

Organizza:



THE REAL AFRICAN RUNNING EXPERIENCE!

Dal 10 al 19 Agosto 2013

Corsa a tappe sugli altipiani del Kenya: 4 tappe da Nanyuki, cittadina alle pendici del Monte Kenya, fino alle Thomson's Falls a Nyahururu a 2400 m di altitudine! E per gli accompagnatori sportivi possibilita' di seguire la corsa in MTB. Novita' 2013: Safari nel Maasai Mara National Park in Lodge !!!

PROGRAMMA

10 Agosto

Partenza dall'Italia con volo di linea.

11 Agosto

Arrivo in primissima mattinata a Nairobi.

Trasferimento a Nanyuki (alt.1900 metri circa).

Nel pomeriggio trekking nella foresta del Mt. Kenya.

Pensione completa in Hotel.

12 Agosto: Prima tappa 20 km.

La tappa ci conduce nella magica atmosfera Africana, in un crescendo di emozioni. **Pensione completa in Hotel.**

13 Agosto: Seconda tappa 21 km.

Tappa completamente in savana con possibilita' di incrociare zebre, impala, giraffe... Nel pomeriggio Safari (opzionale) nella bellissima riserva privata Sweetwaters.

Pensione completa in Hotel.

14 Agosto: Terza tappa 18 km.

Tappa in savana con percorso collinare impegnativo.

Trasferimento al Thomson's Falls Lodge di Nyahururu.

Pensione completa in Lodge con caminetto in camera!

15 Agosto: Quarta ed ultima tappa 16 km (alt. 2400mt)

Tracciato in altura, molto tecnico e spettacolare, in foresta di acacie e eucalipti. **Premiazione.**

Pensione completa in Lodge

16 Agosto

Dopo la colazione, partenza per il **Lago Naivasha** con meravigliosi scorci della Rift valley. Gita in barca sul lago, paradiso per il bird watching (opzionale). Dopo il pranzo, partenza per il Maasai Mara. Arrivo al Lodge in serata.

Pensione completa in Lodge

17 Agosto

Giornata intera di Safari (uno al mattino e uno in serata): siamo in piena migrazione degli Gnu: spettacolo di incomparabile bellezza.

Il Maasai Mara e' sicuramente il parco del Kenya che permette piu' di ogni altro di ammirare i big Five!

Pensione completa in Lodge

18 Agosto

Dopo un Safari mattutino, partenza per Nairobi. Pranzo a Narok. Arrivo a Nairobi nel pomeriggio. Cena libera con possibilita' di cenare al famoso Carnivore.

19 Agosto

Trasferimento in primissima mattinata in aeroporto e partenza per l'Italia.

Partenze per le eventuali estensioni (Mare-Safari) Programmi su richiesta.



A.S.D. Run&Travel

E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it

Ing. Patrizio Boggi Mob. 347 3233916

Rosella Mob. 349 8315243

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Costo per persona in camera doppia	
- Iscrizioni entro il 31 Marzo 2013:	Euro 2390,00
- Iscrizioni successive:	Euro 2450,00
<i>(Le quote iscrizione sono assicurate fino ad esaurimento voli del gruppo)</i>	
- Supplemento singola:	Euro 180,00
- Atleti: iscrizione gara + iscrizione A.S.D. Run&Travel + tessera UISP:	Euro 200,00
- Ciclisti: noleggio e trasporto MTB + iscrizione ASD Run&Travel:	Euro 200,00
- Accompagnatori: iscrizione A.S.D. Run&Travel:	Euro 50,00

Le quote comprendono:	Le quote non comprendono:
- <i>Voli di linea dall' Italia (Milano)</i>	- <i>Visto per ingresso in Kenya(US\$50)</i>
- <i>Pensione completa e attività come da programma</i>	- <i>Ingressi parco Maasai Mara (circa 80 US\$ al giorno per 2 giorni)</i>
- <i>Trasferimenti</i>	- <i>Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma</i>
- <i>Assicurazione sanitaria di viaggio</i>	- <i>Attività opzionali</i>

RUN&TRAVEL E' PARTNER DI:



A.S.D. Run&Travel
E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916
Rosella Mob. 349 8315243