

# Kenia – auf den Spuren der Wunderläufer

## Eine Laufreise mit Keniaexperte Herbert Steffny

**Grundreisetermin vom 28.07. - 11.08.2016**

Kenia stellt den Großteil der Weltklasseläufer! Doch was sind die Gründe dafür?

Wer dem Geheimnis der kenianischen Langstreckenläufer auf die Spur kommen möchte, sollte uns in das kenianische Hochplateau begleiten. Unter der sportlich fachlichen Leitung des Biologen, Top-Trainers und früheren Weltklasseläufers Herbert Steffny erleben Sie, wie die Kinder von klein auf eine riesige Leidenschaft für das Laufen entwickeln, erfahren vieles über das soziale Umfeld, die Geographie, das Klima, die Menschen, die Ernährung und einiges mehr. Als Pionier war Herbert Steffny 1988 zum ersten Mal zum Höhentraining in Iten/Kenia und ist seitdem durch weitere Reisen mit dem „Kenia-Virus“ infiziert.



Das Trainingscamp der Weltklasseläuferin Lornah Kiplagat in Iten liegt auf 2400 Meter Höhe, im Westen von Kenia, der Region der besten Langstreckenläufer der Welt. Das High-Altitude Center, in welchem sowohl die kenianische als auch die internationale Elite regelmäßig trainiert, bietet beste Voraussetzungen für ein professionelles Lauftraining, die Marathon Vorbereitung, oder einfach nur für die allgemeine Leistungssteigerung im Ausdauersport. Auch Freizeitläufer sind im Camp mehr als Willkommen und können vor Ort die besten Läufer der Welt beschnuppern.

### Das Höhentrainingscamp von Lornah Kiplagat in Iten:

„Welcome to Iten, the home of the champions“ – mit dieser Begrüßung auf einem großen Schild wird jeder Besucher Ibens empfangen. Das Höhentrainingslager in Kenia wurde 1999 durch die Weltmeisterin Lornah Kiplagat ins Leben gerufen und bietet in 2400 Meter Höhe optimale Voraussetzungen für ein professionelles Lauftraining, die Marathon Vorbereitung, oder einfach nur für die allgemeine Leistungssteigerung im Ausdauersport. Vor Ort hält Herbert Steffny Vorträge zum Laufen und Höhentraining und bietet Gymnastik- und Laufstilworkshops. Zahlreiche Trainingsmöglichkeiten gewährleisten eine optimale Wettkampfvor-

bereitung. Kilometerlange Feldwege durch die atemberaubende Landschaft der Gebirgsregion des Rift Valleys, aber auch geteerte Wege für Straßentrainings stehen zur Verfügung. Im Frühjahr 2014 hat außerdem die erste Tartanbahn Kenias außerhalb Nairobis eröffnet. Eine 300m<sup>2</sup> Fitnesshalle mit modernsten Fitnessgeräten von TechnoGym steht für das zusätzliche Krafttraining zur Verfügung. Außerdem bietet das Fitnessstudio eine physiotherapeutische Klinik, Sportmassagen und 2 Saunen. Nicht nur für die Läufer bietet das High Altitude Trainings Center außergewöhnlich gute Bedingungen. Sportler aus allen Bereichen profitieren hier und können Ihre körperliche Fitness nachhaltig optimieren. Zum Camp gehört ein 25 Meter Schwimmbecken und es gibt außerdem die Möglichkeit sich Fahrräder auszuleihen und so die eindrucksvolle Bergwelt mit phantastischen Wäldern zu erkunden und von der Höhenlage zu profitieren.



Preise pro Person in €

DZ EZ

Reisetermin: 28.07. – 11.08.2016

Eigenanreise ab 1.365,- –

### Eingeschlossene Leistungen:

- 1 Übernachtung in einem 3\*-Airporthotel in Nairobi
- 13 Übernachtungen im Doppelzimmer im High Altitude Trainingscamp von Lornah Kiplagat
- Vollverpflegung im Camp
- Nutzung der Camp-Einrichtungen gemäß Beschreibung
- Im Camp Sportbetreuung und Workshops durch Herbert Steffny
- Inlandsflug Nairobi-Iten (Eldoret)-Nairobi
- Transfer Flughafen Eldoret-Camp-Flughafen
- Reisepreissicherungsschein

Zubuchbare Leistungen: Direktflug mit Lufthansa ab/bis Frankfurt nach Nairobi und zurück € 799,-



### Ausstattung:

Das Camp verfügt über 34 Doppelzimmer, jeweils mit getrennten Betten. Einzelzimmer sind nicht verfügbar, so dass jeweils ein halbes Doppelzimmer mit einem weiteren gleichgeschlechtlichen Läufer geteilt wird. Die Zimmer sind einfach eingerichtet und verfügen alle über Dusche/WC.

Im Preis inkludiert sind drei Mahlzeiten täglich. Im Gemeinschaftsraum gibt es SAT-TV sowie freien W-Lan-Empfang.

Bitte bedenken Sie: Das Camp selbst hat weitestgehend westlichen (einfachen) Standard, es befindet sich jedoch in einer touristisch relativ unerschlossenen Region Kenias. Gelegentliche Stromausfälle zum Beispiel sind möglich. Der Weg nach Iten führt teilweise über holprige Buckelpisten, was für sehr empfindliche Mägen zu Problemen führen könnte.





Preise pro Person in €	DZ	EZ
<b>Anschlussreise Lake Nakuru Nationalpark</b>		
Reisetermin 11.08. – 12.08.2016		
Aufpreis	ca.390,-	-

- Eingeschlossene Leistungen:**
- Fahrt mit dem Van von Iten in den Lake Nakuru Nationalpark
  - 1 Übernachtung in der Lake Nakuru Lodge am Nakuru Nationalpark mit Vollverpflegung und 2 Safarifahrten
  - Transfer Flughafen Nairobi



**Reiseveranstalter:**  
 interAir GmbH Sport- und Incentive-Reisen  
 Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim  
 Telefon: +49(0)6403-60 99 63-0  
 Fax: +49(0)6403-60 99 63-22  
 www.interAir.de · E-Mail: info@interAir.de

**Grundreisetermin vom 28.07. – 11.08.2016**

**28.07. - 29.07.2016:**

Die Reise beginnt am 28.07. mit einem Meet&Greet am Flughafen Nairobi. Anschließend beziehen Sie Ihr Zimmer in einem Airport Hotel in Nairobi für eine Zwischenübernachtung. Am Morgen des 29.07. fliegen Sie von Nairobi aus nach Eldoret. Von dort aus erfolgt der Transfer per Van in das ca. 1 Stunde Fahrt entfernte Höhentrainingscamp von Lornah Kiplagat. Bezug der Zimmer im Camp sowie Mittag- und Abendessen.



**29.07. – 11.08.2016**

In den nächsten Tagen stehen tägliches, professionelles Lauf- und Krafttraining in 2.400 Meter Höhe und optionale Ausflüge auf der Tagesordnung. In den ersten Tagen gehen Sie es ganz langsam an, um sich auf die Höhenbedingungen einzustellen. Die Atemluft in größerer Höhe enthält weniger Sauerstoff als auf Meereshöhe. Der menschliche Körper ist in der Lage auf diesen Sauerstoffmangel zu reagieren. Durch verstärkte Bildung roter Blutkörperchen wird die Sauerstoffaufnahme- und Transportkapazität erhöht. Nach Rückkehr auf Meereshöhe profitieren Läufer noch eine Übergangszeit von der gesteigerten Sauerstofftransportkapazität, ehe die Rückanpassung abgeschlossen ist. Für ca. 6 Wochen ist neben dem eigentlichen Trainingseffekt zusätzlich die Leistungsfähigkeit

erhöht. Hinzu kommt der Motivationsschub des Keniaaufenthalts!

**11.08.2016**

Check Out und Transfer nach Eldoret. Von dort aus Flug nach Nairobi und individuelle Weiter- oder Heimreise.

Alternativ starten Sie am frühen Morgen zu einer Pirschfahrt auf den Spuren der wilden Tiere. Die Fahrt führt Sie in den **Lake-Nakuru-Nationalpark**. Dieser befindet sich nahe der gleichnamigen Stadt im Westen Kenias und ist besonders wegen seiner Flamingoschwärme weltbekannt, die den Park zu einem wahren Besuchermagneten gemacht haben. Neben den Vögeln können Sie im Lake-Nakuru-Nationalpark auch zahlreiche Säugetiere, wie Giraffen, Büffel, Zebras, Flusspferde, verschiedene Antilopenarten und sogar Löwen beobachten. Nirgendwo im ganzen Land stehen die Chancen so hoch, Nashörner in freier Wildbahn zu sehen.

Für den Abend stehen ein Abendessen, sowie die Übernachtung in der Lake Nakuru Lodge an. Die gemütliche Lodge bietet einen atemberaubenden Blick auf den Nakuru-See.

**12.08.2016**

Genießen Sie noch für einige Stunden die Eindrücke der afrikanischen Wildnis und Tierwelt bevor Sie nach dem Mittagessen zur Fahrt nach Nairobi durch das eindrucksvolle Great Rift Valley aufbrechen. Von Nairobi aus treten Sie Ihre individuelle Weiter- oder Heimreise an.

**Individuelle Anschlussmöglichkeiten: Zum Beispiel Bade-Anschluss in Mombasa – auf Wunsch in Kombination mit einer Safari. Bitte teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit; gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.**

# Reiseanmeldung



Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldung an:

**interAir GmbH**

**Gehrenweg 2**

**35415 Pohlheim**

Bitte in Druckbuchstaben oder mit Schreibmaschine ausfüllen.  
Anmeldung auch per Fax an: **06403 – 60 99 63 – 22** möglich!

Reiseanmeldung zum  **Marathon**

Aufenthalt von  bis

**WICHTIG! Namensangaben müssen mit denen aus Ihrem gültigen Reisepass übereinstimmen! Bitte alle Vornamenangaben und Rufname unterstreichen.**

## 1. Teilnehmer

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Wohnort

Tel. (priv.)

Fax (priv.)

Tel. (dienstl.)

E-Mail  Startnummer

ja, bitte senden Sie mir Ihren Newsletter per E-Mail zu.  ja  nein

Als weitere Teilnehmer melde ich verbindlich an:

## 2.

Name

Vorname

Geburtsdatum  Startnummer

ja  nein

## 3.

Name

Vorname

Geburtsdatum  Startnummer

ja  nein

## 4.

Name

Vorname

Geburtsdatum  Startnummer

ja  nein

Bitte kreuzen Sie an!

Flug ab

morgens/vormittags  nachmittags/abends

Sparflugangebot gewünscht

Bahn ab

Eigenanreise

Hotel

Einzelzimmer  Doppelzimmer  3- oder 4-Bettzimmer

**Achtung: Zusatzleistungen** (Stadtrundfahrt, Musickarten, Touristenkarten, usw.) und **Anfragen** (Anschlussreisen, Zimmerbelegung, Sonderwünsche und Bemerkungen) tragen Sie im dafür vorgesehenen Feld auf der **Rückseite** ein oder nutzen Sie ein **Extrablatt**.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung. Bitte beachten Sie dazu die Versicherungsangebote auf den nächsten Seiten!

Ja, ich möchte einen Reiseschutz abschließen. Bitte senden Sie mir für den Versicherungsabschluss einen Link per E-Mail zu.  
(Oder teilen Sie uns den gewünschten Versicherungsschutz im Bemerkungsfeld mit, sowie Ihre Bankdaten für die Lastschrift. Der Versicherungsvertrag kommt ausschließlich zwischen dem Kunden und dem Versicherer zustande.)

Nein, ich verzichte ausdrücklich auf den Abschluss einer Reiseversicherung.

Diese Anmeldung wird auf der Grundlage der Reiseausschreibung für oben genannte Reise vorgenommen. Ich erkenne zugleich für alle angemeldeten Teilnehmer die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters und die Beförderungsbedingungen der beteiligten Verkehrsträger als verbindlich an.

Die Reise- und Geschäftsbedingungen liegen mir vor und sind Bestandteil des Reisevertrages. Ich bin/wir sind damit einverstanden, dass die für die Abwicklung der Reise zur Verfügung gestellten Angaben auch für die Kundenbetreuung verwendet werden. Gemäß den Reisebedingungen wird nach Bestätigung und Erhalt des Sicherungsscheins eine Anzahlung fällig. Zusätzlich müssen Eintrittskarten, Startnummern und Reiseversicherungen (als vermittelte Fremdleistungen) sofort in voller Höhe bezahlt werden. Die Restzahlung überweise ich spätestens 30 Tage vor Abreise bzw. 60 Tage vor Abreise bei Buchungen für USA.

*Datum und Unterschrift des Anmelders*

**Für den Fall, dass Sie mehrere Personen anmelden möchten, gilt:**

Ich erkläre ausdrücklich auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller in der Anmeldung aufgeführten Personen selbst einzustehen.

*Datum und Unterschrift des Anmelders*

Zahlungen werden erbeten auf das Konto:

**interAir GmbH**  
**Volksbank Mittelhessen eG | Konto: 11 83 76 03 | BLZ: 513 900 00**  
**IBAN: DE95 5139 0000 0011 8376 03 | BIC: VBMHDE5FXXX**

## Zusatzleistungen, Reiseversicherung

Nutzen Sie diesen Bereich für gewünschte Zusatzleistungen wie z.B. Stadtrundfahrt, Musikkarten, Touristenkarten etc. und für Anfragen zu Anschlussreisen, individuelle An- und Abreise, Zimmerbelegung, Sonderwünsche sowie sonstige Hinweise und Bemerkungen. Sollte der Bereich nicht ausreichen, nehmen Sie bitte ein Extrablatt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Individuell wie Sie. Online Reiseschutz für jeden Anlass.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung. Bei allen Reisemöglichkeiten sollten Sie sich ausführlich informieren und Ihre Reise optimal versichern. Bei Interesse senden wir Ihnen ausführliche Informationen-/Versicherungsbedingungen zu. Weitere Infos finden Sie auch auf unserer Webseite [www.interAir.de](http://www.interAir.de).



Alle Preise in Euro pro Person		Reiserücktritts-/ Abbruchversicherung	Alle Preise in Euro pro Person bis 65 Jahren		Jahresschutz-Reiserücktritt-/Abbruchversicherung
Reisepreis bis	bis 750,-	33,-	Reisepreis bis	1.500,-	49,-
	bis 1.000,-	41,-		2.500,-	69,-
	bis 1.600,-	59,-		4.500,-	89,-
	bis 2.000,-	73,-		6.000,-	119,-
	bis 2.500,-	91,-		7.500,-	129,-
	bis 3.000,-	108,-			
	bis 4.000,-	144,-			
Alle Preise in Euro pro Person		Reiseschutz-Komplettpaket	Eingeschlossene Leistungen im Reiseschutz-Komplettpaket		
Reisepreis bis	bis 850,-	55,-	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reiserücktritt und Reiseabbruch</li> <li>■ Reisegepäck bis Versicherungssumme 1.500,- Euro</li> <li>■ Reisekrankenversicherung</li> <li>■ Notfallversicherung</li> </ul>		
	bis 1.250,-	75,-			
	bis 1.500,-	83,-			
	bis 2.000,-	99,-			
	bis 2.500,-	119,-			
	bis 3.000,-	139,-			
	bis 4.000,-	179,-			