

boenda
FERÐIR

MARAFON Í BERLÍN



23. – 26. september 2022



Pýskaland

Ferðalýsing

Upplifðu að hlaupa maraþonið þar sem flest heimsmet hafa verið slegin! Leiðin er afar slétt, undirlagið jafnt og loftslagið í Berlín öllu jöfnu milt á þessum árstíma sem gerir það að verkum að Berlínarmaraþonið hefur oft verið bætingahlaup. Hvatning og stemning á meðal áhorfenda gerir upplifunina einstaka hvort heldur fyrir atvinnu- eða áhugamanninn. Hlaupið var fyrst haldið árið 1974 og árið 2019 voru þátttakendurnir orðnir 49.983 frá 150 löndum. Maraþonið fer fram þann 25. september 2022.

4 dagar | 3 nætur í Berlín



23. september | Komudagur á hótél

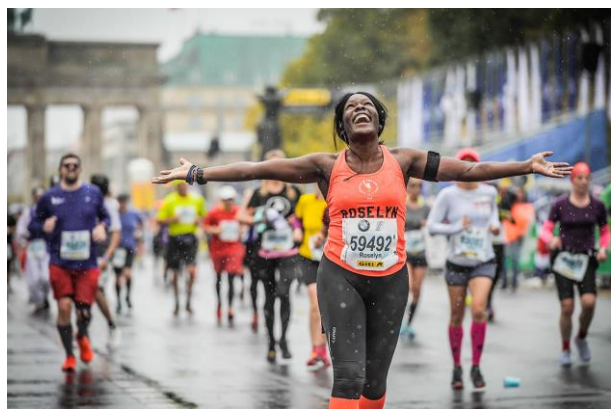
Innritun á hótelið Motel One Alexanderplatz í Berlín. Ef komutími á hótelið er í fyrra fallinu, þá er upplagt að fara á hlaupasýninguna og sækja hlaupagögnin.

24. september | Dagurinn fyrir maraþonið

Þennan dag gildir að setja ekki þreytu í fæturnar en það þýðir þó ekki að hlaupari eigi að eyða deginum með fætur upp í loft inni á hótélherbergi. Við hvetjum hlaupara til að taka inn stemninguna fyrir maraþondaginn með því að taka þátt eða fylgjast með viðburðum sem tengjast maraþoninu og fara fram þennan dag. Mörgum finnst gott að taka létt skokk degi fyrir maraþon með smá hraðabreytingum á maraþonhraða til að mýkja fætur og róa taugarnar, nóg til að vöðvaminnið hrökkvi í gang.

25. september | Berlínar maraþonið

Mikilvægt er að mæta tímalega á rásmark. Öll umgjörð hlaupsins er til fyrirmyndar og skipulagning eins og best er á kosið. Á [vefsíðu maraþonsins](#) er að finna allar upplýsingar um hlaupið sjálft og ýmislegt sem gott er að hafa í huga við undirbúninginn. Hlaupið byrjar og endar við Brandenborgarhliðið en þaðan liggur leiðin fram hjá sögufrægum stöðum borgarinnar eins og Reichstag, Potsdamer Platz og dómkirkjunni svo fátt eitt sé nefnt. Fyrir 1990 fór Berlínarmaraþonið fram í afmörkuðum hluta Vestur-Berlínar en þremur dögum fyrir sameiningu vestur og austur Þýskalands, 30. september 1990, fengu 25 þúsund maraþonhlauparar í fyrsta sinn að hlaupa í gegnum Brandenborgarhliðið og þar með í gegnum austur og vestur Berlín. Stundin þótti afar tilfinningaþrungin og sagt er að margir hlauparar hafi brostið í grát þegar þeir hlupu í gegnum hliðið.



Brautin í Berlínarmaraþoninu er svo sannarlega flöt og greið. Tilfinning hlauparans er að alltaf sé verið að hlaupa aðeins niður á við en einnig er undirlagið jafnt og loftslagið milt þegar hlaupið fer fram. Ellefu heimsmet hafa verið slegin í Berlínarmaraþoninu. Það er því ekki að ástæðulausu að hlauparar sækja í Berlínarmaraþonið hvort heldur til þess að reyna við heimsmet, eigin besta tíma eða njóta þess að hlaupa í menningarborginni Berlín. Árið 2018 stórbætti Keníabúinn Eliud Kipchoge heimsmetið í maraþoni í Berlín. Kipchoge hljóp á 2:01:39 og bætti tíma Wilson Kigsang frá Berlínarmaraþoninu 2014 um 78 sekúndur. Þetta ku vera mesta bæting í maraþoni í 51 ár og til gamans má nefna að hraðinn sem hann hljóp á er ígildi þess að hlaupa 5 km á 14 mínútum og 29 sekúndum. Marta Ernstdóttir setti Íslandsmet í Berlínarmaraþoninu þegar hún hljóp á 2:35:15 árið 1999 og stendur það met óhaggað.



Stuðingsmenn - áhorfendur

Á hlaupabrautinni er gífurleg stemning og krökkt af áhorfendum. Það er gaman að fylgjast með hlaupurum og er flestum hlaupurum mikil hvatning í að heyra nafn sitt kallað.

Að loknu maraþoni – sigri fagnað

Að loknu maraþoni er upplagt að hitta aðra íslenska hlaupara á einum af fjölmörgum börum borgarinnar og fagna áður en haldið er til baka á hótelið.

26. september | Heimferðardagur

Í dag er heimferðardagur og þarf að skila hótélherberginu á hádegi.

Berlín

Berlín, höfuðborg Þýskalands, stendur við ána Spree og er hún fjölmennasta borg Þýskalands með 3,5 milljónir íbúa. Borgin er kraumandi suðupottur fjölmargra menningarheima, enda menning og listir í hávegum hafðar. Þetta endurspeglast í listalífi borgarinnar og safnaflóru. Hin sögufræga höfuðborg Berlín hefur verið aðsetur þjóðhöfðingja allt frá því hún var stofnuð á 13. öld og er hún í dag stærsta borg Þýskalands. Helstu kennileiti borgarinnar eiga sér sterka tilvísun í umhleypingasama sögu borgarinnar á síðustu öld, eins og leifar af Berlínarmúrnum, minnismerki um helförina og Brandenborgarhlíðið. Arkitektúr borgarinnar er mjög áhugaverður, bæði fornar byggingar og nýjar, eins og t.d. þinghúsið Reichstag og tónlistarhúsið Berliner Philharmonie.



Hótelið

Gist verður á Motel One Alexanderplatz sem er einstaklega vel staðsett hótél í Berlin Mitte. Í næsta nágrenni við hótelið eru fjölmargar verslanir og veitingastaðir. Herbergin eru með loftkælingu, hárpurrku og flatskjá og á hótelinu er huggulegur bar. Ókeypis internet aðgangur er á öllu hótelinu fyrir gesti.

Verð

69.900 kr. á mann í tvíbýli | 26.600 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Þátttökugjald í hlaupið er **37.700** kr.

Innifalið

- ✓ Gisting í 2ja manna herbergi í þrjár nætur.
- ✓ Morgunverðir á veitingastað hótelsins.
- ✓ Réttur á öruggri skráningu í maraþonið.



Athugið að þátttökugjald og flug er ekki innifalið í verði.

Með bókun í ferðina öðlast farþegar rétt á öruggri skráningu í Berlínarmaraþonið (athugið að skráningin í hlaupið er ekki innifalin í pakkanum). Bændaferðum er skylt að selja hlaupaskráninguna sem hluta af ferðapakka.

Innifalið í þátttökugjaldinu

- ✓ Leiga á tímaflögu fyrir hlaupið.*
- ✓ Aðgangur að hlaupasýningu (Expo).
- ✓ Verðlaunapeningur.

***Athugið** að Bændaferðir áskilja sér rétt til að innheimta gjald fyrir flögu sem ekki er skilað á rásmarki. Flagan verður þá eign hlauparans og skráð á hans nafn. Flöguna er unnt að nota í viðburðum um víðan heim þar sem ChampionChimp tímatökukerfið er notað.

Abbott World Marathon Majors

Berlínarmaraþonið er eitt af Abbott World Marathon Majors hlaupunum sem margir hlauparar hafa að markmiði að klára.

Abbott World Marathon Majors er mótaröð fyrir bæði atvinnu- og áhugamenn. Í hlauparöðinni eru þekktustu og stærstu maraþon heimsins, þ.e. **Tokyo, London, Berlín, Chicago, New York og Boston.**

Ár hvert keppa atvinnumenn innbyrðis í stigakeppni hlauparaðarinnar. Það eru þó ekki einungis atvinnumenn sem taka þátt í Abbott World Marathon Majors því allir þeir sem ljúka öllum sex hlaupunum eru skráðir á frægðarvegginn og kallast „six star finishers“. Þeir sem ná afrekinu fá sérstakan verðlaunapening sem samanstendur af verðlaunapeningum úr öllum sex hlaupunum. 6248 hlauparar um allan heim hafa hlotið þann heiður að vera skráðir á frægðarvegginn og þar af eru 27 Íslendingar, sem margir hverjir hafa náð þeim árangri með Bændaferðum.



Bændaferðir er umboðsaðili fyrir Abbott World Marathon Majors á Íslandi og tryggja örugga skráningu í öll hlaupin.