



# Mararþon í München

**10. – 15. október 2013**

**12. – 15. október 2013**

**Fararstjóri: Sævar Skaptason**

*Gamla konungsborgin München býður upp á frábæra möguleika til að upplifa borgarmararþon í einni af fallegustu borgum Evrópu. Hlaupið verður það 28. í röðinni en árið 2010 var í fyrsta skipti boðið uppá hálf mararþon og 10 km hlaup, ásamt að sjálfsögðu heilu mararþoni. Fjöldi áhorfenda munu standa meðfram hlaupaleiðinni og hvetja þig í mark og er stemningin gríðarleg. München er einstaklega lífleg og heillandi borg og á hlaupaleiðinni munu þátttakendur sjá marga fallegustu og merkustu staði borgarinnar. Þess má geta að brautarmetið 2009 átti Úkraínumaðurinn Maxim Sali, en hann hljóp á 2:28:11, svo það verður spennandi að sjá hvort það verður slegið á þessu ári. Flogið verður til München þar sem gist verður á hóteli í hjarta borgarinnar í þrjár / fimm nætur. Mararþonið fer fram sunnudaginn 13. október kl. 10.00 og um kvöldið fögnum við sigrum dagsins. Upplýsingar um mararþonið má finna á [www.muenchenmarathon.de](http://www.muenchenmarathon.de)*



## Ferðalýsing

### 10. október

### Keflavík – München ( 5 nætur )

Flogið frá Keflavík kl 7.20. Mæting í Leifsstöð 2 klst. fyrir brottför. Lent í München kl. 13.05. Gist verður á hóteli í miðbæ München næstu 5 næturnar.

### 11. október

### Frjáls dagur

Í dag er upplagt að huga að líkamlegum og andlegum undirbúningi fyrir hlaupið. Stutt hlaupæfing fyrir hópinn um næsta nágrenni. Úthlutun á rásnúmerum er frá kl. 10.00 – 19.00 og verða þátttakendur að hafa með sér staðfestingu á netskráningu. Eftir hádegi er frjáls tími og geta þeir sem vilja kannað München, sem er einstaklega lífleg og heillandi borg. Aðrir geta notað tímann og hvílt sig fyrir hlaupið.

### 12. október

### Keflavík – München ( 3 nætur )

Flogið frá Keflavík kl 7.20. Mæting í Leifsstöð 2 klst. fyrir brottför. Lent í München kl. 13.05. Gist verður á hóteli í miðbæ München næstu 3 næturnar. Frá hótelinu er stutt ganga að rásmarki mararþonsins. Úthlutun á rásnúmerum er til kl. 19.00 og verða þátttakendur að hafa með sér staðfestingu á netskráningu. Stutt hlaupæfing fyrir hópinn um næsta nágrenni.

### 13. október

### Maraðonið í München

Vaknað verður snemma og farið að rásmarki. Flautað verður af stað fyrir maraðonið kl. 10.00 í tveimur hollum (A & B), en valið á hollinu fer eftir hlaupatíma þátttakenda.

Hálfmaraðonið er einnig flautað af stað kl. 10.00 en frá öðru rásmarki. Hlaupið verður að mestu leyti á breiðum aðalgötum í borginni. Fyrri hluti leiðarinnar liggur um miðbæinn, út í bóhem- og stúdentahverfið Schwabing og í gegnum „Enska garðinn“.

Á seinni hluta leiðarinnar sjá hlaupararnir marga helstu og vinsælustu ferðamannastaði borgarinnar, t.d. Deutsches Museum, Isartor, Marienplatz, Odeonplatz og Sigurhliðið við Ludwigstraße. Hápunktur hlaupsins er svo þegar þreyttir hlauparar hlaupa í gegnum hliðið inn í sjálfan Ólympíuleikvanginn. Leiðin liggur að mestu á flatlendi og því eru aðstæður ákjósanlegar til að ná góðum hlaupatíma.



### 14. október

### Frjáls dagur

Í dag er upplagt að nota tímann í stutta skoðunarferð um gömlu konungsborgina München, eina af lista- og menningarborgum Þýskalands. Gaman er að skoða m.a. Ólympíuleikvanginn frá 1972, ógrynni glæsilegra og sögufrægra bygginga, brunna og kirkjur, en turnar Frúarkirkjunnar eru einmitt tákn borgarinnar. Hin árlega bjórhátið Októberfest er nýlokið en eflaust má enn smakka hinn sérbruggaða Októberfest-bjór á krám í miðbænum.

### 15. október

### Heimferð

Eftir ánægjulega daga í München er farið út á flugvöll og er flogið heim kl. 14.05  
Lent í Keflavík kl.16.00

**Verð: 105.500 kr. á mann í 3 nætur**

Aukagjald fyrir einbýli 22.500 kr.

**Verð: 129.800 kr. á mann í 5 nætur**

Aukagjald fyrir einbýli 37.500 kr.

#### Innifalið:

- Flug með Icelandair og flugvallaskattar
- Gisting í 2ja manna herbergi
- Morgunverður
- Íslensk fararstjórn, þar sem fararstjórinn talar jafnframt þýsku, sem getur komið sér afar vel ef eitthvað óvænt kemur upp á.



#### Ekki innifalið:

Skráningargjöld. Hádegis- og kvöldverðir. Forfalla- og ferðatryggingar.

#### Hagnýtar upplýsingar:

Allar upplýsingar um maraðonið og skráningu er að finna á heimasíðu maraðonsins [www.munchenmarathon.de](http://www.munchenmarathon.de)

#### Skráning fer fram á skrifstofu Ferðabjónustu bænda:

Hlaup	Verð til 31. mars	Verð til 30. júní	Verð til 29. sept.
Heilt maraðon	€ 58	€ 65	€ 72
Hálft maraðon	€ 40	€ 45	€ 50
10 km	€ 27	€ 29	€ 32

Rásnúmer verða afhent gegn framvísun staðfestingar um skráningu á eftirfarandi dögum:  
Laugardaginn 12. október milli kl. 10.00 – 19.00  
Sunnudaginn 13. október milli kl. 08.00 – 09.30

### **Gist verður á IBIS Hotel München City**

Hótel IBIS München City er nýlega uppgert tveggja stjörnu plús hótél, staðsett í miðbæ München og stutt frá startinu.

Í næsta nágrenni við hótelið eru fjölmargar verslanir og veitingastaðir. Á hótelinu eru 202 herbergi með baði, sjónvarpi og síma. Þráðlaust internet er á flestum herbergjum og í móttöku. Móttakan ásamt hótélbar, þar sem hægt er að panta léttu rétti og drykki, er opin allan sólarhringinn.



Heimasíða hótelsins er

<http://www.accorhotels.com/gb/hotel-1450-ibis-muenchen-city/index.shtml>

*Bændaferðir starfa samkvæmt Almennum alferðaskilmálum SAF.*