

HelTRI



Talvileiri 2018 Keniassa

Helsinki Triathlon järjestää vuodenvaihteessa 2018 – 2019 ikimuistoisen harjoitusleirin legendaarisessa juoksijoiden yläköparatiisissa Kenian Itenissä.

Iten sijaitsee läntisessä Keniassa noin 250 km päässä Nairobista noin 2300-2400 m korkeudella merenpinnasta. Itenissa harjoittelee vuosittain satoja maailman huippujuoksijoita, josta syystä paikka on saanut nimen ”Home of Champions”.

Leirin ajankohta on **27.12.2018 – 6.1.2019**.

Lähdemme Nairobista 27.12. safaribusseilla kohti Iteniä. Matka kestää noin 6 tuntia, jonka aikana saamme kattavan kuvan kenialaisesta päiväntasaajan maisemasta.

Leirillä harjoittelun pääpaino on juoksussa sekä monipuolisessa lihaskunnon ja voiman kehittämisessä liikkuvuutta ja tekniikkaa unohtamatta. Päiväohjelmissa on lyhyitä vetoja sekä keskipitkiä 2-4 tunnin juoksu-kävelyvaelluksia. Maasto Itenin lähellä on melko mäkistä ja etenkin matkan alkupuolella, ohu-
een ilmanalaan sopeutumisivaiheessa on syytä pitää treenivauhdit maltillisina. Leirin puolivälin jälkeen ohjelmassa on reippaampia juoksutreenejä, jotka toteutetaan sangen legendaarisissa juoksupaikoissa. Suurin osa harjoitteista juostaan jalkaystävällisillä hiekkateillä. Tämä mahdollistaa suuremmat juoksumäärät kuin Suomessa. Leiriläisille pyritään tarjoamaan juoksun lisäksi uintimahdollisuus 25 m altaassa sekä maastopyöräilyä.

Toivomme, että leirille lähtijät kykenevät juoksemaan 10 km alle 55 min.



HelTRI

Majoitumme Kerio View Hoteliin, joka on keskeinen Itenin alueen länsimaalaisille suunnattu liikunta ja urheilumatkailijoiden majoituskeskus.

Keriossa on:

- alueen paras ruoka, huoneet, maisemat ja turvallisuustaso
- keskeinen rauhallinen sijainti
- upea hotellialue, jossa mahdollisuus monenlaiseen rentoutumiseen ja palautumiseen
- hyvä kuntosali ja edulliset hierontapalvelut
- ystävällinen ja osaava kokonaispalvelu



Keskukseksa vierailee usein maailmankuuluja urheilijoita ja valmentajia, joita voi päästä tapaamaan ja jututtamaan.

Leirin hinta on varausajankohdasta riippuen:

- 31.5.2018	1700 € (ennakkovaraajan etuhinta)
1.6.2018 – 15.11.2018	1805 €

Hinta sisältää:

- lentokenttäkuljetukset hotellille Nairobista saavuttaessa ke 26.12. - to 27.12. klo 09:00 mennessä
- majoitus Nairobin keskitason hotellissa aamupalalla
- matka safaribussilla Nairobi – Iten
- majoitus Itenissä puolihoitolla
- Kenian sisäinen lento Eldoret – Nairobi leirin jälkeen
- lentokenttäkuljetukset Keniassa
- Kenian matkan yleisennakkoinfopaketti viimeistään 6 kk ennen matkaa; mm. rokotussuositukset, erikseen ostettavissa olevat safaripalvelut ja retkikohteet, yms. 'hyvä tietää Keniaan tullessa'-paketti



HelTRI

- Itenissä keskeisiin paikalliskohteisiin tutustuttaminen sekä mahdollisuus vierailuun paikallisissa kodeissa ja kouluissa
- leiriohjelman
- ennako-ohjeet ennakovalmistautumiseen korkeanpaikan leirille sisältäen keskeiset ravinto-, palautumis- ja treenihuomiot leirin valmentajalta

Vastuuvallmentaja Tero Knuutila on viettänyt paljon aikaa Keniassa järjestäen sinne lukuisia harjoitusmatkoja. Tero on suunnitellut matkareitit, kohteet, majoitukset, kuljetukset ja paikallislennot. Tero on lisäksi suunnitellut ja toteuttaa leiriohjelman.

Majoittuminen on pääsääntöisesti kahden hengen huoneissa.

Hinta ei sisällä kansainvälisiä lentoja eikä vakuutuksia.

Keniaan on mahdollista saapua jo itsenäisesti aiemmin kuin 26.12.2018, jolloin matkaan on mahdollista sisällyttää vaikkapa upean safariin.

Tämän matkan toteutetaan, jos juoksevia leiriläisiä on 8 -14. Yhteensä matkalle voi lähteä 20 henkilöä. Matkalle lähtijöiden tulee olla HelTri Helsingin tai HelTri Espoon jäseniä.

Matkalle voi myös ottaa mukaan perheenjäseniä. Hinnat ovat:

- aikuinen 1 700 €
- alle 12-vuotiaat lapset, hinta noin 750 €. Kysy!
- alle 3-vuotiaat lapset, hinta noin 350 €. Kysy!

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/flow/events/846359>

Matka laskutetaan kahdessa erässä; varausmaksu 300 € ja loput 30 vrk ennen matkaa. Huomaa, että maksuja ei palauteta, jos leiri järjestetään.

Tule mukaan elämykselliselle elämäsi kohokohdaksi nousevalle juoksumatkalle.

Lisätiedot: Pasi Raatikainen, 043 82 43 698, tj@heltri.fi



HelTRI

Esimerkkilennot matkalle ovat. Hinnat ovat noin 600 € (15.3.2018)

Meno:

Ke 26 joulukuuta, 2018

Helsinki (HEL) 07:10 - Frankfurt (FRA) 08:55

Lento: Lufthansa LH855

Stop: 2t 20min

Frankfurt (FRA) 11:15 - Nairobi (NBO) - 21:25

Lento: Lufthansa LH590

Paluu:

6 tammikuuta 2019

Nairobi (NBO) 23:10 - Frankfurt (FRA) 05:40+1

Lento: Lufthansa LH591

Stop: 3t 55min

Ma 7 tammikuuta, 2019

Frankfurt (FRA) 09:35 - Helsinki (HEL) 13:05

Lento: Lufthansa LH848

