

Laufreise Kenia Termin: 5.11 – 14.11.2010

Dieter Baumann war in den 90er Jahren einer der ersten europäischen weißen Spitzenläufer, die sich ins kenianische Hochland aufmachten um zu sehen, was die afrikanischen Läufer so schnell und mittlerweile auf den langen Strecken so unbezwingbar macht.

Auch heute ist eine Reise nach Eldoret – jenem beinahe sagenumwobenen Ort der kenianischen Wunderläufer, gelegen in der Provinz Rift Valley auf 2100m am Rande des ostafrikanischen Grabenbruchs – abenteuerlich und spannend.

Hintergrund und Basis dieser fantastischen Reise sind die hervorragenden persönlichen Kontakte, welche Thorsten Kriependorf zu Läufern aus Eldoret/Kenia pflegt.

Die Laufreise bietet eine unvergleichliche Mischung:

- Lauftraining gemeinsam mit einheimischen Langstreckenläufer
- Kenia im direktem Kontakt zu den Läufern erleben
- Eintauchen in diese einzigartige Region und Kultur
- Afrika pur

Voraussetzungen für die Reise:

Die Reise ist für abenteuerfreudige Laufamateure konzipiert. Neben dem täglichen Lauftraining werden Sie Kenia hautnah und mit persönlichem Kontakt zu einheimischen



Läufern, Menschen, Freunden erleben. Das Programm ist so gestaltet, dass Sie einen umfassenden Eindruck über die Region des Rift Valley und die Lebens- und Trainingsbedingungen der weltbesten Langstreckenläufer bekommen.

Überblick des Reiseprogramms:

- 1. Tag:** Flug über Kairo nach Nairobi
- 2. Tag:** Ankunft Nairobi, Weiterfahrt mit dem Privatbus nach Eldoret, Lauftraining mit einheimischen Läufern
- 3. Tag:** Besichtigung einer Laufschule, Lauftraining mit den dortigen Athleten mit Mittagessen
- 4. Tag:** frühmorgendliches Lauftraining mit berühmten Spitzenläufern, Ausflug ins berühmte Höhentrainingscamp Iten (2400m), Wanderung zum Rift-Valley-Blick
- 5. Tag:** Besichtigung Bahntraining, Weltklasseläufer beim Tempotraining, Lauftraining mit einheimischen Läufern
- 6. Tag:** Ausflug nach Kapcherop, Besuch eines Spitzenläufers zu Hause mit Mittagessen
- 7. Tag:** Fahrt zur Marathonteststrecke der Weltklasseläufer, Lauftraining auf dem Track nach Iten
- 8. Tag:** Lauftraining, Abendliche Rückfahrt mit dem Privatbus nach Nairobi
- 9. Tag:** Rückflug von Nairobi über Kairo nach Frankfurt



Leistungen:

- Flug ab/bis Frankfurt nach Nairobi (Zwischenstopp in Kairo) inkl. aller Steuern und Verpflegung an Bord
- Transfer mit einem gecharterten Privatbus Nairobi - Eldoret - Nairobi
- ständige Betreuung durch einheimische Assistenten und Thorsten Kriependorf
- 6 x Übernachtung/Frühstücksbuffet im ****-Hotel in Eldoret, Zimmer mit Du/Wc, Swimming-Pool
- 6 x Abendessen in Eldoret in unterschiedlichen Restaurants und im Hotel
- 3 x Mittagessen im Rahmen des Programms in einer Laufschule und bei einem einheimischen Läufer in deren Privathäuser
- alle Transferleistungen im Rahmen des Programms durch Taxis, bzw. Matatus (Taxikleinbusse)
- Einreise-Visa-Gebühr
- Umfassende sportliche Betreuung durch einheimische Läufer und Thorsten Kriependorf
- Umfangreiche Reiseunterlagen zur Reise mit vielen Tipps ca. 3 Wochen vor Abflug

Wichtig: Gültiger Reisepass erforderlich.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung.

Reisepreis: 1849,- Euro p.P. im Doppelzimmer
250,- Euro Einzelzimmerzuschlag





Organisation der Reise:

Sportreisen & PersonalTraining

Thorsten Kriependorf

Tel.: 0151 16687786

info@personaltraining-ulm.de

www.personaltraining-ulm.de

Veranstalter der Reise:



Wehrlachstr. 5 • D - 73499 Wört
Tel.: (07964) 92 1000 • Fax: (07964) 92 100 90
info@launer-reisen.de • www.launer-reisen.de



Anmeldeformular Laufreise Kenia 5.-14.11.10

Bitte Anmeldeformular an Launer-Reisen senden oder faxen (Fax-Nr. 07964-92 100 90)

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

Land: _____ PLZ: _____

Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____

E-Mail: _____

Ich melde mich verbindlich für die Laufreise Kenia an:

Personenzahl: _____ Zimmerwunsch: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Laufreise Kenia

Termin: 5.11. - 14.11.2010

Unvergleichliche Erlebnisse im
Dorado der Weltklasseläufer



www.personaltraining-ulm.de
www.launer-reisen.de