



GEORGIEN

Kasbek-Marathon am 08.09.2012

7 bzw. 10 Tage Laufsportreise im Großen Kaukasus

- Der abenteuerliche Kasbek-Marathon bei Kasbegi in Höhen zwischen 1800 m und 2300 m ü. NN
- Akklimatisierungsläufe in und um den Wintersportort Gudauri (2000 m)
- Besichtigung von Tbilissi, dem UNESCO-Weltkulturerbe Mzcheta und der Felsenstadt Uplisziche
- Übernachtung in angenehmen Pensionen, z.T. mit Deutsch sprechenden Gastgebern

Auf zu einem der interessantesten und abenteuerlichsten Marathonläufe der neueren Schöpfung, dem Kasbek-Marathon! Beginnend in der pulsierenden Hauptstadt Tbilissi führt unsere Laufsport-Sonderreise über die alte Hauptstadt **Mzcheta** und Gori hinauf in das Gebirgsdorf und Wintersportzentrum **Gudauri**. Tagesausflüge in die Umgebung, teils als Wanderungen, teils als leichte Läufe bilden die beste Grundlage für eine Akklimatisierung für den Gebirgslauf. So wie die Premiere des Marathons am 4. September 2010 wird auch die dritte Auflage am 08.09.2012, wenn auch mit Streckenmodifikationen, in Höhen zwischen 1800 bis 2300 m stattfinden. Überrascht wird die Szenerie vom 5047 m hohen Kasbek.

Folgende Strecken sind laufbar: **42,195 km, 21,1 km und 8 km.**

Die Laufstrecke führt im Terek-Tal parallel zur Georgischen Heerstraße, welche das russische Wladikawkas mit Tbilissi verbindet. Vom Startpunkt Kasbegi geht es zunächst auf Feldwegen in leichtem Anstieg nach Südwesten bis Sioni (Richtung Tbilissi) mit der Trennung der 21 und 42 km-Läufer. Letztere laufen weiter in die gegebene Richtung mit einem Schwenk in ein schönes Seitental durch zwei kleine Dörfer, während die Halbmarathonis den direkten Rückweg auf Asphalt nach Kasbeg (Stepanzminda) einschlagen. Für beide Läufergruppen kommt zum Abschluss der Trail hinauf zur ca. 450 m höher gelegenen Gergeti-Kirche (Zminda-Sameba-Kirche) vor der majestätischen Kulisse des 5047 m hohen Kasbek. Auf Serpentinaen und ca. 200 Hm steil hinauf auf einem Feldweg, hinunter zum Ziel in Kasbegi auf Serpentine (größtenteils Feldweg). Fazit: ein genialer Mix von Straße und Naturwegen, ein Mix von offenem Gelände umgeben von einer herrlichen Gebirgsszenerie und Lauf durch kleine Dörfer mit allem dafür Typischen: Pferde, Kühe, Katzen, Schweine mitten auf der Straße und Einheimischen am Gartenzaun, die gerne einen Stärkungstrank (Tschatscha) rüberreichen...

Detailprogramm Kurzvariante 05.09. abends - (09.)10.09.2012

(ob Abreise am Di oder am Mi wird derzeit noch geprüft)

1. Tag Di **Abflug abends (Flugbuchung über uns möglich).**

2. Tag Mi **Willkommen in Tbilissi!**

Ankunft in Tbilissi in den frühen Nachtstunden. Abholung durch einen Mitarbeiter des Marathon-Teams und Fahrt ins Hotel, Ausschlafen, Stadterkundungstour in Tbilissi. Die Stadt bietet auf kleinem Raum eine große Zahl von Sehenswürdigkeiten. Besuch der Metechi-Kirche, Schwefelbäder, Narikala-Festung mit einem schönen Blick über Tbilisi, Synagoge, Sioni-Kathedrale und Antschibchati-Kirche. Spaziergang entlang des Rustaweli-Prospekts, wo sich neben prachtvollen Theatern, Museen, Kirchen und administrativen Gebäuden auch reizvolle Läden und Cafés befinden. Abends schulz-aktiv-Begrüßungssessen in einem Restaurant mit traditioneller Küche. Übernachtung im Hotel. (F/-/A)

3. Tag Do **Über Mzcheta, der alten Hauptstadt Georgiens und Gori zum 2000 m hoch gelegenen Gudauri**

Fahrt nach Mzcheta, dem religiösen Zentrum des Landes am Zusammenfluss von Mtkwari und Aragwi. Besichtigung der Dshwari-Kirche und der Sweti Zchoweli – Kathedrale, wo der Legende nach das Gewand Christi begraben liegt. Beide Stätten sind Unesco-Weltkulturerbe. Fahrt nach Gori, Fotostop auf dem zentralen Platz mit Stalin's Geburtshaus. Anschließend Besichtigung der Höhlenstadt Uplisziche (1. Jt. v. Chr.) an der historischen Seidenstraße im Herzen der Region Kartli. Hier können Sie Höhlenwohnungen, Bäckereien, eine dreischiffige Felsenbasilika und ein antikes Theater im Fels bewundern. Auf der Georgischen Heerstraße hinauf ins Bergdorf Gudauri zu unserer Pension, die wir zu den derzeit besten im Land zählen. Treffen mit der Gruppe, die schon seit dem 3./4.09. in Georgien verweilt, ab jetzt Reiseleitung Frank Schulz gemeinsam mit örtlichen Guides. (F/-/A)

4. Tag Fr **Gudauri.**

Der heutige Tag ist der Vorbereitung des großen Lauf-Events gewidmet. Nach dem Transfer nach Gudauri wird das medizinische Begleitteam ein Briefing über den Ablauf des Marathons geben. Heute können Sie sich noch entscheiden, welche Distanz Sie laufen möchten. Aufstieg/Fahrt zum Friendship Memorial, welches zur 200Jahr-Feier des Traktats von Georgijewsk 1983 errichtet wurde. Beeindruckender Blick in die Bergwelt des Großen Kaukasus. Übernachtung in Gudauri. (F/M/A)

5. Tag Sa **Der große Tag des Kasbek-Marathon!**

Genießen Sie das einmalige Gefühl, an diesem zum zweiten Mal stattfindenden abenteuerlichen Marathonlauf im Großen Kaukasus teilzunehmen! Frühes Wecken und Fahrt zum Startpunkt in Kasbegi. Der spektakuläre Lauf startet auf einer Höhe von 1700 m auf der Georgischen Heerstraße in Richtung Tbilissi und führt die ersten 13 Kilometer moderat bergan und im Endeffekt auf über 2300 m. Die Routenführung wird für 2011 leicht geändert durchgeführt und führt über Bergpfade, Pisten und Landstraßen. Erste-Hilfe-Stationen stehen entlang der gesamten Route etwa alle 4 km zur Verfügung. Zuschauer können die Läufer an den Start begleiten und werden danach an strategische Punkte gefahren, um die Teilnehmer zu unterstützen.

Der Halbmarathon startet in Kobi, einem kleinen Dorf an der Georgischen Heerstraße, und lässt das Truso-Tal aus. Neben einem leichten Frühstück und einem Lunchpaket an der Ziellinie gibt es am Abend ein festliches Gala Dinner. (F/LP/A)

6. Tag So **Transfer nach Tbilissi, Altstadt-Bummel und Tourenabschlüssen.**

Am Vormittag Fahrt nach Tbilissi. Individuell durch die Altstadt, abends LG schulz aktiv-Tourenabschlüssen. (F/-/A)

7. Tag Mo **Rückflug.**

Bei Flug mit LH gg. 2 Uhr morgens Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

(-/-/-)

Detailprogramm Langvariante 01.09. abends bis (09.)10.09.2012 früh

1. Tag (Sa) Abflug abends in Deutschland

2. Tag (So) **Willkommen in Tbilisi!**

Ankunft in Tbilissi in den frühen Nachtstunden. Abholung durch einen Mitarbeiter des Marathon-Teams und Fahrt ins Hotel, Ausschlafen, Stadterkundungstour in Tbilissi. Die Stadt bietet auf kleinem Raum eine große Zahl von Sehenswürdigkeiten. Besuch der Metechi-Kirche, Schwefelbäder, Narikala-Festung mit einem schönen Blick über Tbilisi, Synagoge, Sioni-Kathedrale und Antschischati-Kirche besichtigen. Spaziergang entlang des Rustaweli-Prospekts, wo sich neben prachtvollen Theatern, Museen, Kirchen und administrativen Gebäuden auch reizvolle Läden und Cafés befinden. Abends schulz-aktiv-Begrüßungssessen in einem Restaurant mit traditioneller Küche. Abendessen in einem

traditionellen georgischen Restaurant. Übernachtung in Tbilissi im Hotel.
(F/-/A)

3. Tag (Mo) Über Mzcheta, der alten Hauptstadt Georgiens und Gori zum 2000 m hoch gelegenen Gudauri

Fahrt nach Mzcheta, dem religiösen Zentrum des Landes am Zusammenfluss von Mtkwari und Aragwi. Besichtigung der Dshwari-Kirche und der Sweti Zchoweli – Kathedrale, wo der Legende nach das Gewand Christi begraben liegt. Beide Stätten sind UNESCO-Weltkulturerbe. Fahrt nach Gori, Fotostop auf dem zentralen Platz mit Stalin's Geburtshaus. Anschließend Besichtigung der Höhlenstadt Uplisziche (1. Jht. v. Chr.) an der historischen Seidenstraße im Herzen der Region Kartli. Hier können Sie Höhlenwohnungen, Bäckereien, eine dreischiffige Felsenbasilika und ein antikes Theater im Fels bewundern. Weiterfahrt nach Gudauri. Unterwegs Besuch der Wehrkirche - Ananuri (17.Jh). Die Fahrt führt durch ein landschaftlich sehr reizvolles Gebiet in die höheren Lagen des Großen Kaukasus. Georgische Hausmannskost vom Feinsten (auch in den nächsten Tagen!) mit gutem Hauswein und Übernachtung in Gudauri in unserer Pension. (F/-/A)

4. Tag (Di) Gudauri – Sno Tal – Dorf Dschuta (2165m) – Gudauri

Am Morgen ca. einstündige Fahrt durch das Sno-Tal bis zum einmaligen Dorf Dschuta, das 6-7 Monate im Jahr von der Außenwelt abgeschnitten ist und sein urwüchsiges Dasein pflegt. Von hier aus beginnen wir unsere Wanderung und haben die Möglichkeit, das eindrucksvolle Bergmassiv des Tschauhebi (2550 m) zu bewundern. Abendessen und Übernachtung in Gudauri. Fahrtanteil: 80 km, 2,5 Std.; Wanderung 400 m hinauf/runter (Wanderzeit: 4-5 Std.) (F/LP/A)

5. Tag (Mi) Gudauri – Chada Tal – Gudauri

Vom Hotel aus eine schöne Wanderung in das Chada-Tal. Wanderung (lockere Läufe möglich) entlang der alpinen Wiesen und auf schmalen Pfaden zum Dorf Mleta. Rückfahrt nach Gudauri. Abendessen und Übernachtung in Gudauri.
100 m – 1300 m Gz. 5 Std. (F/LP/A)

6. Tag (Do) Gudauri – Truso Tal – Gudauri

Vormittags Fahrt ins Truso Tal. Wanderung in den Kaukasusbergen durch kleine Ortschaften mit Türmen, kleinen Seen und mineralhaltigen Quellen. Am Abend Rückfahrt nach Gudauri. Übernachtung in Gudauri.
– 250 m Gz 3-4 Std. (F/LP/A)

7. Tag (Fr) Vorbereitungstag

Der heutige Tag ist der Vorbereitung des großen Lauf-Events gewidmet. Heute können Sie sich noch entscheiden, welche Distanz Sie laufen möchten. Aufstieg/Fahrt zum Friendship Memorial, welches zur 200Jahr-Feier des Traktats von Georgijewsk 1983 errichtet wurde. Beeindruckender Blick in die Bergwelt des Großen Kaukasus. Abendessen und Übernachtung in Gudauri. (F/M/A)

8. Tag (Sa) Gudauri – Kasbegi – Gudauri (Der große Tag des Kasbek-Marathon!)

Genießen Sie das einmalige Gefühl, an diesem zum zweiten Mal stattfindenden abenteuerlichen Marathonlauf im Großen Kaukasus teilzunehmen! Frühes Wecken und Fahrt (ca. 45 min) zum Startpunkt in Kasbegi. Der spektakuläre Lauf startet auf einer Höhe von 1700 m auf der Georgischen Heerstraße in Richtung Tbilisi und führt die ersten 13 Kilometer moderat bergan und im Endeffekt auf über 2300 m. Die Routenführung wird für 2011 leicht geändert durchgeführt und führt über Bergpfade, Pisten und Landstraßen. Erste-Hilfe-Stationen stehen entlang der gesamten Route etwa alle 4 km zur Verfügung. Zuschauer können die Läufer an den Start begleiten und werden danach an strategische Punkte gefahren, um die Teilnehmer zu unterstützen. Der Halbmarathon startet in Kobi, einem kleinen Dorf an der Georgischen Heerstraße, und lässt das Truso-Tal aus. Neben einem leichten Frühstück und einem Lunchpaket an der Ziellinie gibt es am Abend ein festliches Gala Dinner. (F/LP/A)

9. Tag (So) **Gudauri – Tbilissi**

Am Vormittag Fahrt nach Tbilissi (ca. 3 h). Altstadt-Bummel, abends LG schulz aktiv-Tourenabschlüssen. (F/-/A)

10. Tag (Mo) **Pünktlich zu Wochenbeginn wieder zu Hause.**

Transfer zum Flughafen. Ankunft in den Morgenstunden bei Flug mit LH. Oder Aufenthaltsverlängerung in Georgien, möglich u.a. Kasbek-Besteigung.

Leistungen

Leistungen ab/ bis Tbilisi-Flughafen

Alle Transfers laut Programm

2 Ü im guten 2-Sterne-Hotel (Landesstandard) im DZ mit DU/WC, 3 oder 7 Ü in DZ in angenehmer Familienpension (manche Zimmer teilen sich DU/WC) mit Kaminzimmer

(6)7 Tagesreise: 4 x F, 2 x M/LP, 2 AE (Hauswein inklusive),

1 schulz aktiv-Begrüßungssessen, 1 Tourenabschlüssen; 1 Gala-Marathonessen. (9)10

Tagesreise: 8 x F, 4 M/LP, 5 AE (Hauswein inklusive), 1 schulz aktiv-Begrüßungssessen, 1 Tourenabschlüssen; 1 Gala-Marathonessen.

Alle Besichtigungen und Ausflüge inkl. Eintritte laut Programm

(6)7 Tagesreise: örtliche, deutschsprechende Reiseleitung, ab Aufenthalt Gudauri mit zusätzlicher schulz aktiv-Reiseleitung (vorgesehen Frank Schulz).

(9)10 Tagesreise schulz aktiv-Reiseleitung (vorgesehen Frank Schulz) gemeinsam mit örtlichen, deutschsprechenden Guides ab/an Tbilisi

Teilnehmerzahl

Min 4 Max 20

Termine und Preise Reisecode GOG80

01.09.12 10.09.12 € 870,- Langreise mit guter Akklimatisierung in 2000 m Höhe.

05.09.12 10.09.12 € 640,- Kurz-Reise

Nicht enthaltene Leistungen

An- und Rückreise nach Tbilisi. Wir empfehlen die Flugvariante mit Lufthansa.

Sonderkonditionen bitte bei uns anfragen.

Startgebühr für Marathon € 120,- (Vorortzahlung in bar)

Einzelzimmerzuschlag € 90,-

Reiseleiter

Frank Schulz, Laufgruppe schulz aktiv

Zusätzliche Leistungen

EZ-Zuschlag (Achtung: "Halbes Doppelzimmer" möglich) 90,-

Programmhinweise

Die Teilnahme an der Reise, insbesondere am Marathon, erfolgt auf eigenes Risiko! Für EU-Staatsbürger ist zur Einreise lediglich ein gültiger Reisepass erforderlich. Visafreie Einreise bei einem Aufenthalt bis 3 Monate.

Anforderungen

Veranstalter

schulz aktiv reisen

Information und Buchung unter:



Johannesstrasse 31, 99084 Erfurt

TEL 0361 - 5623914

FAX 0361 - 5668636

info@marini-reisen.de

www.marini-reisen.de