

# Kenia – auf den Spuren der Wunderläufer!

## Eine Laufreise mit den Keniaexperten Herbert Steffny und Jan Fitschen

**Grundreisetermin vom 17.02.–03.03.2019**

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 von Herbert Steffny und Jan Fitschen erleben Sie, wie die Kinder von klein auf eine riesige Leidenschaft für das Laufen entwickeln, erfahren vieles authentisch über das soziale Umfeld, die Geographie, die Tierwelt, das Klima, die Menschen, die Ernährung und einiges mehr.



Preise pro Person in €

DZ EZ

Reisetermin: 17.02.–03.03.2019

Eigenanreise 1.794,- 1.994,-

### Eingeschlossene Leistungen:

- 1 Übernachtung in einem 3\*-Airporthotel in Nairobi
- 13 Übernachtungen im Doppelzimmer im Kerio View Hotel in Iten
- Vollverpflegung im Camp
- Sportbetreuung und Workshops durch Herbert Steffny und Jan Fitschen
- Fahrt im Van von Nairobi über den Hell's Gate Nationalpark nach Iten, inkl. Eintritt in den Park
- Inlandsflug Eldoret (Iten)–Nairobi
- Transfer Flughafen Eldoret–Camp–Flughafen
- Reisepreissicherungsschein

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



### Herbert Steffny

Der Diplom-Biologe, frühere Weltklasseläufer und 16-malige Deutsche Meister Herbert Steffny war als Pionier 1988 zum ersten Mal zum Höhentraining in Iten/Kenia und ist seitdem durch weitere Reisen mit dem „Kenia-Virus“ infiziert. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon in 2:11 Stunden. Er ist dreifacher Frankfurt Marathon Sieger und Olympiateilnehmer. Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness-Seminare. Sein Bestseller „Das große Laufbuch“ ist das Standardwerk. Ferner ist er Personaltrainer, u.a. Marathontrainer von Joschka Fischer. Herbert Steffny wurde 1984 in New York Dritter und belegte damit die bis heute beste deutsche Platzierung im Männerfeld!



### Jan Fitschen

2016 erschien Jans Buch „Wunderläuferland Kenia“, und genau in die wunderschöne Kulisse dieses Buches führt uns unsere Reise. Jan ist 28-facher Deutscher Meister über verschiedene Langstrecken und wurde 2006 durch seinen mitreißenden Sieg bei der Europameisterschaft über 10.000m bekannt. Seine Marathonbestzeit von 2:13h lief er 2012 in Berlin. Er ist heute unter anderem als Coach für Nike und als Vortragsredner unterwegs und begeistert seine Athleten, Zuhörer und Mitreisenden wie einst durch seine Rennen.



„Welcome to Iten, the home of the champions“ – mit dieser Begrüßung auf einem großen Schild wird jeder Besucher Itens empfangen. Iten liegt auf einer Höhe von 2.400 Metern und ist berühmt als Zentrum der kenianischen Mittel- und Langstreckenläufer. Immer mehr kenianische Läufer machen Iten zu ihrem Homeground, um mit den Besten trainieren zu können. Momentan leben und trainieren einige tausend Athleten in Iten, unter

ihnen z. B. David Rudisha, Florence Kiplagat, Edna Kiplagat, Mary Keitany und Asbel Kiprop. Auch immer mehr internationale Topathleten kommen nach Iten, um zu trainieren, besonders im Winter, da zwischen November und März, wenn große Teile der Welt kalt sind, Iten meist perfektes Wetter bietet. Zudem gewährleisten zahlreiche Trainingsmöglichkeiten eine optimale Wettkampfvorbereitung. Kilometerlange Feldwege durch die atemberaubende Landschaft und Natur der Gebirgsregion des Rift Valleys, aber auch geteerte Wege für Straßentrainings stehen zur Verfügung. Vor Ort halten Herbert Steffny und Jan Fitschen Vorträge zum Laufen und Höhentraining zur Tierwelt und bieten Gymnastik- und Lauftreffs für Fitnessläufer und Fortgeschrittene.





### 17.02.–18.02.2019

Die Reise beginnt am 17.02. mit einem Meet & Greet am Flughafen Nairobi. Anschließend beziehen Sie Ihr Zimmer in einem Airport Hotel in Nairobi für eine Zwischenübernachtung. Am frühen Morgen des 18.02. starten wir mit dem Van in Richtung Hell's Gate Nationalpark. Der Park, nordwestlich von Nairobi gelegen, erstreckt sich auf etwa 68,25 Quadratkilometern und liegt im Großen Afrikanischen Grabenbruch (Rift Valley) auf einer Höhe von etwa 1.500 m über dem Meeresspiegel. Er ist vor allem für seine landschaftliche Schönheit bekannt. Sehenswert sind besonders die Hell's Gate- oder Njorowa-Schlucht, zwei erloschene Vulkane, sowie zwei vulkanische Säulen namens Fischer's Tower und Central Tower. Eine gemütliche Radtour durch den Park, vorbei an Zebras und Antilopen, sorgt für perfekte Höhenanpassung. Nach einem etwa 5-stündigen Aufenthalt geht es weiter mit dem Van in das ca. 5 1/2 Stunden entfernte Iten. Bezug der Zimmer im Kerio View Hotel und Abendessen.

### 18.02.–03.03.2019

In den nächsten Tagen stehen in 2.400 Meter Höhe tägliches, Lauftraining in Gruppen, Gymnastik, Krafttraining, Laufstilworkshop und optionale Ausflüge in Tierreservate 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!

### 03.03.2019

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.

### 04.03.2019

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 Badeanschluss in Mombasa – auf Wunsch in Kombination mit einer Safari. Bitte teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit; gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

### Unterkunft:

Das Kerio View Hotel liegt am Rand von Iten und bietet eine herrliche Aussicht auf das 1.000 m tiefer gelegene Kerio-Tal. Zur Hotelausstattung gehören u.a. ein Restaurant, eine Bar/Lounge und ein Fitnessraum. Die Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Balkon oder Terrasse, Klimaanlage und kostenfreies W-Lan.

**Bitte bedenken Sie:** Das Hotel 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

### Anschlussreise Lake Nakuru Nationalpark

Reisetermin 03.03. - 04.03.2019

Aufpreis 349,- 399,-

### Eingeschlossene Leistungen:

- Fahrt mit dem Van von Iten in den Lake Nakuru Nationalpark
- 1 Übernachtung in einer Lodge am Nakuru Nationalpark inkl. Verpflegung (Mittag- und Abendessen am 03.03.19, sowie Frühstück am 04.03.19) und 1 Safarifahrt
- 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