

TENZING HILLARY EVEREST MARATHON 2009

(definitiv der höchstgelegene Marathon der Welt!)

Das Gesamtprogramm wird gegenüber der Vorjahre um einen Tag länger. Mehr Regeneration „danach“ soll möglich sein! Beginn in Kathmandu am 14.5.09, Rückflug von Kathmandu: 03.06.09

- Preis: 2150.- US\$ pro Person (Teilnehmer)
- Preis: 1950.- US\$ pro Person (Begleitperson)
- Einzelzimmerzuschlag 220,- US\$

Fakten und Zahlen

Datum: jährlich am 29. Mai, zur Erinnerung an die Erstbesteigung des Mt. Everest, tönt der Startschuss zum höchsten Marathon der Welt über's Everest Basecamp!

Start: Everest Basislager (53 56 m / 17149 ft), Solu Khumbu Nepal

Ziel: Namche Bazar (3446 m / 11 3 00 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

Titelverteidiger: Mr. Deepak Rai (Nepal): 3:28:27 h

Anmeldung: so früh wie möglich, Vormerkungen auch ohne definitive Flugbuchung möglich

Leistungen: individuelle Abholung am Flughafen Kathmandu, 4 Übernachtungen mit Frühstück in Kathmandu auf Doppelzimmerbasis im Hotel Shanker (4-Sterne-Kategorie), ein halbtägiges Besichtigungsprogramm in Kathmandu, nationale Flugtickets, Eintrittsgebühr in den Sagarmatha National Park, während des vorausgehenden Trekkings zum Start im Everest Basecamp: Helferteam, Unterbringung im Zelt mit kompletter Verpflegung und Führung, Gepäcktransport vor Ort, Startgebühr, Betreuung während des Marathons und Siegerehrung/Preisverleihung (in Namche Bazar), Möglichkeit zur Besteigung des 5545 m hohen Kala Patthar

Preis: 2150,- US \$ bzw. Gegenwert in € (ohne internationales Flugticket)
1950,- US \$ bzw. Gegenwert in € für Begleitpersonen*
295,- US \$ bzw. Gegenwert in € Einzelzimmerzuschlag
999,- US \$ bzw. Gegenwert in € Marathon ohne Begleitprogramm
d.h. ab Everest Basecamp

40,- US \$ bzw. Gegenwert in € Zusatznacht in Kathmandu im DZ
70,- US \$ bzw. Gegenwert in € Zusatznacht in Kathmandu im EZ

Anzahlung: 240,- €

Beginn: 14. Mai: Ankunft in Kathmandu; 16. Mai: Inlandflug ins Everest Gebiet nach Lukla

Marathonlauf: vom Everest-Basecamp nach Namche Bazar: 29. Mai, Tag der Erstbesteigung 1953

Rückflug: 01. Juni: Lukla - Kathmandu (internationaler Rückflug von Kathmandu: 03. Juni)

Begleitpersonen nehmen zusammen mit den Läufern am gesamten Vorprogramm incl. Trekking von Lukla, 2840 m NN, nach Gorak Shep, 5140 m NN teil. Vor dem Tenzing Hillary Everest Marathon gehen sie in Begleitung eines einheimischen Führers bereits nach Namche Bazar. Übernachtet wird unterwegs in eine Lodge. Begleitpersonen können so die Läufer im Ziel erwarten!

Allgemeines

Wie kommt es zum höchsten Marathon der Welt?

Der jährlich stattfindende Tenzing-Hillary Everest Marathon, der höchste Marathon der Welt, ist eine Anerkennung für die beiden Bergsteiger Tenzing Norgay Sherpa und Sir Edmund Hillary, denen es am 29. Mai 1953 als Erste gelang, den Gipfel des höchsten Berges zu besteigen: den Mount Everest, 8848 m (29028 ft). Die Unterstützung und die Anregung durch den Enkel von Late Tenzing Norgay Sherpa haben uns motiviert, diesen Marathon unter dem Banner von Tenzing und Hillary zu organisieren.

Zur optimalen Höhen-Akklimatisation trekken die Läufer gemütlich zum Startpunkt des Marathons, dem 5536 m hoch gelegenen **Everest Basislager**. Als Abschluss der Vorbereitungen für den Lauf besteht die Möglichkeit, den Kala Patthar (5545 m / 18188 ft) zu besteigen, ein schöner Aussichtsberg mit Blick auf Pumori, Mt. Everest, Nuptse, Ama Dablam u.v.m.

Wir möchten darauf hinweisen, dass der Tenzing-Hillary Everest Marathon ein Berglauf ist. Den Startpunkt erreichen Sie erst nach dem Trekking! Während dieser Wanderung machen sich die Läufer nicht nur mit der Strecke vertraut, sondern sie haben auch die einmalige Chance, Nepals faszinierende Landschaft zu genießen, 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!

Trekking/Ausrüstung

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

Das Trekking zum Basislager des Mount Everest beginnt nach einem landschaftlich reizvollen Flug nach Lukla im Solu Khumbu. Durch malerische Bergdörfer und entlang der Wildwasserflüsse Bote Kosi und Dudh Kosi erreichen Sie auf 3446 m (11300 ft) Namche Bazaar, die Hauptstadt der Sherpa. Direkt hinter Namche Bazaar erleben Sie die ultimativen Gipfel des Himalaja und buddhistische Klöster in ihrer lebendigen Einzigartigkeit.

Die Besteigung des Kala Patthar (5545 m / 18188 ft) wird Sie nicht nur die Nähe der Eisriesen Nuptse, Everest und Lhotse spüren lassen, sondern ist darüber hinaus eine gute Möglichkeit, Ihre Kondition und Akklimatisierung in Vorbereitung auf den Marathon zu überprüfen.

Eine ausführliche Ausrüstungs-Liste erhalten Sie mit dem Service Voucher von Bergfink-Reisen!