

## THE HEART OF KENYAN RUNNING

*A unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya Running Camp*

### DOMENICA 06 AGOSTO ( arrivo a ITEN SABATO 05 AGOSTO )

#### MATTINATA

- Arrivo a Iten nella mattinata / primo pomeriggio transfert da Eldoret a Iten
- Sistemazione nelle camere, meeting di benvenuto e accoglienza da parte dello staff
- Primo itinerario di perlustrazione a Iten (banche, ATM, negozi, ecc..)

#### POMERIGGIO

- Familiarizzazione con l'area circostante l'Hotel Keiro View
- Incontro di benvenuto con lo Staff (Chiara Raso, Timo Limo, Ignazio Antonacci)
- Corsa leggera facoltativa
- Cena di gruppo

### LUNEDI 07 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.30** Visita a un villaggio tradizionale nei dintorni di ITEN
- Familiarizzazione con l'area circostante Hotel Kerio View
- Incontro con i pacers keniani per organizzazione delle uscite di allenamento, condivisione degli obiettivi personali che si vogliono raggiungere durante lo stage

### MARTEDI 08 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.30** Visita a un Training Camp di Iten (Runfast)
- **17.00** Attività funzionale alla corsa con coach Timo
- Secondo allenamento di corsa facoltativo

### **MERCOLEDI 09 AGOSTO**

- **07.00** Partenza per la pista in terra battuta di Tambach: sessione di ripetute in pista per chi se la sente; tempo a disposizione per assistere all'allenamento degli atleti keniani élite
- **16.00** Seminario 1: I metodi di allenamento dei corridori keniani a confronto con quelli europei (con coach Timo Limo, Chiara)

### **GIOVEDI 10 AGOSTO**

- **07.00** Allenamento con i pacers oppure
- **9.00** Correte il fartlek con atleti Keniani, allenamento consigliato emozioni da non perdere
- **16.30** Drills e esercizi di ritmica, tecniche di corsa con coach Timo

### **VENERDI 11 AGOSTO**

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.00** Visita ad Eldoret e all'ospedale per bambini di Toby Tanser, "Shoe for Africa"
- **17.00** Attività funzionale alla corsa con coach Timo

### **SABATO 12 AGOSTO**

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.00** Visita ad una scuola locale e/o ad un secondo villaggio tradizionale
- **16.00** Seminario 2: approfondimento su tutti gli aspetti più salienti della vita quotidiana dei corridori Keniani, delle loro origini, cultura e tradizioni (con Timo e Chiara)

### **DOMENICA 13 AGOSTO**

- **07.00** Partenza per la vicina foresta di Singore dove si correrà il lungo (1h30' / 2h o più)
- **RELAX e TEMPO LIBERO**

### **LUNEDI 14 AGOSTO**

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **17.00** Sessione di tecniche di corsa e training funzionale con coach Timo

## MARTEDI 15 AGOSTO

- **07.00** Partenza per la pista in terra battuta di Tambach: seconda sessione di ripetute in pista e tempo libero per assistere all'allenamento dei top runners
- **15.00** Visita alla casa di un atleta emergente e/o incontro con atleta leggendario

## MERCOLEDI 16 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.00** Visita alla St-Patrick's School di Iten
- **17.00** Attività funzionale alla corsa con coach Timo

## GIOVEDI 17 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers oppure
- **9.00** Fartlek con il gruppo di atleti keniani
- **15.00** Meeting con i pacers per conclusione del Running Camp e saluti

## VENERDI 18 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- RELAX

## SABATO 19 AGOSTO

- **Partenza gruppo**

### \*NOTE :

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze organizzative
- L'arrivo e la partenza da ITEN può avvenire anche in altri giorni
- Possibilità di accorciare o allungare soggiorno ( consigliato per avere maggior stimolo allenante e per vivere emozioni )
- Possibilità per chi vuole di organizzare Safary (1 giorno )

RunningZen® Antonacci Ignazio – [www.runningzen.net](http://www.runningzen.net) - [ignaziantonacci@runningzen.it](mailto:ignaziantonacci@runningzen.it) - 3389803260



CORRI VERSO IL  
BENESSERE

RUNNING

ZEN®