

unlimited

# RUNNERS

by RUEFA



**Tenzing-Hillary Everest Marathon**  
**29. Mai 2012**



## Flugplan

Für Ihre Anreise nach Nepal bietet ein Flug via Dohar mit Qatar Airways ab/bis Wien die beste Flugvariante.  
*Alle anderen Flüge sind auf Anfrage buchbar.*

### Hinflug:

**15. Mai 2012**

15.05.2012	Wien – Dohar	16.15 – 22.35 Uhr	Qatar	QR 096
16.05.2012	Dohar – Katmandu	02.35 – 09.40 Uhr	Qatar	QR 352

### Rückflug:

**03. Juni 2012**

03.06.2012	Katmandu - Dohar	23.30 – 01.45 Uhr+1	Qatar	QR 355
04.06.2012	Dohar – Wien	08.40 – 13.30 Uhr	Qatar	QR 095

## **WILLKOMMEN - zum höchstgelegenen Marathon der Welt!!!!**

Dieser fantastische Marathon wurde 2003 ins Leben gerufen um den 50. Jahrestag der ersten Besteigung des Mount Everest durch Sir Edmund Hillary und Tensing Norgay Sherpa, zu feiern. Hillary und Tensing erreichten den Gipfel am 29. Mai 1953. Aus diesem Grund findet dieses geniale Event alljährlich am sogenannten „Everest Day“ am 29. Mai statt.

### Fact & Figures

Start: Everest Basislager (5.356 m / 17149ft) Solu Khumbu Nepal

Ziel: Namche Bazar (3.446 m / 11.300 ft) , Hauptort des Solu Khumbu

Distanz: 42,195 km / 26,2 Meilen auf teils alpinen Wanderwegen, teils auf nahezu weglosem Gelände, die ersten Kilometer auf dem schuttbedeckten Khumbu-Gletscher.

Zur optimalen Höhen-Akklimatisation trekken Sie zum Startpunkt des Marathons, dem 5.536 m hoch gelegenen Everest Basislager. Als Abschluss der Vorbereitungen für den Lauf besteht die Möglichkeit, den Kala Patthar (5.545 m) zu besteigen, ein schöner Aussichtsberg mit Blick auf Pumori, Mt. Everest, Nuptse, Ama Dablam, u.v.m.

Bitte denken Sie daran, dass der Tenzing-Hillary Everest Marathon ein Berglauf ist. Den Startpunkt erreichen Sie erst nach dem Trekking! Während dieser Wanderung machen Sie sich nicht nur mit der Strecke vertraut, sondern Sie haben auch die Möglichkeit die faszinierende Landschaft Nepals zu genießen, sowie Menschen und Kultur kennen zu lernen. Der Marathon führt über unwegsame Bergpfade die auf den höheren Passagen teils mit Schnee und Eis bedeckt sein können. Erfahrung auf unebenem Gelände, sehr gute Kondition und ein guter Gesundheitszustand (ärztliches Attest erforderlich) sind unbedingte Voraussetzung. Die Höhe und der ausgesetzte Streckenverlauf in Verbindung mit dem Klima des Himalaja machen diesen Lauf zur ultimativen Herausforderung für jeden leidenschaftlichen Läufer!



**Begleitpersonen** nehmen zusammen mit den Läufern am Vorprogramm inkl. Trekking von Lukla, 2.840 m NN, nach Gorak Shep, 5.140 m NN teil. Am Tag vor dem Start des Tenzing-Hillary Everest Marathon wandern die Begleitpersonen mit einem einheimischen Führer bereits zurück nach Namche Bazar und übernachtet wird unterwegs in einer Lodge. Begleitpersonen erwarten so die Läufer im Ziel.

Nach der Ankunft in Kathmandu können Läuferinnen und Läufer an einem Orientierungsprogramm über das Trekking und den Lauf teilnehmen. Dazu gehört auch die Besichtigung von Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal.

Der Tenzing-Hillary Everest Marathon ist „DER Marathon“ für Bergliebhaber und Abenteurer und garantiert ein unvergessliches Erlebnis!!

## Das Runner's Hotel in Kathmandu

Während des Trekkings erfolgt die Unterkunft in landestypischen Lodges oder Zelten.

Wir bieten Ihnen auch eine „**Zimmerpartnerbörse**“ an, d.h. zwei Alleinreisende können sich ein Doppelzimmer bzw. Zelt teilen.

### Hotel Shanker \*\*\*(\*)

**Kathmandu**

**Lage:** im Zentrum der Hauptstadt Kathmandu, nahe des Königspalastes. Der Flughafen befindet sich in ca. 7 km Entfernung.

**Hotel:** Der ehemalige historische Palast wurde 1964 zum eleganten Hotel der gehobenen Mittelklasse umgebaut und im September 2009 renoviert. Mit 2 Restaurants, Bar, Swimmingpool, Poolbar, Wellness- und Massagebereich, Geschäft und Business-Center.

**Zimmer:** die 94 Standardzimmer (20m<sup>2</sup>) sind eingerichtet mit Bad/WC, separater Dusche, Föhn, Flachbild-TV, Telefon, WLAN (gegen Gebühr) Klimaanlage, Safe, Kaffee-/Teezubereiter, Kühlschrank, Bügelbrett (auf Anfrage).



## Reiseprogramm

Dienstag, 15. Mai 2012

**Anreise:** - Treffen Sie bitte spätestens 2 Stunden vor Ihrem Abflug am Flughafen Wien-Schwechat ein. Check-In und **Flug nach Kathmandu** (mit Qatar Airlines) via Dohar laut Flugplan.

Mittwoch, 16. Mai 2012

Nach der Ankunft und Erledigung der Einreiseformalitäten werden Sie von einem Vertreter des Everest Marathon am Flughafen erwartet und es erfolgt der Transfer zum Hotel und Check-In.

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Erholen Sie sich von der Anreise und genießen Sie den restlichen Tag.

Übernachtung im **Hotel Shanker**.

Donnerstag, 17. Mai 2012 (F)

Frühstück im Hotel.

Am Vormittag erwartet Sie Ihr Guide und Sie besichtigen die faszinierenden Sehenswürdigkeiten der Umgebung.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Entspannen Sie sich und lassen Sie die vielen neuen Eindrücke auf sich wirken.



Abendessen im **Hotel Shanker**

Nach dem Abendessen **Marathonbriefing** im Hotel.

Übernachtung im **Hotel Shanker**.

Freitag, 18. Mai 2012 (F, M, A)

Ca. 45-minütiger Flug nach Lukla und leichtes Trekking nach **Phakding**.

Samstag, 19. Mai und Sonntag, 20. Mai 2012 (F, M, A)

Am Donnerstag Trekking nach **Namche Bazar** auf 3.440 Meter - die Hauptstadt der Sherpa. Am Freitag Zeit zur **Höhenakklimatisation** in Namche Bazar. Sie haben Zeit für geführte kleine Wanderungen sowie für lockeres Laufen im Gelände.

Der Startschuss des Marathons in einigen Tagen fällt im Everest Base Camp und die glücklichen Finisher werden hier in Namche Bazar jubelnd empfangen.



Montag, 21. Mai 2012 (F, M, A)

Trekking zur **Tengboche Monastery** auf 3.870 Meter.

Dienstag, 22. Mai und Mittwoch, 23. Mai 2012 (F, M, A)

Sonntag Trekking nach **Dingboche** auf 4.410 Meter und am Montag Zeit zur Höhenakklimatisation in Dingboche.

Donnerstag, 24. Mai 2012 (F, M, A)

Trekking nach **Lobuche** auf 4.930 Meter.

Freitag, 25. Mai 2012 (F, M, A)

Trekking nach **Goark Shep** auf 5.140 Meter.

Samstag, 26. Mai 2012 (F, M, A)

Frühmorgens gemeinsamer Aufstieg zum **Kalapatthar Gipfel** auf 5.545m. Dieser Gipfel gilt als TOP-Aussichtsgipfel zum Mount Everest und bringt Ihnen die unglaublich imposante Schönheit des Himalayas näher.

Heute ist noch Zeit für Ihre Glückwünsche bevor sich die Wege trennen, denn Begleitpersonen beginnen am Nachmittag ihren Abstieg nach Periche.

Sonntag, 27. Mai und

Montag, 28. Mai 2012 (F, M, A)

Trekking zum **Everest Base Camp** auf 5.364 Höhenmeter und am Samstag noch der gesamte Tag zur Höhenakklimatisation im Everest Base Camp.

Begleitpersonen steigen weiter ab nach Tengboche Monastery oder Phortse bzw am Samstag weiter nach Namche Bazar.

Dienstag, 29. Mai 2012 (F, M, A)

**DER GROSSE TAG!!!** Start um 07.00 Uhr morgens.

Die Strecke entspricht dem Olympischen Standard von 42.195 Kilometer und die Austragungshöhe auf 5.365 Höhenmeter verleiht dem Event einen ganz speziellen Titel:

**HÖCHSTGELEGENER MARATHON DER WELT!!**

„Es ist der einzigartigste Lauf der Welt, bei dem es schwieriger ist den Start zu erreichen, als die Strecke zu laufen“, meint ein französischer Marathonläufer nach dem Rennen. Vorbei an unvergesslich schöner hügeliger Landschaft, aufregenden Berggipfeln und entlang rauschender Gletscherflüsse. Spüren Sie als Marathonläufer die Kraft des Sieges.



Mittwoch, 30. Mai und

Donnerstag, 31. Mai 2012 (F, M, A)

Ruhetag und nachmittags Abstieg bis **Monjo** und Dienstag Abstieg nach Lukla.

Freitag, 1. Juni 2012 und Samstag, 2. Juni 2012 (F)

Mittwoch Rückflug nach **Kathmandu** und

Donnerstag abends **Marathonparty** und **Preisverleihung**.

Lassen Sie dieses unvergessliche Erlebnis Revue passieren und belohnen Sie sich mit einem netten Souvenir als Erinnerung an die letzten Tage.

Übernachtung im **Hotel Shanker**.

Sonntag, 3. Juni 2012 (F)

Frühstück im Hotel

Nach dem Check-Out erfolgt der Rücktransfer zum Flughafen und Erledigung der Ausreiseformalitäten.

Rückflug via Dohar nach Wien lt. Flugplan.

??? Ende der Reise ???

## Preise & Leistungen pro Person

Pauschalpreis pro Person in €			Leistungen	
Doppelzimmer / Zelt	€ 2.999,--			* Linienflug mit Qatar Airlines ab/bis Wien via Dohar nach Kathmandu
Einzelzimmerzuschlag	€ 265,--			* Inlandsflug Kathmandu – Lukla - Kathmandu
Doppelzimmer / Lodge	€ 3.250,--			* Alle Flughafensteuern und –gebühren
Einzelzimmerzuschlag	€ 276,--			* Übernachtungen im Hotel Shanker in Kathmandu inklusive Frühstück
Abschlag für Nichtläufer	€ 200,--			* Unterbringung in landestypischen Lodges / Zelten während des Trekkings lt. Programm – bitte beachten Sie, dass am Everest Base Camp ausschließlich Camping möglich ist!
				* Verpflegung lt. Programm (Frühstück in Kathmandu, Vollpension während des Trekkings)
<b>Reise- &amp; Stornoversicherung</b>		Classic	All Risk	* Geführte Trekkingtour zum Mount Everest Base Camp
Reisepreis bis € 3.000,--		€ 134,--	€ 173,--	* Halbtägiger geführter Stadtrundgang in Kathmandu am 17. Mai
Reisepreis bis € 4.000,--		€ 188,--	€ 227,--	* Englisch sprechende Reiseleitung während Ihres Aufenthalts in Nepal
Visum Nepal – bei der Einreise zu Entrichten	\$ 40,--			

Anzahlung bei Buchung 40% d. Pauschale, Restzahlung bis 28.03.12

**Anmeldeschluss 10.04.12**

### Aufbewahrung von Extragepäck während des Trekkings

Das Hotel Shanker bietet Ihnen die Möglichkeit zusätzliches Gepäck, welches Sie nicht für das Trekking / Marathon benötigen, in einem sicheren Raum, bis zu Ihrer Rückkehr nach Kathmandu, aufzubewahren.

### Bargeld während der Reise

Wir empfehlen Ihnen die Mitnahme von USD in bar bzw. befindet sich in Kathmandu in der Nähe des Hotels ein Bankomat, der die meisten gängigen Karten akzeptiert. Das behobene Geld erhalten Sie nur in der Landeswährung Nepalesische Rupie. (Juli 2011: 1 EUR = 102 Rupien). Während des Aufenthalts in Kathmandu benötigen Sie Geld um (Trink-)Wasserflaschen zu den Mahlzeiten zu konsumieren. Weiters je nach persönlichem Bedarf für zusätzliche Snacks und Getränke, die nicht im Paket inkludiert sind. Bei der Rückkehr nach Lukla legen alle Reiseteilnehmer ihr Geld zusammen um dem Personal ein Trinkgeld zu geben. Vergessen Sie außerdem nicht, dass Sie etwas Geld für die Tage vor sowie nach dem Marathon in Nepal benötigen.

### Runner's unlimited – Das „Kleingedruckte“

Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen in der Kammer der gewerblichen Wirtschaft in ihrer jeweils letztgültigen Fassung. Runner's unlimited hat eine Insolvenzversicherung mit Polizzenummer 1/184 bei der Elvia Reiseversicherungs AG abgeschlossen. Im Schadensfall übernimmt die Elvia Reiseversicherungs AG die Regulierung.

Bei Fremdleistungen wie zB den Startkarten tritt Runner's unlimited GmbH als Vermittler auf und es besteht daher nur eine Haftung als Vermittler.

Reiserücktritt des Kunden mit Stornogebühr: die Stornogebühr steht in einem prozentuellen Verhältnis zum Reisepreis und richtet sich bezüglich der Höhe nach dem Zeitpunkt der Rücktrittserklärung. Als Reisepreis ist der Gesamtpreis der vertraglich vereinbarten Leistung zu verstehen. Durch die Buchung werden die geänderten Stornogebühren anerkannt. Pauschalreise: es ist eine nicht-refundierbare Anzahlung von € 250,-- bei Buchung zu leisten. bis 90 Tage vor Reiseantritt 30%, bis 45 Tage vor Reiseantritt 60% bis 15 Tage vor Reiseantritt 90%, danach 100% des Reisepreises. **Bitte beachten Sie, dass die Flüge gesonderte Bedingungen haben: die Flüge müssen sofort bei Buchung ausgestellt werden, sind nicht umbuchbar, refundierbar und haben 100% Stornogebühren, wodurch sich der Betrag der ersten Anzahlung dementsprechend erhöht.**

Bitte beachten Sie, dass die inkludierten Flüge nach dem dzt. Tarifstand berechnet sind und jeweils nach tagesaktuellen Preisen angeboten werden, dadurch ergeben sich für die Flüge geänderte Stornobedingungen zu den oben genannten. Die Tickets müssen sofort ausgestellt werden, sind nicht refundierbar und umbuchbar.

Zimmerpartnerbörse: wir bemühen uns bei 1/2 Doppelzimmerbuchungen einen Partner zu finden, sollte dies aber nicht der Fall sein, muss der entsprechende Einzelzimmerzuschlag bezahlt werden.

Preis und Tarifstand: Juli 2011 basierend auf Euro und USD. Bei Kurs- und Tarifänderungen sind wir berechtigt diese weiter zu verrechnen, ebenso die Erhöhung von Steuern und Treibstoffzuschlägen. Allfällige Druckfehler oder Änderungen im Programm vorbehalten.

**Einreise: Österreichische Staatsbürger benötigen für die Einreise nach Nepal ein Touristenvisum, welches bei der Einreise am Flughafen Kathmandu erhältlich ist. Dazu notwendig sind zwei Passfotos und ein Betrag von US \$ 40,-. Der Reisepass muss bei der Einreise noch 6 Monate gültig sein.** Detaillierte Informationen unter <http://www.bmeia.gv.at/> Nicht-Österreichische Staatsbürger sind angehalten sich bei Ihrer jeweiligen Landesvertretung zu informieren. Jeder Reiseteilnehmer ist für seine gültigen Reisedokumente selbst verantwortlich, bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Veranstalter: Verkehrsbüro-Ruefa Reisen GmbH, Lassallestraße 3, A-1020 Wien, eingetragen im Veranstalterverzeichnis unter der Nummer 1998/0290.

*unlimited*

# RUNNERS

by RUEFA

**z.H. Hr. Josef Egger**

eybl WORLD-STORE  
 Schönbrunner Allee 2-Eybl  
 2331 Vösendorf

Email: [runners@runners-unlimited.com](mailto:runners@runners-unlimited.com)

Tel.: +43 (1) 698 17 11-22 Fax: +43 (1) 698 17 11-10

Datum.....

## RESERVIERUNG FÜR DEN MOUNT EVEREST MARATHON am 29. Mai 2012

Bitte senden Sie mir eine Buchungsbestätigung zu. Ich nehme zur Kenntnis, dass die in diesem Reservierungsschein bestellte Reise verbindlich ist.

**NAME DES**

**BESTELLERS:** .....

(lt. Reisepass)

ADRESSE: .....

TEL.: .....

FAX: .....

E-mail: .....

**NAME DER REISENDEN:**

(lt. Reisepass)

**LÄUFER BEGLEITER**

..... 0 0

..... 0 0

**HOTEL**

0 Hotel Shanker

0 Zelttour

0 Lodgetour

**ZIM M ERKAT.:** .....

**REISETERMIN**

Hinflug am 0 **15.05.12 (Ankunft am 16.05.)**

Rückflug am 0 **03.06.12 (Ankunft am 04.06. in Wien)**

**REISE – und STORNOVERSICHERUNG**

0 ja

0 nein

Nur gleichzeitig mit Buchung möglich.

Reiseschutz mit Storno Classic

Reiseschutz mit Storno All Risk

Reisepreis bis € 3.000,-- 0 à € 134,-- pro Person

0 à € 173,-- pro Person

Reisepreis bis € 4.000,-- 0 à € 188,-- pro Person

0 à € 227,-- pro Person

Ich spende für Wings for Life ([www.wingsforlife.com](http://www.wingsforlife.com)) € .....

Datum ..... Unterschrift.....

S o n s t i g e   W ü n s c h e   b z w .   A n s c h l u s s p r o g r a m m

.....