



ELDORRET - KORKEAN PAIKAN TREENIKESKUS

Keniassa sijaitseva Eldoret on kuuluisa korkean paikan treenikeskus, jossa monet huippu-urheilijat ja juoksijat treenaavat talvikaudella yli 2000-metrin korkeudessa.

Paikka on tunnettu kenialaisten kalenjin- etnisen ryhmän juoksijoista, jotka ovat maailman kärkeä kaikilla pitkillä matkoilla. Tule treenaamaan yhdessä kenialaisten kanssa, sillä jokainen leiriläinen saa oman kenialaisen juoksuparin.



JUOKSULEIRI KENIASSA

Aika: 11.-19.11.2024

Paikka: Eldoret, Kenia

Hinta: 2250€

9 Päivää



RUN FAST

VARAUKSET

team@visitnatives.com
+ 358 443 773 303



SAAPUMINEN

Juoksuleiri sisältää kaiken ohjelman, valmennuksen, majoituksen, ylläpidon sekä kuljetukset.

Jokainen osallistuja ostaa itse lennot Nairobiin. Annamme suositusten, joilla matkustaa myös suomalainen matkanjärjestäjä, joka huolehtii leirillä käytännön asioista 24/7.



VALMENNUS

Eldoretissa voit toteuttaa omaa juoksuohjelmaasi tai antaa kenialaisen huippuvalmentajan laatia sinulle ohjelma. Tämän lisäksi jokainen saa kenialaisen juoksuparin, jonka kanssa päivittäiset harjoitukset juostaan vaihtelevassa maastossa. Leirissä voit treenata salilla ja osallistua niin venyttely- kuin core- ja pilates-tunneille.

ILMASTO

Länsi-Keniassa sijaitseva Eldoret sijaitsee yli kahden kilometrin korkeudessa merenpinnan yläpuolella. Ilmasto on sopivan viileä ja raikas sekä maisemat vehreät. Matka Nairobista Eldoretiin kestää autolla noin kuusi tuntia ja matkalla voi ihailia vuoristomaisemia.



ESIMERKKI PÄIVÄOHJELMASTA

KKlo: 7 Juoksu oman ohjelman mukaan
Klo: 9 Aamupala
Klo:10 Kuntosali tai ryhmäliikunta
Klo:11 Sauna
Klo:12 Lounas
Klo:13 loikoilua uima-altaalla
Klo:14 Välipala / kahvi
Klo: 16 Palauttava juoksu
Klo: 18 Hieroja
Klo: 20 Illallinen
Klo: 22 Nukkumaan



FASILITEETIT

- Uima-allas ja auringonottotuolit
- Kuntosali
- Ryhmäliikuntatilat
- Ohjatut tunnit
- Sauna (päivittäin)
- Fysioterapeutti ja urheiluhieroja
- Kirjasto ja lounge
- Ravintola



HINTA 2250€ SIS.

- Yhteiskuljetus Nairobi-Eldoret, Eldoret-Nairobi
- Majoitus (2 hh)
- Täysihoito
- Juoksuohjelma ja ohjatut treenit
- Urheiluhieronta (3 h / vko)
- Oma juoksupari
- Suomalainen matkaopas (Afrikan-tutkija ja swahilin kielen tulkki)

HINTA EI SIS.

- Lennot Nairobiin
- Turistiviisumi
- Retket
- Lisämaksusta yhden hengen huone