

# Lissabon

## Rejse Oktober 2014



- ❖ Rock 'n' Roll Lisbon Marathon
- ❖ Rock 'n' Roll Half Marathon
- ❖ Fun Race – 5,5 Km

<http://pt.competitor.com/portugal>

ALLE KAN DELTAGE BLOT DE KAN LØBE, GÅ,  
DANSE ELLER BLIVE SKUBBET!

LAD DIG FORFØRE AF LISSABONS  
CHARME OG VARME



# Lissabon

## Rejse Oktober 2014

### KORT DAGSPROGRAM:

**Dag 1** Vi mødes i godt humør ved Korup hallen og kører med bussen til Kastrup Lufthavn.

**04 okt.**

- Møde tid kl. 10:30.
- Fly afgang kl. 14:55 (TP757)
- Ankomst til Lissabon kl. 17:40 (Med måltid i flyet)
- Transport til hotellet
- Afhentning af løbsnumre
- Aftensmad på hotels restaurant

**Dag 2** Løbedag  
Fælles spising om aften

**Dag 3** Byvandring  
○ Tid på egen hånd

**Dag 4** Udflugt til Sintra  
○ Fælles spising  
○ Mulighed for en herlig dukkert i Atlanterhavet.  
[www.visitportugal.com/en/node/73779](http://www.visitportugal.com/en/node/73779)  
[www.portugalnyt.dk/content/sintra.aspx](http://www.portugalnyt.dk/content/sintra.aspx)

**Dag 5** Byvandring.  
○ Tid på egen hånd

**Dag 6** Udflugt til Óbidos og Nazaré  
○ Fælles spising – vi deles om mad og VIN.  
[www.visitportugal.com/en/node/73768](http://www.visitportugal.com/en/node/73768)  
[www.portugalnyt.dk/content/nazare.aspx](http://www.portugalnyt.dk/content/nazare.aspx)

**Dag 7** Hjemrejse fra Lissabon  
○ Kl. 06:00 check ud fra hotellet  
**10 okt.**  
○ Kl. 09:35 fly afgang fra Lissabon med TP754  
○ Kl. 14:10 ankomst København  
○ Bus kørsel til Korup  
○ Forventet ankomst til Korup Hallen kl. 17:30

- ❖ Rock 'n' Roll Lisbon Marathon
- ❖ Rock 'n' Roll Half Marathon
- ❖ Fun Race – 5,5 Km



# Lissabon

## Rejse Oktober 2014

### LØBS PROGRAM

#### Rock 'n' Roll Lisbon Marathon

- Søndag, 5. oktober, 2014
- Start: kl. 8:30
- Cascais/Lissabon

<http://pt.competitor.com/portugal>

#### Rock 'n' Roll Half Marathon

- Søndag, 5 oktober, 2014
- Start: kl. 10:30
- Vasco da Gama Broen, Lissabon

<http://pt.competitor.com/portugal>

#### ❖ Fun Race – 5,5 Km

- EDP Mini Marathon
- Søndag, 5 oktober, 2014
- Start: kl. 10:30
- Vasco da Gama Broen, Lissabon

<http://pt.competitor.com/portugal>

#### ❖ 3 trin til livsglæde før det mørke efterår kommer:

- Træn og kom i form
- Løb
- Nyd livet i Lissabon i selskab med vores fantastiske gode klubkammerater

#### ❖ Rock 'n' Roll Lisbon Marathon

#### ❖ Rock 'n' Roll Half Marathon

#### ❖ Fun Race – 5,5 Km



# Lissabon

## Rejse Oktober 2014

### Oplev Lissabon på egen hånd

- ✓ Oplev det myldrende folkeliv og de gamle cafeer omkring Lissabons store pladser Praça dom Pedro IV – også kaldet Rossio – og den grandiose Praça do Comércio, som ligger helt ud til Tejo-floden.
- ✓ Far vild i det farverige kvarter Alfama, hvor gamle sporvogne pruster stakåndet gennem smalle, kuperede gader, og hvor barerne genlyder af fado-sange, når mørket falder på.
- ✓ Stig op til Lissabons gamle arbejderkvarter og festbydel Bairro Alto med den gigantiske elevator Elevador de Santa Justa eller den stejle Gloria-sporvogn.
- ✓ Tag ud af centrum til Belém ved Tejo-flodens udmunding og se det gotiske kloster Mosteiro dos Jerónimos, monumenterne over de store portugisiske søfarere eller spis kanelkager på det smukke, 170 år gamle konditori Antiga Confeitaria de Belém.
- ✓ Gå også på opdagelse i Parque das Nações, Nationernes Park, der dannede ramme om verdensudstillingen Expo 98.
- ✓ Og glem ikke en tur med metroen: Lissabons undergrundssystem er et fornemt eksempel på, at moderne infrastruktur og offentlige transportmidler ikke behøver være kedeligt. Hver station er små kunstværker i sig selv. Den iberiske halvøes allervestligste metropol er stolt af sin fortid – men ikke forstenet i den.



### Fem anderledes seværdigheder i Lissabon:

1. Hop på sporvogn nr. 28 og tag en tur gennem de gamle og charmerende kvarterer i Lissabon. En lækker måde at opdage byen på, når du rejser til Lissabon.
2. Akvariet Oceanário i Nationernes Park viser på imponerende vis livet i de fire verdenshave.
3. Gulbenkian-stiftelsen, Lissabon. Imponerende kunstsamlinger fra oldtidens Egypten til i dag. I midten ligger den smukkeste subtropiske have.
4. Museu Nacional do Azulejo, Lissabon. Dette er det ideelle sted, hvis du bare ikke kan få nok af dekorative kakler og fliser, når du rejser til Lissabon.
5. Metrostationerne i Lissabon. De fleste metrostationer i Lissabon bærer en unik kunstneriske udsmykning, så husk at kigge dig omkring, når du står på metroperronen.

### Go på shopping i Lissabon (helst med din mands kredit kort!)

Køb krystalglas, korkting, broderede duge, porcelæn og kakler - azulejos - og mange andre spændende ting i Lissabon. Det meste er en hel del billigere end i Danmark, så på din storbyferie i Lissabon kan du sagtens gøre et godt indkøb. Besøg de lokale markeder eller et af stormagasinerne i Lissabon, fx Centro Colombo, der et stormagasin i flere etager med forretninger af alle slags, bl.a. smykker og parfume.



# Lissabon

## Rejse Oktober 2014

### Pris:

- Per person i dobbelt værelse:  
Kr. 4.900,-
- Per person i single værelse:  
Kr. 6.500,-

### Tilmelding:

- Senest den 15.06.2014

### Betaling:

- Ved tilmelding: kr. 1.200,-
- Senest 15 august: Kr.2.000,-
- 30 september: rest beløbet

### Bemærkninger:

1. Alle indbetalinger foretages til klubbens konto.
2. Der tages forbehold for evt. små prisjusteringer ved ændring af antallet af deltagere (flere/færre deltagere).
3. Såfremt der ved rejsen afslutning er overskud vil dette blive tilbagebetalt.

### Pris inkluderer:

- Transport til/fra lufthavnen i Danmark
- Fly
- Transport til/fra lufthavnen i Portugal
- Bus transport til udflugter (2 udflugter)
- Fælles spisning søndag (løbsdag)
- Hotel med morgenmad

Tilmelding til løb betales separat:

Indtil til den 31.07.2014:

- Maraton tilmelding: EUR 35,00
- 1/2 maraton tilmelding: EUR 16,00
- Fun race: EUR 13,00

Fra 01.08.2014 til 05.09.2014:

- Maraton tilmelding: EUR 45,00
- 1/2 maraton tilmelding: EUR 22,00
- Fun race: EUR 19,00

For yderligere information eller spørgsmål, venligst kontakt Jens Sørensen eller Carlos.

### Klubbens bankkonto:

Reg.nr. 6845, konto nr.1357500 (ref. Lissabon)



Alle tilmeldte får:

- Kvalitets T-shirt fra ADIDAS
- Erindringsmedalje
- Levende musik langs ruten og koncert på målstregen
- Ispind for finalisterne
- Rock and Roll koncert efter løbet
- Gratis offentlig transport i Lissabon på løbsdagen
- Deltager Kit
- Officiel fototjeneste langs ruten
- Lægehjælp langs løberuten ved behov
- Ulykkesforsikring
- Vand og "Powerade" forsyninger hver 2,5 km

