



con la collaborazione di **AFRICAN  
EXPLORER**

**Organizza:**

# 1<sup>a</sup> KENYA HIGHLANDS RACE



**Ovvero come conoscere e innamorarsi di un Paese ..... di corsa**

**Dal 9 Agosto 2009 al 16 Agosto 2009**

**Prima corsa a tappe sugli altipiani del Kenya: 4 tappe di 13, 24, 15 e 21 Km da Nanyuki, cittadina alle pendici del Monte Kenya, fino alle Thompson's Falls a Nyahururu, città natale del campione olimpico 2008 di maratona Samuel Wanjiru.**

Per quelli che vivono per correre, per quelli che corrono da una vita, ma anche per chi ha una vita di corsa, ma non vede l'ora di tornare a casa per correre davvero: questo è **UN SOGNO CHE SI REALIZZA.**

Immaginate l'equatore, immaginate la savana, i Maasai e gli animali della vera Africa che vi scorrono accanto mentre voi correte fianco a fianco a decine di altri appassionati come voi, in un susseguirsi di paesaggi talmente incredibili da lasciarvi ... senza fiato. Un'occasione unica per immergervi nella "Vera Africa" e confrontarvi con un popolo che ha la corsa nel sangue.

Al termine della manifestazione l'avventura non termina ma continuerà con un entusiasmante safari nel **Lake Nakuru National Park.**

**Una settimana di gare, avventura e allenamento in altura!**

### **ISCRIZIONI:**

Le iscrizioni di atleti ed accompagnatori comportano l'associazione ad A.S.D. Run&Travel. Agli atleti partecipanti alla gara verrà inoltre rilasciata tessera:



Ai partecipanti alla gara è 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](mailto:info@runandtravel.it) – Web: [www.runandtravel.it](http://www.runandtravel.it)  
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916  
Rosella Mob. 349 8315243

## PROGRAMMA

### 09 Agosto

Partenza dall'Italia con volo di linea Brussels Airlines per Nairobi, via Bruxelles. Pasti a bordo. Arrivo in serata all'aeroporto Jomo Kenyatta, disbrigo delle formalità doganali con ottenimento del visto turistico Kenya Usd 25.  
Trasferimento in hotel. Cena libera.

### 10 Agosto

Dopo colazione, trasferimento al Mountain Rock Lodge di Barguret, nella foresta sulle pendici del Mt Kenya a 15km da **Nanyuki** (alt.1900 metri circa).

Nel pomeriggio **escursione con breve trekking nella foresta del Mt Kenya**; acclimatamento all'altitudine.

Pranzo incluso, cena e pernottamento in hotel.

### 11 Agosto

**Prima tappa 13 km:** partenza dal Lodge e **arrivo sull'equatore a Nanyuki** (alt.1970 mt circa).

Ci si inoltra nella foresta del Mt. Kenya accompagnati da scimmie ed uccelli, quindi si procede tra campi coltivati fino all'arrivo: come sfondo la catena dell'Aberdare.

Trasferimento a Lion's Court Hotel a 500 mt. dall'arrivo della tappa.

Nel pomeriggio possibilita' di escursione al parco SweetWater con opportunita' di ammirare molteplici esemplari della fauna africana (attivita' non inclusa).

Pensione completa in hotel.

### 12 Agosto

**Seconda tappa 24 km:** Partenza dall'equatore a Nanyuki e arrivo al villaggio Maasai a Ngarenyiro (alt. 2000mt. circa).

Dopo l'attraversamento della citta' di Nanyuki, si entra in savana con possibilita' di incrociare i primi animali Africani: zebre, gazzelle, giraffe...

Ritorno a Lion's Court hotel di Nanyuki in pullman.

Nel pomeriggio possibilita' di visitare villaggio Maasai. (attivita' non inclusa).

Pensione completa in hotel.

### 13 Agosto

**Terza tappa 15 km: Ngarenyiro - Elephant Ridge.**

**Tappa nella savana** con percorso collinare.

Trasferimento da Nanyuki alla partenza nel villaggio Maasai a Ngarenyiro. Arrivo nella piana di Elephant Ridge nel cuore della savana.

Trasferimento al Thompson's Falls Lodge di Nyahururu.

Pensione completa al Lodge.

### 14 Agosto

**Quarta ed ultima tappa 21km. Kinguka - Nyahururu.**

Trasferimento alla partenza, nel villaggio Kikuyu di Kinguka.

Percorso con parte finale in leggera salita; **arrivo a Nyahururu alle bellissime Thompson Falls** (alt. 2400mt. circa).

Pranzo al Lodge. Premiazione.

Trasferimento a Nakuru. Cena e pernottamento in Hotel.

### 15 Agosto

**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

Giornata a disposizione per visita facoltativa della citta'.

Seconda colazione libera.

In serata trasferimento all'aeroporto di Nairobi in tempo utile per l'imbarco sul volo di linea diretto in Europa. Notte a bordo.

**Partenze per le estensioni** (Mare da Nairobi – Safari da Nakuru).

### 17 Agosto

Prima colazione a bordo. Arrivo a Bruxelles, cambio aeromobile e proseguimento per le città di partenza.

L'organizzazione si riserva la possibilita' di modificare parzialmente i percorsi e le sistemazioni alberghiere in base ad esigenze tecnico – logistiche.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Costo per persona in camera doppia	Euro	2080,00
Supplemento singola	Euro	50,00
Atleti: iscrizione gara + associazione ASD Run&Travel + tessera UISP	Euro	100,00
Accompagnatori: iscrizione ASD Run&Travel	Euro	30,00

### Le quote comprendono:

- *Voli di linea dall'Italia (Milano - Roma)*
- *Pensione completa e attivita' 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*
- *Attivita' opzionali pomeridiane*

## ESTENSIONI:

Grazie alla collaborazione con **African Explorer**, tour operator leader per le destinazioni nel continente Africano, al termine della competizione, ci sara' la possibilita' di completare il viaggio con estensioni Safari nei piu' bei parchi del kenya: Maasai Mara e Amboseli (parco situato alle falde del Kilimanjaro) o sulle magnifiche spiagge dell'Oceano Indiano (Mombasa – Diani beach).

- **Safari MASAI MARA** **4 gg da Nakuru**
- **Safari MASAI MARA – AMBOSELI** **6 gg da Nakuru**
- **Estensione Mare – Mombasa (Diani Beach)** **6 gg da Nairobi**



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 Bogno Mob. 347 3233916

Rosella Mob. 349 8315243