



7 KONTYNETÓW

Kenia,
styczeń 2019

DOŚWIADCZANIE KENIJSKIEGO LUZU - BIEGANIE, JOGA, RELAKS

Są różne powody aby odwiedzić Kenię. Niektórych fascynuje jej dzika przyroda, inni wybierają ją ze względu na rajskie, piaszczyste plaże. Nas w Kenii inspiruje jeszcze coś innego - ludzie. Nasze wyjazdy do Kenii, to próba zresetowania zagonionego codziennym, europejskim życiem umysłu. To przede wszystkim doświadczenie i obserwacja. Pobyt w Iten, małej wiosce leżącej na płaskowyżu, na skraju Wielkiego Rowu Afrykańskiego da nam ku temu codzienne okazje. Będziemy z bliska przyglądać się kenijskim biegaczom, najszybszym na świecie i najlepszym technikom tej dyscypliny. Sprawdzimy jak poradzą sobie z wykonywaniem asan. Na wybrzeżu Oceanu Indyjskiego natomiast poczujemy smak kultury suahili - dosłownie i w przenośni. Będziemy przebywać z ludźmi, dla których czas nie ma znaczenia, bo co innego wyznacza rytm ich dnia. I mimo, że ich życie wielu z nas wydałoby się ekstremalnie trudne, to nie spotkamy osoby skarżącej się na swój los - a uśmiechniętych, ciekawych innych ludzi. Proponujemy Ci dołączenie do nas i poczucie zaraźliwego luzu. Na tej wyprawie będziesz mieć okazję potrenować pod okiem profesjonalistów bieganie, jogę i doskonalić się w uważności. Dla nas będzie to już czwarta wyprawa do tego miejsca, które za każdym razem odkrywamy na nowo. Sprawdź czy i Ty się w nim zakochasz. Hakuna matata!

DZIEŃ 1. WYLOT DO KENII

Poranny wylot z lotniska w Berlinie przez jeden z europejskich portów przesiadkowych. Przyłot do stolicy Kenii - Nairobi w godzinach wieczornych. Transfer do hotelu. Czas na kolację, nocleg.





7 KONTYNENTÓW

Kenia,
styczeń 2019

DZIEŃ 2. ZWIEDZANIE NAIROBI, PRZEJAZD DO ITEN

Poranne medytacje, ćwiczenia z oddechem. Śniadanie. Wyjazd do sierocińca stoni (David Sheldrick Wildlife Trust) w porze ich karmienia. Przejazd do Centrum żyraf Rothschilda. Możliwość bliskiego obcowania z tymi wyjątkowymi zwierzętami. Czas na lunch w lokalnej restauracji. Wyjazd do Iten (podróż ok 8h, z postojem na pamiątkowe zdjęcie przy przekraczaniu równika). Przyjazd do Iten, mekki biegaczy, nazywanego Home of Champions. Zakwaterowanie wg wybranego wariantu.



DZIEŃ 3 - 11. ITEN, HOME OF CHAMPIONS

Najbliższe dziewięć dni spędzimy na niespiesznym doświadczeniu kenijskiej kultury. Codziennie praktykować będziemy jogę i medytacje pod okiem profesjonalnego nauczyciela jogi. Trener chętnie dzieli się swoją wiedzą, a czas z nim spędzony na ćwiczeniach przekłada się na lepsze czucie i rozumienie własnego ciała. Biegacze będą doskonalić swoją technikę biegu pod okiem trenera personalnego. Treningi będziemy przeprowadzać na kenijskich, szutrowych "dirty roads", na stadionie Tambach i w pobliskim magicznym lesie. Być może wybierzemy się na "black safari" - trening typu long run, biegacze biegną, a my jadąc w pick-upie z bliska będziemy obserwować najszybszych maratończyków na świecie i podawać im bidony z wodą.

Będziemy spacerować po okolicy, urządzać sobie wycieczki do pobliskich miejscowości (Park Narodowy Rimori, Jezioro Baringo czy Jezioro Bogoria - dodatkowo płatne), dumać nad skrajem Wielkiego Rowu Afrykańskiego. W sobotę pójdziemy na zakupy na market, który tętni tego dnia życiem, i gdzie kupić można wszystko, owoce, warzywa, sprzęty



7 KONTYNENTÓW

Kenia,
styczeń 2019

domowe, ubrania. Nade wszystko jednak będziemy chłonać atmosferę tego miejsca i obcować z ludźmi. Odwiedzać ich w ich domach i rozmawiać o kenijskim życiu przy kubku chai. W weekendowe wieczory chętni będą mogli pobawić się przy muzyce kalenjin w dyskotecę prowadzonej przez byłego rekordzistę świata w maratonie - Wilsona Kipsanga. Jeżeli Wilson będzie akurat w Iten z pewnością chętnie spotka się z nami i porozmawia nie tylko o bieganiu. W Iten mieszka także jedna z najszybszych maratonek świata - Mary Keitany (PB 2:17), która zawsze chętnie gości nas u siebie w domu na przygotowanej przez siebie kolacji. Wrażeń na pewno nam nie zabraknie.

DZIEŃ 12. CZAS POŻEGNAŃ

Ostatni dzień pobytu w Iten. Czas na końcowe treningi jogowe, biegowe, spaceru po okolicy i pożegnania z nowymi kenijskimi przyjaciółmi. Nocny wyjazd do Nairobi.

DZIEŃ 13. POWRÓT DO EUROPY

Rano przyjazd na lotnisko w Nairobi. Odprawa i lot powrotny do Europy przez jeden z portów tranzytowych.

OPCJA: Archipelag Lamu - kolebka kultury suahili.

DZIEŃ 13. WYLOT NA ARCHIPELAG LAMU

Poranny przyjazd na lotnisko w Nairobi. Wylot na jedną z wysp Archipelagu Lamu. Lądowanie na wyspie Manda. Kilkuminutowa przeprawa łodzią na wyspę Lamu. Stolicą wyspy jest mała miejscowość o tej samej nazwie, będąca kolebką kultury suahili.





7 KONTYNETÓW

Kenia,
styczeń 2019



Na wyspie nie ma ruchu samochodowego, zdarzają się motocykliści. Jednak większość to piesi lub osoby podróżujące na osłach, jak bywało wieki temu. Lamu jest wpisane na listę światowego dziedzictwa Unesco. Dotarcie do hotelu, zakwaterowanie, odpoczynek po podróży. Później wyjście na spacer wąskimi uliczkami i lunch w lokalnej restauracji. Wieczorem możliwość podziwiania zachodu słońca nad brzegiem oceanu.

DZIEŃ 14 - 17. RELAKS NAD OCEANEM, POZNAWANIE KULTURY SUAHILI

Kolejne cztery dni spędzimy na relaksie nad ciepłymi wodami Oceanu Indyjskiego. Na szerokich piaszczystych plażach będziemy kontynuować lekcje jogi i cieszyć się słońcem i unoszącym się w powietrzu hasłem przewodnim “hakuna matata” - nie ma problemu. Z pewnością nie raz je usłyszymy. Dla chętnych wycieczka na wyspę Manda, na której pośród wielowiekowych, olbrzymich baobabów, znajdują się ruiny dawnej osady pochodzące z XV wieku. Możliwość wybrania się na zorganizowany snorkeling połączony z lunchem ze świeżo złowionych ryb. Wyspa oferuje też inne atrakcje - zachody słońca podziwiane z wydm, rejsy tradycyjną łodzią dhow o zachodzie słońca, wyprawa na złowienie dużej ryby, wycieczka do wioski, w której ręcznie produkowane są słynne łodzie z jednym żaglem. Jeśli ktoś rozkocha się z kolei w kuchni suahili będzie mógł wziąć udział w specjalnych kulinarnych warsztatach.



7 KONTYNETÓW

Kenia,
styczeń 2019

DZIEŃ 18. POWRÓT DO NAIROBI

Rano ostatnia sesja jogi na rajskiej wyspie. Śniadanie. Koło południa przeprawa łodzią na wyspę Manda. Przelot do Nairobi. Przejazd do hotelu. Zakwaterowanie. Lunch. Pod wieczór sesja jogi. Kolacja i nocleg.

* dla chętnych możliwość zorganizowania wyjazdu na zwiedzanie Muzeum Karen Blixen - autorki książki, na bazie której powstał film "Pożegnanie z Afryką". Czas na ostatnie zakupy.

DZIEŃ 19. POŻEGNANIE Z AFRYKĄ I WYLOT DO KRAJU

Wczesnie rano przejazd na lotnisko i wylot do Europy. Przesiadka w jednym z portów tranzytowych. Lądowanie w Berlinie. Zakończenie wyprawy.



NASI TRENERZY:

Jacek Książkiewicz - z wykształcenia inżynier mechanik z zamiłowania biomechanik. Jestem trenerem biegania, w szczególności interesuje mnie technika biegu i tym zajmuję się na co dzień. Piszę artykuły, nagrywam materiały filmowe z zawodnikami z Polski i Kenii. Od ponad czterech lat prowadzę projekt Kenia, którego celem jest przybliżanie Kenii Polakom, nie tylko w aspekcie biegowym. Codzienne życie Kenijczyków dostarcza mi inspiracji i ich obserwowanie przyczynia się do tworzenia mojego warsztatu trenerskiego. Współtworzę blog www.parawruch.pl oraz przeprojektowuję buty biegowe.



7 KONTYNETÓW

Kenia,
styczeń 2019

Bartosz Furmaniak - jestem dyplomowanym fizjoterapeutą z kilkuletnią praktyką w placówkach zdrowia. Moim celem była i jest profilaktyka, a nie leczenie. W ten sposób odnalazłem jogę, a moja pasja zamieniła się w sposób na życie. W 2010 r. założyłem poznańską szkołę hatha jogi, a w 2015 r. Stowarzyszenie Miłośników Jogi, promujące zdrowy styl życia i profilaktykę prozdrowotną. Chcąc szerzyć wiedzę o jogę stworzyłem multimedialny przewodnik Alfabet Hatha Jogi, a także nagrywam i udostępniam sesje z jogą na kanale INNA YOGA na youtube. Swoje teksty publikuję także w kwartalniku "Yoga & Ayurveda".



CENA za os.: 1710 PLN + 390 USD + CENA BILETU LOTNICZEGO
TERMIN: 11-23.01.2019

Zakwaterowanie w kenijskim domu (skromne warunki, pokój, łazienka, aneks kuchenny, wyposażenie podstawowe, bez wyżywienia).

CENA za os.: 1710 PLN + 910 USD + CENA BILETU LOTNICZEGO
TERMIN: 11-23.01.2019

Zakwaterowanie w Hotelu High Altitude Training Centre (hotel należący do byłej maratonki Lorny Kiplagat. Goście w cenie pobytu mają zapewnione 3 posiłki dziennie, przerwę kawową, dostęp do prywatnego niedużego basenu odkrytego, siłowni, prywatnej bieżni tartanowej, wi-fi).

Cena opcji Lamu: 430 USD / os.
TERMIN: 23-29.01.2019



7 KONTYNENTÓW

Kenia,
styczeń 2019

CENA ZAWIERA:

- przelot na trasie Warszawa/Berlin - Nairobi - Berlin/Warszawa
- transfery lotniskowe
- opieka trenerska (codzienne treningi biegowe i sesje jogi)
- zakwaterowanie wg Iten wybranego wariantu (pokoje 2 os.)
- zakwaterowanie w Nairobi, hotel 2* (pokoje 2 os. z łazienką)
- wyżywienie w Iten - 3 posiłki dziennie dla osób zakwaterowanych w Hotelu High Altitude Training Centre
- przejazdy prywatnymi vanami / minibusami w Nairobi oraz na trasie Nairobi - Iten - Nairobi
- bilety wstępu do sierocińca słoń i centrum żyraf w Nairobi
- opieka polskojęzycznego rezydenta
- ubezpieczenie KL 60 000 EUR i NNW 15 000 PLN
- opłatę na rzecz Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego

Dla uczestników opcji Lamu dodatkowo:

- przeloty wewnętrzne Nairobi-Lamu-Nairobi
- zakwaterowanie w guesthousie ze śniadaniem w Lamu, pokoje 2 os. z łazienką
- przeprawa łodzią z lotniska na wyspie Manda na Lamu i z powrotem w dniu wylotu
- opiekę lokalnych przewodników





7 KONTYNENTÓW

Kenia,
styczeń 2019

CENA NIE ZAWIERA:

- opłaty za wizę do Kenii (na lotnisko): 50 USD
- zwyczajowych napiwków dla lokalnych kierowców, przewodników
- ewentualnej dopłaty do pokoju jednoosobowego
- rzeczy nie ujętych w programie, dodatkowych atrakcji
- mat do ćwiczeń jogi
- wyżywienia w Iten - osoby, które wybrały zakwaterowanie w kenijskim domu (koszt posiłku w lokalnej restauracji od 1-2 usd, w restauracji hotelowej 5-10 usd)
- wyżywienia na wyspie Lamu i w Nairobi
- opieka polskojęzycznego rezydenta

