

## Running au Kenya (Iten)

**9 jours / 8 nuits au Kenya à Iten à la mecque de la course à pieds ! Adapté aux coureurs confirmés tout comme aux moins confirmés, idéal pour la préparation de la saison. Entraînement avec Julien Wanders, le grand espoir Suisse.  
Le tout pour 2480 CHF**

Depuis 2007, je suis allé 8 fois au Kenya dans le région d'Eldoret et Iten. Tout d'abord avec Viktor Röthlin puis par mes propres moyens. J'ai eu l'occasion de m'entraîner avec de grands noms. Je suis tombé sous le charme de ses paysages et de la mentalité kenyane en générale. Je connais beaucoup de monde et j'ai envie de partager cela avec les amoureux de la course à pieds. Vivre cela une fois est une grande expérience.

À Iten, terre d'origine des plus grands champions kényans, sur les hauts plateaux de l'Ouest, en février-mars, la préparation bat son plein pour la saison à venir. À 2400m, le soleil brille presque toujours, la pluie est très rare. Il fait environ 15 degrés le matin et jusqu'à 28 degrés vers 14h. L'hôtel est vraiment bien, on y mange très bien et l'on rencontre des athlètes de tous pays.



D'autres photos et vidéos du Kenya [sur ce lien](#)

### **Vos coaches:**

#### **Daniel Brodard (organisateur)**

De Soleure, 44 ans, coureur actif, partenaire d'entraînement et assistant de Viktor Röthlin pendant 10 ans, moniteur dans des stages de course à pieds et séminaires, 8 ans dans le commandement de l'École de recrues pour sportif d'élite. Chef coach de l'équipe nationale militaire CISM de cross durant 5 ans. Parle le français, l'allemand et un peu d'anglais.

#### **David Valterio**

De Sion, 39 ans, coureur actif, champion suisse de semi-marathon 2007, ancien membre de l'équipe nationale militaire CISM, président de la plus ancienne course en ville de Suisse. Parle le français, l'allemand et l'anglais

#### **Abraham Tandoi**

Du Kenya, vit avec sa famille près d'Iten à Moiben, 43 ans, coureur actif, ancien coureur international, partenaire d'entraînement et lièvre de Viktor Röthlin pendant plusieurs années. Parle l'anglais et le Kiswahili.

Mon offre:

Groupe 1: langue française (langue allemande aussi les bienvenus)

23.02 au 03.03.18 (arrivée le 04.03.18 à 06h15) départ de Genève avec Swiss à 07h30, départ de Zürich à 09h50 possible

Groupe 2: langue allemande (langue française aussi les bienvenus)

03.03 au 11.03.18 (arrivée le 12.03.18 à 06h15) départ de Zürich avec Swiss à 09h50

Paquet:

- Vol aller-retour avec Swiss, arrivée à Nairobi à 19h40, départ de Nairobi à 20h40 – arrivée à Zürich à 06h15 (Genève 07h30)
- Visa d'entrée d'une valeur de 50 USD
- 1 nuit d'hôtel à Nairobi avec repas du soir et petit déjeuner
- Voyage Nairobi-Iten en taxi privé (premières impressions au Kenya)
- 7 nuits à [l'hôtel Kerio View](#) à Iten, pension complète. Hôtel de bon standing avec vue imprenable sur la vallée du Rift.
- Wifi, salle de fitness et possibilité de se faire laver les habits gratuitement
- Chambre simple, supplément 105 CHF
- 1 à 2 entraînements conduits par jour (tout est facultatif)
- Un entraînement avec Julien Wanders
- Théorie sur la planification de l'entraînement
- Renforcement musculaire
- Visite d'une ferme typique et maison moderne dans une famille kenyane y compris un lunch kenya (famille Tandoi)
- Visite de la ville d'Eldoret (3<sup>ème</sup> ville du Kenya) avec soirée finale dans un restaurant
- Un massage sportif de 50 minutes
- Vol interne pour le retour à Nairobi
- Un cadeau de bienvenu
- Environ 35% de rabais sur tous les articles GARMIN
- Une montre GARMIN offerte tirée au sort parmi les participants

Facultatif:

- Une excursion d'une journée ou demi-journée selon offre dans un parc naturel

**Cette offre s'adresse aux coureurs confirmés tout comme aux populaires. Chacun et chacune sont les bienvenus, le programme sera adapté à tous.**

**Ne rater pas cette occasion unique. Minimum 10 personnes, maximum 20.**

**L'organisation est sérieuse, je vous garantis satisfaction et qualité.**

**Pour recevoir des informations détaillées et pour le formulaire d'inscription, annoncez-vous à:**

[daniel.brodard@gmail.com](mailto:daniel.brodard@gmail.com)

**Merci de faire passer l'information à vos connaissances coureurs, aux passionnés de la course à pieds.**



David Rudisha avec son fils, champion olympique, du monde et recordman du 800m, avec Daniel (à g.) et David (à dr.) souvent de passage à notre hôtel Kerio View

Message d'Abraham Tandoi:

Karibu Kenya (Bienvenue au Kenya). I am looking forward to meeting you soon and to run with you in our charming country. I will show you nice places in Moiben and invite you to a meal at my home prepared by my lovely wife.

Cordialement  
Daniel Brodard