

SSC-Laufreise 16. - 20. September 2017 «Grüß Gott Wachau»

<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	
16. Sept.	Flug Zürich – Wien mit SWISS	07.10 – 08.35 Uhr



Wir fahren im bequemen Reisebus nach «**Krems**» und dort direkt zur WACHAU-Marathon-Expo und holen unsere Startnummern ab. Nach der Pasta-Party in der Expo werden wir professionell durch die Altstadt geführt und erfahren einiges über diese schicke Klein-Stadt mit ihren gut 24'000 Einwohnern. Das Ende der Führung ist beim Hotel und wir haben Zeit, um die Füße hoch zu lagern oder noch zusätzliche Entdeckungen in Krems oder Stein zu machen.

Am frühen Abend ist das traditionelle «Carbo-Loading» angesagt und es wird auch in diesem Jahr **wieder von Albis Reisen offeriert!** Das Lokal befindet sich natürlich in der Nähe unseres Hotels.

16. Sept.- 20. Sept.	Hotel ARTE KREMS***(*) Moderne Doppel- und Einzelzimmer mit Bad/Dusche, WC. http://www.arte-hotel.at/hotel/das-hotel/
-------------------------	---



Das moderne Hotel liegt abseits des Verkehrs direkt neben der Universität. Die Altstädte von Stein und Krems sind bequem in wenigen Gehminuten erreichbar. Nebst einer Bar befinden sich in unmittelbarer Nähe ein Restaurant und ein Café. Beide können wir sehr empfehlen. Die Zimmer entsprechen dem heutigen

modernen Standard und verfügen über ein separates WC. Badewannen sucht man in diesem Hotel vergebens. Wi-Fi ist im ganzen Hotel kostenlos!

17. Sept. Frühstück im Hotel

«Marathon-Tag»

Gemeinsamer Spaziergang zum Bahnhof, von wo es per Bus zu den verschiedenen Startorten geht.

Starts: 09.30 Uhr: Start Viertelmarathon in Achleiten
10.00 Uhr: Start Halbmarathon und Nordic Walking Halbmarathon in Spitz
10.00 Uhr: Start Marathon und Staffel-Marathon in Emmersdorf
Ab ca. 13.30 Uhr: Siegerehrung in Krems

Details zu den Strecken und viele Emotionen unter:
<http://www.wachau-marathon.com/>



Am Abend haben wir wie immer eine Marathonfeier in einem für die Gegend typischen, sehr sympathischen Gasthof organisiert. Der SSC-Apéro und ein herzhaftes Nachtessen dürfen nach solch' einem Tag nicht fehlen!



18. Sept. Frühstück im Hotel

Fakultativer Ganztages-Ausflug: «**Wachau bekannt**»

Heute stehen die **weltweit bekannten** Sehenswürdigkeiten des «UNESCO-Weltkulturerbes WACHAU» auf dem Programm. Per Schiff fahren wir die Donau aufwärts und können bequem die gestern gelaufene Strecke vom Wasser aus nochmals genießen. Nach knapp 3 Stunden genussvoller Fahrt mit wunderbarer Aussicht erreichen wir Melk, wo uns auf einer rund einstündigen Tour das weltberühmte «**Stift Melk**» gezeigt wird. Nach diesem interessanten und informativen Teil geht es mit dem Bus weiter. In «**Spitz**» steigen diejenigen aus, welche mit dem Velo auf dem berühmten Donau-Radweg zurück nach Krems radeln möchten (knapp 20 km). Die Wanderer und Geschichtsbeflissenen fahren weiter bis ins Städtchen «**Dürnstein**» und machen sich auf die Spuren von «König Löwenherz». Diese Gruppe fährt dann mit dem öffentlichen Bus zurück nach Krems.



Fakultatives Nachtessen in einem wunderschönen Wirtshaus nahe unseres Hotels gelegen. Hier werden bodenständige Küche mit moderner Kochkunst verbunden. Ein Erlebnis!



19. Sept. Frühstück im Hotel

Fakultativer Ganztages-Ausflug: «**Wachau unbekannt**»

Heute erwartet uns die eher unbekanntere Seite der Wachau, welche wir auf einer insgesamt knapp dreistündigen Wanderung erkunden werden. Immer wieder werden wir von atemberaubenden Ausblicken überrascht. Unterwegs gibt's das Mittagessen in einem Landgasthof in der Art, wie wir es lieben. Als Abschluss der Wanderung erwartet uns der «**Stift Göttweig**». Der Besuch des Klosters ist fakultativ, aber sehr lohnend und der Ausblick einfach überwältigend.



Im Laufe des Nachmittags fahren wir in die «**Domäne Wachau**». Obwohl die Rebbauern kurz vor der Lesezeit stehen, dürfen wir das Weingut und die Kellereien besichtigen und erhalten so einen grossartigen Einblick in die Weinkultur Österreichs. Eine Degustation des köstlichen Rebensafts darf natürlich nicht fehlen. Mit dem Bus geht es zurück nach Krems.



Fakultatives Nachtessen. Wir werden Restaurant-Empfehlungen abgeben.

20. Sept. Frühstück im Hotel

Schon heisst es Abschied nehmen von Krems. Einen letzten Höhepunkt der Wachau (im wahrsten Sinne des Wortes) haben wir mit dem Besuch der «**Burgruine Aggstein**» für den letzten Tag aufgespart. Während einer Führung durch die Gemäuer erfahren wir vieles über das Raubrittertum des Mittelalters.



Gegen die Mittagszeit treffen wir in «**St. Pölten**» ein. Hier haben wir Zeit, um auf eigene Faust die Altstadt zu entdecken und auch die Shopper kommen noch auf ihre Kosten. Eine kurzweilige Fahrt führt uns zurück an den Flughafen von Wien.

Preise (pro Person)

Arrangement inkl. Flug, Flughafentaxen, Transfers in die Wachau und zum Flughafen, 4 Übernachtungen im Hotel ARTE; Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC; inkl. Frühstück; Reiseleitung Albis Reisen; Stadtbesichtigung Krems und Führung in der Burgruine Aggstein CHF 840.00

Zuschlag Einzelzimmer / 4 Nächte
(Doppelzimmer zur Alleinbenützung) CHF 50.00

Startnummern

Viertelmarathon CHF 42.00

Halbmarathon/Nordic Walker CHF 50.00

Marathon CHF 70.00

Staffelmarathon* CHF 120.00

T-Shirt CHF 28.00

Annulationskostenversicherung CHF 35.00

Achtung: Diese Police deckt das Läuferisiko nicht! Um das Läuferisiko zu decken, ist der Abschluss einer Police von CHF 118.00 für Einzelpersonen resp. von CHF 198.00 für Familien nötig.

Ausflüge:

Ganztages-Ausflug «**Wachau bekannt**» Teilnehmer «Donau-Radweg» CHF 90.00
Teilnehmer «Geschichte» CHF 80.00

Inbegriffen sind: Donauschiffahrt, 3-Gang-Mittagessen an Bord, Eintritt und Führung durch den Stift Melk, Busfahrt nach Spitz resp. Dürnstein. Für die Velofahrer die Radmiete. Für die Geschichte die Busfahrt von Dürnstein nach Krems.

Ganztages-Ausflug «**Wachau unbekannt**» CHF 60.00

Inbegriffen sind: Busfahrten, Mittagessen, Besuch und Degustation in der Domäne Wachau.

Die Auftragspauschale von CHF 50.00 wird wie üblich bei der SSC-Reise nicht verrechnet.

* Staffelmarathon. Folgende drei Möglichkeiten bestehen:

2er Team: 22,9km und 19,3km

3er Team: 22,9km, 12,2km und 7,1km

4er Team: 7,4km, 15,5km, 12,2km und 7,1km

Bitte auf dem Anmeldeformular die gewünschte Laufstrecke angeben. Allenfalls auch gleich als komplettes Team anmelden. Bitte sprecht euch untereinander ab, damit wir die entsprechenden Teams bilden können.

Achtung: Reiseverlängerungen in Wien sind selbstverständlich möglich. Bitte dazu direkt Christof Leutert von Albis Reisen kontaktieren!