



## **Laufreise Kenia – unvergleichliche Erlebnisse im Dorado der Weltklasseläufer**

**Termin: 11.11 – 20.11.2011**

**Dieter Baumann war in den 90er Jahren einer der ersten europäischen weißen Spitzenläufer, die sich ins kenianische Hochland aufmachten um zu sehen, was die afrikanischen Läufer so schnell und mittlerweile auf den langen Strecken so unbezwingbar macht. Auch heute ist eine Reise nach Eldoret – jenem beinahe sagenumwobenen Ort der kenianischen Wunderläufer, gelegen in der Provinz Rift Valley auf 2100m am Rande des ostafrikanischen Grabenbruchs – abenteuerlich und spannend.**

**Hintergrund und Basis dieser fantastischen Reise sind die hervorragenden persönlichen Kontakte, welche Thorsten Kriependorf zu Läufern aus Eldoret/Kenia pflegt. Informationen und Details darüber finden Sie auf den nächsten Seiten, ein Bericht, welcher im Topmagazin erschienen ist.**



Die Laufreise bietet eine unvergleichliche Mischung:

- Lauftraining gemeinsam mit einheimischen Langstreckenläufer
- Kenia im direktem Kontakt zu den Läufern erleben
- Eintauchen in diese einzigartige Region und Kultur – Afrika pur

### **Voraussetzungen für die Reise:**

Die Reise ist für abenteuerfreudige Laufamateure konzipiert. Neben dem täglichen Lauftraining werden Sie Kenia hautnah und mit persönlichem Kontakt zu einheimischen Läufern, Menschen, Freunden erleben. Das Programm ist so gestaltet, dass Sie einen umfassenden Eindruck über die Region des Rift Valley und die Lebens- und Trainingsbedingungen der weltbesten Langstreckenläufer bekommen.

### **Überblick des Reiseprogramms:**

1. Tag: Flug über Kairo nach Nairobi
2. Tag: Ankunft Nairobi, Weiterfahrt mit dem Privatbus nach Eldoret, Lauftraining mit einheimischen Läufern
3. Tag: Besichtigung einer Laufschule, Lauftraining mit den dortigen Athleten mit Mittagessen
4. Tag: frühmorgendliches Lauftraining mit berühmten Spitzenläufern, Ausflug ins berühmte Höhentrainingscamp Iten (2400m), Wanderung zum Rift-Valley-Blick
5. Tag: Besichtigung Bahntraining, Weltklasseläufer beim Tempotraining, Lauftraining mit einheimischen Läufern



6. Tag: Ausflug nach Kapcherop, Besuch eines Spitzenläufers zu Hause mit Mittagessen  
7. Tag: Lauftraining mit einheimischen Toppläufern, Ruhemittag  
8. Tag: Safari zum Lake Bogoria  
9. Tag: Lauftraining, Abendliche Rückfahrt mit dem Privatbus nach Nairobi  
10. Tag: Rückflug von Nairobi über Kairo nach Frankfurt

**Reisepreis:** 2149,- Euro im Doppelzimmer  
 149,- Euro Einzelzimmerzuschlag

**Aufgrund des Augenmerks auf höchste Individualität beschränkt sich die max. Teilnehmerzahl auf 6 Personen.**

**Leistungen:**

- Flug ab/bis Frankfurt nach Nairobi inkl. aller Steuern und Verpflegung an Bord
- Transfer mit einem gecharterten Privatbus Nairobi – Eldoret - Nairobi
- ständige Betreuung durch einheimische Assistenten und Thorsten Kriependorf
- 7 x Übernachtung/Frühstücksbuffet im \*\*\*\*-Hotel in Eldoret, Zimmer mit Du/Wc, Swimming-Pool
- Mittagessen und Abendessen in Eldoret in unterschiedlichen Restaurants und im Hotel
- 3 x Mittagessen im Rahmen des Programms in einer Laufschule und bei einheimischen Läufern in deren Privathäuser
- alle Transferleistungen im Rahmen des Programms durch Taxis, bzw. Matatus (Taxikleinbusse)
- Einreise-Visa-Gebühr
- Umfassende sportliche Betreuung durch einheimische Läufer und Thorsten Kriependorf
- 

**Wichtig:** Gültiger Reisepass erforderlich.

**Reiseversicherung:** Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung. Bitte beachten Sie hierzu ebenso die Infos auf den nächsten Seiten. Bitte beachten Sie die AGBs des Reiseveranstalters Launer-Reisen u. Thorsten Kriependorf ebenso im Anhang:

**Beratung und Buchung bei:**

	<p>Launer - Reisen - Wehrlachstr. 5 -        73499 Wört        Tel. (07964) 921000        Fax (07964) 9210090        info@launer-reisen.de        www.launer-reisen.de</p>
	<p>Sportreisen &amp; Personal Training Thorsten        Kriependorf - Eichenhang 50 - 89075 Ulm        Mobil 0151 166 877 86  <a href="mailto:info@personaltraining-ulm.de">info@personaltraining-ulm.de</a></p>



## Reiseversicherung

### Das leistet der RundumSorglos-Schutz für Sie:

107,- EUR Rundum-Sorglos-Schutz ohne Selbstbeteiligung DZ-Preis

129,- EUR Rundum-Sorglos-Schutz ohne Selbstbeteiligung EZ-Preis

- Sie bekommen die Stornokosten erstattet, wenn Sie Ihre Reise nicht antreten können, z. B. aufgrund von unerwarteter schwerer Erkrankung, Schwangerschaft oder bei Aufnahme einer neuen beruflichen Tätigkeit bzw. bei Verlust Ihres Arbeitsplatzes.
- Sollten Sie Ihre Reise außerplanmäßig beenden müssen, bekommen Sie z. B. die nicht genutzten Reiseleistungen zurück.
- Sie bekommen die anfallenden Kosten für stationäre und ambulante Heilbehandlungen sowie Arznei-, Heil- und Verbandsmittel im Ausland erstattet.
- Sie werden finanziell entschädigt, wenn Ihr Reisegepäck abhanden kommt oder beschädigt wird. Und das sowohl bei aufgegebenem als auch bei mitgeführtem Reisegepäck.
- In nichtmedizinischen Notfällen hilft Ihnen der RundumSorglos-Service z. B. bei der Sperrung abhanden gekommener Kreditkarten.

### Das leistet die Reiserücktrittskostenversicherung für Sie:

63,- EUR Reiserücktrittskostenversicherung ohne SB DZ-Preis

83,- EUR Reiserücktrittskostenversicherung ohne SB EZ-Preis

- Sie bekommen die Stornogebühren zurück, wenn Sie Ihre Reise z. B. aufgrund von unerwarteter schwerer Erkrankung, Schwangerschaft oder bei Aufnahme einer neuen beruflichen Tätigkeit bzw. bei Verlust Ihres Arbeitsplatzes nicht antreten können.
- Wir erstatten Ihnen die Umbuchungsgebühren wenn Sie Ihre Reise aus versichertem Grund umbuchen müssen.
- Sie bekommen die entstehenden Mehrkosten der Hinreise bei verspätetem Reiseantritt bis zur Höhe der Stornokosten erstattet.
- Wir entschädigen Sie finanziell für z. B. die nicht genutzten Reiseleistungen oder zusätzliche Kosten der Rückreise, sollten Sie Ihre Reise außerplanmäßig beenden müssen.

Weitere Leistungen erfragen Sie bitte bei uns oder können Sie bei der Europäischen Reiseversicherung München [www.erv.de](http://www.erv.de) nachsehen.

Die Versicherungen können Sie mit Selbstbehalt abgeschlossen werden:

Bei Tarifen mit Selbstbeteiligung beträgt die von der versicherten Person zu tragende Selbstbeteiligung je Versicherungsfall 20 % des erstattungsfähigen Schadens, mindestens jedoch € 25,- je Person.

Bei Tarifen ohne Selbstbeteiligung (ohne SB) erhalten Sie alle einbezahlten Beträge im Storno-Fall zurück. Die meisten unsere Kunden wählen deshalb die Versicherungen ohne Selbstbeteiligung.