur, opleve suset på Times Square, snuse til Chinatown, Greenwich Village og Little Italy. Måske se området ved Wall Street og Ground Zero.

Du kan ikke nå det hele, men du får en fortættet og intens tur, som du kan leve på længe. Vi arrangerer en citysightseeing fredag og en festaften lørdag, og spontant kan vi fx løbe en fælles morgentur i Central Park og/eller andet, som deltagerne har lyst til.

Flyrejse: Udrejse med SAS fra København torsdag den 9. juni kl.12.25 og hjemrejse fra New York mandag den 13. juni kl.17.40 med ankomst Kastrup næste dag om morgenen kl. 07.25.

Pris pr. person inkl. flyrejse t/r, skatter og afgifter, transport t/r lufthavn, 4 overnatninger på The Milburn Hotel*** samt dansk rejseleder	Værelse	4 nætter	Ekstra nat
Studio (enkeltværelse).....	kr.	14.695	1.900
Studio (dobbeltværelse).....	kr.	10.695	1.000
2-pers. suite 1 vær. m/dobbeltseng og stue m/sovesofa.....	kr.	12.095	1.100
3-pers. suite 1 vær. m/dobbeltseng og stue m/sovesofa.....	kr.	10.295	900
4-pers. suite 1 vær. m/dobbeltseng og stue m/sovesofa.....	kr.	9.495	700
Et barn u/12 år med en ekstra seng i forældrenes værelse.....	kr.	6.600	150

Tilslutningsfly
Provincstilslutning Ålborg og Århus kr. 900
Billund, Karup eller Sønderborg - kontakt os for pris
Der tages forbehold for plads på flyene.

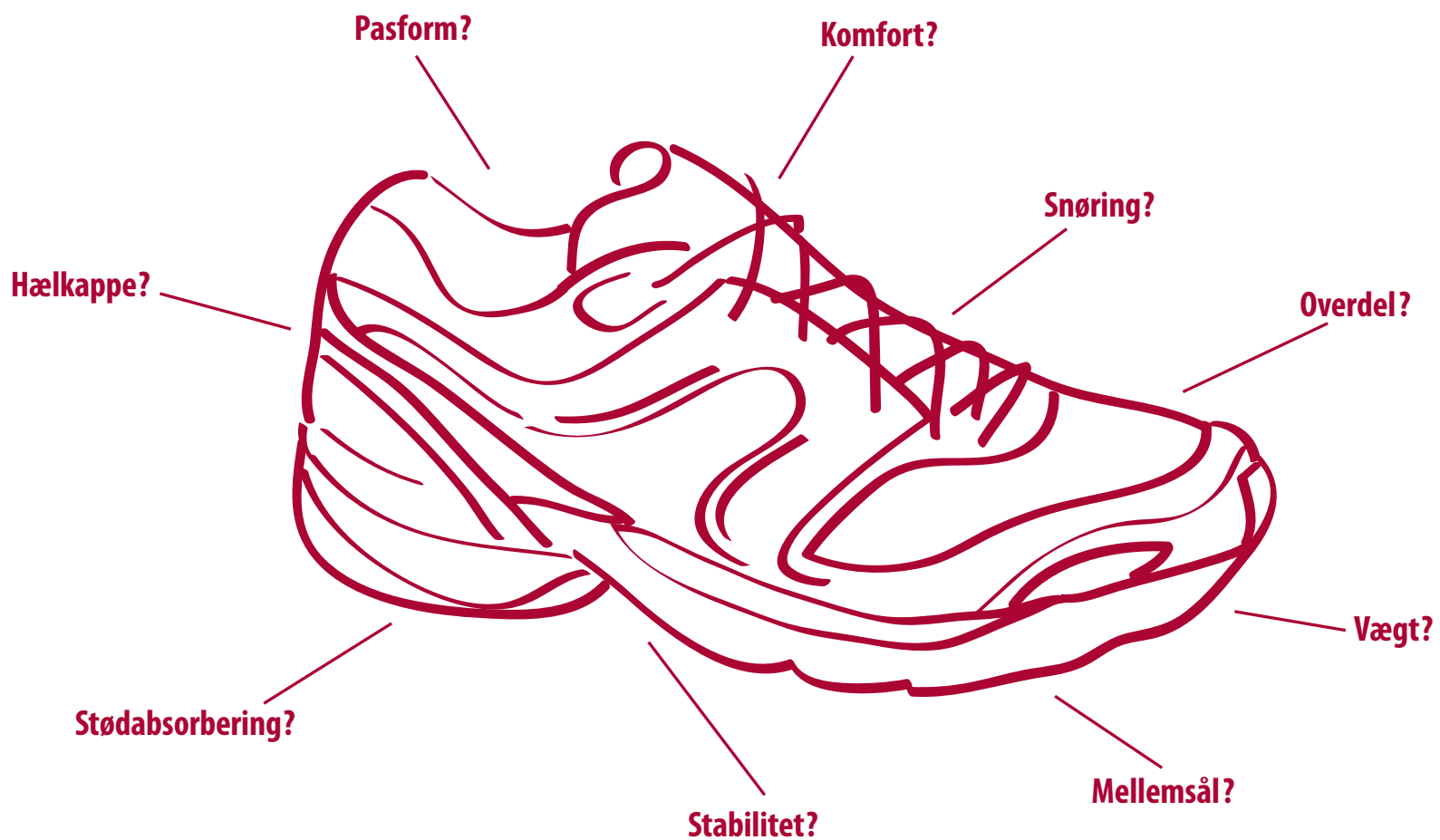
Forlængelse af flyrejsen: Ønsker du at forlænge opholdet i New York, kan dette godt lade sig gøre. Forlængelse af "flybillet" koster kr. 350. Vær dog opmærksom på, at man skal følge gruppen på enten ud- eller hjemrejsen.

Kun hotelophold: Såfremt man selv har købt flybillet, vil transfer fra lufthavnen være på egen hånd og for egen regning t/r. Kommer du med samme fly som os, kan du komme med til vort hotel på Manhattan for 75 kr. hver vej. Billetten skal bestilles hjemmefra. Ankomst til hotellet torsdag den 6. juni. Hjemrejse mandag den 13. juni.

Pris pr. person inkl. 4 overnatninger på The Milburn Hotel*** samt dansk rejseleder	Værelse	4 nætter	Ekstra nat
Studio (enkeltværelse).....	kr.	9.995	1.900
Studio (dobbeltværelse).....	kr.	5.995	1.000
2-pers. suite 1 vær. m/dobbeltseng og stue m/sovesofa.....	kr.	7.395	1.100
3-pers. suite 1 vær. m/dobbeltseng og stue m/sovesofa.....	kr.	5.595	900
4-pers. suite 1 vær. m/dobbeltseng og stue m/sovesofa.....	kr.	4.795	700
Et barn u/12 år med en ekstra seng i forældrenes værelse.....	kr.	6.600	150

Kun flybilletten: Hvis du selv har overnatning i New York, kan du købe flybilletten alene for 6000 kr. inkl. alle skatter og afgifter, men excl. startgebyr. Du står så selv for transport til og fra dit opholdssted. Hvis du skal til Manhattan, kan du komme med til vort hotel for 75 kr. hver vej. Billetten skal bestilles hjemmefra.

Startnummer kr. 450
Startnummer til New York City Half Marathon sælges kun i forbindelse med vort rejsearrangement bestående af fly og/eller hotelophold.



BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?

**"For os er valget af løbesko et spørgsmål
om personlig vejledning, der bygger på
analyse, kommunikation og erfaring."**

Ebbe Nielsen, LØBEREN Århus

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus



11, 21, 31, 42 og 78 km

Swiss Alpine Marathon

Meget andet og mere end et maratonløb

30. juli 2011

Halvmaratons og maratons er der masser af – se bare her i avisen. Men der er kun et “Swiss”, som Swiss Alpine Marathon næsten kærligt omtales af de løbere, der en eller flere gange har givet sig i kast med strabadserne i de schweiziske alper. Og her er det måske på sin plads med en advarsel; ikke om, at det er et hårdt løb, nej. Men har du først prøvet kræfter med Swiss Alpine, virker det åbenbart stærkt vanedan-nende... Det må i det mindste være en af forklaringerne på, at mange af Marathon Travel Clubs gæster tager udfordrin-gen op år efter år.

Swiss er ikke for tøsedrenge el-ler for alle os andre, der synes, at et “almindeligt” maratonløb er grænseoverskridende – i hvert fald ikke for så vidt an-går de to barskeste versioner af Swiss, Men har du det som de nævnte gengangere, der godt lige vil have twistet tingene en ekstra gang, så er dette utro-lige 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 – og det er en stor personlig tilfredsstil-lelse at gennemføre på grænsen af sine ressourcer.

Swiss Alpine byder på flere di-stancer 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 fan-tastisk panorama. Du har 14 timer til løbet.

K42 på 42,2 km er Europas 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 – det er den første kulturmaraton i Schweiz, og den byder på ene-stående kultur- og landskabs-oplevelser.

K31 på 30,7 km. starter i Davos og er en imponerende smuk, men også udfordrende tur bl.a.

Davos er den højest beliggende by i Europa. Det er en lille, men velfungerende by, der er omgivet af et utroligt bjerg-landskab og enestående naturscenerier. Davos er kendt som et unikt ferie- og rekreationsområde og for sine sports- og kulturarrangementer og kongresser. Swiss Alpine er kun et af flere arrangementer, der udspringer fra Davos – også moun-tainbiking, jazz, musicals, store sportsarrangementer og meget, meget mere foregår henover sommeren. I perioden er der i øvrigt fri afbenyttelse af tog, busser og kabinelifte og gratis adgang til mange attraktioner, aktiviteter og guidede ture.

gennem Zügen Gorge og over Wiesen.

K21 er et godt introduktions-løb til de mere ekstreme bjerg-løb. Starten er på Sunniberg-brücke

Nordic Walking er på samme halvmaratonstrækning som K21.

K11 er perfekt til de unge (fra 10 år) og for begyndere.

Mini: 7 år, 500 meter, 8-11 år, 1,4 km, 12-15 år 2,1 km

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 kom-mer i mål, kan du hverken få armene ned eller smilet tørret af ansigtet.

Da vi allerede ankommer man-dag, 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, og en vandretur til Scalettapas. På stedet vil vi spontant udbyde andre arrangementer, så hold øje med, hvad vores danske rej-seledere har til dig.

Vi bor i centrum af Davos i et-, to- og treværelses lejligheder indrettet med soveværelse, bad, toilet og stue i åben forbindelse med et meget velassorteret køkken. Her er køl og frys, ko-geplader, kaffemaskine, diverse bestik og service samt telefon og TV. Desuden er der senge-linned, håndklæder, viskestyk-ker og karklude.

I nærområdet er der masser af muligheder for indkøb af dag-ligvarer mm – og der er både inden- og udendørs svømme-hal tæt ved vores lejligheder. I det hele taget er Swiss også en god mulighed for at holde ferie med familien.

Drømmeløb i Alperne

Det går op og ned Swiss Alpine Marathon med udsigt til bjergfloder og alpetoppe

Af Erling Jensen

Nogle gange vil man have større udfordringer end de hjemlige motionsløb ad flade landeveje og små bakker. Efter i mange år at have løbet terrænet tynd på Østfyn var det tid for mig at få andre og større udfordringer til mit løb.

Jeg ville tage næsten så højt op, som man kan komme som løber i Europa, Swiss Alpine Marathon er det højeste bjerg-marathon i Europa, hvor man kommer op i 2.600 meters højde. Jeg valgte den mindre strækning på 31 kilometer, hvor man kun løber i højder lidt under 2.000 meter.

Jeg valgte at rejse med Mara-thon Travel Club med rejse-leder Pia og Claus, der var de perfekte og hjælpsomme gui-der, som sørgede for, at alt klap-pede på turen. Vi var en gruppe løbere, der en mandag morgen mødte op i Kastrup Lufthavn, hvor Pia fulgte med os i flyet til Zurich. Her ventede Claus på os, og sammen fulgte de os med toget videre til bjergbyen

Davos, der ligger i 1.500 meters højde og er udgangspunkt for Swiss Alpine Marathon.

Højdetræning

Vel fremme på hotellet var der et informationsmøde, hvor det ugelange program blev gen-nemgået. Et bjergløb stiller særlige krav til åndedræt og ilt-optagelse, og selv om det tager meget længere tid end en uge at være fuldstændig omstillet til et løb i Alperne, er det vigtigt - og udbytterigt - at vænne sig så meget som muligt til højden.

Næste dag regnede det, så den planlagte daglange vandretur til Keschutte blev ændret til en træningstur på 14 kilometer. Med bus tog vi ud til Durbo-den, der ligger i 2.000 meters højde. Derfra skulle vi løbe ad små stier hjem til Davos for at træne lidt i den tynde luft. Det blev til en rigtig flot og god træningstur.

Onsdag morgen i flot solskin kørte vi af sted med tog til Bergun og videre med bus til Chants, hvor vejen holdt op, derfra skulle vi ud på en spad-

seretur på 17 kilometer. De første 5 kilometer gik det bare opad i flot solskin, efter at have gået i 2½ time nåede vi toppen Keschutte i 2.632 meters højde. Der spiste vi vores madpakke. Selv om solen skinnede, var der meget koldt, efter ca. 15 minuter gik vi videre mod bjergpas-set Scalettapass i 2.606 meters højde på små stier med vand, sne og mange sten – en hård tur, men meget smuk med tal-rige blomster og enkelte små murmeldyr. Endelig nåede vi bjergpasset Scalettapass. Der begyndte det at regne, så det var en våd tur ned til bussen i Durboden videre til Davos. En god dag med mange dejlige op-levelser.

Torsdag og fredag var hviledage med tid til at hente startnumre og slappe af.

Bjældeklang

Lørdag morgen sker det ende-lig. Klokken 08 startede løbet fra Davos Stadion. Nogle skal ud på den 78 kilometer lange strækning, der er verdens stør-ste bjergultramarathon, der til dels sker ad smalle og vind-

blæste stier op til 2.600 meters højde. Andre løbere skal ud på den klassiske marathonstræk-ning, mens jeg skal gennemføre 31 kilometer. Uanset distance starter alle samtidig, og vi løber først en rundtur på 3 kilome-ter gennem byen, hvor al trafik er standset og busserne holder stille ved busstoppestederne. Selv om det er tidlig morgen, er hele byen stået op for at følge alle løberne ned gennem byen. Efter de indledende 3 kilome-ter løber vi op mod bjerget, hvor tilskuerne står med store bjælder for at heppe på os. Det bimlede, så det kunne høres langt væk, og får bjergløbet til at lyde som en flok løbske køer, der er gået i panik.

Fra byen Hof og op til Kirch-ner Haus i 1.847 meters højde hjælper udsigten til alpetinder og bjergfloden mine ben på vej og løfter mig frem. Heroppe er ruten meget smal, og man skal passe på ikke at komme ud til kanten, da der er meget langt ned. Da jeg ser på mit pulsur, kan jeg se, at min puls er kom-met op på det højeste, jeg no-gensinde har målt den til.

Pris pr.person i lejlighed med plads til 2 personer, 7 overnatninger, flyrejse t/r, skatter og afgifter, obligatorisk rengøring og linned samt dansk rejseleder på hele turenkr. 5.995

	Fly	Kør selv
Lejl. til 2 personer (2 vær.)	Fra kr. 5.995	Fra kr. 4.195
Lejl. til 3 personer (2 vær.)	Fra kr. 4.995	Fra kr. 3.195
Lejl. til 4 personer (2 vær.)	Fra kr. 4.595	Fra kr. 2.795
Lejl. til 2 personer (3. vær.)	Fra kr. 6.195	Fra kr. 4.395
Lejl. til 3 personer (3. vær.)	Fra kr. 4.995	Fra kr. 3.195
Lejl. til 4 personer (3. vær.)	Fra kr. 4.795	Fra kr. 2.995
Lejl. til 5 personer (3. vær.)	Fra kr. 4.495	Fra kr. 2.695

Yderligere information se www.marathon.dk

Tillæg
Togbillet for K21,K11, Walk..... kr. 150
Togbillet for ledsagere..... kr. 265
Provinstilslutning Ålborg og Århus kr. 900
Billund, Karup eller Sønderborg - kontakt os for pris.
Der tages forbehold for plads på flyene.

Afbestillingsforsikring koster 6% af rejsens pris.

Startgebyr	indtil 31/3	indtil 31/5	indtil 27/7
K78	875	925	1075
K42	775	800	950
C42	700	750	875
K31	600	650	775
K21	400	400	525
K21 <18	300	300	400
K11	300	300	350
K11 <15	200	200	300
Walk	400	400	525

Depositum udgør kr. 1.500 + evt. startafgift, afbestil-lingsforsikring og rejseforsikring.

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

Tilmeldingsfrist 6. juni 2011.



Bank of America Chicago Marathon

Et af verdens fem vigtigste maratonløb



1. oktober 2011

Læs Søren Schröders beretning fra Chicago Marathon 2010. Bliver du inspireret til selv at deltage, kan du læse en mere udførlig rejsebeskrivelse på www.marathon.dk og herefter skynde dig med tilmeldingen. Chicago bliver normalt udsolgt inden 1. marts.

Chicago Marathon er imponerende og stemningen er ganske enkelt utrolig

Afrejse fra Kastrup med SAS den 7. oktober kl. 15.45.
Hjemrejse den 11. oktober kl. 22.05 med ankomst i Kastrup kl. 13.20 den 12. oktober.

Pris pr. person inkl. flyrejse t/r, skatter og afgifter, transport t/r lufthavn, 4 overnatninger med morgenmad nu på Swisshotel** samt dansk rejseleder.....kr. 10.895**

Tillæg
Enkeltværelse kr. 4.400
Startnummer kr. 1.350

Tilslutning fra Ålborg & Århus kr. 900
Det er også muligt at flyve fra Billund, Karup og Sønderborg. Forespørg kontoret for pris.
(Der tages forbehold for plads)

Depositum udgør kr. 2.000 + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Tidsgrænse 6½ timer



Chicago Marathon 10-10-10

Der er dømt gåsehud...

Af Søren Schröder.

Berlin, New York og London Marathon var i hus blandt mine 56 maratonskalpe, og det uden jeg havde tænkt på dem som en del af fænomenet the Big Five/ World Marathon Majors, som dækker over de fem store maratonløb i byerne Berlin, Boston, Chicago, London og New York. Disse “Big Five” har ellers tilsammen en liste, der siger spar to med 5 millioner tilskuere langs ruterne og ca. 250 millioner, der kigger med på TV. 300.000 vil løbe med, men kun 150.000 får plads, og løbene indsamler ca. 450 millioner kr. til velgørenhed - og vel at bemærke: Hvert år!

Men jeg har nu fået øjnene op for, at denne skalp også må ind som trofæ på maraton-CV’et, og når livets gang så bringer mig til bænken på det lokale plejehjem, kan mine ligesinde-

de jo også beriges med denne oplevelse, måske flere gange, hvem ved?

Så flyet stoppede i Chicago, også kaldet The Windy City, mest fordi politikerne også der er i strid mod- eller medvind og ikke mindst på grund af vejret, som er meget styret af, om vinden kommer fra nord eller syd. Det betyder så også, at løbet Chicago Marathon er enten fugl eller fisk, som vores guide Karsten udtrykker det og nævner løbsoplevelser her med temperaturer fra + 5 grader til + 30 grader. Vi blev nu mødt af strålende solskin gennem de fem dage, vi var i byen, og med behagelige 20-25 grader under hele opholdet. Det var egentlig en lidt mærkelig fornemmelse og gå rundt i sommervarme, mens de visne blade dalede fra træerne, det var jo trods alt efterår ifølge kalenderen.

Når man har været godt rundt i verden for at løbe maraton, bliver man vel på en eller anden måde svær at imponere, men her i Chicago måtte jeg tage hatten af og overgive mig igen. Vores hotel lå 200 m fra start og mål, og allerede om morgenen, da jeg trak gardinerne fra, kunne jeg fornemme, at det her blev stort. Livet var godt i gang neden for vinduet, hvor mange ligesindede løbere allerede var på vej mod startområdet ved Grant Park med den smukke sø Lake Michigan som baggrundskulisse. Morgenmaden blev indtaget på vores store rummelige værelse med div. kaffe og brød, mens de sidste forberedelser blev gjort. Vi gik i fælles flok mod starten, og her oplevede jeg så tysk grundighed på amerikansk: Alle løbere blev venligt hjulpet i den rigtige retning i forhold til deres startgruppe og det gennem en sluse med to meter hegn om-

kring, så kontrollanterne nemt kunne guide flokken mod den startplads, som man havde gjort sig fortjent til. Vi kom gennem nåleøjet og var godt på vej mod blok B, da vi så en gruppe på fire løbere, der plankede hegnet. De tre første så, at kontrollanterne havde set dem, hvorfor de skyndte sig at løbe ind og forsvinde i mængden, mens den sidste kun lige nåede ned på det forbudte land, før de var henne ved ham, og inden han fik sagt undskyld, var hans startnummer ikke længere på brystet, men i hænderne på kontrollanterne afmonteret som fra en degraderet soldat, der fik flået sine distinktioner af. Stakkels ham. Løbet var slut, før det begyndte og i mine øjne en lidt hård dom.

Skuddet gik kl. 0730, selvom det lå lige til højrebænet at udnytte den historiske dato 10-10-10 kl. 10.10.10 som

startskud, men på grund af muligheden for voldsom sommervarme havde de droppet den tanke og tak for det. Dagen blev varm på kontoret, hvor de mange skyskrabere sørgede for, at vinden stod stille i gaderne, men til gengæld hjalp de til med at fortætte stemningen fra de mange - sindssygt mange - heppere, der stod skulder ved skulder i lange rækker bag hinanden. De var så entusiastiske, at selv Berlin blev overgået i stemning, og det siger ikke så lidt. Løbet var et af de løb, hvor man kunne mærke, at de ville løbet, forstået på den måde, at du ikke blev jaget ud i kedelige industriområder for at skaffe kilometre til kontoen. Nej, her fik du fuld valuta for pengene og fik fremvist Chicago by på den smukkeste måde krydret med utallige bands, og igen må jeg nævne disse heppere, der stod skulder ved skulder gennem alle 42 km, og selv Elvis el-

ler i hvert fald en look-alike festede med til tonerne fra Frank Sinatras “I did it my way” - ren gåsehud.

At vi så også fik tid til festaften med besøg på Blues Club, sejltur på Lake Michigan, byrundtur med besøg i byens skyskraber Willis Tower (447 m) og en masse shopping, tog man også gerne med i oplevelsesposen.

Så en stor tak til alle andre medrejsende og ikke mindst Karsten, der på bedste vis fremviste Chicago, så alt i alt tog Chicago et spring direkte ind på min top fem liste, og her har der ellers ikke været udskiftning på pladserne i årevis.

/Søren





Regnvejret i 2010 ændrede ikke ved, at det blev en unik oplevelse for både løbere og publikum

BMW Berlin Marathon

Hurtigt, stort, sjovt og med fantastisk opbakning

25. september 2011

Berlin Marathon har gennem flere år stået øverst på sejrsskamlene, når det gælder popularitet hos vores mange gæster. Og løbet, der er et af de største løb i hele verden og blandt de fem såkaldte World Marathon Majors, fostrer personlige rekorder og verdensrekorder på striben.

Danskere elsker Berlin, så i snit er hver 8. løber dansker, og mange er endda gengangere - eller genløbere ... Omkring en million tilskuere sørger for, at der aldrig mangler opbakning på verdens hurtigste maratonrute, hvor Haile Gebrselassie satte verdensrekord, da han tilsyneladende ubesværet og med et stort smil passerede målstregen på 2.03.58 - og alt spiller, også musikken fra de 60 bands langs ruten.

De seneste år har Marathon Travel Club deltaget med langt over 1000 gæster, og vores evalueringer fortæller klart, at deltagerne fik en god oplevelse. Nu ser vi frem til september 2011, som vi vil gøre alt for igen blive en uforglemmelig weekend med gode sportslige præstationer, højt humør og masser af fest og farver.

Tyskerne er effektive og alt klapper til mindste detalje -

lige fra vi henter startnummeret på expo'en til selve løbet, der er totalt afspærret fra trafikken. Og naturligvis er forplejning og service 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. Efter løbet kan du sætte dig op i en af vores mange busser, der pendler fra målområdet til de forskellige hoteller.

Iøvrigt byder Berlin allerede om lørdagen 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 eftermiddagen, at skaterne løber maraton, og her plejer Marathon Travel Club også at deltage med et hold.

Berlin er en hyggelig storby
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, er Berlin stedet - fra små smarte modebutikker til det kolossale KaDeWe - Kaufhaus Des Westens - som rent ud sagt er imponerende, bl.a. med en delikatesseafdeling på størrelse med en fodboldbane. Og alt i shop-in-shops med de kendte mærkevarer. Dem alle sammen!! - og masser af det hele.

Nyd også livet på en af de mange hyggelige cafeer eller spis på en af de spændende restauranter og find ud af, at tyskerne bestemt kan meget andet og mere end wurst og schnitzel ... Oplev nyt og gammelt byggeri i en til tider charmerende blanding - andre steder præget af det gamle Østtyskland og mere sjældent end kønt. Se Rigsdagens enestående arkitektur. Fordyb dig i grænseflygtningenes historier og skæbner. Tjek Checkpoint Charlie. Gå Under den Linden og igennem Brandenburger Tor.

Flere muligheder at vælge mellem
Du kan vælge mellem ikke mindre end fire forskellige ture: Ekspresturen lørdag/søndag,

den korte fredag/søndag eller lørdag/mandag og den lange fredag/mandag. Derudover kan du deltage på sightseeingture kombineret med banevisning. Søndag aften fejrer vi medaljerne og fester igennem med lækker mad og vin, underholdning og vores eget medbragte orkester, der spiller op til dans. Med 42 km i benene leverer vi nok ikke finaleresultater til "Vild med dans", men der er ingen dommere, og vi har det garanteret sjovt!

Glæd jer til Berlin for første gang eller for anden, tredje, syvende ...?

Udflugter:

Sightseeing

En tre timers kombineret sightseeing og banevisning lørdag kl. 12,30. 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. Vi fejrer dagens indsats med god mad og hyggeligt samvær.
Pris 345,- excl. drikkevarer.
Tilmelding sker samtidig med rejsens bestilling.

Startgebyr

Indtil 1. februar..... kr. 600
Fra 1. februar og indtil 40.000 løbere er tilmeldt..... kr. 775

Opsamling Sjælland..... kr. 150
Afbestillingsforsikring..... kr. 150

Bemærk:

Som noget nyt kan du ændre navn på dit startnummer helt frem til 1. september. Det forudsætter at du har købt startnummer hos Marathon Travel Club og gælder ikke for den bestilte rejse. (Se rejsebestemmelserne på www.marathon.dk)
Pris..... kr. 200

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. 300. Chippen bliver stadig udleveret i Berlin, og såfremt chippen tilbageleveres efter løbet, vil depositummet minus leje i alt kr. 200 blive tilbagebetalt. Noteres 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. en uge.

Tidsgrænse for løbere er sat til 6 timer 15 min.
For powerwalkere (ingen stave) 7 timer

NYHED For kørselv gæster, der ankommer lørdag, tilbyder vi at afhente og levere startnummeret på dit hotel, så du ikke risikerer at sidde fast i en trafikprop pga. skaterløbet lørdag eftermiddag.
Pris kr. 100

Marathon.dk
Marathon Travel Club

Hoteller – Bemærk i år er der flere værelser fordelt på færre hoteller –det betyder minimal ventetid

★★★★



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. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet.

★★★★★



Hotel Intercontinental

Dette hotel er et af de allerbedste valg, hvis man vil have vild luksus til rimelig pris og samtidig bo i gåafstand til start og mål. Hotellet ligger i Budapesterstrasse ikke langt fra Kurfürstendamm og det kendte varehus KaDeWe. Hotellet har 577 værelser, fitness og wellness, alt i højeste kvalitet. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet.

★★★★★



Steigenberger

Dette 5-stjernede hotel i Charlottenburg-området i Berlin ligger blot 200 m fra Kurfürstendamm. Det tilbyder 397 værelser, to internationale restauranter og et spacenter med indendørs swimmingpool. Steigenberger Berlin blev renoveret i 2010. Det har elegante værelser og suiter med gratis trådløst internet. Metrostationerne Augsburg Strasse og Kurfürstendamm ligger 5 minutters gang væk. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet.

★★★★



Maritim Pro Arte

Førsteklasses hotel, moderne arkitektur og unik atmosfære. Beliggende i Berlins centrum. Der ligger midt i shoppinggaden Friedrichstrasse, og du kan gå til Brandenburger Tor- og dermed til starten – og Reichstag på nogle få minutter. De 403 værelser er fordelt over 11 etager, og nogle har trådløst internet. De to restauranter og bistroen viser altid god smag, og du kan afslutte din dag i stil med en drink i Checkpoint Bar. Privat parkering findes på stedet, pris EUR 24. Gåafstand til start og mål. Busgæster kun fra Sjælland.

★★★★



Hotel Abion Spreebogen

Dette 4-stjernede hotel med iøjnefaldende design har en fredfyldt beliggenhed langs bredden af floden Spree og har udmærkede offentlige transportforbindelser til Kurfürstendamm og det historiske Friedrichstraße. Abion Spreebogen Waterside Hotel ligger inde i et ombygget mejeri og byder på rummelige, smukt indrettede værelser med gratis trådløs internetadgang. Nogle af værelserne har flot udsigt ud over Spree. Gåafstand til start og mål.

★★★★



Hotel Excelsior

Dette 4-stjernede hotel tilbyder værelser med fladskærms-tv og te/kaffe-faciliteter. Beliggende i Charlottenburg-distrikt, 5 minutters gang fra Berlin Zoo og 8 minutters gang fra Kurfürstendamm. Excelsior Hotel Berlins lydisolerede værelser omfatter aircondition, minibar og værdiskab. Der findes gratis trådløs internetadgang på samtlige værelser. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet. Busgæster kun fra Jylland og Fyn.

★★★



Hotel H2

Blot 500 meter fra Alexanderplatz og Berlins TV-tårn. 188 lydisolerede værelser med gratis Wi-Fi, sund mad og gode transportforbindelser. Åbning i marts 2011. Fladskærms-tv, aircondition og et badeværelse med separat toilet. H2 Alexanderplatz varierede morgenbuffet og måltider indeholder kun naturprodukter. Du bliver kørt til starten af vore egne busser, og efter løbet bader du i målområdet, og bussen kører hjem derfra.

★★★★



Hotel Steglitz

Et godt hotel, der blot ligger 10-15 min. kørsel fra Kurfürstendamm. 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 resauranter. 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 Tiergarten

Hotellet er privateje 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 hårtørre. 3 stop med undergrunden, og du befinder dig på Kurfürstendamm. 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 egen shuttlebusser, som kører fra målområdet til nærheden af dit hotel efter løbet.

★★★★



Heckers Hotel Kurfürstendamm

Heckers Hotel er et privatejet firestjernet hotel i den vestlige del af Berlin lige ved Kurfürstendamm. Hotellet tilbyder fremragende service og en personlig atmosfære. 69 topmoderne værelser og suiter, nogle med luksuriøst udstyr, sigter til enhver smag og ethvert krav. Restauranten Cassambalis støder op til hotellet. Du bliver kørt til starten med vore egne busser, og vore egne shuttlebusser kører fra målområdet til nærheden af dit hotel.

★★★★+



Hotel Hampton

Dette Hampton by Hilton hotel i Berlins Charlottenburg-kvater ligger bare 5 minutters gang fra Kurfürstendamm. Det tilbyder værelser med aircondition, gratis Wi-Fi og gratis brug af det moderne fitnesscenter. Alle værelserne på Hampton by Hilton Berlin City West har fladskærms-tv, te-/kaffefaciliteter og badeværelse med bruseniche i glas. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet.

★★★★



Maritim Hotel Berlin

Eksklusivt firestjernet hotel i Berlins Tiergartenbydel, som byder på elegant indkvartering i 1920'er-stil tæt på Tiergarten-parken og Potsdamer Platz' populære underholdningsdistrikt. Alle værelserne har egne badeværelser, mørke træmøbler, en stilfuld indretning og trådløst internet (mod betaling af et ekstra gebyr). Mange af værelserne har en fantastisk udsigt over parken. Spa-område på 350 m², hvor der findes en indendørs swimmingpool, sauna, et dampbad og et moderne fitnesscenter. Massage og kosmetiske behandlinger er også tilgængelige her. 505 værelser. Gåafstand til start og mål.

★★★★



Motel one Bellevue

Helt nyt centralt beliggende som det nærmeste hotel ved start/mål, ved siden af den historiske Bellevue Palace og tæt ved floden Spree og den zoologiske have. Alle værelser er udstyret med komfortabel dobbeltseng, fladskærms-tv, trådløst internet, air condition, og badeværelser med bruser og hårtørre. One Lounge er lobby, morgenmadsslokale og bar i én med moderne designmøbler, og varme og kolde snacks og drikkevarer døgnet rundt. Gratis trådløs internetadgang. Kort gåafstand til start og mål.

★★★★



Hotel Sylterhof

Lækkert hotel beliggende på Kurfürstenstrasse. Tæt på Kurfürstendamm og Potsdamer Platz. Det berømte indkøbscenter KaDeWe ligger kun fem minutter fra hotellet. Værelserne har bad/toilet, TV, radio og minibar. Morgenmadsrestaurant med morgenmadsbuffet. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet.

★★★



Motel one Tiergarten (Urania)

Helt nyt hotel, åbnet december 2009, i Berlins Tiergarten-område, som ligger fem minutters gang fra KaDeWe stormagasin. Det tilbyder stilfulde værelser med fladskærms-tv og iPod-stationer. Wi-Fi er tilgængelig på alle værelser. Alle værelser har moderne badeværelser med granit og mosaikker. Den Wittenbergplatz metrostation ligger fem minutters gang fra Motel One. Gåafstand til start og mål, men du er velkommen til at tage vores egen bus til og fra løbet.



Bemærk at vores busser kører mod Berlin tidligt om morgenen og samler op i Jylland, på Sjælland og Fyn og når Berlin sidst på eftermiddagen.

Alle priser er pr. person										
Alle busafgange fra Sjælland tillægges kr. 150 pr. person	Eksprestur 1 overatning afrejse lørdag 24/9 Hjemkomst søndag 25/9		Kort tur fredag 2 overnatninger Afrejse fredag 23/9 Hjemkomst søndag 25/9		Kort tur lørdag 2 overnatninger Afrejse lørdag 24/9 Hjemkomst mandag 26/9			Lang tur 3 overnatninger Afrejse fredag 23/9 Hjemkomst mandag 26/9		
	Busrejse	Kør-selv rejse	Busrejse	Kør-selv rejse	Busrejse		Kør-selv rejse		Busrejse	Kør-selv rejse
Hotel Berlin **** Gåafstand til start/mål +egen shuttlebus til start/mål					Enkelt. Dobb.vær	3995 2845	Enkelt. Dobb.vær	3395 2245	Enkelt. Dobb.vær	5095 3295
Hotel Berlin**** NB! Uden morgenmad Gåafstand til start/mål +egen shuttlebus til start/mål					Enkelt. Dobb.vær	3645 2495	Enkelt. Dobb.vær	3045 1895	Enkelt. Dobb.vær	4695 2895
Hotel Intercontinental***** Gåafstand til start/mål +egen shuttlebus til start/mål			Enkelt. Dobb.vær	4295 2695	Enkelt. Dobb.vær	3695 2095	Enkelt. Dobb.vær	3695 2095	Enkelt. Dobb.vær	5195 3295
Steigenberger Hotel Berlin***** Egen shuttlebus til start/mål			Enkelt. Dobb.vær	3895 2695	Enkelt. Dobb.vær	3295 2095				
Maritim Pro Arte**** Gåafstand til start/mål ,									Kun Sjælland Enkelt. Dobb.vær	3895 2595
Hotel Abion Spreebogen**** Gåafstand til start/mål							Enkelt. Dobb.vær	1845 1395		
Hotel Excelsior**** Egen shuttlebus til start/mål									Kun Jylland og Fyn Enkelt. Dobb.vær	3895 2595
Hotel H2*** 10 min. med bus til starten Hjemrejse m/bus fra mål.	Enkelt. Dobb.vær Tresengsv.	1795 1445 1395	Enkelt. Dobb.vær Tresengsv.	1295 945 895						
Hotel Steglitz**** 15 min. med bus til starten Hjemrejse m/bus fra mål	Enkelt. Dobb.vær Tresengsv.	1795 1445 1395	Enkelt. Dobb.vær Tresengsv.	1295 945 895						
Heckers Hotel Kurfürstendamm**** Egen shuttlebus til start/mål					Enkelt. Dobb.vær	3345 2395	Enkelt. Dobb.vær	2745 1795		
Maritim Hotel Berlin**** Gåafstand til start/mål			Enkelt. Dobb.vær	3195 2495	Enkelt. Dobb.vær	2595 1895				
Hotel Tiergarten***+ Gåafstand til start/mål									Enkelt. Dobb.vær Tresengsv.	3545 2595 2295
Hotel Hampton*** Egen shuttlebus til start/mål				Enkelt. Dobb.vær	2145 1645					
Motel One Bellevue*** KORT gåafstand til start/mål									Enkelt. Dobb.vær	4095 2695
Hotel Sylterhof*** Egen shuttlebus til start/mål									Enkelt. Dobb.vær	3145 2295
Motel One Tiergarten*** (Urania) Egen shuttlebus til start/mål			Enkelt. Dobb.vær	3145 2195	Enkelt. Dobb.vær	2545 1595	Enkelt. Dobb.vær	2545 1595	Enkelt. Dobb.vær	3795 2395

VIND EN REJSE TIL BERLIN MARATHON

- og ha' det sjovt med dit gode løberliv...



VIND EN REJSE TIL BERLIN MARATHON



DET GODE LØBERLIV?

For Marathon Travel Club er løb en væsentlig del af en godt liv. Derfor hedder vores Facebookside selvfølgelig "Det gode løberliv". Men hvad er et godt løberliv for dig? Det vil vi gerne vide.

Skriv din version nederst her på siden. Vi vælger den bedste begrundelse og kvitterer med en ekspresbil til Berlin med bus, hotelovernatning og startnummer til Berlin Marathon. Klik "Jeg synes godt om" og vær med!



KLAR PARAT START

*For mig er det gode

Fortsæt sætningen i kommentarfeltet herunder så deltager du i konkurrencen. Vi skal have din version inden den 7. februar 2011.



PRÆMIER

Udover hovedpræmien som er en rejse til Berlin, så trækker vi lod om to gavekort på 500 kr. til LØBEREN iblandt alle der deltager.

Husk at foreslå "Det gode løberliv" til dine venner.



Tilføj en kommentar...

 [Get comments on this Facebook post!](#)

Facebook - social media

Skriv om dit gode Løberliv og vind en tur til Berlin Marathon eller gavekort til LØBEREN

For Marathon Travel Club er løb en væsentlig del af en godt liv. Derfor hedder vores Facebookside selvfølgelig "det gode løberliv...".

Men hvad er et godt løberliv for dig? Det vil vi gerne vide. Vi udvælger den bedste begrundelse og kvitterer med en eksprestur til Berlin med bus, hotelovernatning og startnummer. Blandt alle, der deltager, trækker vi endvidere lod om to gavekort på 500 kr. til LØBEREN.

Vi skal have din version inden den 7. februar 2011.



www.facebook.com/marathon.dk

Klik på "synes godt om" for at deltage i konkurrencen.
Og husk at dele Det gode løberliv med dine venner.





En førstegangsløber fortæller:

Fra et skadet knæ til en stolt maratonløber i Berlin

Af Morten Pontoppidan

Vi var på charterferie på Mallorca i august 2009 – det var ren afslapning med vores 2 børn. Men så kom dagen hvor der var “olympic day”. Her skulle det danske hold dyste imod Norge, Sverige og Finland i basketball, tovtræk og vandpolo. Jeg havde egentlig ikke lyst til at stille op i basketball, men gjorde det nu alligevel. I det sidste minut, og endda i den sidste kamp hoppede jeg op efter bolden, men mærker, at der kommer et slag ind på siden af knæet. Mit højre knæ kan, dels på grund af slaget, og dels på grund af min vægt (110 kg) ikke holde mit krop oppe, og jeg falder til jorden. Det er ret alvorligt, og jeg bliver derfor kørt til hospitalet. Her vil de foretage en kikkertundersøgelse, men da jeg nægter, bliver knæet pakket ind på en sådan måde, at jeg kan flyve hjem som planlagt. Da jeg kommer til Danmark, bliver jeg undersøgt af to danske læger, som mener at mit knæ blot skal hvile, og derefter genoptrænes stille og roligt.

Selve genoptræningen starter med at kunne støtte på knæet. Det går bedre efter en lille måned, men knæet er blevet meget stift og gør ondt, så jeg går dårligt. Det er selvfølgelig umuligt at løbe, og jeg kan da slet ikke bære vores to børn i seng, når de falder i søvn på sofaen. Jeg

har aldrig rigtigt dyrket det at løbe, men jeg tager nu alligevel beslutningen om, at det ikke kan være rigtigt, at jeg som 40-årig skal acceptere, at jeg ikke kan bevæge mig. Derfor beslutter jeg, at jeg vil gennemføre et maraton om et år fra nu, og Berlin Marathon 2010 bliver målet for min genoptræning. Jeg involverer min læge i projektet, og han tager de nødvendige prøver for at se, om der er nogle helbredsmæssige risici, vi skal forholde os til.

Jeg finder hurtigt ud af, at det at gennemføre et maraton er en videnskab, hvor der er skrevet mange bøger, der hver har deres egne programmer, teorier og gode råd. Endvidere er der mange hjemmesider, der behandler emnet. Jeg ved også fra min tid som konkurrencesvømmer, at jeg bliver nødt til at have mit eget program, idet jeg har mit knæ, jeg skal tage hensyn til. I november begynder jeg at kunne løbe 20 sekunder ad gangen pr. 5 minutter. Det er en stor milepæl, men så kommer sneen i januar. Jeg beslutter mig for at dyrke spinning, mens sneen er på vejene, så jeg ikke kommer til at belaste mit knæ ved et glid. I januar 2010 er der åben for tilmeldinger til Berlin, så jeg køber min tur hos Marathon Travel Club.

I februar er der også sne, så jeg fortsætter med at dyrke spin-

ning. I marts kan jeg så mærke, at den spinning jeg har dyrket, ikke har genoptrænet mit knæ i den grad, jeg havde håbet på. Til gengæld er jeg begyndt at komme i form. Mine træningspas er små men regelmæssige i april og maj – det bliver til ca. 5 km kombineret gang og løb 3 gange om ugen.

Juni og juli er så månederne, hvor der kommer lidt mere distance på (6 til 8 km pr træningspas). Jeg er ude på min længste tur på 20 km midt i juli, og så begår jeg en stor fejl ved at holde pause i de 10 dage jeg er på sommerferie, så august bliver en sej måned at komme igennem. Det bliver dog muligt at øge distancen til mellem 8 og 10 km pr. træningspas. September er så den store måned. Jeg øger ikke i denne måned, vel vidende, at jeg dermed ikke når at få nok km i benene, men jeg er fortrøstningsfuld, fordi målet ikke er en supertid. Målet er at gennemføre inden for tidsfristen, som er 6.15 timer. Min strategi bliver derfor at løbe de første 23 km og derefter gå resten af vejen. Ugen op til løbet, løber jeg ikke.

To dage før løbet tager jeg af sted til Berlin. Jeg står med min kuffert som en anden lille skoledreng, der skal på tur. Jeg falder i snak med et par stykker, som også skal af sted. Det hele er ret hyggeligt, og det viser sig

hurtigt, at der faktisk er en del førstegangsløbere, som tager af sted alene – ligesom jeg. Hotellet jeg ankommer til er super godt (Hotel Berlin, Berlin) – og dagen efter ankomsten har jeg kun en ting på programmet: At se ruten vi skal igennem. Det er en sightseeing tur i bus, hvor guiden (Klaus) genopfrisker Berlins historie krydret med lidt tør dansk humor. Da vi kommer hjem, er der speciel maratonmiddag – ja, jeg fandt også ud af, at man skal spise pasta uden kød dagen før... Der blevet serveret en dejlig pasta buffet, med frugt og vand ad libitum for 22 Euro.

Så kommer selve dagen. Det regner, og jeg står sammen med 40.000 andre og fryser, men jeg er klar. Både mentalt og fysisk. Jeg tager mit “gel” 40 minutter før start. Jeg drikker meget vand af frygt for at møde “muren” for tidligt. Så går starten. Det er et smukt syn med balloner der stiger til vejrs. Der er stadig 23 minutter til min blok starter – men jeg glæder mig. Vi begynder at gå – gang går over i trav, og så begynder vi så småt at løbe.

De første 5 km går fint (32 min). Der er et sted, hvor det går lidt nedad, og her kan man se, hvor meget 40.000 mennesker fylder. Imponerende! Ved 10 km har jeg det fint, og jeg ved, at de næste 5 km bliver

afgørende for om jeg gennemfører eller ej, derfor tager jeg en gel mere som planlagt, og så sætter jeg tempoet lidt op. Jeg har det utroligt godt efter 15 km. Ved 17 km mærker jeg lidt stivhed i knæet. Jeg er lige nede at gå en enkelt gang, og så løber jeg lidt videre. Ved 20 km står der en række danskere, som får mig motiveret lidt videre. Halvmaraton klarer jeg på 2 timer og 22 minutter, hvilket jeg er ret stolt over. Jeg ser på uret og kan se at nu kan jeg faktisk gå hjem, og stadig nå det. Det giver mig en ro de næste 2 km. Ved 24 km begynder jeg at mærke stivhed i knæet igen. Jeg går 200 m, hvor jeg tager en ny gel, og så løber jeg igen, men må begynde at gå igen efter 5 minutter. Ved 24 km mærket beslutter jeg mig for at løbe igen, men jeg kan mærke, at mit knæ ikke har godt af det. Jeg beslutter ved 25 km at gå resten af turen hjem, hvilket jeg så gør. De første 3 km i gang går fint. Jeg holder tempoet, får drukket det vand jeg skal og spiser lidt gel. Ved 32 km mærker jeg, at det er hårdt at gå i rask gang i ca. en time. Men mit knæ har det fint med at gå. Jeg overvejer, om jeg skal løbe igen, men beslutter mig for at fortsætte med at gå. Ved 35 km begynder jeg at fryse, og jeg begynder at mærke mine tæer. Jeg er bange for, at jeg ikke har fået nok energi, så jeg spiser lidt mere gel og drikker en masse vand. Ved 39 km

gør mine fødder rigtig ondt, jeg er træt i benene, og jeg er træt af gel, men tvinger alligevel den sidste gel i mig, så ved 40 km er jeg ved at kaste op bare ved synet af en gelreklame. Jeg kommer til opløbet ca. 1,5 km før mål. Jeg føler mig et øjeblik presset til at løbe, men tænker så igen på mit knæ. Jeg vælger at gå og kommer i mål i tiden 5 timer og 49 minutter, hvilket er indenfor mit oprindelige mål.

Jeg er træt efter de 42 km – hvilken overraskelse! Jeg når i mål kl. 15.15, og jeg ved, jeg nu har 50 minutter til at komme ud af målområdet, hente mit tøj i garderoben, tage på hotellet, få et bad og derefter klæde om. En mand giver mig en pose med noget mad i – det er dejligt med en rigtig energibar. Jeg får bevæget mig ud af området, og hen til en taxi, som kører mig til hotellet. Personalet på hotellet er yderst hjælpsom, og jeg kommer ned til bade faciliteterne, hvor der er håndklæder, varmt bad og en aromasauna. Skønt – det er lige hvad jeg trænger til. Jeg har egentlig ikke lyst til at stresse, så jeg tager det stille og roligt, men når alligevel bussen kl. 16.05.

Alt i alt en super oplevelse – det er bare ærgerligt, at der skulle et dårligt knæ til at gennemføre et maraton.

10 år med Marathon Travel Club



Af Bjarne Sørensen

I 1996 løb jeg mit første maraton i København og troede aldrig, det skulle ske igen. Jeg var så træt, at jeg næsten ikke kunne komme fra vejen op på fortovet uden hjælp. Der skulle gå 3 år, inden jeg havde mod på at løbe maraton igen, og det var København, der stod for tur endnu engang. Det var ikke helt så slemt som første gang.

Den første kontakt jeg fik med Marathon Travel Club var i forbindelse med London Marathon 2000. Det var dengang, man kunne nå at komme med, hvis man meldte sig til turen i januar samme år som løbet fandt sted. Det gjorde jeg. Min

søn boede på det tidspunkt i London, så det var årsagen til, at det netop blev her mit første udenlandske maraton fandt sted – og så var jeg solgt. Sikke en oplevelse, og nu skulle verden for alvor opleves i løbesko.

I 2001 gik turen i bus til Paris. Det blev også det år min løbeven, Finn, skulle have sin maratondebut. En dejlig tur blev det, selv om Paris netop dette år “glemte”, at det skulle være forår på denne tid – 8 grader, overskyet og lidt småregn til sidst, men et par timer efter jeg passerede målstregen, var det glemt og tankerne vendt mod Berlin som skulle være det næste løb. Det var noget helt, helt andet. Den intime stemning fra turen til London og Paris var forsvundet. I stedet vrimlede det med danskere overalt, så det blev hygge på en anden måde, og da jeg kom hjem, kan jeg huske, jeg tænkte, at jeg ikke rigtig kunne forstå, hvorfor Berlin var sådan et tilløbsstykke, som alle maratondløbere altid roste til skyerne. Jeg kom dog på andre tanker sidenhen.

I 2002 gik turen igen til Tyskland – nærmere bestemt Hamburg. Et ganske udmærket løb,

selv om jeg blev skadet undervejs og brugte meget lang tid på at komme i mål. Jeg følte mig noget presset, fordi jeg var på en eksprestur, så bussen skulle mod Danmark allerede søndag eftermiddag. Sådan en kort tur tager jeg aldrig igen. Jeg kunne dårligt rette benene ud, efter at have siddet i bussen op til færgen.

I 2003 var jeg i Stockholm. Et af de smukkeste løb, jeg har været med til, og senere på året skulle jeg igen til Berlin. Det kom jeg nu ikke, i stedet fik jeg en alvorlig løbeskade og tog ikke med til Berlin, da mit humør var så langt nede i kælderens, at jeg ikke kunne bære at skulle stå og se på alle de andre løbere, der stillede op.

I olympiadeåret 2004 var jeg med i Athen – selve ruten er nok ikke den mest spændende – en lang lige landevej med en meget lang “lille stigning“, men når man løber ind på det gamle hvide marmorstadion, kan man godt skjule en lille tåre på kinden blandet ind i sit svedige ansigt – det er bare så flot. En anden god ting ved turen til Athen er, at den varer en uge, så man kan nå at se en masse spændende ting mens man er der.

Så kommer jeg frem til året 2005, hvor jeg igen skal løbe London Marathon, men denne gang var billetten bestilt næsten et år i forvejen. Også denne gang var det en kæmpe oplevelse at løbe i London, selv om der var flere deltagere end i 2000 og således mindre plads. Der var lange strækninger, hvor man stort set ikke kunne overhale, for der var umuligt at komme forbi dem foran, så man måtte afpasse tempoet, men der er jo meget at kigge på i London, så der skete ingen skade ved det.

I 2006 tog jeg min familie med til Swiss Alpine i en bustur på 22 timer. Det blev en tur, som fik stor betydning for min sommerferie i årene frem – jeg har været der hvert år siden, så det er blevet til 1 x C42, 3 x K42 og i år K78. I 2009 gav jeg mig selv den udfordring at cykle fra Danmark til Swiss Alpine – det gjorde jeg på 12 dage og en cykeltur på 1532 km. Turen tilbage til Danmark foregik med flyver.

I 2007 kom jeg tilbage til Tyskland. Først Mittelrhein maraton i juni, som er en flad strækning langs Rhinen, og derefter

igen Berlin Marathon, og den negang fik jeg et noget bedre indtryk af løbet end første gang jeg var der, så det resulterede i at jeg også tog dertil i 2008, 2009 og 2010.

I 2008 var det Rom maraton. Det var et rigtig godt løb og en meget spændende by at være i, så tiden gik alt for hurtigt. Man kan virkelig fornemme historien, når man færdes i og ved de gamle ruiner, og Peterskirken er endnu mere imponerende, end jeg havde forestillet mig.

2009 begyndte i Paris, og af en eller anden grund skulle jeg heller ikke opleve det tidlige parisiske forår denne gang, men Paris er nu alligevel en dejlig by at være i. 2009 var også året, hvor jeg rundede de 60 år. Det blev fejret med New York Marathon – og sikke en fest – et helt fantastisk løb med en kæmpe opbakning fra publikum, og så var der lige alt det andet der foregik i den uge jeg var der, ikke mindst turen til Washington.

Her i 2010 har jeg været i Barcelona hvor det blev snevej, mens vi var der, og i Hamburg for 2. gang, og jeg slutter året af

med at tage med til Cuba i november for at løbe mit maraton nr. 35.

På alle disse ture rundt omkring i verden, har jeg mødt en masse dejlige mennesker med samme lidenskab som jeg selv:

- mennesker der ved, hvor hårdt det kan være at klippe 7 sek. af sin kilometertid
- mennesker der forstår, hvor ærgerligt det er at løbe på tider, der hedder 3.00.54 eller 4.01.21, når man håbede på tider, der var under 3.00.00 eller 4.00.00
- mennesker der også ved, hvorfor det kan være svært at få armene ned, når man har løbet et maraton 4 min. hurtigere end sidste år
- mennesker som ved, hvad man bruger en chip til, og som altid har en plan over de løb, de skal deltage i inden for de kommende måneder/år
- mennesker der kan fortælle begejstret og på den måde inspirere til nye løbeoplevelser, og så er det rigtig dejligt at møde de samme personer på de mindre løb rundt omkring i Danmark i løbet af året.

Royal Parks Foundation Half Marathon

Ny chance for at løbe i altid fascinerende London

En hel nyhed og et halvt maraton i London

9. oktober 2011

London Marathon er populært, meget eftertragtet – og helt umuligt at få startnummer til. Det ved vi af erfaring, og det ved alle de, der forgæves har forsøgt at få fod på et startnummer.

Men nu har vi været så heldige at få mulighed for at disponere over startnumre til Londons vel nok mest eftertragtede halvmaratonløb Royal Parks Foundation Half Marathon. Så er du hurtig, kan du være heldig at opleve den helt unikke kombination af altid hotte London og et rigtig fint halvmaratonløb, som bringer dig rundt i byen og forbi flere attraktioner.

Starten går kl. 9.30 fra området nær Prince of Wales Gate: Brakes Food & Fitness Festival, der i sig selv er en oplevelse. På ruten passerer du blandt meget andet Buckingham Palace, St. James Park, Houses of Parliament, London Eye, Blackfriars Bridge, Admirals Arch, The Green Park, Wellington Arch,

Hyde Park, Kensington Gardens, Kensington Palace og Royal Albert Hall. Undervejs er der masser af aktiviteter og underholdning.

Vi flyver fra Kastrup fredag den 7. oktober og retur mandag den 10. oktober, så du får

god tid til at opleve fantastiske London med seværdigheder som perler på en snor, restauranter af enhver art, enestående musicals og teaterforestillinger, shopping der får dit Visakort til at smelte...

Og vi bor helt centralt på SAS Radisson og på St Giles Hotel i Londons West End i gåafstand fra seværdighederne, 50 m fra undergrunden og butikkerne på Oxford Street. Hotellerne har bl.a. egen restaurant, bar, trænings- og motionscenter mm.



Vi rejser med Norwegian fra Kastrup fredag den 7. oktober kl. 07.20 og retur til Danmark mandag den 10. oktober kl. 19.55 med ankomst Kastrup kl. 22.50.

Pris pr. person inkl. flyrejse t/r, skatter og afgifter, transport t/r lufthavn, 3 overnatninger med morgenmad samt dansk rejseleder

Hotel St. Giles***

Enkelt værelse	kr. 5.495
Dobbeltværelse.....	kr. 4.395

SAS Radisson****

Enkeltværelse	kr. 8.745
Dobbeltværelse.....	kr. 5.595

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.
Depositum: kr. 1.500 pr. person + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Kør selv

Ankomst til hotellet fredag den 7. oktober.
Hjemrejse mandag den 10. oktober.

Pris pr. person inkl. 3 overnatninger med morgenmad samt dansk rejseleder

Hotel St. Giles***

Enkelt værelse	kr. 3.495
Dobbeltværelse.....	kr. 2.395

SAS Radisson****

Enkeltværelse	kr. 6.845
Dobbeltværelse.....	kr. 3.695

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.
Depositum: kr. 500 + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring.

Startgebyr halvmaraton >17 årkr. 1.100

Tidsgrænse 3 timer
Tilmeldingsfrist den 16. august



Fest, Farver, Frankrig...

Medoc Marathon

Berusende livsglæde i løbesko

11. september 2011

Medoc Marathon kan ikke sammenlignes med noget som helst andet maratonløb

Medoc Marathon er noget for sig selv – skørt, sjovt, festligt, gourmetagtigt ... Kald det, hvad du vil, det er og bliver helt sit eget. Og hvis du kan li’ løb og masser af glade mennesker, så glæd dig til at opleve Medoc Marathon. Hvem i alverden sagde “stive franskmænd”?? – det her er festligt, folkeligt og fornøjeligt uden at der går “sejle op ad åen...” i den.

Forestil dig fx, at dine sidekammerater er Pluto, Mickey

Mouse og en storsvedende sørøver. Foran dig ser du Asterix steppe af sted med små skridt og Obelix prustende som et lokomotiv tæt forfulgt af en dansk politimand med trukket stav. 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.

Bordeauxvin i drikkeflasken
Bortset altså fra maratonløbet er franske Medoc nok mest

kendt for sin smukke natur, sit gode klima og allermost for at producere nogle af verdens bedste og mest prestigøse vine, som du kan smage på – også under løbet... For begrebet anderledes, ja det gælder også forplejningen. Undervejs kan du naturligvis få vand og energidrik – men supplerende kan du mæske dig med kvalitetsvin på flere af de chateauer, som du løber gennem, eller du kan nyde en boblende champagne - eller hvad med lidt kold hvidvin og østers?

Publikum er aktivt og medlevende, og der er masser af musik fra reggae til brassband.

Men stadig er og bliver det et ægte maratonløb, og mange løber naturligvis også “seriøst” og på en normal tid. Tidsgrænsen er sat til 6.30 timer og vinderen får ud over pengepræmier hele sin vægt i den bedste vin fra området – helt bogstaveligt.

I forbindelse med Medoc Marathon byder Marathon Travel Club på picnic i det grønne, besøg på et vinslot og på Europas højeste sandklit. Og med lidt held kan du også glæde dig til at opleve nogle gode dage med smukt og lunt sensommervej.

Flyrejse: Afrejse fra Kastrup med KLM den 8. september kl. 06.00. Mellemlanding i Amsterdam, hvorfra vi flyver videre til Bordeaux med forventet ankomst kl. 12.05. Hjemrejse fra Bordeaux med KLM igen via Amsterdam den 12. september kl. 12.55 med forventet ankomst til Kastrup kl. 18.35.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, fire nætter på turistklassehotel i delt dobbeltværelse, fransk morgenmad, transfer fra lufthavn t/r samt dansk rejselederkr. 6.495
Der er mulighed for dobbeltværelse m/ekstra opredning til familier til kr. 6.395,- pr. person

OBS: Der er mulighed for at flyve fra Billund mod et tillæg på 600 kr. pr. person. Afrejse fra Billund med Air France den 8. september kl. 07.00. Mellemlanding i Paris, hvorfra vi flyver videre til Bordeaux med forventet ankomst kl. 11.45. Hjemrejse fra Bordeaux med KLM via Amsterdam, som Kastrup gruppen, den 12. september kl. 12.55 med forventet ankomst til Billund kl. 17.40.

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris. Depositum udgør kr. 1.500,- + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring.

Kør-selv
Ankomst til hotellet den 8. september – check in fra kl. ca. 15.00. Afrejse den 12. september – check ud kl. ca. 11.00.

Pris pr. person for fire nætter på turistklassehotel i et delt dobbeltværelse, fransk morgenmad, al nødvendig kørsel under ophold samt dansk rejselederkr. 3.195
Der er mulighed for dobbeltværelse m/ekstra opredning til familier til kr. 3.095,- pr. person

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

Tillæg
Enkeltværelse kr. 700

Startgebyr kr. 600
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

BEMÆRK: Der er mulighed for, at vi kan tilbyde Medoc Marathon som en busrejse for en samlet gruppe, fx en løbeklub. Ring og hør nærmere.



Løberprofilen



Navn: Gert Lauritzen og Heidi Svendsen
Alder: 49/38 år
Stilling: Senior Key Account Manager/Implementeringsmanager (Telenor)
Bopæl: Hus i Hasseris, Aalborg
Civilstand: Samboende, Gert har to børn på 16 og 14 år

(Par)løb, rejser og oplever

Mød parret fra Aalborg, hvor løb, rejser og oplevelser omkring løb fylder meget og giver inspiration, livsglæde og overskud i hverdagen

Søde mennesker, et pænt og imødekommende par, er den første oplevelse af Gert og Heidi, da tilfældighederne gør, at vi sidder ved samme bord og nyder en kold drink.

Vi befinder os på Cuba i forbindelse med Havana Marathon – en spændende og eksotisk rejse og en god oplevelse af den slags, der sjældent kommer i bundter. Men det viser sig hur-

tigt, at denne tur ikke er en enlig svale for Gert og Heidi, men er en af utroligt mange maratonrejser og –løb, som parret har oplevet, siden de for knap 10 år siden både blev kærester og begyndte at løbe.

Det giver god mening med en fælles interesse, som Gert siger – og udover det fysiske velvære, det mentale overskud og det gode sociale liv i Løbeklubben Amok, så er rejser og løb en fantastisk cocktail, der giver oplevelser helt ud over det sædvanlige.

Noget må der være om snak-

ken, for i de 9 år, der er gået siden Gerts debut som maratonløber, har han gennemført 53 maratonløb og 4 ultraløb: Swiss 78 km, Swiss Jura 350 km, Ultra Trail Mont Blanc 98 km og Röntgen Berg Lauf 63 km. Heidis første maraton var i 2005, men hun har siden haft fart på og gennemført 24 maratons.

Hvert løb sine oplevelser – sjove, udfordrende, ekstreme, smukke, eksotiske...

Det er svært at plukke enkelte ud, men både Heidi og Gert fremhæver Honolulu, fordi det er utroligt velorganiseret og smukt. Cuba, fordi det er sjovt, eksotisk og anderledes. Og Mont Blanc, fordi det er hårdt(!), meget godt organiseret og med fabelagtige omgivelser og udsigten til Mont Blanc.

Af de mere nærliggende løb er Stockholm Marathon blandt Heidis klare favoritter: Det er en folkefest med musik og massevis af glade heppere – og med en forplejning, der er helt i topklasse både under og efter løbet. Men en lille advarsel: det er ofte meget varmt.

Gert fremhæver også sin oplevelse med Horsens Statsfængsel (løbet altså...). 60 deltagere løb op og ned ad trapper og i fængselsgården, depoter var vand og brød på strøget i Horsens og medaljen var en fil.

I 2011 hedder planerne bl.a. Barcelona, Stockholm og New York, men der kommer altid nogle spontane løb til. Det er heller ikke noget problem, når formen ugentligt holdes ved lige gennem typisk en 14 km bakketur med løbeklubben AMOK, en individuel tur på 1-1½ time samt en halvmaraton eller længere hver søndag med AMOK.

Løbetræning skal i øvrigt tilpasses løberens tid, fysik og personlighed, mener Gert - og langdistanceløber bliver man ikke på opfordring, man begynder og fortsætter, fordi man føler lidenskaben og føler at den passer til ens personlighed/livsstil. Og langdistanceløb passer godt til os. Det er vigtigere for os at nå de satte mål end at vinde.

Alt går dog ikke op i løb. I klubben er der fx masser af ture, fester, tema- og madaftener. Og i privaten er der både vin og gode middage på bordet og sammenkomster med venner og kolleger, ligesom arbejdslivet med to krævende jobs naturligvis også får maksimal opmærksomhed.

Men der er plads til det hele, netop fordi løbene, træningen, udfordringerne og oplevelserne giver mentalt og fysisk overskud.



Elsk at løbe – med Maratonbogen

Man kan løbe fra meget, men man kan også løbe sig til en del, for eksempel større velvære, et længere liv, en sundere fysik og et bedre sexliv. **Elsk at løbe** er en opfordring og en udfordring både til moderate motionister og erfarne langdistanceløbere, som vil optimere deres resultater og opnå endnu større glæde ved at løbe. Bogen er skrevet af en af verdens førende motionsforskere, Bente Klarlund, og en af Danmarks mest erfarne maratonløbere, Tor Rønnow.

Med smittende engagement og kyndig vejledning fortæller de om alt det, der sker i kroppen og i sindet, når vi løber – kort eller langt. Og de introducerer et nyt træningssystem, Maraton Management, som bl.a. er en praktisk guide til navigering i løbets univers. Bogen giver en forskningsbaseret gennemgang af løbets fysiologi og er samtidig krydret med anekdoter og beretninger fra maratonløbets historie, filosofi, sensualitet og mytologi. Meget mere end en håndbog og et must-have for alle, der løber lidt, løber langt eller går med tanker om at bevæge sig mere.

Om forfatterne:

Dr. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet. Hun er forfatter til mere end 400 videnskabelige artikler og optræder som gæsteforelæser over hele verden. Bente Klarlund fungerer desuden som sundhedsekspert og brevkasseredaktør på Politiken.

Dr. Tor Rønnow er en af Danmarks mest erfarne maratonløbere med flere end 200 gennemførte løb og skribent på flere populære løbewebsites. Han har med sine billedberetninger opnået kultstatus i maratonkredse og har formidlet historier fra alle de kendte løb over hele kloden.



Pose Running

I løbet af det sidste år er jeg begyndt at få en del spørgsmål omkring pose running eller barfodsløb, på mine kurser. Derfor besluttede jeg mig til at tage et kursus i pose running hos Claus Rasmussen, der har posemand.dk.

Pose running blev i slutningen af halvfjserne opdaget af doktor Nichalos Romanov. Han undersøgte en masse topløbere og opdagede, at de alle løb mere eller mindre ens løbeteknik. Der er altså ikke tale om en ny løbeteknik. Når jeg ser tilbage på min egen løbeteknik er der ingen tvivl om, at jeg i høj grad

var pose runner. Vi løb desuden baneløb i flade hårde pigsko og maratonløb i relativt flade og hårde sko. Haile Gebraiselassie, Usain Bolt og Michael Johnson er andre eksempler. (ikke fordi jeg på nogen måde skal sammenlignes med dem!)

Kort fortalt handler pose running om at føre det bagerste ben så hurtig frem, at man lander i balance og ikke med et passivt bagerste ben, der virker som en vægtstang, der dingler bag kroppen. Kroppen skal være helt ret, således at hele kroppen er i balance i standfasen, med balancepunktet defineret lige bag tæerne.

I poserunning er stødabsorbering ikke relevant, og derfor bliver overpronation ikke en problemstilling. Det betyder, at der løbes i flade sko uden stødabsorbering og uden svangstøtte. Der findes mange forskellige variationer, lige fra "sko" lavet næsten kun af stof, til sko, der ligner sko, men som er helt flade og hårde.

Det hævdes, at pose running er mindre belastende og mere økonomisk. På kurset blev vi præsenteret for videnskabelige undersøgelser, der underbygger dette. Andre forskere er dog i gang med at undersøge pose

running videnskabeligt, og det bliver spændende at se deres resultater.

Pose running er ikke noget man lærer fra den ene dag til den anden. Det kræver, at man er meget indstillet på projektet. Man skal regne med 3 – 6 måneders læringstid. Man skal altså starte helt forfra. Der startes med balanceøvelser og hurtigløb fx 3 – 5 x 100 m i maksimalt tempo, hvor der fokuseres på poseteknikken. Derefter øges træningen langsomt. Når man har lært at løbe pose running hurtigt, kan man begynde at lære at løbe det langsomt. Det er ikke let at løbe

pose running langsomt. Men det er nødvendigt at lære, hvis man vil løbe maratonløb og ultra løb i pose stil.

Det er svært for ikke at sige umuligt at lære at løbe pose running uden træner og videoanalyse, hvor man kan se fejlene.

Det er vanskeligt at se fejlene i normalt løbetempo. For optimale resultater bør man gå i flade sko hele tiden for at styrke fodens muskulatur. Det kræver med andre ord en livsstilsændring.

Pose er efter min mening egnet til eliteløbere og folk, der virkelig brænder for at løbe pose running, da det er svært at lære. Det er desuden brugbart til folk, der har haft mange skader og som ikke har andre udveje end at forsøge sig med en ny teknik.

På kurset blev det desuden fremhævet, at man ikke behøver træne ret meget, og at fx den lange tur er helt irrelevant. Det vil jeg dog nødig servere til mine løbere – der faktisk elsker at løbe!

@?! Marathon-brevkassen

? Hej
Jeg har overbelastet min akillessene. Den er øm de første par kilometer når jeg træner, men så forsvinder ømheden. Især dagen efter at jeg har løbet har jeg meget ondt. Jeg har holdt pause fra løb i 3 uger, men ømheden kommer igen selvom jeg lægger roligt ud. Jeg har fulgt en plan om kun at øge med 10% om ugen og har været meget forsigtig. Min læge har givet mig øvelser, hvor jeg skal strække ud med hælen ud over et trin. Det hjælper at strække ud, men kun lige i et kort øjeblik. Det er ikke første gang jeg har ømhed i akillessenen, og hver gang jeg når op på 8-10 kilometer går det galt, men det har aldrig været så slemt som nu. Faktisk er akillessenen hævet og jeg er plaget af en del smerte om morgenen. Vil meget nødig undvære mine løbeture, men frygter nu at jeg helt må stoppe med løb. Håber på et godt råd.
Rasmus

! Hej Rasmus
Jeg forstår din frustration. Og det kan være rigtig svært at tackle skader som din. Men i dit tilfælde skal du slå bremsen i nu og stoppe løb. Ikke for altid, men indtil din akillessene er stærk nok til at klare løb igen. Akillesseneskader er faktisk enkle at komme over, hvis bare der ageres helt rigtigt allerede ved de første tegn på overbelastning. Men hvis smerterne overhøres er der stor risiko for at tilstanden bliver meget langvarig. Du bliver nødt til at finde en specialist som kan finde ud af hvilken type akillesseneskade du har. Groft set kan akillesseneskader udover den delvist eller total overrevne sene inddeles i tre typer. 1) Peritendinit, hvor skaden sidder i den hinde der omkranser akillessenen, 2) inflammation i senen eller i forværret tilstand tendinose, hvor der i selve senen er vokset sygt kar- og nervevæv ind i senen, altså en arvævstilstand, 3) entesopati, som er irritation i senevævet helt nede ved tilhæftningen på hælbenet. For at lægge den rigtige strategi for behandlingen er det vigtigt at finde ud af, hvilke af de tre typer skader det i dit tilfælde drejer sig om. Her skal du til en specialist. Er der tale om hindebetændelse, peritendinit, er det først

og fremmest hvile til akillessenen som er vigtigst. Når hævelsen er aftaget skal der lægges en plan for genoptræning, hvor der suppleres med løb når senen er klar til det. Ved arvæv inde i senen, tendinose, er det straks mere kompliceret. Her skal senen trænes hver eneste dag med de helt rette øvelser og med løbende progression over flere måneder. Der går 12 uger inden de gode celler begynder at vokse, så der skal tålmodighed til. Mange giver op med øvelserne fordi der ingen fremgang er efter 2-3 uger. Senen skal genoptrænes, og hvile i et halvt år hjælper ikke. Senen er stadigvæk syg. Ved entesopati er det mere vanskeligt at reagere positivt på øvelser, men tilstanden er sjældent hos løbere. Ved alle tre typer er det meget vigtigt at finde årsagen til at smerterne er opstået så fejlen kan rettes. Er det fejltræning eller et problem med instabilitet i foden som er årsagen, forkerte løbesko eller måske nedsat bevægelighed i ankelledet. Der kan være mange årsager. En bevægelsesanalyse kan være med til at afsløre årsagen til dine akillesseneproblemer. I flere tilfælde kan dynamiske indlægssåler være en hjælp. Jeg vil fraråde dig blokader i akillessenen, og du bør heller ikke tage gigtmicin NSAID. Brug din energi på at genoptræne din sene og ikke på smertebehandling. Husk stor tålmodighed.
Venlig hilsen, Per Øllgaard

? Hejsa
Jeg har løbet maraton fire gange, og hver gang har jeg mistet mine storetånegle. Jeg skal løbe maraton igen til foråret og vil gerne forhindre at det sker igen. Op til mit sidste marathon fik jeg en blå negl på den ene storetå allerede efter en af de lange træningsure op til løbet. Er der noget jeg kan gøre for at undgå en gentagelse? Har læst at det kan have noget med skostørrelsen at gøre. Jeg løber i Asics Kayano.
Lars Kristensen

! Hej Lars
Læs mit svar i artiklen "Marathonløb og blå tånegle" andetsteds i avisen.
Venlig hilsen, Per Øllgaard

? Hej
Jeg læste i brevkassen i Marathon-Avisen nr. 2 at Allan skriver, at han ikke mener spinning er godt for løbere. Jeg går selv til spinning og løber også, dog ikke maratondistancen, men mit mål er et halvmaraton. Pt. løber jeg kun omkring 8 km, men er ved at finde et program, så jeg kan træne videre mod målet. Da jeg jo helst vil rette min træning mod løb er spørgsmålet bare, hvorfor spinning ikke er godt at kombinere med løb. På forhånd tak.
Carina

! Hej Carina
Træning virker specifikt. Dvs. det man træner bliver man god til. Cykling påvirker ganske vist kredsløbet, men det bliver oftest anaerob træning, dvs. træning med høj puls og mælkesyre i benene. Det er ikke det, man har behov for på de længere distancer. Cykler man meget, får man cykelben, dvs. relativt store lår, hvilket er en ulempe, når man løber. Hvis spinning eller cykling var godt til løbere, skulle man tro, Bjarne Riis var en god løber – det var han ikke! Jeg vil foreslå, at du trapper spinningen ned til en gang om ugen, til du har løbet halvmaraton. Du har jo trods alt hele livet til at dyrke spinning. I stedet skal du fokusere på løbet. Det bliver dermed også en større oplevelse at løbe halvmaraton, når du er godt forberedt.
Venlig hilsen
Allan Zachariasen

Per Øllgaard er fysioterapeut med speciale i løbeskader og har egen specialklinik i Viborg (perollgaard.dk)

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@magictours.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.



Amsterdam Marathon, halvmaraton og 8 km

En af Europas mest spændende byer inviterer på farverige løbeoplevelser

16. oktober 2011

Amsterdam er en både nærliggende og spændende mulighed for en kort efterårstur med løbeskoene pakket i bagagen. Der er bogstavelig talt mange muligheder, når vi snakker Amsterdam Marathon. Både hvad angår turen, hvor du kan vælge bus, fly og kør-selv – og distancerne, hvor du kan løbe 8 km, halv- eller helmaraton. Så husk at tage Amsterdam med i din planlægning for årets løb og ferier. Arrangørerne af ING Amsterdam Marathon har sat limit på 15.000 deltagere på maratonstrækningen, 12.500 til halvmaraton og 4.500 til 8 km-ruten.

Smukt løb med start og slut på stadion

Maratonløbet starter og slutter på det imponerende Olympiske Stadion, der i sig selv er en oplevelse. Det er bygget i 1928, 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 her er der 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 verdens-

rekordholder Haile Gebrselassie løbet, og Amsterdam blev herved noteret som verdens 4. hurtigste løb.

Design, kultur, caféer og lækkerier

Selvom Den Haag er Hollands hovedstad, opfattes Amsterdam typisk som hovedbyen, fordi den er størst og mest besøgt. Amsterdam ligger så lavt, at oversvømmelser kun undgås pga. af de mange dæmninger og diger. 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 gå på opdagelse i arkitektur, design og blandt utallige spændende kultur-seværdigheder som fx. Anne Franks Hus, Van Gogh Museet, Rijksmuseum, Nieuwe Kerk m.fl. Men noget af det mest anderledes og karakteristiske for Amsterdam er selvfølgelig de mange kanaler omgivet af flot-

te palæer, ombyggede pakthuse og smukke broer. Byen er også kendt for sit levende café- og barmiljø, sin liberale holdning til hash og sine mange restauranter med lækre kulinariske specialiteter.

Bus, fly og kør-selv

Ankomsten til Amsterdam er lørdag formiddag, hvor vi tjekker 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 går det igen hjemad.

Busrejse

Turen begynder først om aftenen kl. 19.00 fredag den 14. oktober, så du kan nå at have din arbejdsdag inden. Vi når Amsterdam næste morgen, og inden ankomst har vi serveret kaffe og rundstykker mm. i bussen. Før indkvartering kø-

rer vi til expoen for at afhente startnummer. 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 til midnat.

Flyrejse

Afgang fra Kastrup lørdag den 15. oktober 2011 kl. 8.15 med forventet ankomst til Amster-

dam kl. 9.40. Check-in på hotellet vil ske efter afhentning af startnumre. Programmet for weekenden er det samme som for busgæsterne. Hjemrejse mandag den 17. oktober 2011 kl. 17.30 til Kastrup med ankomst kl. 18.50.

Kør-selv

Ankomst til hotellet lørdag den 15. oktober 2011 og afrejse mandag den 17. oktober 2011. Programmet er det samme som for bus- og flygæsterne

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

Startgebyr	
Maraton.....	kr. 425
Halvmaraton.....	kr. 175
8 km.....	kr. 100

Køb af engangschip	kr. 30
--------------------------	--------

Afbestillingsforsikring	
busrejse.....	kr. 150
fly & kør-selv	6% af rejsens pris

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

Depositum for flygæster udgør kr. 1.500,- + 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, 3 ½ time til halvmaraton og 1 time 10 min til 8 km. Bemærk dog, at der samtidig skal overholdes tidsgrænser for maratonløbere.



Alle priser er pr. person inkl. 2 nætter inkl morgenmad, dansk rejseleder samt bustransport til og fra start & mål.			
Alle busafgange fra Sjælland tillægges kr. 150 pr. person	Busrejse 2 overnatninger Afrejse fredag den 14/10 Hjemrejse mandag den 17/10	Kør-selv 2 overnatninger Ankomst lørdag den 15/10 Hjemrejse mandag den 17/10	Flyrejse 2 overnatninger Afrejse lørdag den 15/10 kl. 8.15 fra Kastrup Hjemrejse mandag den 17/10 kl. 17.30
Amstel Botel***	Enkeltvær. 2.995 Dobbeltvær. 2.295 Tresengsvær. 2.195	Enkeltvær. 2.195 Dobbeltvær. 1.495 Tresengsvær. 1.395	
Hotel Ibis Centre***	Enkeltvær. 4.045 Dobbeltvær. 2.895	Enkeltvær. 3.345 Dobbeltvær. 2.095	Enkeltvær. 4.945 Dobbeltvær. 3.795
Hotel Ibis Stopera****	Enkeltvær. 4.595 Dobbeltvær. 2.895	Enkeltvær. 3.795 Dobbeltvær. 2.095	Enkeltvær. 5.495 Dobbeltvær. 3.795

Marathon Palma de Mallorca

Gennemføres ikke i 2011, men kommer sandsynligvis med igen i 2012

Maratonløb og blå tånegle

Af Per Øllgaard

Når målstregen endelig krydses efter 42,2 kilometer, kan man sikkert nikke genkendende til følelsen af total udmattelse med stive knæ, ømme lægge og lår, samtidig med at hele kroppen for en kort stund bedøves af lykkerus og spontan glæde over at være nået i mål efter timers anstrengelse.

Men når løbeskoene tages af dukker der ofte en lille sidegevinst frem i form af én eller flere blodige tånegle. For mange maratonløbere er blå negle (runners toes) en uundgåelig følgesvend og bliver et symbol på at have slidt sig igennem de 42,2 kilometer.

Hvorfor opstår de blå negle?

Under et maratonløb afvikles der mere end 30.000 skridt, og de mange gentagelser med tryk mod neglene er den primære årsag til de blå negle. Tåneglen støder simpelthen mod den indvendige side af skoen tilpas mange gange, så der til sidst opstår en blødning under neglen.

Hvis blødningen under neglen er lille, og kun ses på den yderste tredjedel af neglen, er der gode chancer for at bevare sin tånegl. Er blødningen for stor, bliver hele neglen blå, og den løsner sig efter et par uger og falder af.

Køb dine løbesko lige efter løbeturen

Første skridt på vejen til at undgå blå negle er at sikre, at dine løbesko ikke er for små. Foden er opbygget af 26 knogler, der tilsammen former foden som en fjedrende bue. Når foden belastes med flere tusinde skridt på løbeturen, bliver ledbåndene omkring de mange led mere smidige, og leddene giver efter. Det betyder, at foden ændrer længde i takt med mængden af tilbagelagte kilometer på løbeturen.



Derfor er det klogt at købe dine løbesko umiddelbart efter en længere løbetur. Den rigtige skostørrelse finder du, når din fod er lang. Men pas alligevel på, at du ikke køber din sko for store. Din fod må ikke rutche rundt i skoen.

Dernæst skal du være opmærksom på, at hælappen sidder tæt til din bagfod. Der findes en særlig måde at snøre skoen på, der optimerer hælstøtten og samtidig forhindrer, at forfoden glider frem i spidsen af skoen, så neglene støder imod(se billede).

Skinnebensmusklen skal være stærk

Når maratonløbet går ind i den afsluttende fase, høres den kendte lyd af trætte fødder, der klasker ned i asfalten. Energien er ved at være brugt op, og løbestilen ændrer nu karakter. Det lette og ubesværede løb glider langsomt over i et mere tungt og stift løb, hvor alle bevægelser bærer præg af mangel på energi og styrke i kroppen.

På forsiden af skinnebenet sidder den muskel, der har til opgave at sikre forfoden en blød landing i hvert eneste skridt. Når fødderne begynder at klaskes, er det fordi denne muskel er blevet trætt, og andre mindre muskler forsøger nu at overtage arbejdet. Bivirkningen ved, at disse muskler overtager arbejdet er, at tærerne nu over-

drevet løftes op i overlæderet af løbeskoene, trykket imod neglene stiger og risikoen for en blødning stiger.

Så er du blandt de maratonløbere, der mister negle - så er der hjælp at hente ved at styrketræne musklen på forsiden af skinnebenet (tibialis anterior). Det kan gøres effektivt med en bred træningselastik som vist på billedet. Elastikken skal sidde rundt om vristen, men pas på, at den ikke dækker tærerne. Løft nu foden op mod dig selv uden at bøje tærerne med. Du skal gerne kunne klare 3x30 gentagelser på hver fod. Er det for nemt, kan du stramme elastikken ved at rykke dig længere væk, men bliver det for anstrengende, så slæk på elastikken. Du skal træne øvelsen mindst 3-4 gange om ugen.

Hvis neglen falder af – så gem den!

Hvis du alligevel mister din negl, må du ikke smide den væk. Den kan faktisk stadigvæk bruges til at beskytte den sårbare og blottede tå, indtil en ny negl er groet ud, hvilket tager 3-5 måneder. Den "døde" negl kan tapes fast til tåen som et beskyttende skjold. Den har jo lige den rigtige form og størrelse, den kan holdes på plads med sportstape rundt om tåen - og sikrer på den måde behagelige løbeture uden gener, indtil den nye negl vokser ud.



BMW Frankfurt Marathon

Meget mere end bare en by på motorvejen sydpå

30. oktober 2011

For mange af os er Frankfurt en by, man passerer på vej til en ferie i det sydlige, fx Frankrig eller Italien. Men måske skulle du lige stoppe op og tjekke Frankfurt en ekstra gang. Kombinationen af en lang weekend med familien og/eller vennerne, et maratonløb og et godt udvalg af sjove og kulturelle oplevelser, inden vinteren overfalder os igen, er værd at overveje – og så kan du samtidig løbe et meget velorganiseret Frankfurt Marathon. Det er et godt valg, ikke mindst fordi hele oplevelsen er intens og kun varer lørdag, søndag og mandag og samtidig er til at betale.

Der er nok at se på, også for den eller dem, du vælger at tage med på turen. Frankfurt byder på så mange muligheder, at de også skal løbe stærkt, hvis der både skal være plads til at heppe på dig og til lidt sightseeing og shopping.

Løbet starter i Frankfurts berømte børsområde, der er lige så imponerende som Wall Street, og som også har en Manhattan-skyline, der giver associationer til New York. Videre gennem bolig- og grønne områder i Sachsenhausen, inden du kan fokusere på mes-

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 menneskemængde.

Løbet er Tysklands 3. hurtigste efter Berlin og Hamburg – og

rekordtiden er 2.07.21 sat i 2008. Som øvrige tyske løb er Frankfurt meget velorganiseret. Forplejningen er i top med vand, energidrik, te og bananer, og opbakningen 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 er måske en oplevelse, der er værd at dele med vennerne eller kollegerne.

Godt syd-tysk alternativ til Berlin

Afrejse fra Kastrup med SAS lørdag den 29. oktober kl. 7.00. Hjemrejse mandag den 31. oktober kl. 12.25 med ankomst i Kastrup kl. 13.50.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, transport fra lufthavnen til hotellet t/r, to nætter i et delt dobbeltværelse nu på firestjernet hotel, inkl. morgenmad samt dansk rejselederkr. 2.895

Tillæg
Enkeltværelse kr. 500
Provincstilslutning Ålborg og Århus kr. 900
Billund, Karup eller Sønderborg - kontakt os for pris
Der tages forbehold for plads på flyene.

Depositum: kr. 1.000 + startnummer samt evt. afbestillingsforsikring.

Kør selv
Ankomst til hotellet lørdag den 29. oktober.
Hjemrejse mandag den 31. oktober.

Pris pr. person inkl. to nætter i delt dobbeltværelse nu på firestjernet hotel, inkl. morgenmad samt dansk rejseleder.kr. 1.695

Tillæg
Enkeltværelse kr. 500

Startgebyr
indtil 25. juni kr. 450
indtil 25. august kr. 500
indtil 28. september kr. 600
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.

Afbestillingsforsikring 6% af rejsens samlede pris.
Depositum: kr. 500 + startnummer 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: 6 timer.
Der er fartholdere fra 3-6 timer (15-30 min. interval. Fartholderne kan genkendes ved at de løber med balloner.

Bemærk: Vi kan tilbyde Frankfurt Marathon som en busrejse for en samlet gruppe, fx en løbeklub. Ring og hør om mulighederne.



Venedig Marathon

Er ikke programsat i 2011, men vi tager det op igen i 2012





Washington Marathon

The Marine Corps Marathon

NYHED

30. oktober 2011

Wwauww – at komme til USA's hovedstad og se Capitol, "hilse" på præsidenten eller i hvert fald se hans Hvide Hus, opleve Arlington, Space Museum, Lincoln Memorial, se mindepar-ken for Korea og Vietnamvete-ranerne... jamen, der er bare så meget historie, og det er så stort. Og så kan du altså også deltage i et maratonløb, der viser dig det hele. Et løb, der har 35 år på bagen og som er velfungerende og med en super opbakning.

På nuværende tidspunkt arbej-der vi med de sidste detaljer og priser for Washington-turen. Vi forventer at have dem klar

inden udgangen af januar. Tjek ind på www.marathon.dk og/eller ring til os.



Hos Marathon Travel Club håndplukker vi vores rejseledere. På turen til Washington er den ene af vores guider tidligere chefpoliti-inspektør Per Larsen. Per har boet tre måneder i Washington i forbindelse med et træningsophold hos FBI, og har siden besøgt byen flere gange. Han er samti-dig en særdeles habil maratonløber med omkring 20 maratons i rygsækken, så se frem til en god tur med en på alle måder kompetent rejseleder.



Dublin Marathon

Cheers til mildt vejr, flad rute og masser af seværdigheder

31. oktober 2011

Mange synes mandagen er lang som et maratonløb... Her i Dublin løber du rent faktisk om mandagen, som er en irsk "bank-helligdag", som udover maratonløbet fejres med tea-ter-, kunst- og modedefestivaler, musik og halloween-events. Det er rigtig festligt.

Ruten er flad og starter kl. 9 om morgenen i Fitzwilliam Square East og slutter i Merrion Square West. Sammen med en mild temperatur omkring 12-14°C og formentlig tørvejr er det ideelle forudsætninger for et godt løb sammen med de ca. 12.000 øvrige løbere fra hele verden. Samtidig er turen gen-nem Dublin selvfølgelig lagt an som en rigtig turistrute.

Dublin er Irlands hovedstad og har 1 mio. gæstfri og imø-dekommende indbyggere og landets største virksomhed og eksportør, det verdensberømte Guinness bryggeri. Byen rum-mer flere andre bryggerier og whiskydestillerier samt føde-vare- og tekstilfabrikker. Midt-byen har store monumentale bygninger blandet med lav be-byggelse i røde teglsten eller grå sandsten. Tårne og kupler, farverige gadedøre, viktori-anske markeder, parker og de allestedsværende pubber med levende musik.

Kendte seværdigheder er fx Grafton Street, gågaden med det hektiske folkeli-v, artister og mu-sik. Leinster House, som er den irske parlamentsbygning, og na-boen, National Library. Trinity College, som er Irlands ældste universitet, helt fra 1592 og St. Stephens Green, som er Dublins mest kendte parkanlæg.

Startnumrene henter vi i Ex-poen, der ligger i gåafstand fra hotellet, når vi er blevet indlo-geret.

Om søndagen kan du gratis deltage i 3,6 km Breakfast Run fra Convention Centre med 4000 udenlandske løbere, mor-genmad og t-shirt og akkom-pagneret af herlig irsk musik og dansere

Hvordan vi vil fejre løbet og hvilke udflugter vi vil arran-gere, finder vi ud af sammen i gruppen. Men en festaften skal vi have, og når vi er i Irland, skal vi selvfølgelig også indtage en pub eller flere og lade os impo-nere af en fejende riverdance.



Flyrejse

Vi flyver med SAS fra Kastrup lørdag den 29. oktober kl. 8.20 med forventet ankomst kl. 9.35 lokal tid, og hjemrejsen er den 1. november kl. 18.45 med forven-tet ankomst i Kastrup kl. 21.55.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, tre overnatninger i delt dobbeltværelse inkl. morgenmad, transfer fra/til lufthavn samt dansk rejseleder

Hotel Mespil ***

Enkeltværelse kr. 5.495
Dobbeltværelse pr. person kr. 4.595
Tresengsværelse pr. person kr. 4.395

Hotel Conrad *****

Enkeltværelse kr. 7.295
Dobbeltværelse pr. person kr. 5.295
3-sengsværelse pr. person kr. 4.995

Tilslutningsfly: kontakt kontoret for priser og mulig-heder

Afbestillingsforsikring 6 % af rejsens samlede pris. Depositum er kr. 1.500 + startgebyr og evt. afbestill-ingsforsikring.

Kør selv

Ankomst til hotellet lørdag den 29. oktober – check in fra kl. ca. 15.00 Afrejse den 1. november – check ud kl. ca. 11.00.

Pris pr. person for tre overnatninger i delt dob-beltværelse inkl. morgenmad samt dansk rejseleder

Hotel Mespil ***

Enkeltværelse kr. 5.495
Dobbeltværelse pr. person kr. 4.595
Tre-sengsværelse pr. person..... kr. 4.395

Hotel Conrad *****

Enkeltværelse kr. 7.295
Dobbeltværelse pr. person kr. 5.295
3-sengsværelse pr. person kr. 4.995

Afbestillingsforsikring 6 % af rejsens samlede pris. Depositum er kr. 1.000 + startgebyr og evt. afbestill-ingsforsikring.

Startgebyr

Maraton eller walking..... kr. 525

Chip udleveres i startposen.

Tidsgrænse for løb/walking er otte timer.





New York City Marathon

“Uden forbehold verdens største og bedste maratonløb”

6. november 2011: **Udsolgt**
November 2012: **Åben for tilmelding**

New York City Marathon er drømmen for de fleste maratonløbere. Dels fordi det med 40.000 løbere, 2 mio. tilskuere og 315 mio. TV-seere er verdens største løbebegivenhed – og dels fordi New York er byen over alle byer.

Interessen er så stor, at de 40.000 startnumre kun dækker en meget begrænset del af efterspørgslen, og som almin-

delig udenlandsk civilperson er det nærmest umuligt at vinde lodtrækningen om et startnummer.

Som fast og kontinuerlig turoperatør til New York City Marathon gennem mange år, bliver Marathon Travel Club tilgodeset med et pænt antal startnumre, der dog slet ikke modsvare efterspørgslen fra vores gæster.

Men giv ikke op på forhånd – planlæg! Hvis du tilmelder dig nu, kan vi garantere dig, at du kommer med i 2012 og får det, som de fleste af vores gæster kalder “mit livs måske største oplevelse”. Depositum 3000 kr. betales ved tilmelding. Afhængig af hotelstandard og hvor mange dage, din tur skal vare, koster rejsen fra omkring 10.000 kr. og opefter. Man behøver ikke være løber for at få

fantastisk oplevelse - konen, manden, kæresten, de store børn eller vennerne er velkomne til at rejse med på den ultimative storbyferie.



YES, der er grund til high-five i New York

New York City Marathon på en kvart yoghurt

Af Harry Egede Rasmussen, Næstved

Kan man løbe en maraton på en kvart yoghurt og en croissant?? Ja det kan man, men det bliver også derefter.

På grund af en igangværende større tandoperation skal jeg tænke meget over, hvad jeg propper i munden. Ikke noget der skal tygges for meget. Set i bakspejlet var det ikke den bedste forberedelse, men efter at have ventet to et halvt år på at få lov til at deltage, så måtte jeg bare være med.

Vi var fire, der sammen var taget til New York for at løbe New York City Marathon. Princippet i New York er langt hen ad vejen som i alle andre maratonløb. Afhentning af startnumre om fredagen på en sportsmesse i byen. Her blev som i Berlin og andre steder falbudt alverdens ting og sager. Asics, som var en af hovedsponsorerne, havde bl.a. en stand, der var ca. fire gange så stor som Næstvedhallen. Her manglede ikke noget.

Om lørdagen var der internationalt Friendship Run (meget lig morgenmadsløbet i Berlin) med start fra FN bygningen og mål ved den rigtige mållinje midt i Central Park. Det var festligt og højtideligt, og mange var fantasifuldt udklædt.

Så blev det søndag morgen. Der var afgang fra hotellet allerede kl. 05.30, da alle skulle være ude af Manhattan kl. 06.00 pga. afspærringer m.m.

Det var hundekoldt den morgen - kun omkring fem grader. Vi blev kørt ud til startområdet ved Fort Worth i bydelen Staten Island. Startområdet var delt op i tre zoner - en blå, en grøn og en orange med hver godt 15.000 deltagere. Her var liv og glade dage med masser af boder med kaffe, te, vand, diverse energidrikke og brød. Og igen var alt større (og koldere), end noget, jeg tidligere har oplevet. Vi havde på forhånd fået at vide, at vi skulle tage noget gammelt varmt tøj med, da ventetiden kunne blive kold. Og det var koldt, men jeg fandt

en plads i et stort telt, hvor det nogenlunde lykkedes mig at holde varmen i ventetiden.

Endelig blev vi så kaldt frem til starten, og kl.10.10 løb jeg over startstregen, og løbet var i gang.

Jeg havde på forhånd regnet med at holde en tid på 10 min pr miles - det svarer til ca. 6 min pr km.

Vi startede ud med at løbe over Verrazano Bridge som er broen over indsejlingen til New Yorks havn. Faktisk en af de eneste broer over Atlanterhavet. Her løb vi i to etager. Jeg havde heldigvis fået plads på den nederste etage. Her var der en smule læk, og jeg slap for den høje stigning.

Herefter kom vi over til Brooklyn. Tiden viste knap ti min pr miles, det gik jo meget godt. Efter et par km røg først huen, så overtræksbukserne. Lidt senere røg jakken samme vej. Det gik fint. De første fem km på 30 min. 10 km på 58 min. Jeg var

lidt foran tidsskemaet. En lang lige gade op gennem Brooklyn. Tilskuerne stod tæt på begge sider af vejen og jublede. En barmhjertig tilskuer stak mig en banan, som jeg spiste med stor fornøjelse.

Vi blev næsten båret igennem: Efter 15 km sagde tiden 1.26 – det gik stadig godt. Vi drejede ned af Bedford Avenue og pludselig var der stille som om natten. Vi var på vej gennem det jødiske kvarter. Jøder må ikke vise begejstring, men står bare og kigger på. De mest dristige knipser lidt med fingrene. Vi fortsatte op over Pulaski Bridge – her passerede jeg midt på broen den halve maraton i tiden 2.03. Nu kunne jeg mærke, at det gik opad. Vi kom over til Queens, og jeg kunne mærke, det begyndte at stramme lidt i lårmusklerne. Vi fortsatte gennem Queens, og over Queensboro Bridge ved 25 km. Tiden sagde 2.31. Det gik stadig nogenlunde. Det var her Haile Gebrselassie måtte udgå. Jeg fortsatte.

Ovre på Manhattan drejede vi ind på First Avenue, og så skal jeg ellers love for, at opbakningen kom. Her var bare sort af tilskuere alle vegne – det var også nu, det var tiltrængt. Ved ca. 27 km stod en masse danske heppere, og jeg fik at vide, at min løbekammerat var ca. 10 min foran, så jeg måtte bare videre, First Avenue er lang – ca. 8 km lige ud. Jeg syntes det begyndte at virke lidt trivielt.

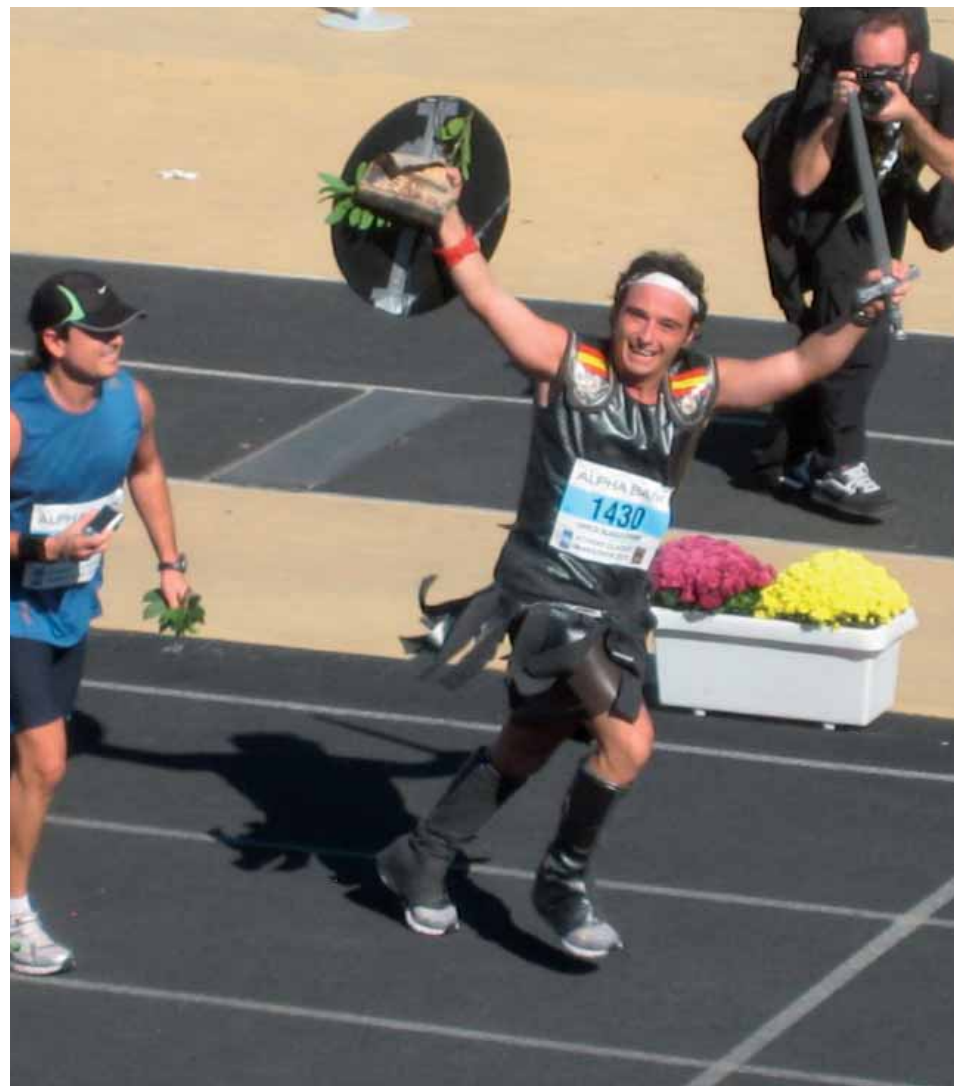
Ved ca. 28 km kom regningen - der var ved at være udsolgt, og jeg kunne mærke, at jeg ikke havde fået fyldt depoterne ordentligt op.

Jeg fik kæmpet mig op til 30 km i tiden 3.09 – var nede at gå et par gange. Så kom der en anden dansker og klappede mig på ryggen og sagde, at nu kørte bussen. Jeg kom i gang igen, men ikke ret længe. Ved 35 km sagde tiden 3.54. Det var 45 min for fem km, og jeg begyndte at tænke på, at det helle kunne være lige meget - nu skulle det bare overstås. Jeg kæmpede alt, hvad jeg kunne

og fandt mit inderste overlevelsesinstinkt frem. Skiftevis løb og gik. Mest gik. Kors hvor det gjorde ondt alle vegne.

På et tidspunkt løb jeg uden om en motorcykel med kamera – tænkte ikke nærmere over det, der var jo så meget virak. Da jeg var nede at gå kom den motorcykel uden om mig igen, og nu så jeg, at kameraet fulgte Edison Pena - en af de chilenske minearbejdere. Ham måtte jeg lige trykke i hånden. Så var farfar lige pludselig en del af verdens begivenheder. Ved 40 km sagde tiden 4.36. Nu var det til at se en ende på. Op af 59. Street og den sidste km ind gennem Central Park og op til mållinjen. Tiden 4.54.10.

Ikke den bedste tid, jeg har præsteret, men alligevel en af mine største maratonoplevelser.



Er det mon en af Pheidippides efterkommere?

Athen Marathon

Mærk historiens vingesus

13. november 2011

Sidste år var det 2500 år siden slaget ved Marathon fandt sted i år 490 f. Kristus. En persisk invasionsflåde med 20.000 krigere gik i land ved byen Marathon, der befinder sig 40 km fra Athen – men Athens talmæssigt underlegne hær kæmpede heroisk og fordrev perserne. Den græske soldat Pheidippides blev sendt fra Marathon til Athen med budskabet om sejren, og han løb ruten uden afbrydelse, udråbte sit “nenike kamen” – vi sejrede – og faldt død om af udmattelse.

Så ser du maratonløb i et historisk perspektiv, er der intet alternativ til Athen Marathon.

Du kan ganske enkelt forestille dig at løbe i fodsporene på fortidens guder og helte, når du snører løbeskoene.

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. Derfor var det nødvendigt at lægge et par km til. Det kan måske gi' dig anledning til nogle antiroyale tanker, hvis du synes, de sidste to km er ved at tage livet af dig...

Føst daser vi lidt...

På Marathon Travel Clubs tur starter vi imidlertid med nogle afslappende dage i badebyen Loutraki tæt ved Korintherkanalen, hvor vi lader op til den store begivenhed. Det er vores erfaring gennem mange år, at kombinationen med at bo i Loutraki og bruge Athen som udflugtssted og løbsdestination fungerer rigtig godt.

I Loutraki bor vi i rolige og afslappede omgivelser hos Vasilis, der driver hotellet sammen med sin far og flere andre familiemedlemmer, som ikke ved alt det gode, de skal gøre for os. Hotellet er lille og nyrenoveret og rummer kun os, så vi bliver grundigt forkælet.

Loutraki, som ligger en times kørsel fra Athen, er en dejlig ferieby med kurbade og hellige kilder. I byen, som nogle sammenligner med Skagen, er der i øvrigt gode shoppingmuligheder, især for guld og smykker, der kan fås til halv pris af den danske.

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. Du kan sandsynligvis også se frem til solskin og temperaturer, der ligger omkring 20 grader.

- så fyrer vi den af på det olympiske stadion

Søndag får du så 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 føles stort, og du kan roligt se frem til en god omgang gåsehud...

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.



Flyrejsen

Vi flyver med SAS fra Kastrup den 10. november kl. 9.05 med forventet ankomst kl. 13.20. Hjemrejse er den 15. november kl. 14.10 med forventet ankomst til Kastrup kl. 16.25.

Pris pr. person inkl. flyrejse, alle skatter og afgifter, fem nætter på turistklassehotel i delt dobbeltværelse med morgenmad, transfer fra lufthavn t/r, al nødvendig kørsel under opholdet samt dansk rejseleder kr. 5.195

Tillæg

Enkeltværelse kr. 500
Provinstilslutning Ålborg og Århus kr. 900
Billund, Karup eller Sønderborg - kontakt os for pris
Der tages forbehold for plads på flyene.

Startgebyr

maraton og powerwalk kr. 650
10 km..... kr. 550
5 km (over 12 år) kr. 500
OBS: Priser på startgebyr er fra 2010.
Priser oplyses på hjemmesiden.

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.
Depositum: kr. 1.500 pr. person, startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

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

Der bliver arrangeret udflugt til Athen, Akropolis og Loutraki, hvor vi b. la. besøger et nonnekloster.





Franske Riviera Marathon

Smukt løb på Cote d'Azur mellem Nice og Cannes

13. november 2011

Marathon des Alpes-Maritimes hedder denne relative nyhed i løbeverdenen. Kun tre gange har løbet været afviklet, men det er allerede en fastslået succes med over 10.000 deltagere. Og det er nemt at forstå, ikke mindst for os danskere, der elsker Frankrig og måske især Cote d'Azur.

I Marathon Travel Club er vi overbeviste om, at en kort ferie- og maratontur ved den franske riviera i november måned er som at få en julegave

lidt før tiden. Temperaturen er typisk omkring 16°, så det er efter danske forhold mildt og dejligt.

Løbet starter i Nice og slutter i Cannes, så du oplever en af verdens smukkeste og mest berømte kyststrækninger med bjerge og bebyggelse på den ene side og Middelhavet på den anden. Fra Promenade des Anglais i Cannes gennem St Laurent du Var, Cagnes sur Mer, Villeneuve, Antibes, Juan-les-Pins og Vallauris Golfe Juan til La Croisette i Cannes.

Om sommeren er dette område et af de mest besøgte (nogle vil kalde det overfyldte) i Europa, men om efteråret kan du komme til for turister og have tid til og mulighed for at udforske og nyde både den gamle og historiske bydel i Nice og den absolut trendy og hotte Promenade des Anglais med et af verdens mest berømte hoteller, Negresco. I gaderne nær strandpromenaden findes alt hvad hjertet kan begære af restauranter, cafeer og mærkevarebutikker.

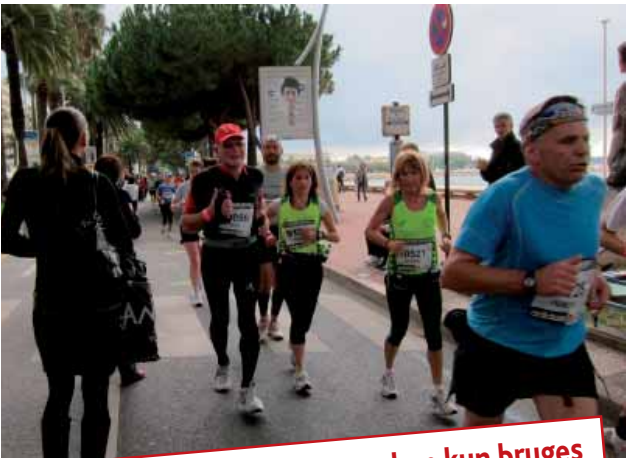
Af udflugter vil der blive arrangeret en bustur til Eze Village

og Monaco. På udflugten vil vi få følgeskab af vores guide som bor i Nice, og det er ligeledes denne guide, der tager os på byvandring i Nice by. Som noget nyt tilbyder vi at udvide turen med en enkelt dag – for dem som har lyst til at opleve mere af Nice. Afhængig af interesse vil vi planlægge en tur til bjergene og/eller et besøg på Martisse etc.

Derudover vil der blive arrangeret pasta aften – samt “sejrs”-middag.

Eze Village-Monaco kr. 200
Byvandring – 2 timer kr. 100

Vi bor på All Seasons Nice Vieux Port Hotel, som ligger centralt for den hyggelige gamle bydel med bl.a. blomstermarked og antikvitetshandlere og i gåafstand fra starten, der går fra Promenade des Anglais. Hotellet er pænt og moderne og helt nyrenoveret med 114 komfortable værelser.



Priser mm. er fra 2010 og kan kun bruges vejledende. Vi håber på at have nye data snarest. Tjek ind på www.marathon.dk

Fly

Vi rejser med SAS fra Kastrup fredag den 12. november kl. 10.25 og retur til Danmark mandag den 15. november kl. 13.50.

Pris pr. person inkl. flyrejse t/r, skatter og afgifter, 3 nætter i et delt dobbeltværelse med morgenmad samt dansk rejseleder.....kr. 3.695
Mulighed for familieværelse
pris pr. person v/3 personerkr. 3.595
pris pr. person v/4 personerkr. 3.495

Tillæg

Enkeltværelse kr. 800
Startgebyr
Indtil 1. juli kr. 350
Indtil 30. september kr. 500

Afbestillingsforsikring: 6 % af rejsens samlede pris.
Depositum: kr. 1500 pr. person + startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring.

Der skal i forbindelse med tilmelding til løbet vedlægges en "lægeerklæring". Vi sender erklæringen sammen med tilmeldingsblanketten efter bestilling af rejsen. Denne lægeerklæring må ikke være lavet før den 14. november 2009 – altså må den max være 1 år gammel. Her kan erklæring fra evt. tidligere franske eller italienske løb bruges.

NB: Der er ikke muligt at løbe med egen chip.

På ruten er der fartholdere: 3h00 – 3h15 – 3h30 – 3h45 – 4h00 – 4h30

Tidsgrænse: 6 timer

Marathon.dk
Marathon Travel Club



NY DESTINATION

Rock'n Roll Las Vegas Marathon og halfmarathon

VILD NYHED

4. december 2011

Det er bare for vildt at løbe i Las Vegas. 30.000 løbere på The Strip, levende tigre, spektakulære shows og bunkebryllupper undervejs, kæmpe optræden langs ruten, hundredvis af Elvis Presley'er og andre rockstjerner, der løber med...

Vil du opleve dette utrolige løbeshow og Las Vegas, så tjek ind på vores hjemmeside og se det færdige program med tider og priser mm.

Vi kan dog allerede nu løfte sløret for, at det bliver en helt utrolig tur, hvor vi flyver til Las Vegas den 2. december, hvor du har tre overnatninger. Ud over løbet oplever du en VIP-dag i Las Vegas med besøg på skydebane, shopping i et af USA's største shopping Malls, the Strip med 350 m høje Stratosphere, en tur op i Eifeltårnet (!), kørsel i kæmpelimousine, middag på en lækker restaurant m.m.m.

Herefter kører vi til Grand Canyon, overnatter i Laughlin, fortsætter til Los Angeles, hvor du kan promenerer Sunset og Hollywood Boulevard og Rodeo Drive. Vi overnatter i LA, hvorfra vi flyver hjem den 7. december.

Prisen for hele pakken forventes at blive omkring 13.000-15.000 kr.

Se mere på www.marathon.dk



Cuba er også sol, strand og vand

Cuba Havana maraton eller halvmaraton

Cuba er en oplevelse, du aldrig glemmer

20. november 2011

Et festligt løb og en mega-oplevelse for alle

Husker du novembers grå, våde, mørke og kolde dage, der tilsyneladende ingen ende havde? Og er du en af de mange, der synes, november er fem måneder lang? Nikker du ja? – så prøv at forestille dig, at du kan glæde dig til det igen bliver efterår og november. Utopi? – Nej, ikke hvis du er blandt de heldige, der skal med på en maraton- og ferietur til Cuba. Et Cuba, der stadig er “ægte” eller autentisk, som mange kalder det – og er, som vi har kendt det gennem mange år. Fidel Castros sygdom, hans frivillige afgang og magtoverdragelsen til broderen Raúl har endnu ikke ændret markant på forholdene i dette utrolige ørige i Caribien. Men man fornemmer små åbninger fra styrets side og kan nemt forestille sig, at nye tider er på vej, bl.a. også fordi USA's præsident Barack Obama har en mere åben attitude mod Cuba og synes

interessert i at ændre på tidligere tiders restriktioner. Befolkningen er glad og ukuelig med et smittende humør, som selv en markant fattigdom ikke har formået at spolere. Overalt er der levende musik og salsavrik med numserne. Samtidig er Cuba 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 venner.

Løbet i Havana

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 tidtagning. Der løbes ikke med chip, og tiden tager du selv vare på. Men tingene fungerer, og selv om rammerne for løbet er primitive i forhold til europæiske løb, er der ingen problemer med vand og saft undervejs, og hvis storme og uvejr ikke har ødelagt frugthøsten, er der

også frugt. Undervejs i løbet vil du opleve cubanerne som et sejt og stolt folk, selvom deres løbeudrustning i mange tilfælde er meget simpel. En dansk løber i avanceret svedabsorberende tøj, udvalgte løbesko, pulsor og andet smart gear stikker lige så meget af fra den menige cubanske løber, som han i sin forvaskede t-shirt og hullede tennissko ville gøre det ved Eremitageløbet. Tag noget af dit brugte løbetøj eller et par af dine slidte løbesko med – så får du et kæmpe smil og en ven for livet.

Både inden og efter løbet har vi god tid til at opleve Havana, der er en blanding af pittoresk forfald og ordinært 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, spartlet godt op med plasticpadding og flikket sammen med ståltråd og stumper fra gamle Lada'er. At køre en taxatur med sådan en amerikaner, eller for den sags skyld en udslidt Lada eller Zastava, er en oplevelse. Det samme er befolkningen, som er imødekommende og tager hjerteligt imod dig og virker glad og gæstfri på trods af fattigdom.

Vi arrangerer rundtur i byen med dansktalende guide og sejler også en tur i havneområdet,

så vi ser byen fra søsiden.

Til Trinidad og ferieparadis

Efter fire 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 museer og andre kulturseværdigheder. Ligeledes er omgivelserne utrolige med imponerende bjerge og fine hvide sandstrande med rent turkisblåt vand. Vi får en guidet rundtur i Trinidad og kan deltage på en køretur i bjergene med lastbiler, suppleret af en vandretur i junglen, afsluttende med spidstegt gris og rom.

Efter tre nætter i Trinidad fortsætter forkælelsen i ferieparadis Varadero, hvor vi bor på et lækkert luksushotel med “all inclusive”, dvs. 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 går flere gange til buffeten. Vi slapper af ved poolen eller stranden, sejler, står på vandski eller hvad vi har lyst til. Vi kan også deltage i udflugter, fx en sejltur med katamaran, hvor vi undervejs ankrer op for at svømme eller snorkle, hvorefter vi lægger til ved en paradiso, hvor vi daser og spiser frokost. Eller vi ser delfinshow, tager på “shoppingtur” eller hvad vi nu finder på.

Priser mm. er fra 2010 og kan kun bruges vejledende. Vi håber på at have nye data snarest. Tjek ind på www.marathon.dk

Vi rejser med Air France den 18. november fra Kastrup kl. 10.05. Vi har en enkelt mellemlanding undervejs i Paris, hvorfra vi flyver videre direkte til Cuba med forventet ankomst til Havana kl. 17.40 lokal tid. Hjemrejsen begynder den 30. november fra Varadero med bus til Havana. Herfra flyver vi med Air France kl. 20.20 med mellemlanding i Paris den 1. december kl. 11.05 med endelig ankomst til Kastrup kl. 14.45.

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 inclusive i Varadero på Hotel Melia Varadero. Ligeledes vil der på turen være en dansk rejselederkr. 16.395
Nedsat tilkr. 15.695

Tillæg:
Enkeltværelsekr. 2.500
Visum.....kr. 300

Startgebyr:
Maraton og halvmaraton vejledendekr. 500

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 hjemrejsen. Den opkræves kontant hos hver enkelt passager.

Afbestillingsforsikring 6% af rejsens samlede pris samt evt. rejseforsikring.

Depositum: kr. 4.000 pr. person, startgebyr samt evt. afbestillingsforsikring og rejseforsikring.

Chip: Der benyttes ikke chip.

Tidsgrænse: Maraton 5 timer, halvmaraton 3 timer.



Firenze Marathon

Gennemføres ikke i 2011, men kommer med igen i 2012

Honolulu Marathon

Gennemføres igen i 2012 – glæd dig...

Et studie i at give medvind

Danskerne har i stadig større antal taget maraton til sig som hobby og livsstil. Ikke mindst kvinderne. Jeg ved det, fordi min kæreste dyrker sporten, og det har gjort mig til hepper, som er en kunst i sig selv. Ikke kun på dagen, men i månederne op til, hvor du som hepper kan give din løber den ekstra medvind, som gør, at de krydser målstregen.



Af Morten Thomsen

Medaljen reflekterer sollyset, og den ligger veltilfreds og velfortjent omkring halsen på sin ejermand som et vidnesbyrd om, at denne her person lige har gennemført et maratonløb. Alene ved sin egen viljestyrke.

Helt forkert er det ikke, men medaljen burde have en bagside, der viser den usynlige hjælper, løberen har, som har lidt og kæmpet med hende. Hjælperen har spist pasta med kylling i ugevis op til maraton, droppet alkoholen i en måned før og sakket bagud, når han overmodigt har kommet til at løbe med på træningsturene.

For hepperen er ikke kun en del af kulissen, når løberne galopperer forbi, og det magiske 1½ sekunders møde oprinder. Hepperen er en hjælper, der skal sikre, at løberen kun skal tænke på at løbe. Og det gerne med den medvind, hepperen kan sende sin løber af sted med.

Derfor skal ordene i de 1½ sekunder også være valgt med omhu. Du må aldrig sige: “Det ser hårdt ud.” Men eksempelvis: “Går det godt?” går an ved første hepning. Senere handler det mere om: “Det ser godt ud!” eller “Du er godt løbende!” Normalt er jeg stor modstander af at lyve, men her kan det tjene et større formål. Og sidst: “Målet er lige derhenne!”. Det råber



Ved start

du samtidig med, at du svinger med flag, optager video, tager billeder og giver banan, vand eller energivæske.

Derfor er heppearbejdet ikke bare de 1½ sekund. Bag kulissen foregår et helt andet arbejde.

Skal vi have pasta og kylling? Faktisk begynder løbet tre måneder inden, det bliver skudt i gang. Når løbeprogrammet er lagt, har resten af verden bare at rette sig ind efter det. Før du ser dig om, smutter I tidligt hjem fra fødselsdage og bryllupper, fordi ens løbepartner skal være frisk til de 20 kilometer, hun skal løbe morgenen efter. Og når hun svedig og rød i hovedet halser ind ad døren med ømme ben, kan du godt glemme alt om at reservere sofaen til en omgang Onside.

Samtidig bliver maden og drikken en videnskab i sig selv. Du behøver selvfølgelig ikke spise pasta med kylling i ti forskellige varianter, men det kan være lidt ensomt at spise en god bøf og drikke et glas vin alene.

Sådan er livet sammen med en løber. Som hepper ser du på, mens mængden af brugte vabelplastre vokser ved siden af det sammenkrøllede sportstape. Løbetøjet fylder badeværelset med sin egen odir, og der flyder jordbunker i gangen fra de mudrede løbesko.

Når løbet så nærmer sig – du kan se det på, at vinduer og døre bliver hermetisk lukket for at undgå træk – så træder du ind i din afgørende rolle som hepper.

1½ sekund til at give medvind Selve weekenden, hvor maratonet oprinder, er et studie for dig i sider af din løbepartner, som du ikke kendte til. Hun vil være manisk. Alt skal tjekkes tre gange – og en gang til for en sikkerhedsskyld – for at sikre, at hun har alle ting. Men problemet opstår, hvis ikke alt forløber, som det er planlagt. Hvis maratonet er udenbys og I ikke kan finde en restaurant, der serverer pasta med kylling. Eller hvis køen til løbenumre bliver for lang. Eller hvis tidsplanen begynder at skride, så hun ikke kan løbe dagen inden løbet. Der kan man kun prøve – og jeg mener kun prøve – at berolige hende.

Men når løbet er gået i gang, handler det vitterligt kun om de 1½ sekund. Der er ikke tid til fejl, så hvis du er enlig hepper, gælder det om præcis at have tilrettelagt dit øjeblik på hver tiendedel af sekundet: Optag video. Råb: “Skal du have noget?” Peg på tingene, som du nøje har lagt frem i rette rækkefølge efter vigtighed. Ræk hende, hvad hun ønsker. Skræl bananen, hvis det er sent i løbet. Kom med opmuntrende tilråb. Send hende godt af sted. Optag video.



En glad kæreste

Skynd dig at pakke sammen. Hast videre til næste sted.

Det er de 1½ sekund, du har din berettigelse som hepper. Løberen har flere timer til at gennemføre sin præstation. Du har et par sekunder.

Sådan er det at være hepper. Det er et stort arbejde, og du kan spørge dig selv, om hepnin-gen så er det hele værd? Tjaa... hvis alt lykkedes ser du hende igen ved målstregen, hvor hun (forhåbentlig) stråler af lykke. I det øjeblik har du ikke alene givet hende medvind. Nu er du også medvinder.



Og prøv at låne hendes medalje efter løbet. Hvis du vender den om, er der ikke et relief af en hepper. Det betyder ikke, at dine 1½ sekunder er en usynlig præstation for løberen, men det vil den være for alle andre. Så prøv at tage hendes medalje over hovedet og læg den godt tilrette – husk at humpe lidt – for så tror alle, at du har løbet maratonløb. Og det er ikke så langt fra sandheden.

Vigtigt som hepper:

- Gode gå/ løbe-sko
- Tidsarmbånd, så du ved, hvornår hun løber forbi
- (penge til) bus/ metrobillet
- Frokost og vand til dig selv
- Markant farvet tøj, så løberen kan se dig. Jeg bruger selv en skrigende gul farve i min t-shirt, kasket og paraply.
- Ting til løberen som vand, banan og sportsdrik. De skal ligge helt klar på jorden eller i hånden, for der er ikke tid til at tage ting op ad rygsækken, når løberen suser forbi.
- Foto/ video
- Solcreme
- Opladet mobiltelefon til at komme i kontakt med andre heppere og eventuelt din løber.

Husk inden løbet:

- Planlæg ruten. Hvor skal du stå, i hvilken side og hvad ønsker løberen af dig. Det vigtigste er at være realistisk, så du kan nå frem til kilometrene. Husk, der kan være svært at komme frem og kø ved eksempelvis metroen.
- Skriv de langsomste og hurtigste tider ned, som løberen er ved de steder, du står, så du har pejlemærker, hvornår du skal være de forskellige steder, og hvornår hun måske er løbet forbi.
- Hepperen har som regel mest brug for dig ved 20-40 km. Specielt ved 30-35 km. kan løbet være hårdt.
- Undgå at stå ved depoter, løbets fotografer og steder med mange tilskuere. Der er mest brug for dig, hvor der ikke sker noget. Stå på en lige strækning, da sving kan være forvirrende.
- Få hende til at prioritere de ting, hun vil have på ruten, så du lægger de vigtigste øverst. Hvad er vigtigst, hvad kan blive brugbart og hvad er hvis-nu-alt-går-galt-ting.
- Vær der for løberen. Få hende til at slappe af, hvis hun er spændt. Hent ting, hvis hun ikke kan nå at hente dem selv.

Husk under løbet:

- Glem bil eller bus, da al trafik er lukket før, under og efter løbet. Løb, tag cyklen, metro eller tog til de aftalte steder.
- Hav styr på tiden. Brug løbsbiler eller løbsballoner til at give dig en pejling af, hvor hun er.
- Pak de vigtigste ting ud, men hav styr på, hvor det andet er. Råb til hende, når hun er langt væk, om hun ønsker noget, så du kan nå at grave det frem
- Skræl bananen, når løberen har løbet over 25 km., så løberen ikke selv skal bruge energi på det.
- Test fotografiapparatet og videokameraet på de andre løbere, så den er klar, når din løber kommer.
- Hep og opmuntr løberen uanset hvad. Hun kan være dødtræt, selvom hun ser frisk ud.
- Hep på de andre løbere. Det giver både dem og dig mere overskud.

5 ting, du gerne må råbe til hende:

- Du løber rigtig godt
- Du er foran tidsplanen
- Depotet er lige derhenne
- Du er for sej
- Jeg giver massage, når du kommer i mål

5 ting, du ikke må råbe til hende:

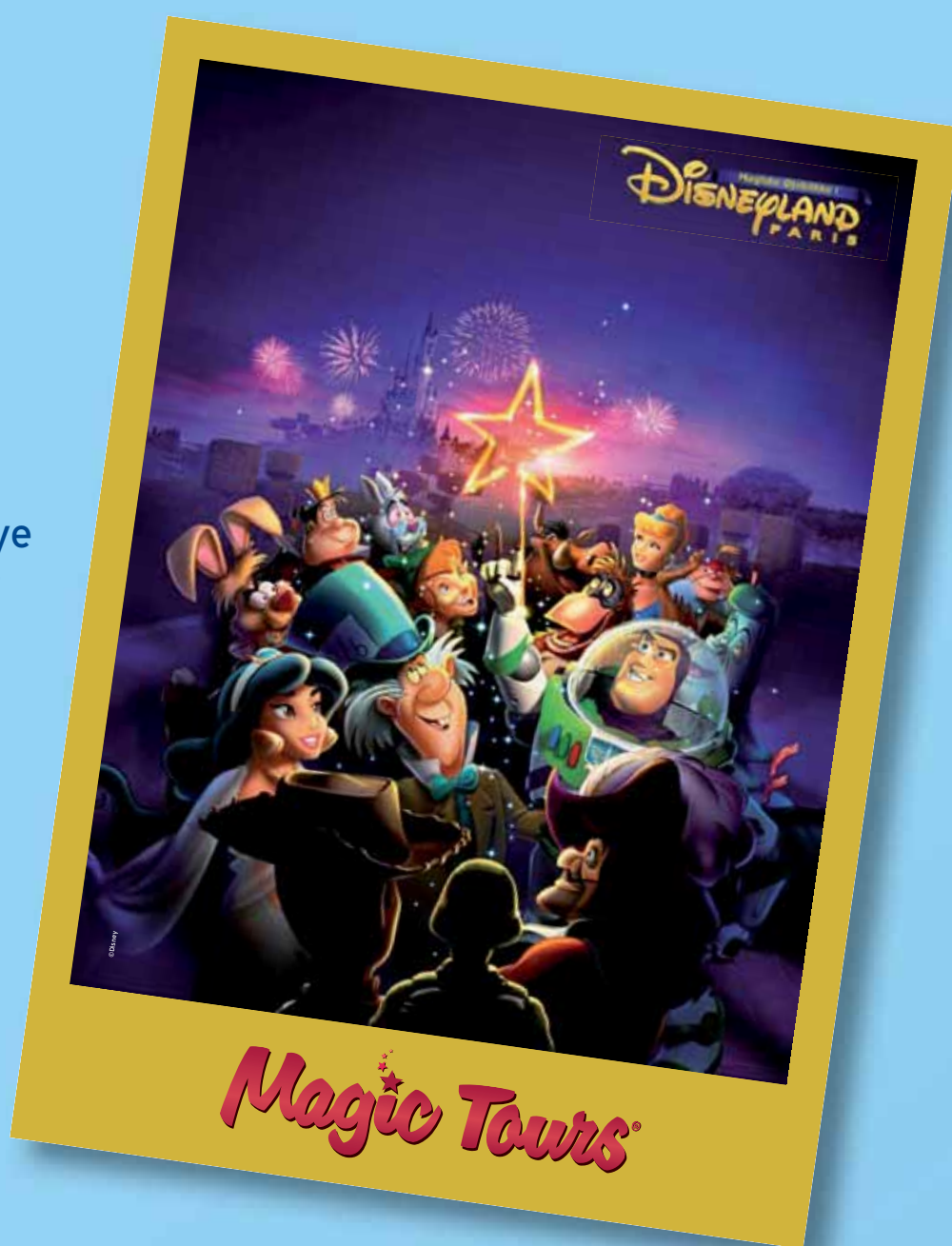
- Hvorfor ligger du så langt tilbage?
- Det ser godt nok hårdt ud
- Hvorfor gør du dette her?
- Nu går det kun opad herfra
- Kan du ikke lige stå stille, så jeg kan få et godt foto?



Glæd dig til Magiske Øjeblikke i Disneyland® Paris i 2011

Start med at bestille vores nye gratis katalog – så er du godt på vej mod fantastiske oplevelser for hele familien...

PS: Bestiller du din rejse inden 1. februar, får du helpension med i købet kvit og frit.



Magic Tours®

Ærøvej 10 ★ 8800 Viborg ★ Tlf. 70 13 03 30 ★ Fax 86 60 03 45 ★ E-mail: info@magictours.dk ★ www.magictours.dk

SIDSTE NYT: Walt Disney World Marathon i Orlando januar 2012

Nu er chancen der... Kombiner glæden ved maratonløb med Disneys vidunderlige verden og tag med på en fantastisk tur til Disney World i Orlando, USA. Ring eller mail til Britt Nielsen på 86622210 / britt@marathon.dk for nærmere oplysninger.