



**Un viaggio unico attraverso la corsa,  
il benessere e il magico cuore del Kenya**



**Date Viaggio:  
15-27 Giugno 2019**





## **I punti 'forti' di questa esperienza unica:**

- *I migliori runners del mondo:  
i runners Kenyani e il loro approccio alla corsa e alla vita*
- *Staff dedicato a un Allenamento completamente personalizzato  
per ogni runner (di ogni livello!)*
- *Assistenza e supervisione di Chiara Raso: sportiva, esperta e innamorata del Kenya*





## **The Heart of Kenyan Running** ***Programma SOLO HOTEL***

**Sabato, 15 Giugno 2019**

**ITALIA /VOLO PER IL KENYA**

Partenza dall'aeroporto prescelto, **VOLO NON COMPRESO, DA QUOTARE A PARTE.**

**Domenica, 16 Giugno 2019**

**ARRIVO IN KENYA - ITEN**

Arrivo a Nairobi e proseguimento per Eldoret; trasferimento libero all'High Altitude Training Centre (circa 1 ora d'auto; vedi quotazione per transfer in auto).

Incontro di benvenuto con il Vostro allenatore e il Vostro pacer kenyani e sistemazione.

Pranzo (orario di arrivo del volo permettendo).

Dopo un po' di riposo, colloquio di presentazione della zona e approfondimento delle caratteristiche di ogni runner per organizzare il miglior allenamento dedicato a ognuno, corsa leggera di 40' e stretching in palestra.

19.00-20.00 Cena.

20.15-21.00 Approfondimenti sul programma di training per la giornata successiva.

**Lunedì, 17 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten**

7.30-9.00 Prima colazione.

9.30 Corsa leggera con i pacers Kenyani (per chi volesse provare il 'sistema keniano' la corsa può essere fatta prima di colazione). Stretching e mobilità.

12.30-13.30 Pranzo.

14.00-15.00 Riposo.

16.00 Corsa leggera o Bici.

17.00 Lezione con l'allenatore Kenyano Timo Limo.

18.00 Sauna facoltativa.

19.00-20.00 Cena.

**Martedì, 18 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten**

7.30-9.00 Prima colazione.

9.00 Partenza per la Tambach Track: addestramento di gruppo e speedwork con l'allenatore Timo.

11.00 Tea/Coffee break e riposo.

12.30-13.30 Pranzo.

14.00-15.00 Riposo.

15.00 Incontro con un top runner keniano o con l'allenatore per colloquio di approfondimento sulla cultura, le modalità di training e la 'dieta' dei runners kenyani.

16.30 Corsa leggera e allenamento con l'allenatore.

19.00-20.00 Cena.

**Mercoledì, 19 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten & visite**

6.15 o 8.30 Corsa mattutina con i pacers.

7.30-9.00 Prima colazione.

10.00 Visita di una Scuola locale (siete invitati a portare quaderni o material scolastico come dono per gli studenti).

12.30-13.30 Pranzo.

14.00-15.00 Riposo.

16.30 Riscaldamento (corsa o bici).

17.00 Lezione con l'allenatore Timo.

18.00 Sauna facoltativa.

19.00-20.00 Cena.



### **Giovedì, 20 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten**

7.30 Prima colazione.  
8.30 Partenza per il fartlek: osservazione della partenza e partecipazione al fartlek con il pacer Kenyano.  
11.00 Tea/Coffee break e punto della situazione sull'allenamento svolto.  
12.30-13.30 Pranzo.  
14.00-15.00 Riposo.  
15.00 Incontro e colloquio con l'Atleta Elite kenyano Victor Kimutai Chumo o con l'Allenatore John Litei.  
17.00 40' Corsa leggera e esercizi di mobilità.  
19.00-20.00 Cena.

### **Venerdì, 21 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten & visite**

6.15 Corsa mattutina con i pacers.  
7.30-9.00 Prima colazione.  
9.00 Partenza per Eldoret, visita al negozio di artigianato Amani Shop e all'Ospedale di Toby Tanser.  
13.30 Pranzo all'HATC.  
14.30-15.30 Riposo.  
15.30 Conversazione sui programmi di gara 2019.  
17.00 Lezione con l'allenatore Timo.  
19.00-20.00 Cena.

### **Sabato, 22 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten (visita facoltativa a Eldoret)**

7.30 Prima colazione.  
8.00 Partenza per Chekoleil o per Tambach Track: sessione di allenamento intensive con l'Allenatore Timo.  
12.30-13.30 Pranzo.  
14.00 Seconda visita opzionale a Eldoret per un po' di shopping (costo € 20 per persona, da pagare in loco).  
In alternativa, alle 14.30 visita alla casa di un atleta emergente.  
19.00-20.00 Cena.

### **Domenica, 23 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten & visite**

7.30-9.00 Prima colazione.  
9.30 Corsa con pacer nella Foresta di Singore.  
12.30-13.30 Pranzo.  
14.00-15.00 Riposo.  
15.00 Partenza per il punto panoramico sulla Rift Valley e salita alle Cascade della Foresta di Kessup.  
17.00 Visita al Kerio view.  
19.00-20.00 Cena.

### **Lunedì, 24 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten**

6.00 – Partenza per Moiben Road e corsa.  
9.00 Prima colazione e riposo.  
10.30 Stretching e esercizi di mobilità.  
11.00 Tea/Coffee break.  
12.30-13.30 Pranzo.  
14.00-15.00 Riposo.  
14.30 Visita al Run Fast Training Camp.  
16.15 Riscaldamento (corsa leggera o bike).  
17.00 Lezione con l'Allenatore Timo.  
18.00 Sauna facoltativa.  
19.00-20.00 Cena.



### **Martedì, 25 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten**

7.30 Prima colazione.

8.00 Partenza per Lornah's Track: esercitazioni con l'Allenatore Timo.

11.00 Tea/Coffee break.

12.00-13.30 Pranzo.

14.00-15.00 Riposo.

14.00 Visita facoltativa al Parco delle Giraffe di Moiben Road (costo € 20 per persona, da pagare in loco).

In alternative, alle 16.15: corsa leggera.

17.00 Sessione con l'Allenatore Timo.

19.00-20.00 Cena.

### **Mercoledì, 26 Giugno 2019**

**High Altitude Training Centre, Iten & Partenza**

6.15 o 8.30 Corsa mattutina con i pacers.

7.30-9.00 Prima colazione.

10.00 Visita alla Scuola di Saint Patrick.

12.30-13.30 Pranzo.

14.00-15.00 Riposo.

15.00 Incontro finale con l'Allenatore Timo e lo staff locale e saluti.

A seconda del Vostro orario di volo: partenza per l'aeroporto di Eldoret (vedere prezzo separato per il transfer in auto privata).

Partenza del volo per il Vostro aeroporto d'origine.

### **Giovedì, 27 Giugno 2019**

**Volo in connessione e Arrivo nel Vostro aeroporto d'origine**

Volo in connessione e arrivo presso il Vostro aeroporto d'origine.



**La Vostra sistemazione:**

**HIGH ALTITUDE TRAINING CENTRE**

**Iten, Kenya**



La cittadina di Iten si trova presso il dirupo di Elgeyo. L'altitudine di 2400 m. slm a queste latitudini è **l'ideale per l'allenamento in quota**. All'HATC è benvenuto sia chi corre a livello amatoriale e per divertimento sia chi corre come atleta di livello Elite. Gli istruttori sono felici di insegnare le loro modalità di allenamento ai runners di ogni livello.

Questo Centro di Allenamento di altissimo livello è stato creato dal campione mondiale Lornah Kiplagat e offre camere a due letti con servizi e acqua calda. Il trattamento in pensione completa si basa sul lavoro accurato di Chef locali professionisti che cucinano con ingredienti locali che per il 90% provengono dalla Fattoria biologica di proprietà del Centro, prodotti che spesso sono raccolti, preparati e consumati in giornata. Il Centro offre inoltre Sala TV, palestra ben attrezzata (Macchine Cardio e Pesistica, Palle, Steps e Tappeti), circuito di allenamento professionale in Tartan, piscina 25 mt e sauna.

**Iten e l'High Altitude Training Centre Vi danno il benvenuto nella Casa dei Campioni!**



## **The Heart of Kenyan Running** **Programma 15-27 Giugno 2019**

**QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE,**  
**basate su sistemazione in camera doppia a due letti condivisa,**  
**min. 4 partecipanti**  
**€ 1.580,00**

**Supplemento camera singola: € 150 (disponibilità limitata, su richiesta)**

Transfer a/r con auto privata Aeroporto Eldoret /HATC

€ 60 per persona

### **Le quote di partecipazione suddette includono:**

- Sistemazione 10 notti in camera doppia condivisa all'High Altitude Training Centre di Iten
- Pensione completa presso High Altitude Training Centre
- Acqua, caffè e té ai pasti
- Utilizzo di tutti i servizi e le attrezzature del Training Centre (palestra, piscina, sauna, Sala TV)
- Tutte le attività e le sessioni di allenamento indicate nel programma
- Training personalizzato per ogni runner e per ogni livello a cura dell'Allenatore Kenyano
- Allenamenti personalizzati extra running (palestra ecc)
- Assistenza e supervisione D.ssa Chiara Raso
- Visite indicate nel programma
- Per cittadini italiani: Assicurazione viaggio ALLIANZ AZ-BB10: medico-sanitaria (max. € 5165) e bagaglio (max. € 415)

### **Le quote di partecipazione NON includono:**

- Voli per/da Eldoret (da quotare a parte)
- Visto
- Transfer a/r dall'aeroporto di Eldoret all' HATC (vedi supplemento indicato sopra)
- Extra e spese di natura personale, bevande e snacks fuori dai pasti principali
- Tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

**Le quotazioni e il programma saranno confermati al raggiungimento di 4 partecipanti**  
**SCADENZA ISCRIZIONI: 15 Maggio 2019 (o in via anticipata in caso di esaurimento posti)**

### **DOCUMENTI necessari per Cittadini Italiani:**

**Passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dopo la data di rientro e con una pagina bianca per poter contenere il Visto d'ingresso; occorre inoltre essere in possesso di un biglietto aereo di andata e ritorno; all'ingresso nel paese viene apposto un timbro sul passaporto dal quale risulta la durata del soggiorno.**

### **Inoltre necessario il Visto d'ingresso (visto turistico ottenibile al costo di USD 50)**

Le Autorità keniane hanno annunciato l'introduzione di una procedura online per dotarsi di visto elettronico. E' auspicabile seguire tale procedura, accessibile al seguente indirizzo: <http://evisa.go.ke/evisa.html> (esclusivamente in lingua inglese). Le Autorità keniane hanno indicato che sarà ancora possibile richiedere il Visto presso le Ambasciate del Kenya accreditate nel Paese di residenza e in aeroporto. A tal proposito, si attira l'attenzione sul fatto che le Autorità keniane accettano il pagamento dei relativi diritti in dollari statunitensi di recente emissione.



## Iscrizioni

Per prenotare: richiedeteci e compilate la **SCHEDA RUNNER** + la **SCHEDA ELENCO SERVIZI**

### Penalità in caso di cancellazione

**30%** quota di partecipazione per cancellazione **fino a 90** giorni prima della partenza

**50%** quota di partecipazione per cancellazione tra **89-60** giorni prima della partenza

**75%** quota di partecipazione per cancellazione tra **59-30** giorni prima della partenza

**90%** quota di partecipazione per cancellazione tra **29-16** giorni prima della partenza

**100%** quota di partecipazione per cancellazione nei **15** giorni precedenti la partenza (anche in caso di non presentazione, in caso di impossibilità a intraprendere il viaggio per difetto e/o mancanza dei documenti personali de espatrio).

I biglietti aerei emessi non consentono cambi e non sono rimborsabili

## GLOBY VERDE

Polizza assicurativa che unisce

*“spese mediche” GLOBY ROSSO e “rinuncia al viaggio” GLOBY GIALLO*

### **VALIDITA'**

La polizza, per essere ritenuta valida, deve:

- \* essere emessa **contestualmente** alla data di prenotazione o conferma dei servizi
- \* essere stipulata a garanzia del costo complessivo del viaggio (pratica)

### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

- \* **Tutte le garanzie di Globy Rosso**
- \* **Tutte le garanzie di Globy Giallo**
- \* L'assicurazione Bagaglio fino a € 2000 per persona
- \* Una garanzia di protezione per i telefoni cellulari in viaggio (Mobile Phone Travel Protection)
- \* Il rimborso in caso di interruzione del soggiorno (pro-rata del soggiorno non usufruito)
- \* La garanzia Ritardo Aereo

### **SCOPERTO IN CASO DI SINISTRO:**

- \* scoperto del 20% con un minimo di € 75, per viaggi che prevedano, indipendentemente dalla data di prenotazione, una penale inferiore al 90% a 30 giorni prima della partenza;
- \* scoperto del 25%, con un minimo di € 100, per viaggi che prevedano, indipendentemente dalla data di prenotazione, una penale maggiore o uguale al 90% a 30 giorni prima della partenza.

### **COSTO POLIZZA:**

- \* da 10-16 giorni: **€ 98 p.p. + 5,3% del costo del viaggio**



## **GLOBY GIALLO**

**Polizza assicurativa per rinuncia al viaggio (facoltativa)**

### **VALIDITA'**

La polizza, per essere ritenuta valida, deve:

- \* essere emessa **contestualmente** alla data di prenotazione o conferma dei servizi
- \* essere stipulata a garanzia del costo complessivo del viaggio (pratica)

### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

\* Annullamento "all risks", cioè per **qualsiasi motivo oggettivamente documentabile** che colpisca l'assicurato, tutti i suoi familiari o un compagno di viaggio.

### **I PRINCIPALI PLUS**

Copertura delle rinunce dovute a :

- \* malattie preesistenti
- \* revoca delle ferie
- \* impegni di lavoro
- \* patologie della gravidanza
- \* malattia del cane o del gatto
- \* guasti in casa
- \* sono coperte le rinunce a seguito di malattia di un familiare o di una persona convivente (definizione di "familiare")
- \* nessuna franchigia per rinunce a seguito di morte o ricovero ospedaliero
- \* **franchigia 20%** in tutti gli altri casi, con minimo € 75
- \* **franchigia 25%** con minimo € 100 per viaggi che prevedano, indipendentemente dalla data di prenotazione, una penale maggiore o uguale al 90% a decorrere dal 30° giorno antecedente la partenza
- \* il rimborso della penale applicata contrattualmente da un Operatore Turistico o da una Compagnia Aerea o di Navigazione è valido anche per rinuncia al viaggio o per sua modifica determinata da un atto di terrorismo avvenuto successivamente alla prenotazione del viaggio (avvenuto nei 7 giorni precedenti la partenza entro 100 km dalle destinazioni presenti nel contratto di viaggio).

**COSTO: 6,9% del pacchetto turistico**

## **GLOBY ROSSO**

**Assistenza Top - Polizza d'assistenza sanitaria che copre le spese mediche**

### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

- \* Assistenza sanitaria 24 ore su 24
- \* Rimborso o pagamento diretto delle spese mediche, farmaceutiche, ospedaliere e chirurgiche fino a € 200'000 (€ 150'000 per chi ha già compiuto 80 anni), con estensione illimitata per USA e Canada (€ 300'000 per chi ha già compiuto 80 anni)
- \* Assistenza ai parenti a casa (persone e abitazioni) e agli animali domestici
- \* Assistenza durante il tragitto verso la località di inizio viaggio/soggiorno

### **I PRINCIPALI PLUS**

- \* Nessun limite per il rimpatrio sanitario
- \* Sicurezza totale nelle destinazioni dove l'assistenza è più costosa (USA e Canada)
- \* Nessuna franchigia sul rimborso delle spese mediche
- \* Copertura delle malattie preesistenti
- \* Polizza stipulabile in qualsiasi momento, fino al giorno precedente la partenza
- \* Tariffe scontate per tre o più persone sulla stessa polizza

### **COSTO POLIZZA:**

- \* **Fino a 16 giorni: € 89 p.p.**

### **IDEAZIONE e ORGANIZZAZIONE:**

TTS Srl – D.ssa Chiara Raso – Aosta - Italy - [chiara.tts@gmail.com](mailto:chiara.tts@gmail.com)

### **ORGANIZZAZIONE TECNICA E ISCRIZIONI:**

Melville Travel & Leisure Srl – Born 2 Run Reggio Emilia – Italia - [born2run@melville.it](mailto:born2run@melville.it)

Tel. +39 0522 272266

**Data di pubblicazione del programma: 14/01/2019**