

Stage Vacanza Running Program In Kenya Dal 26 Dic al 7 Gennaio 2012



1° Giorno Lunedì 26 Dicembre - Partenza da Roma per Nairobi

- Volo avvicinamento su Roma con Alitalia
- Partenza da Roma ore 10.30 con volo Kenya Airways e arrivo a Nairobi verso le 19.00 (locali)
- Trasferimento per sistemazione e pernottamento presso **Hotel a Nairobi (cena + pernottamento)**

2° Giorno Martedì 27 Dicembre - Visite Parco di Nairobi

- Presentazione programma Stage Running & Vacanza
- Corsa rilassante di Acclimatazione in altitudine è possibile raggiungendo un parco pubblico a 2 km circa dall'hotel
- Visita al Parco Culturale in Nairobi (villaggi tradizionali)
- Cena in un locale tipico con danze tradizionali Keniane

3° Giorno Mercoledì 28 Dicembre - Partenza per Lago Naivasha

- **Partenza per Lago Naivasha**



Il lago **Naivasha** prende il nome della cittadina che sta legando le sue fortune commerciali al mercato dei fiori. Con le sue acque dolci, profonde circa 5m (come il Lago Baringo), è situato a 90 km circa a nord ovest di Nairobi, a 1890 metri d'altitudine ed è il più alto lago della Rift Valley. Vicino alla sponda meridionale del lago c'è un'isola, **Crescent Island**, chiamata per la sua forma che assomiglia ad uno spicchio di luna, dove è possibile osservare animali come giraffe e antilopi.

- Corsa rilassante di adattamento in altura (1900mt)
- Pernottamento in Hotel della zona

4° Giorno Giovedì 29 Dicembre – Visita al Parco Nazionale di Nakuru



Il Nakuru National Parc è situato a 1730 m. sul livello del mare, si trova adagiato sul fondo della Grande Rift Valley, è stato aperto nel 1968 e si estende per quasi 200 Km²; come quasi tutti i laghi della Rift Valley, il lago Nakuru è salato e non molto profondo.

- A seguire [Trasferimento a Eldoret](#) presso Hotel concordato a 2100mt di altitudine (Base Stage Running)

5° Giorno Venerdì 30 Dicembre – 1° giorno Stage Running



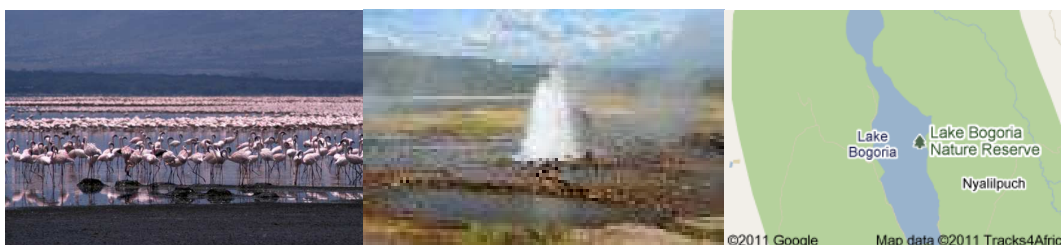
- Ore 8:00 : Corsa di acclimatazione + Esercizi di Mobilità Articolare + Stretching
- Ore 10:30 : Teoria dell'allenamento (Metodologia allenamento per le diverse distanze 10 – 21 - Maratona) con particolare riferimento ai miglioramenti ottenuti nell'allenamento in altura
- Pausa Pranzo
- Pomeriggio libero per visitare Eldoret

6° Giorno Sabato 31 Dicembre – 2° giorno Stage Running

- Ore 8.00 Pratica : Riscaldamento + Esercizi Tecnica di corsa + Test di valutazione funzionale
- Ore 10.00 Teoria : Alimentazione & Integrazione per chi corre , importanza di una corretta alimentazione
- Pausa Pranzo
- Pomeriggio libero escursione a Eldoret
- **Cena di fine anno per festeggiare il Capodanno**

7° Giorno Domenica 1 Gennaio – giorno di riposo

- **Visita parco nazionale lago Bogoria**



Il lago **Bogoria** si trova nella vallata Ngendelel. Il lago Bogoria è anch'esso famoso per i fenicotteri, anzi i laghi di Nakuru e Bogoria si contendono la popolazione dei volatili rosa che a seconda del livello delle acque e della salute delle faune di crostacei prediligono l'uno o l'altro. I visitatori del lago hanno l'opportunità di ammirare le sorgenti termali, dove acque caldissime si accompagnano a fenomeni tipo geyser. Grazie all'abbondanza di animali e allo spettacolo naturale che offre, il Lago e l'area circostante, per una superficie di 107km², sono diventati **Riserva Naturalistica Nazionale del Lago Bogoria**.

8° Giorno Lunedì 2 Gennaio – 3° giorno Stage Running

- Ore 8:00 Pratica : Mobilità Articolare + Corsa collinare per un potenziamento a carico naturale
- A seguire : Esercizi per il Core Stability + Stretching finale
- Ore 10:30 Teoria : Il potenziamento muscolare per il podista a carico naturale e con i pesi (obiettivi)
- Pausa Pranzo
- **Pomeriggio Libero o attività di NordicWalking**

Il **Nordic Walking** è una magnifica disciplina di sport e di benessere che **si pratica all'aria aperta**, nata molti anni fa dall'idea dei sciatori fondisti finlandesi che lo utilizzavano per i loro allenamenti estivi. La Rift Valley ti offre una palestra in natura perfetta per il nordic walking aperta tutto l'anno, da praticare in piena autonomia dovunque su sentieri e strade sterrate nel paese dei più grandi corridori di tutto il mondo.



9° Giorno Martedì 3 Gennaio – 4° giorno Stage Running

- Ore 8.00 Pratica : Corsa Intervallata (Fartlek) su percorso collinare + Streching e Mobilità Articolare
- Ore 10.30 Teoria: Analisi e discussione risultati Test di Valutazione Funzionale e consigli personalizzati
- A seguire: Ritmi di allenamento in base alla propria soglia anaerobica e comparazione primati
- Pausa Pranzo
- **Pomeriggio libero a Eldoret**

10° Giorno Mercoledì 4 Gennaio – 5° giorno Stage Running

- Ore 8.00 Pratica : Corsa Progressiva su percorso misto + Streching e Mobilità Articolare
- Ore 10.30 Teoria: La mente come potenziale per migliorare le proprie prestazioni
- Pausa Pranzo
- **Visita alle Nandi Hills, le colline dei Nandi con le famose coltivazioni di tè e terra natale di grandissimi runners keniani della tribù dei nandi**

11° Giorno Giovedì 5 Gennaio – 6° giorno Stage Running

- Ore 8.00 pratica: Corsa Intervallata in salita a seguire esercizi posturale e defaticamento
- Ore 10.00 teoria: La composizione corporea, test di valutazione per misurare la massa magra/grassa.
- Consigli su come mantenere la massa muscolare e perdere grasso corporeo
- **Pausa pranzo**
- **Pomeriggio libero a Eldoret**

12° Giorno Venerdì 6 Gennaio – 7° giorno Stage Running

- Colloquio individuale con ogni partecipante per programmare obiettivi 2012
- Condivisione finale di gruppo
- Ritorno a Nairobi e pernottamento

13° Giorno Sabato 6 Gennaio – rientro in Italia

- Partenza da Nairobi alle ore 0,50 con volo notturno della Kenya Airways e arrivo a Roma alle 6.30
- Volo ritorno all'aeroporto di partenza con Alitalia

LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE

- Consulenza Running Program Annuale (per chi sceglie **STAGE PLUS** – Vedi modulo iscrizione)
- Gadget Runningzen & CorriinKenyaconnoi
- Attestato di partecipazione
- Dispensa Tecnica

UTILITY DA SAPERE

- Il programma Stage può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo **Stage/Vacanze Running in Kenya** si svolgerà con un minimo di **10 e max 20 partecipanti** + i famigliari al seguito
- Possono parteciparvi anche i famigliari, ai quali sarà data la possibilità di svolgere altre attività , escursioni, visite, partecipare a serate a tema, e altro ancora
- Nessuna attività proposta nel programma è obbligatoria, chiunque può decidere liberamente se è interessato a partecipare
- Le attività pratiche saranno svolte su percorsi in natura da 2000/2300mt di altitudine
- Prima dello svolgimento della pratica ci saranno dei giorni iniziali di acclimatamento all'altura
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze in Kenya
- E' preferibile effettuare la prenotazione Stage / Viaggio in Kenya prima possibile per ottenere una migliore quotazione voli
- La data di **scadenza per la prenotazione Viaggio è fissata per il 6 Novembre 2010**, fino a esaurimento posti
- Per chi si prenota entro il **1 Settembre 2011 agevolazioni quota stage**

LA QUOTA PACCHETTO COMPRENDE (Servizi inclusi nel prezzo) :

LA QUOTA:*

Il costo del pacchetto include il volo aereo internazionale per raggiungere il Kenya, calcolato con le migliori tariffe aeree disponibili al momento, **marzo 2011.**

Il prezzo include

- volo AR di linea da Roma Fcno con Kenya Airways
- volo di avvicinamento a Roma Fcno da aeroporti con scali Alitalia
- sistemazione in hotel in camera doppia
- trasferimenti dall'aeroporto all'hotel in Nairobi a pensione completa
- visita al parco culturale di Nairobi, cena con musica e danze tradizionali del Kenya
- trasferimento sul lago Naivasha con alloggio a pensione completa
- visita al parco nazionale del lago Nakuru con pranzo in loco
- trasferimenti a Eldoret nella Rift Valley
- sistemazione in camera doppia in albergo prescelto con piscina, servizio in hotel con mezza pensione
- visita al parco nazionale del lago Bogoria con pranzo in loco
- ritorno a Nairobi con trasferimento direttamente in aeroporto con cena in città
- assistenza di nostro personale in lingua inglese e in lingua italiana
- assistenza di sparring-partner locali
- quota di iscrizione con inclusa assicurazione medico, bagaglio e annullamento viaggio

Il prezzo non include

- costo del volo suscettibile di aggiornamenti tariffari in base al periodo di prenotazione e alle classi di volo, alle variazioni del costo del carburante e alle fluttuazioni dei cambi
- visto di entrata in Kenya di USD 50
- il soggiorno a Eldoret non include n° sei pranzi o cene che si possono consumare in città o nello stesso hotel
- escursioni giornaliere, non incluse nel pacchetto, nella Rift Valley con eventuale tassa di entrata nei parchi
- nei pranzi e cene sono escluse le bevande alcoliche, vino e birra
- spese di carattere personale, mance e quanto non indicato nella "quota comprende"

Supplementi e riduzioni

- ✓ Supplemento per camera singola
- ✓ Riduzione per il 1° BAMBINO (valida con due adulti in camera)
- ✓ Riduzione per il 3° letto ADULTO da verificare

Per informazioni dettagliate e prenotazione viaggio stage :

ignazionatonacci@runningzen.it – info 3389803260