

# Kenia – auf den Spuren der Wunderläufer

## Eine Laufreise mit Keniaexperten Herbert Steffny

Grundreisetermin vom 14.02. – 01.03.2014

Kenia stellt den Großteil der Weltklasseläufer! Doch was sind die Gründe dafür?

Wer dem Geheimnis der kenianischen Langstreckenläufer auf die Spur kommen möchte, sollte uns in das kenianische Hochplateau begleiten. Unter der sportlich fachlichen Leitung des Biologen, Top-Trainers und früheren Weltklasseläufers Herbert Steffny erleben Sie, wie die Kinder von klein auf eine riesige Leidenschaft für das Laufen entwickeln, erfahren vieles über das soziale Umfeld, die Geographie, das Klima, die Menschen, die Ernährung und einiges mehr. Als Pionier war Herbert Steffny 1988 schon zum ersten Mal zum Höhenstraining in Iten/Kenia und ist seitdem durch weitere Reisen mit dem „Kenia-Virus“ infiziert.



Das Trainingscamp der Weltklasseläuferin Lornah Kiplagat in Iten liegt auf 2400 Meter Höhe, im Westen von Kenia, der Region der besten Langstreckenläufer der Welt. Das High-Altitude Center, in welchem sowohl die kenianische als auch die internationale Elite regelmäßig trainiert, bietet beste Voraussetzungen für ein professionelles Lauftraining, die Marathon Vorbereitung, oder einfach nur für die allgemeine Leistungssteigerung im Ausdauersport. Auch Freizeitläufer sind im Camp mehr als Willkommen und können vor Ort die besten Läufer der Welt beschnuppern.

### Das Höhenstrainingcamp von Lornah Kiplagat in Iten:

„Welcome to Iten, the home of the champions“ – mit dieser Begrüßung auf einem großen Schild wird jeder Besucher Ibens empfangen. Das Höhenstraininglager in Kenia wurde 1999 durch die Weltmeisterin Lornah Kiplagat ins Leben gerufen und bietet in 2400 Meter Höhe optimale Voraussetzungen für ein professionelles Lauftraining, die Marathon Vorbereitung, oder einfach nur für die allgemeine Leistungssteigerung im Ausdauersport.

Vor Ort hält Herbert Steffny Vorträge zum Laufen und Höhenstraining und bietet Gymnastik- und Laufstilworkshops. Zahlreiche Trainingsmöglichkeiten gewährleisten eine optimale Wettkampfvorbereitung. Kilometerlange Feldwege durch die atemberaubende Landschaft der Gebirgsregion des Rift Valleys, aber auch geteerte Wege für Straßen-Trainings stehen zur Verfügung. Voraussichtlich noch in 2013 wird außerdem die erste Tartanbahn Kenias außerhalb Nairobis eröffnet. Eine 300m<sup>2</sup> Fitnesshalle mit modernsten Fitnessgeräten von TechnoGym steht für das zusätzliche Krafttraining zur Verfügung. Außerdem bietet das Fitnessstudio eine physiotherapeutische Klinik, Sport Massagen und 2 Saunen. Nicht nur für die Läufer bietet das High Altitude Trainings Center außergewöhnlich gute Bedingungen. Sportler aus allen Bereichen profitieren hier und können Ihre körperliche Fitness nachhaltig optimieren. Zum Camp gehört ein 25 Meter Schwimmbecken und es gibt außerdem die Möglichkeit sich Fahrräder auszuleihen und so die eindrucksvolle Bergwelt mit phantastischen Wäldern zu erkunden und von der Höhenlage zu profitieren.



Preise pro Person in €

DZ EZ

Reisetermin: 14.02. – 01.03.2014

Grundreise Variante 1	2.259	–
Eigenanreise	1.409	–
Variante 2 inkl. Badeverlängerung	2.599	2.739
Variante 3 inkl. Badeverlängerung und Kurz-Safari	2.849	2.989

### Eingeschlossene Leistungen:

- Flug mit Condor ab/bis Frankfurt nach Nairobi und zurück (vorbehaltlich Verfügbarkeit)
- Fahrt im Van nach Iten
- Zwischenübernachtung in der Lake Nakuru Lodge am Nakuru Nationalpark mit Vollverpflegung und zwei Safarifahrten
- 12 Übernachtungen im Doppelzimmer im High Altitude Trainingscamp von Lornah Kiplagat
- Vollverpflegung im Camp
- Nutzung der Camp- Einrichtungen gemäß Beschreibung
- Im Camp Sportbetreuung und Workshops durch Herbert Steffny
- Transfer zum Flughafen Iten
- Flug von Iten nach Nairobi
- Eine Übernachtung in Nairobi
- Transfer zum Flughafen vor dem Rückflug
- Reisepreissicherungsschein

### Flugzeiten ab/bis Frankfurt mit Condor:

14.02.	ab Frankfurt um 20:40 Uhr, an Nairobi am 15.02. um 06:50 Uhr
01.03.	ab Nairobi um 07:50 Uhr

### Ausstattung:

Das Camp verfügt über 34 Doppelzimmer, jeweils mit getrennten Betten. Einzelzimmer sind nicht verfügbar, so dass jeweils ein halbes Doppelzimmer mit einem weiteren gleichgeschlechtlichen Läufer geteilt wird. Die Zimmer sind einfach eingerichtet und verfügen alle über Dusche/WC.

Im Preis inkludiert sind drei Mahlzeiten täglich. Im Gemeinschaftsraum gibt es SAT-TV sowie freien W-Lan-Empfang.

Bitte bedenken Sie: Das Camp selbst hat weitestgehend westlichen (einfachen) Standard, es befindet sich jedoch in einer touristisch relativ unerschlossenen Region Kenias. Gelegentliche Stromausfälle zum Beispiel sind möglich. Der Weg nach Iten führt teilweise über holprige Buckelpisten, was für sehr empfindliche Mägen zu Problemen führen könnte.

## Grundreisetermin vom 14.02. – 01.03.2014

### 14.02.– 16.02.2014:

Mit Condor fliegen Sie von Frankfurt aus nach Nairobi. Die Ankunft in der kenianischen Hauptstadt erfolgt früh am nächsten Morgen. Sie werden am Flughafen abgeholt und erleben eine Fahrt durch das eindrucksvolle Great Rift Valley in Richtung Lake Nakuru Nationalpark. In der Lake Nakuru Lodge wird ein Stopp zum Mittagessen eingelegt. Im Anschluss geht es gut gestärkt auf Safari. Für den Abend stehen ein Abendessen, sowie die Übernachtung in der Lake Nakuru Lodge an. Die gemütliche Lodge bietet einen atemberaubenden Blick auf den Nakuru-See.

Der Nakuru Nationalpark befindet sich nahe der gleichnamigen Stadt im Westen Kenias und ist besonders wegen seiner seltenen Flamingoschwärme weltbekannt, die den Park zu einem wahren Besuchermagneten gemacht haben.

Neben den Vögeln können Sie im Lake-Nakuru-Nationalpark auch zahlreiche Säugetiere, wie Giraffen, Büffel, Zebras, Flusspferde, verschiedene Antilopenarten und sogar Löwen beobachten. Nirgendwo im ganzen Land stehen die Chancen so hoch, Nashörner in freier Wildbahn zu sehen.

Am frühen Morgen steht erneut eine Pirschfahrt auf den Spuren der wilden Tiere auf dem Programm. Nach dem Frühstück geht die Reise weiter nach Iten in das Höhentrainingscamp von Lornah Kiplagat, die dortige Ankunft und der Bezug der Zimmer erfolgt am frühen Nachmittag.

### 16.02.–28.02.2014:

Nach faszinierenden Eindrücken der afrikanischen Wildnis und Tierwelt geht es nun zur Sache, das Trainingscamp steht an. In den nächsten 12 Tagen steht tägliches, professionelles Training auf der Tagesordnung, bestehend aus Lauftraining und Krafttraining in 2400 Meter Höhe. In den ersten Tagen gehen Sie es ganz langsam an, um sich auf die Höhenbedingungen einzustellen. Die Atemluft in größerer Höhe enthält weniger Sauerstoff als auf Meereshöhe. Der menschliche Körper ist in der Lage auf diesen "Sauerstoffmangel" zu reagieren. Durch verstärkte Bildung roter Blutkörperchen wird die Sauerstoffaufnahme- und Transportkapazität erhöht. Nach Rückkehr auf Meereshöhe profitieren Läufer noch eine Übergangszeit von der gesteigerten Sauerstofftransportkapazität. Ehe die Rückanpassung abgeschlossen ist. Für ca. 6 Wochen ist neben dem eigentlichen Trainingseffekt zusätzlich die Leistungsfähigkeit erhöht. Hinzu kommt der Motivationsschub des Keniaaufenthalts!

### 28.02.2014:

Check Out und Transfer nach Eldoret. Von dort aus Flug nach Nairobi. Übernachtung in Nairobi.

### 01.03.2013:

Am frühen Morgen geht es mit Condor von Nairobi aus über Mombasa (Zwischenlandung) zurück nach Deutschland. Die Ankunft in Frankfurt ist am späten Nachmittag.

### Reisevariante 2:

#### Bade-Anschluss ab dem 23.02.14

#### Aufenthalt Höhentrainingscamp vom 16.02.–23.02.14

### 23.02.–01.03.2014: Anschlussbadeurlaub an der Küste mit Safarioption

Check Out und Transfer nach Eldoret. Von dort Flug nach Mombasa mit Umstieg in Nairobi.

6 Nächte in der Severin Sea Lodge: Die Severin Sea Lodge\*\*\*\* liegt direkt am Bamburi Beach. Der Flughafen ist ca. 22 km entfernt. Die Lodge verfügt über 188 Zimmer und eine wunderschöne Außenanlage mit 2 Süßwasser-Pools mit Sonnenterrasse und Poolbar. Im Preis inkludiert ist das reichhaltige Frühstücksbuffet und das Abendmenü bzw. 3 x wöchentlich Buffet.

### Reise Variante 3:

#### Kurz-Bade & Safari-Anschluss

#### ab dem 23.02.2014

Wahlweise haben Sie die Möglichkeit Ihren Badeaufenthalt mit einer Kurzsafari in den Nationalpark Tsavo Ost vom 25.–26.02.14 zu verbinden: Sie werden am 25.02.14 früh am Morgen vom Hotel abgeholt und brechen Richtung Tsavo Ost auf. Während der Fahrt zu Ihrem Übernachtungsquartier findet die erste Pirschfahrt statt. Der vielfältige Tierbestand und die eindrucksvollen Landschaftsbilder werden zu einem unvergesslichen Erlebnis. Pünktlich zum Mittagessen erreichen Sie das Ndololo Camp. Am Nachmittag brechen Sie zu einer weiteren Pirschfahrt auf. Gegen Abend kehren Sie zum Abendessen zurück.

Bei Morgendämmerung haben Sie die Gelegenheit weitere Tiere wie Giraffen, Zebras, Antilopen oder Löwen in freier Wildbahn bei einer Pirschfahrt zu beobachten. Nach dem Frühstück in der Lodge Rückfahrt in Richtung kenianische Küste. Gegen Mittag erreichen Sie Ihr Hotel.



### Eingeschlossene Leistungen

Abweichende Leistungen bei Reisevariante 2 und 3:

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im High Altitude Trainingscamp von Lornah Kiplagat
- Flug von Iten nach Mombasa mit Umstieg in Nairobi
- Transfer zum/vom Hotel Severin Sea Lodge\*\*\*\*
- 6 Übernachtungen inkl. Halbpension
- Bei Buchung der Variante 3 Safari in den Nationalpark Tsavo Ost gemäß Ausschreibung
- Rückflug mit Condor ab Mombasa

### Flugzeiten ab/bis Frankfurt mit Condor:

ab Mombasa (bei Variante 2 und 3) um 10:30 Uhr, ab Frankfurt um 17:30 Uhr



### Reiseveranstalter:

interAir GmbH Sport- und Incentive-Reisen

Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim

Telefon: +49(0)6403-60 99 63-0

Fax: +49(0)6403-60 99 63-22

www.interAir.de · E-Mail: info@interAir.de