



Integrated Consulting Group



HOTEL
GENDEVAVES
Kilimanjaro La Vie D'Elite (La prima volta D'elite)

run2gether // LAUFURLAUB in Kenia

die Möglichkeit, Laufurlaub, Safaris und soziales Engagement zu verbinden

Im kleinen Ort Kiambogo, nur 80km nordwestlich von Nairobi an den Hängen des Great Rift Valley auf 2.400m gelegen, entstand im Jahr 2010 das Herzstück unseres Projektes – das „run2gether Mount Longonot Sports & Recreation Centre“.



Gäste unseres Centers erwartet kein Urlaub im herkömmlichen Sinn, kein Lauftrainingslager wie jedes andere, sondern eine Kombination mit starker sozialer Komponente und die Möglichkeit, Laufen mit jeder Menge Safaris zu verbinden. Damit kommen auch „Nichtläufer“, die es lieber gemütlicher haben, aber dennoch am Leben der kenianischen Sportler interessiert sind und Kenias beeindruckende Natur kennen und lieben lernen möchten, bei uns auf ihre Rechnung. ■

run2gether Sports Centre // Kosten

€ 30,- pro Nacht (im Doppelzimmer) inklusive Vollpension und Trainingsbetreuung durch run2gether Athleten und unseren Trainer Joseph Ngure (kenianischer Nationaltrainer und IAAF Longdistance Coach).
Das Camp ist ganzjährig geöffnet!



1:1 Betreuung durch Deinen persönlichen kenianischen Coach bei allen Trainingseinheiten!

NEU: 400m Laufbahn ermöglicht beste Trainingsbedingungen auch für ambitionierte Sportler.

run2gether Sports Centre // Die Idee dahinter

Auch im Sports Centre in Kenia ist uns gegenseitiges Profitieren ein großes Anliegen. Die Betreuung der europäischen Gäste übernehmen Mitglieder des Laufvereines run2gether Kenya. Darunter finden sich viele bekannte Gesichter von den Höhen-Laufwochen in Europa, aber auch viele junge Athleten. Mit dem Verdienst für die Betreuerstätigkeit im Centre können diese Sportler ihre Familien unterstützen. Die Aufenthaltskosten im Centre sind daher mit einer sozialen Spende für wirklich hilfsbedürftige Läufer gleichzusetzen. ■



Mehr unter www.run2gether.com // info@run2gether.com // +43(0)650-5331100
Bankverbindung Verein: „Laufteam run2gether Austria“, BAWAG PSK Köflach, IBAN: AT 636000000510066639, BIC: OPSKATWWW

experience
THE KENYAN WAY...

TURRACHER HÖHE
KÄRNTEN-STEIERMARK

2016



Das Team von run2gether heißt dich bei unseren **Laufwochen auf der Turracher Höhe und/oder in Kenia** herzlich willkommen! ■



TURRACH-AUSTRIA KIAMBOGO-KENYA



ams
www.ams.com



TURRACHER HÖHE

KÄRNTEN-STEIERMARK

HÖHEN-LÄUFWOCHE

run2gether // HÖHEN-LÄUFWOCHE

Laufen und leben mit Athleten aus dem Laufwunderland Kenia in den österreichischen Alpen auf 1.800 m Seehöhe!

Für Laufeinsteiger, Hobbyläufer oder Profis aller Altersstufen – eine Woche mit den kenianischen Athleten wird in vielfacher Hinsicht zu einer unvergleichlichen Bereicherung!

Einzigartige 1:1 Betreuung

Im Rahmen eines Morning Run den Sonnenaufgang in Begleitung von kenianischen Spitzenläufern auf über 2.000 m Seehöhe genießen, über sich selbst hinauswachsen bei gemeinsamem Hill Work oder Speed Work um den malerischen Turracher See. Ambitionierte Läufer erfahren Tipps zur Leistungsverbesserung aus erster Hand von kenianischen Topathleten und trainieren Schulter an Schulter bei jeder Einheit. Laufeinsteiger erlernen spielerisch vom ersten Schritt an den wie schwebend wirkenden, leichten, kenianischen Laufstil. Den eigenen Horizont erweitern im Gespräch über andere Kulturen, Lebensweisen und -anschauungen – da ist kein Raum für Alltagsorgen!

Gewohnt wird in komfortablen Zimmern der „Almstube“ – www.almstube.at – auf 1.850 m Seehöhe. Unser absolut ruhig gelegenes Quartier bietet einen traumhaften Blick auf den Turracher See, eine Terrasse, die zum Relaxen in der Sonne einlädt, einen gemütlichen Aufenthaltsraum und einen Wellnessbereich zum aktiven Regenerieren nach den Laufeinheiten. Die gemeinsame Verpflegung ist authentisch Kenianisch. In Kooperation mit Landwirten der Region werden überwiegend biologisch angebaute Lebensmittel verarbeitet und angeboten! ■



Laufwochen // Preise und Termine

€ 490,- (im Doppelzimmer; Aufschlag Einzelzimmer € 100,-) pro Woche inklusive kenianischer Verpflegung (Vollpension), Trainingsbetreuung, unbegrenzt kenianischem Tee, Laufstilanalyse, Trainingstipps und Trainingsplanung.

Maximale Teilnehmerzahl pro Trainingswoche sind 20 Personen. Die Trainingswochen finden im Sommer 2016 von 19. Juni bis 10. September statt und dauern jeweils von Sonntag Abend bis Samstag Früh.

Details unter www.run2gether.com und www.turracherhoehe.at

Laufwochen // Drumherum

Neben Laufeinheiten bietet die Turracher Höhe eine Vielzahl sinnvoller und lustiger Ausgleichsaktivitäten. Am Rande des Nationalparks Nockberge gelegen lädt die Landschaft um den größten Zirbenwald Österreichs zum Wandern und Relaxen ein. Die Turracher Höhenluft ist von besonders guter Qualität, kristallklar und pollenfrei und trägt zur Leistungssteigerung bei. Nach den Trainings kann eine kurze Schwimmrunde im erfrischenden Turracher See wahre Wunder wirken und jede Menge Spaß wartet bei einer Fahrt mit dem Nocky Flitzer auf uns. Nocky's Almzeit ist ein Erlebnispark, der nicht nur Kindern interessante Attraktionen bietet, sondern auch allen anderen Teilnehmern unserer Laufwochen spannende Alternativ-Trainingseinheiten ermöglicht. ■

