



1^ Kenya Highlands Race: un sogno che si avvera!

Per chi ama la natura e forse ha sempre sognato di visitare l' Africa ecco la possibilita' di unire la passione per la corsa con la scoperta di uno dei Paesi piu' rappresentativi del continente Africano: il Kenya!

Correre sugli altopiani, ai piedi del Mt. Kenya, il secondo "gigante" del continente Africano con i suoi 5199 m di altitudine, con la catena dell' Aberdare sullo sfondo, tra colline e vaste distese di savana, parte di ranch "inglesi" dove si scorgono gazzelle, giraffe ed elefanti: come resistere all'emozione di una full immersion nella natura selvaggia del Kenya?

La chiamano Magia del Kenya ma forse e' ...ritrovare cio' che abbiamo perduto da tempo!

E' questa un' esperienza che di solito solo un viaggiatore puo' sperimentare: conoscere profondamente il territorio di un Paese e, soprattutto, la sua gente.

La Kenya Highlands Race offre pienamente questa opportunita': la collaborazione con una societa' di Atletica di Nanyuki permette la partecipazione di podisti Kenioti (non solo Top runners!) che si allenano quotidianamente su questi territori. Si alloggia in lodge ed alberghi locali, quindi a stretto contatto con la gente, le abitudini e...la cucina del Kenya.

Le tappe (13, 24, 15 e 21 Km) sono impegnative ma non estreme: costituiscono, oltre ad una competizione, un perfetto allenamento in altura per la preparazione di appuntamenti autunnali.

E dopo l'emozione della gara cosa c'e' di meglio di un entusiasmante safari in alcuni dei parchi piu' belli del Kenya: Lake Nakuru National Park e Riserva SweetWaters?

Lake Nakuru: immense macchie rosa colorano le sponde del lago. Sono le migliaia di fenicotteri che si nutrono delle alghe tipiche di questo lago.

Nel parco si possono incontrare oltre a giraffe, gazzelle, zebre, antilopi, anche elefanti e rinoceronti bianchi e neri.

E al tramonto, con un po' di fortuna, la possibilita' di avvistare un leopardo tra i rami di un albero...

SweetWaters: e' una riserva privata, santuario degli scimpanze' e rinoceronti neri. Recentemente 2 nuovi nati hanno portato il numero totale degli esemplari a 79...

L'arrivo e' a **Nyhairuru, citta' natale di Samuel Wanjiru**, vincitore della maratona olimpica di Pechino e di **Londra 2009** situata proprio di fronte alle Thompson's Falls. Le cascate, formate dalle acque del fiume Ewaso Narok, precipitano per 72 m in una gola ed i loro vapori avvolgono la fitta foresta circostante...

Potrete addentrarvi nella valle ricoperta di boschi fino a raggiungere una delle pozze piu' alte del Kenya, famosa per gli ippopotami che la frequentano.

E se non vi bastasse tutto questo, **con African Explorer**, tour operator leader italiano dei viaggi nel continente africano, potrete scegliere di completare l'esperienza Africana con Safari nei parchi Maasai Mara e Amboseli (alle falde del Kilimanjaro), oppure potrete decidere di concedervi qualche giorno di relax sulle magnifiche spiagge dell'**Oceano Indiano**. Tutto questo e' Kenya Highlands Race!!!!



A.S.D. Run&Travel
Via Venezia, 3 – 21013 Gallarate (Va)
Codice Fiscale e Partita Iva 02405050028
E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916
Rosella Mob. 349 8315243