

KENIA – OBÓZ BIEGOWY ITEN 2020

— doświadczenie kenijskiego luzu

Planowana data

18.01.2020—01.02.2020

Planowana trasa

Nairobi - Iten

**CENA 1190 USD + OPŁATA
ZA BILETY LOTNICZE**

średnia cena biletów od ok. 3200 PLN,
ostateczna cena wyjazdu jest uzależniona od
ilości uczestników, standardu hoteli, terminu
wyjazdu.



Adventure



Dzika przyroda



Kultura i historia



Plaża



Poza szlakiem



Safari



Sporty wodne



Z dziećmi

PROGRAM WYJAZDU

– Planowane na teraz

DZIEŃ 1 — WYLOT DO KENII

Wylot z Polski do Nairobi, przez jeden z europejskich portów przesiadkowych.

DZIEŃ 2 — LĄDOWANIE W NAIROBI, PRZELOT DO ELDORET. WITAMY W ITEN!

Przylot do Kenii w godzinach porannych. Zmiana terminalu i lot do Eldoret. Transfer z Eldoret do Iten. Zakwaterowanie w guesthouse. Rekonesans okolicy.

DZIEŃ 3-13 — ITEN - HOME OF CHAMPIONS - TRENINGI BIEGOWE I RELAKS

Jedenaście pełnych dni w kultowej dla biegaczy wiosce Iten nazywanej **“Home of Champions”**. Czas poświęcony na treningi z kenijskimi biegaczami na wysokości 2400 m n.p.m. **Treningi** będą się odbywać na lokalnych stadionach, polnych ścieżkach oraz w pobliskim lesie. Popołudniami wyjścia na drugi trening, **sesje relaksacji i rozciągania**, analizy biegu, rozmowy o treningu i kenijskich doświadczeniach, spotkania z kenijskimi biegaczami, podglądanie i uczestniczenie w ich codziennym życiu. Krótkie wycieczki matatu – lokalnym środkiem transportu, na stadiony w pobliskich miejscowościach – Tambach i Eldoret, gdzie można trenować u boku najszybszych maratończyków na świecie. Wieczory w lokalnych restauracjach, a w weekend możliwość potańczenia na dyskotecę byłego rekordzisty świata w maratonie – **Wilsona Kipsanga**.

DZIEŃ 14 — OSTATNI PORANNY TRENING I PRZEJAZD DO ELDORET

Ostatni poranny trening, transfer na lotnisko w Eldoret i wylot do Nairobi. Wieczorny wylot do Europy.

DZIEŃ 15 — LĄDOWANIE W POLSCE

Przylot do Polski.

— MOŻLIWE WYCIECZKI FAKULTATYWNE

- Lake Baringo
- Lake Bogoria
- Rimoi National Reserve
- plantacja herbaty w Nandi Hills
- wizyta na plantacji mango
- popołudniowe safari w Nairobi National Park w dniu wylotu do Europy

CENA ZAWIERA

- ✓ lot główny na trasie Polska – Nairobi – Polska,
- ✓ 2 loty wewnętrzne: Nairobi – Eldoret – Nairobi,
- ✓ transfer prywatnym busem Eldoret – Iten – Eldoret,
- ✓ 11 nocy w lokalnym guesthousie – pokoje jedno lub dwuosobowe z łazienką,
- ✓ profesjonalną opiekę trenerską,
- ✓ 2 treningi biegowe dziennie (bieżnia, trail, trening szybkościowy, długie wybieganie, zabawa biegowa, wolne wybieganie, “black safari” – towarzyszenie grupie kenijskich biegaczy podczas ich long run),
- ✓ popołudniowe sesje stretchingu i relaksacji,
- ✓ wideo analizy biegu każdego uczestnika,
- ✓ piesze wędrówki po okolicy,
- ✓ ubezpieczenie KL 60000 EUR i NNW 15000 PLN,
- ✓ opłatę na rzecz Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego,

CENA NIE ZAWIERA

- ✗ wizy do Kenii – 50 USD (dostępna na lotnisku w Nairobi bądź możliwość wyrobienia on-line przed wylotem),
- ✗ posiłków (cena od 3-10 USD za posiłek),
- ✗ dopłaty do pokoju jednoosobowego,
- ✗ zwyczajowych napiwków,
- ✗ wycieczek fakultatywnych,

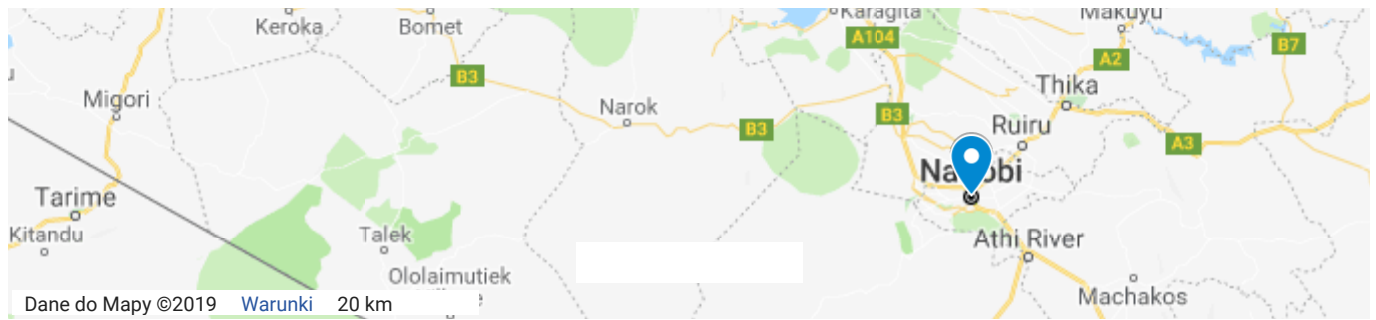
UWAGI

- na wybrzeżu i na terenie parków safari wskazana ochrona przeciwmalaryczna
- inne terminy na zapytanie

PLANOWANA TRASA

OBÓZ BIEGOWY - ITEN 2020 ☆





Serwis wykorzystuje pliki cookies. Korzystając ze strony wyrażasz zgodę na wykorzystywanie plików cookies. [dowiedz się więcej.](#)

Ok, rozumiem