

THE HEART OF KENYAN RUNNING

a unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya
un viaggio unico di corsa, benessere, cultura e tradizioni nel cuore degli altipiani del Kenya

GLI UNICI RUNNING CAMP IN KENYA CON PARTENZE DALL'ITALIA !!!

INFORMAZIONI IMPORTANTI

1. COSTI

Il costo del Running Camp di 14 giorni (13 notti) presso l'HATC è pari a **1.500€ escluso volo aereo**.
Il costo del Running Camp di 9 giorni (8 notti) presso l'HATC è pari a **1.200€ escluso volo aereo**.

La quota di 1.500€ a persona include i 14 giorni di pensione completa presso l'HATC e la sistemazione in camera doppia (se si desidera la singola si può fare richiesta), **l'utilizzo di tutte le strutture sportive dell'HATC (palestra attrezzata Technogym, sala per esercizi a corpo libero, piscina, sauna, pista di atletica in tartan), tutte le attività previste dal Running Camp**, tra cui tutte le sessioni di allenamento di corsa guidate da pacers Kenyani, le sessioni in palestra condotte da un quotato allenatore locale, i seminari e le lezioni teoriche previste, le visite a carattere turistico/sociale a scuole e villaggi tradizionali per una conoscenza del territorio e per la scoperta di una nuova cultura, con cui ci si integrerà giorno dopo giorno.

La quota di 1.200€ a persona include i 9 giorni di pensione completa presso l'HATC e la sistemazione in camera doppia (se si desidera la singola si può fare richiesta), **l'utilizzo di tutte le strutture sportive dell'HATC (palestra attrezzata Technogym, sala per esercizi a corpo libero, piscina, sauna, pista di atletica in tartan), tutte le attività previste dal Running Camp**, tra cui tutte le sessioni di allenamento di corsa guidate da pacers Kenyani, le sessioni in palestra condotte da un quotato allenatore locale, i seminari e le lezioni teoriche previste, le visite a carattere turistico/sociale a scuole e villaggi tradizionali per una conoscenza del territorio e per la scoperta di una nuova cultura, con cui ci si integrerà giorno dopo giorno.

Sono esclusi dai 1.500€/1.200€ i voli aerei: il volo dall'Italia a Nairobi (partenza da Milano, Roma oppure altro aeroporto più vicino alla propria residenza), il volo interno da Nairobi a Eldoret e il transfer dall'aeroporto di Eldoret ad Iten, luogo del Running Camp.

L'**OPERATIVO VOLI** è gestito dall'**Agenzia viaggi VALAIR GATTINONI** di Aosta. Potete contattare Michela Pistilli (michela.pistilli@gattinoni.it) per una valutazione sul costo dei voli e per l'eventuale prenotazione.

Il costo del transfer dall'aeroporto di Eldoret ad Iten è indicato nel "Modulo di Iscrizione" (30€ per ogni macchina da 5 passeggeri; costo da dividere tra i passeggeri se si arriva tutti in gruppo).

Non è necessario viaggiare in gruppo dall'Italia: diamo la possibilità di partire da diversi aeroporti per evidenti ragioni di logistica.

L'importante è ritrovarsi tutti ad Iten per l'inizio del Running Camp.

2. DETTAGLIO DEL PROGRAMMA

Il programma dei Running Camp è molto ricco e nessuna attività è obbligatoria: ogni partecipante avrà la possibilità di modulare il proprio programma di allenamento, con l'aiuto degli istruttori del nostro staff, in base al proprio livello e ai propri obiettivi. Oltre alla corsa tante le occasioni di scoperta e condivisione culturale con la popolazione locale.

Il Running Camp di Marzo e le prime due settimane di dicembre sarà condotto con la presenza del **Dott. Matteo Simone**, Psicologo dello Sport, che curerà approfondimenti sulla preparazione mentale e sui concetti di resilienza, consapevolezza, autoefficacia.

THE HEART OF KENYAN RUNNING

a unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya
un viaggio unico di corsa, benessere, cultura e tradizioni nel cuore degli altipiani del Kenya

3. MODALITA' DI ADESIONE

Per aderire al Running Camp "The Heart of Kenyan Running" è sufficiente compilare il modulo di iscrizione in allegato e inviarlo all'indirizzo email chiara.tts@gmail.com, mettendo in CC l'indirizzo segreteriatts@gmail.com

L'iscrizione sarà confermata dopo la ricezione di un primo acconto di importo di 500€ della quota di iscrizione da inviare a T.T.S.srl tramite bonifico bancario alle coordinate indicate sul modulo di pagamento, il saldo sarà da effettuare entro i 20 giorni antecedenti la partenza (per il camp di Marzo lasciamo la possibilità di iscriversi fino all'ultimo, dato il poco tempo a disposizione per promuoverlo!).

Per quanto riguarda invece il pagamento dei voli aerei si potrà effettuare bonifico all'Agenzia Valair Gattinoni di Aosta, una volta prenotati i biglietti.

4. ALTRE INFORMAZIONI UTILI

All'aeroporto di Nairobi sarà necessario acquistare il VISTO TURISTICO di INGRESSO in KENYA al costo di 50€ Il visto si può acquistare anche online prima della partenza, seguendo tutte le procedure descritte al link <http://evisa.go.ke/evisa.html>

Riguardo ad eventuali precauzioni sanitarie (vaccini), alimentazione in loco, clima, valuta locale non esitate a contattare **Chiara Raso** telefonicamente in ufficio allo 0165 3363376 oppure al cellulare 340 1931657.

VI ASPETTIAMO AD ITEN, NELLA HOME OF CHAMPIONS!!