

KENYA CAMP ITEN



EVERYBODY CAN BE A CHAMPION!



CAMP WINTER: 31.01.2025- 14.02.2025



»»»» DAS CAMP

Dein einmaliges Lauferlebnis für Läuferinnen und Läufer auf jedem Leistungsniveau. Lass Dich von Eliteathleten, der lokalen Bevölkerung und der kenianischen Kultur inspirieren. Genieße das landestypische Essen und gewinne eine völlig neue Perspektive auf dein Leben.

- » **ZIELGRUPPE** Läuferinnen und Läufer auf JEDEM Leistungsniveau
- » **ORT** Iten, Kenia – Mekka des internationalen Laufsports
- » **TRAINER** Ex-Profi-Marathonläufer Hugo van den Broek
Olympiamedaillengewinnerin Sylvia Kibet
- » **TERMINE** 31.01.2025 - 14.02.2025
- » **PREIS** 1.900 EUR (exkl. Flug)



RUNDUM-SORGLOS-PAKET



Individuelles
Training & Coaching



Flexible
Camp-Dauer



Vollpension



Gesundheits-
service



Exklusives Kenya
Camp Shirt & Hoodie



Tägliche
Sportmassage



Fotograf vor Ort



Ausflüge in
der Region



Wäscheservice



verlässliches
Wlan



Reiseversich-
erungspaket



Meet & Greet
mit VIP





Blick ins Rift Valley



DER ORT

2400 m über n.N. | 8000 Einwohner | Region: Rift-Valley | 20-25 °C

Iten ist eine relativ kleine kenianische Stadt und gilt als Mekka des internationalen Laufsports. Nicht umsonst spricht man vom „Home of Champions“. Sie liegt auf 2400 Metern Höhe in der Region Rift Valley. Iten hat etwa 8000 Einwohner und ist wegen seiner vielen Weltklasse- und Nachwuchsläufer weltberühmt. Kenianische Top-Läufer und internationale Spitzenathleten trainieren in Iten über das ganze Jahr.

Auch ein Großteil der deutschen Laufelite wie der deutsche Marathonrekordhalter Amanal Petros oder der deutsche Marathonmeister Hendrik Pfeiffer bereitet sich regelmäßig mehrere Monate im Jahr in Iten auf die Saison vor.

Es ist von Hunderten von Kilometern hügeliger Wanderwege umgeben und gilt als idealer Ort für Langstreckentraining sowie als das inspirierendste Laufgebiet der Welt. Das Wetter ist das ganze Jahr relativ stabil. Die Temperaturen liegen meist bei ca. 20 bis 25 Grad tagsüber und 10 Grad nachts.

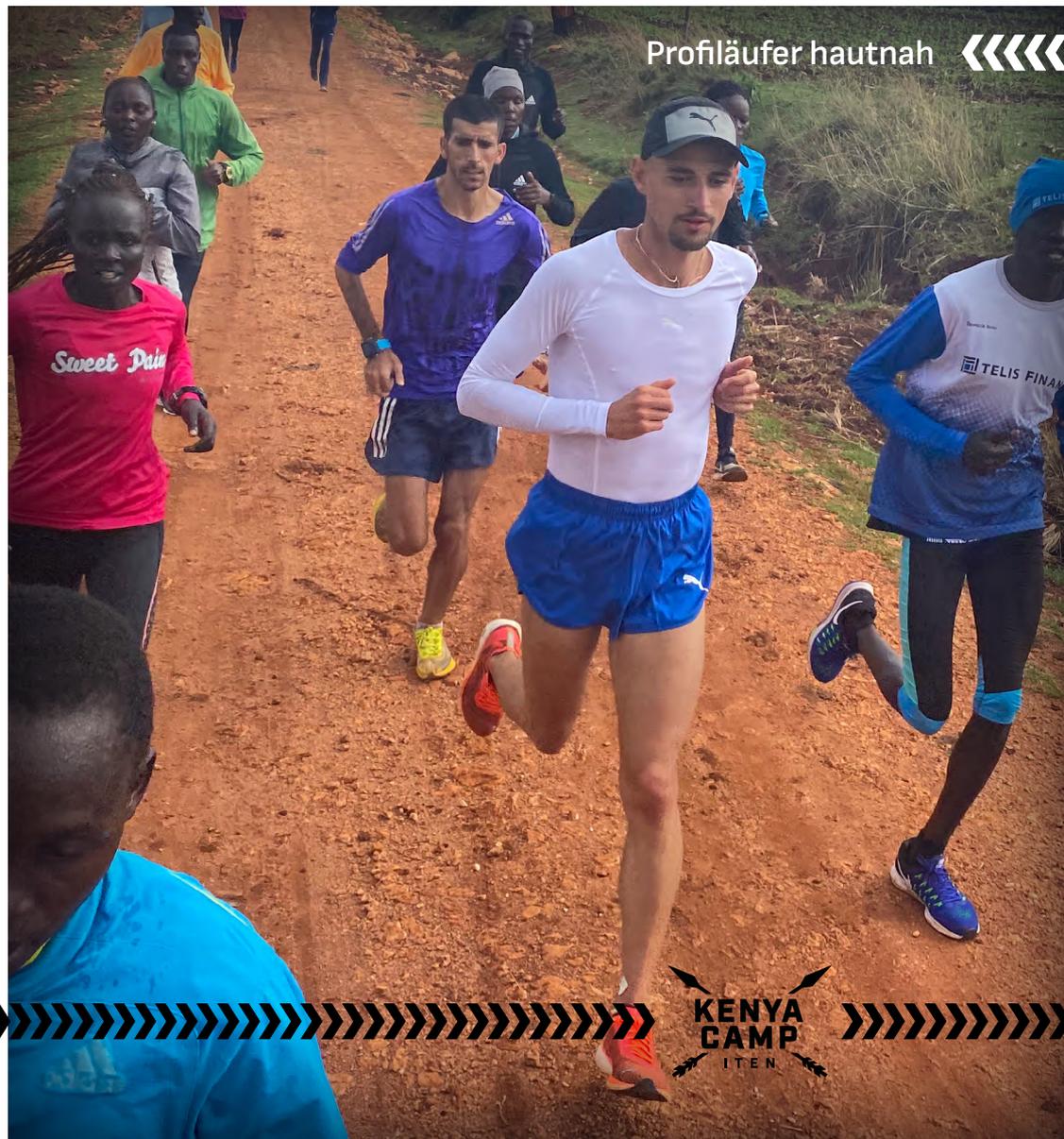


»»»» EVERYBODY CAN BE A CHAMPION!

JEDER LäuferTyp kann beim Camp mitmachen.

Beim Laufcamp in Iten ist jeder willkommen, unabhängig von der Leistungsfähigkeit. Das Training wird an die Bedürfnisse jedes einzelnen Teilnehmers angepasst, um allen Bedürfnissen und Wünschen gerecht zu werden. Das Camp ist ausgerichtet als Laufurlaub und nicht auf Leistung & Performance.

Die Schönheit der Umgebung und die Unterstützung der erfahrenen Trainer und der anderen Teilnehmer tragen dazu bei, dass die Erfahrung unvergesslich bleibt. Egal ob du ein Anfänger oder ein fortgeschrittener Läufer bist, das Laufcamp in Iten bietet eine einmalige Gelegenheit, dich zu verbessern, inspirieren zu lassen und eine unvergessliche Zeit zu verbringen.



Profiläufer hautnah

KENYA
CAMP
ITEN

»»»» TRAINER & ORGANISATOREN



Hugo van den Broek

Hugo ist ein ehemaliger Elite-Marathonläufer mit einer persönlichen Bestzeit von 2:12 Stunden. Der gebürtige Niederländer lebt seit 2007 zusammen mit seiner Frau und drei Töchtern in Kenia. Hugo hat einen M.Sc. mit Abschluss in Bewegungswissenschaften sowie Sonderpädagogik und trainiert Amateur- und Spitzenläufer aus der ganzen Welt. Seine Athleten erzielten schon Weltbestleistungen bei den Olympischen Spielen. Hugo wird mit seinem Gästehaus auch Dein Gastgeber in Iten sein.



Sylvia Kibet

Sylvia wuchs in Kenia in einer Hütte ohne Wasser und Strom auf. Ihre Familie lebte von den Lebensmitteln, die sie auf ihrer Farm produzierte. Sie begann mit dem Laufen und gewann mit 16 Jahren Silber bei den Jugendweltmeisterschaften. 2008 gewann sie Bronze bei den Olympischen Spielen und 2009 und 2011 die Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften. Sie wechselte auf die Marathondistanz und gewann 2019 den Rabat-Marathon in einer Zeit von 2:25 Stunden.



Simon Kohler

Egal was die Frage ist, Laufen ist seine Antwort. Mit seiner Firma ID-4Sports, die auf Laufevents und Sportmarketing spezialisiert ist, hat er Anfang 2020 die Liebe zu Kenia entdeckt. Seine erste Reise nach Kenia hat er dreimal verlängert, sodass er in neun Wochen Land und Leute gut kennenlernte. Simon war gemeinsam mit dem deutschen Marathonmeister Hendrik Pfeiffer zu Gast in Hugos Haus. Er hat in Kenia gelernt, Arbeit, Leben und Laufen zu verbinden.

➤ Gemeinsam bündeln die drei ihr Know-How für Dein Lauferlebnis der besonderen Art und sind vor, während und nach Deiner Reise deine Ansprechpartner.



»»»» DER ABLAUF

» ANMELDUNG

Melde Dich einfach online oder telefonisch an. Im Anschluss erhältst Du einen Fragebogen, den du an uns zurücksendest.

» TRAININGSPLANUNG

Wir erstellen nun dein Trainingsprogramm nach deinen Bedürfnissen, Zielen und Wünschen.

» VORBEREITUNG ZUHAUSE

Damit du gut vorbereitet bist, bieten wir dir im Vorfeld persönlich auf dich zugeschnittene Trainingstipps von unseren Trainern Hugo & Sylvia an.

» VIDEOCALL

Für jeden Teilnehmer gibt es vor der Reise einen Videocall mit dem Orgateam, damit wir die Gruppen optimal einteilen können.

» ANKUNFT

Du wirst auf der gesamten Reise ab Frankfurt bis Iten von einem unserer Reise Guides begleitet.

» TRAINING

Nun startet das gemeinsame Training. Wir werden während des gesamten Camps zusammen trainieren und dich bei allen Aktivitäten vor Ort betreuen..

» ABREISE

Natürlich wirst du bei deiner Abreise von Iten bis nach Frankfurt komplett von einem unserer Reise Guides begleitet.

» Wir garantieren dir einen All-inclusive-Service, mit dem du dich rundum wohl fühlen wirst. Wie die Kenianer kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren: Laufen!



»»»» DER ABLAUF IM DETAIL 1. WOCHE

» SONNTAG	ca. 11:00 Uhr	Anreise ab Frankfurt Flughafen (ca. 8 Stunden Flugzeit)
	22:00 Uhr	Ankunft und Übernachtung in Nairobi am Sonntag
» MONTAG	12:00 – 15:00 Uhr	Ankunft in Iten – Inlandsflug nach Eldoret (ca. 1 Stunde) – Privater Transfer nach Iten (ca. 70 min.)
	17:00 Uhr	Begrüßungs- & Infomeeting mit Trainern
» DIENSTAG	06:30 Uhr	Track Session in Eldoret (Kipkeino Stadium) mit erster lockerer Trainingsein- heit zur Höhenaklimatisierung und Meet & Greet mit Läufer-Elite (u.a. Eliud Kipchoge)
	09:00 – 11:00 Uhr	Besuch bei Trainerin Sylvia mit Seminar „Vom Barfusslaufen bis zur Olympiamedaille“
	15:00 Uhr	Spaziergang durch Iten (Besuch des Marktes und Relaxen am Kerio Viewpoint)
» MITTWOCH	06:30 Uhr	Training
	10:00 Uhr	Geführte Wanderung zu den Kessup Wasser- fällen durch dichten Wald
	16:00 Uhr	Kraft & Kondition
	18:00 Uhr	Seminar „Trainings- und Lebensstil keniani- scher Spitzenläufer“ mit den Trainern
» DONNERSTAG	Vormittags	Begleitung der Läufer-Elite beim Training (Moi Ben Road oder Fartlek auf den Dirtroads um Iten)
	16:00 Uhr	Training / Workout (basierend auf dem Elite-Training)
» FREITAG	06:30 Uhr	Lockerer Lauf (optional)
	10:00 Uhr	Meet & Greet mit Elite-Läufer in einem Trainingscamp in Iten (ca. 1 Stunde)
	15:00 Uhr	Seminar „Winning Mindset“ (Teil 1) mit Trainer Hugo
» SAMSTAG	06:30 Uhr 11:00 Uhr	Langer Lauf auf den Waldwegen Anreise (ca. 3 Std.) zum Lake Nakuru National Park mit Übernachtung in einem Gästehaus mitten im Park
» SONNTAG	06:30 – 08:00 Uhr	Pirschfahrt bei Sonnenaufgang für ein einzigartiges Wildlife Erlebnis
	09:00 – 12:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück, Abreise nach Iten inkl. Mittagessen im Restaurant



»»»» DER ABLAUF IM DETAIL 2. WOCHE

› MONTAG	06:30 Uhr 10:00 Uhr 15:00 Uhr 17:00 Uhr	Training Besuch eines Kalenjin Hauses (Kennenlernen eines traditionellen Familienlebens mit Zubereitung der landestypischen Mahlzeit „Ugali“ Seminar „Winning Mindset“ (Teil 2) mit Trainer Hugo Kraft- und Konditionsübungen
› DIENSTAG	06:30 Uhr 09:30 Uhr 12:00 Uhr 14:00 Uhr	Track Session in Eldoret (Kipchoge Stadium) mit eigener Trainingseinheit und Beobachtung der Elite-Läufer Pool Time am Boma Inn Hotel (Schwimmen, Frühstücksbuffet und 2 Getränke inklusive) Mittagessen und Meet & Greet mit Elite-Trainer oder Athlet im Boma Inn Hotel Besuch des Creation Hive (Einrichtung für Menschen mit chronischen schweren Krankheiten, welche dort die Handarbeiten aus regionalen Materialien herstellen und verkaufen.
› MITTWOCH	06:30 Uhr 10:00 Uhr 15:00 Uhr 17:00 Uhr	Training (Trail Lauf im lokalen Wald) Meet & Greet mit einem kenianischen Trainer oder Elite-Läufer (ca. 1 Stunde) Chapati Kochkurs im Camp Kraft- und Konditionsübungen
› DONNERSTAG	06:30 Uhr 16:00 Uhr	Begleitung der Läufer-Elite beim Training (Moi Ben Road oder Fartlek auf den Dirtroads um Iten) Training (Fartlek)
› FREITAG	06:30 Uhr 10:00 Uhr	Lockerer Lauf Besuch der Kamokos Primary School und Austausch mit Lehrern und Schülern
› SAMSTAG	06:00 Uhr Nachmittags	Abschiedslauf auf der Moi Ben Road Abschiedsessen im Kerio View Restaurant (Essen und 2 Getränke inklusive)
› SONNTAG	06:30 Uhr ca. 08:00 Uhr ca. 22:00 Uhr	Lockerer Lauf Rückreise Ankunft am Flughafen Frankfurt



»»»» UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG



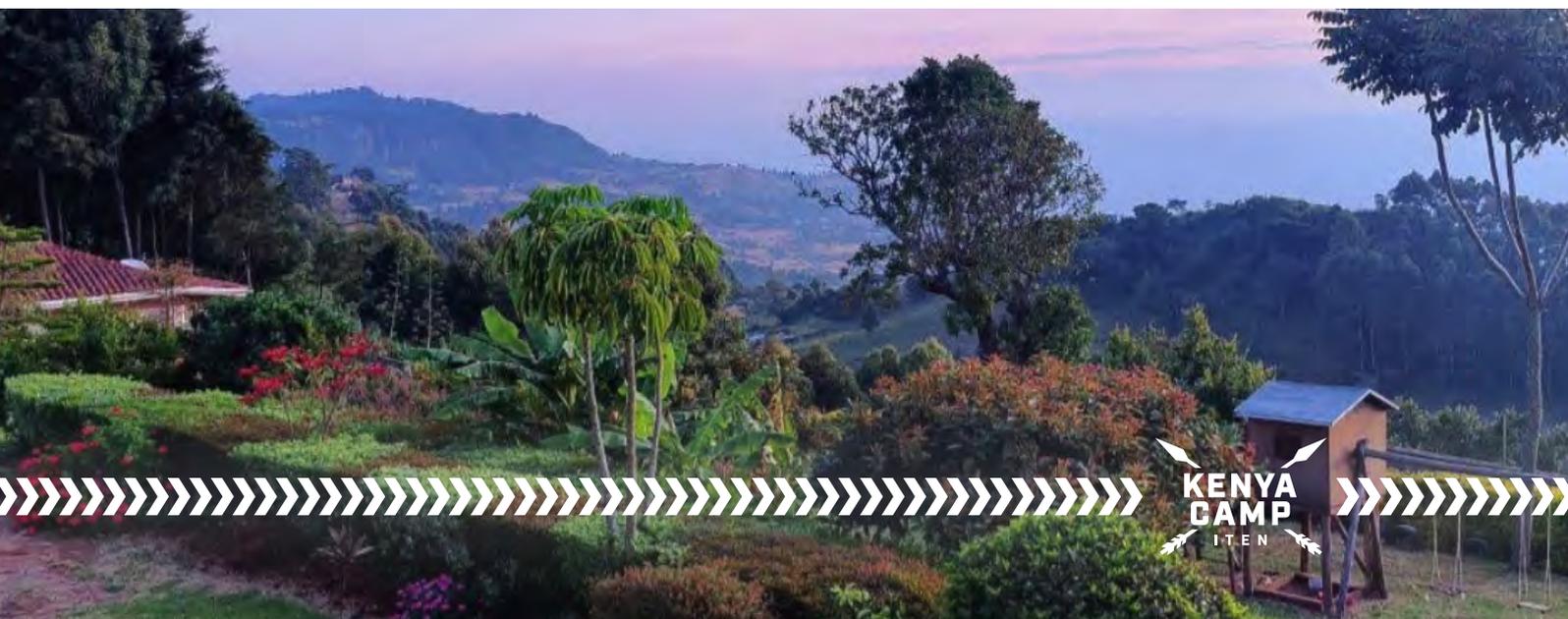
Unterkunft

- › Hugo's Guesthouse
- › Apartment mit Wohn- & Schlafzimmer (2 Einzelbetten)
- › Geteilte Zimmernutzung (Buchung eines Einzelzimmers ist für einen Aufpreis von 250 EUR möglich)



Verpflegung

- › Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
- › Leckerer landestypischer Essen – ideal für Läufer
- › Frisch gekocht von unserer Köchin
- › Verpflegung beim Training und Ausflügen ist inklusive
- › Zwei Abendessen in Restaurants mit landestypischer Küche oder nach europäischem Standard





»»»» CHECKLISTE

- » ORGANISATION**
- ❑ Gültiger Reisepass
 - ❑ Gültiges Visum (muss spätestens 14 Tage vor Abreise online beantragt werden)
 - ❑ Gültiges Corona-Impfzertifikat oder PCR-Test (Stand Februar 2023)
- » MATERIAL**
- ❑ Laufbekleidung (lang und kurz)
 - ❑ Laufuhr (möglich, nicht nötig)
 - ❑ Pulsgurt (möglich, nicht nötig)
 - ❑ persönliche Trinkflasche
 - ❑ Reises Stromadapter



»»»» FAQ

HÄUFIG GEFRAGT

› Was habe ich als Teilnehmer von der Reise?

Kenia ist ein Blick in eine völlig andere Welt, die ihr mit unserem Camp hautnah erleben werdet. Wir bringen euch direkt zu den Leuten, in ihren Alltag, tauchen ein in die kenianische Kultur und eröffnen euch eine völlig neue Perspektive auf das Leben. Hol dir das Mindset eines Champions, lerne von den Profis und erlebe einen Alltag, der mit Deutschland nicht im geringsten vergleichbar ist. Durch unsere jahrelang aufgebauten Kontakte vor Ort können wir euch ein Kenia-Erlebnis aus erster Hand bieten, das über einen klassischen touristischen Aufenthalt weit hinaus geht.

› Was muss ich zum Thema „Gesundheit“ beachten?

Wir bieten euch eine im Preis inbegriffene medizinische Reiseberatung vom keniaerfahrenen Arzt Dr. Bernhard Kling an. Der 30-minütige Videocall innerhalb des Kickoff-Termins beinhaltet allgemeine medizinische Ratschläge, Tipps zur Höhenanpassung, Verhaltenstipps vor Ort und Empfehlungen für die persönliche Reiseapotheke. Es besteht auch die Gelegenheit für persönliche Rückfragen an Dr. Kling unter vier Augen. Während der Reise bieten wir einen Telefonservice für Notfälle an. In Iten gibt es eine gut ausgestattete Apotheke, im rund 45 Autominuten entfernten Eldoret ein Krankenhaus.

› Wie ist die Sicherheitslage?

Iten wird über das ganze Jahr hinweg von laufbegeisterten Sportlern auf Profi- und Hobbylevel aus aller Welt besucht. Man kann sich ohne Bedenken frei im Ort und der Umgebung bewegen. Die Unterkunft ist umzäunt, gut gesichert und kameraüberwacht.

Everybody can be a champion! <<<<<<



ID4SPORTS
VON LÄUFERN FÜR LÄUFER

Deichstr. 1a | 41468 Neuss
0172 2001400

www.kenya-camp.de
kenya@id4sports.de