

technical sponsor



Organizza:



2^a KENYA HIGHLANDS RACE

Overo come conoscere e innamorarsi di un Paese di corsa

Dal 8 Agosto al 16 Agosto 2010

Corsa a tappe sugli altopiani del Kenya: 4 tappe di 15, 21, 17 e 22 Km da Nanyuki, cittadina alle pendici del Monte Kenya, fino alle Thompson's Falls a Nyahururu, città dove vive e si allena il campione olimpico di maratona, vincitore a Londra e Chicago 2009, Samuel Kamau Wanjiru.

KENYA HIGHLANDS RACE unisce Corsa e Safari in un binomio vincente !

Entriamo in punta di piedi... diremmo in punta di "scarpe" nel regno dei Top runners Kenyani, conoscendo il loro modo di vivere, le loro tradizioni e la loro cultura.

Nel Kenya dei grandi parchi scopriremo il fascino selvaggio ed incontaminato del Safari: **Lake Nakuru National Park** e una giornata nello splendido **Samburu Park !**

Una settimana di gare, avventura e allenamento in altura!

Le iscrizioni di atleti ed accompagnatori comportano l'associazione ad A.S.D. Run&Travel.



Agli atleti partecipanti alla gara verrà inoltre rilasciata tessera: **UISP sportpertutti**

Ai partecipanti alla gara e' richiesto obbligatoriamente la presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica.



A.S.D. Run&Travel
Via Venezia, 3 – 21013 Gallarate (Va)
Codice Fiscale e Partita Iva 02405050028
E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Boggi Mob. 347 3233916
Rosella Mob. 349 8315243

PROGRAMMA

08 Agosto

Partenza dall'Italia.

09 Agosto

Arrivo in primissima mattinata a Nairobi.
Trasferimento a Nanyuki (alt.1900 metri circa).
Nel pomeriggio breve trekking nella foresta del Mt Kenya per acclimatamento all'altitudine.
Pranzo incluso, cena e pernottamento in Hotel.

10 Agosto

Prima tappa 15 km circa (tappa in fase di definizione).
Tappa nella foresta del Mt. Kenya o in Savana.
Nel pomeriggio trasferimento a Isiolo.
Pensione completa in Hotel.

11 Agosto

Dopo la colazione, **Safari nello splendido Samburu Park.**
Pranzo al sacco durante il Safari.
In serata rientro a Nanyuki. Cena e pernottamento in Hotel.

12 Agosto

Seconda tappa 21 km
Tappa in savana con possibilità di incrociare i primi animali Africani: zebre, gazzelle, giraffe...
Nel pomeriggio possibilità di un Safari nella bellissima riserva privata Sweetwaters (opzionale).
Pensione completa in Hotel.

13 Agosto

Terza tappa 17 km.
Tappa nella savana con percorso collinare.
Trasferimento da Nanyuki alla partenza nel villaggio Maasai a Ngarenjiro. Arrivo nella piana di Elephant Ridge nel cuore della savana.
Durante questa tappa possibilità di incrociare anche ... elefanti!
Nel pomeriggio trasferimento al Thompson`s Falls Lodge di Nyahururu.
Pensione completa in Lodge.

14 Agosto

Quarta ed ultima tappa 22 km.
Siamo a Nyahururu sul percorso tracciato dal coach di Samuel Kamau Wanjiru.
Tracciato in altura, molto tecnico e spettacolare tra incantevoli villaggi Kikuyu.
Partenza e arrivo c/o il Thompson`s Falls Lodge (alt. 2400mt. circa).
Pranzo al Lodge. Premiazione.
Trasferimento a Nakuru. Cena e pernottamento in Hotel.

15 Agosto

Dopo la colazione, **Safari nel Nakuru National Park.**
Pranzo al sacco.
Trasferimento a Nairobi per chi rientra in Italia o per estensioni Mare.
Cena libera. Pernottamento in Hotel.

16 Agosto

Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia.

Partenze per le eventuali estensioni

(Mare da Nairobi – Safari da Nakuru).

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Costo per persona in camera doppia

- Iscrizioni entro 07 Marzo 2010	Euro	1700,00
- Iscrizioni dal 08 Marzo 2010	Euro	1850,00
- Iscrizioni oltre 01 Maggio 2010	Euro	1950,00

Supplemento singola

Atleti: iscrizione gara + associazione ASD Run&Travel + tessera UISP	Euro	50,00
Accompagnatori: iscrizione ASD Run&Travel	Euro	130,00
	Euro	30,00

Le quote comprendono:

- Voli di linea dall'Italia (Milano)
(quote da altre città su richiesta)
- Pensione completa e attività come da programma
- Trasferimenti
- Assicurazione sanitaria di viaggio

Le quote non comprendono:

- Visto per ingresso Kenya (US\$25)
- Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma
- Attività opzionali

Per ragioni organizzative il numero massimo di partecipanti Non residenti in Kenya e' limitato a 50 atleti.



A.S.D. Run&Travel
Via Venezia, 3 – 21013 Gallarate (Va)
Codice Fiscale e Partita Iva 02405050028
E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916
Rosella Mob. 349 8315243