RUN'IX
ATHLETIC CENTER

LIVRET D'ACCEUIL

RUN'IX ATHLETIC CENTER



VIE AU CENTRE !

REPAS

Petit déjeuner :
Sur demande en cuisine : œufs au plat, omelette, saucisse de volaille (x2).
Au frigo : yaourts vanille & fraise.
Pancakes les lundi, mercredi, vendredi et dimanche.

06H30 à 09H00

Déjeuner :
12H20

Collation :
16H00 à 17H00

Dîner :
19H00

MÉNAGE

Nettoyage du linge : tous les **lundi, mercredi et vendredi** (mettre le linge dans la bassine posée dehors)

Nettoyage des chambres : **tous les jours** (sauf le dimanche)

NOUVEAU : Toilettes et douche extérieur

(EN PLUS DE VOS TOILETTES ET DOUCHE PRIVÉS)

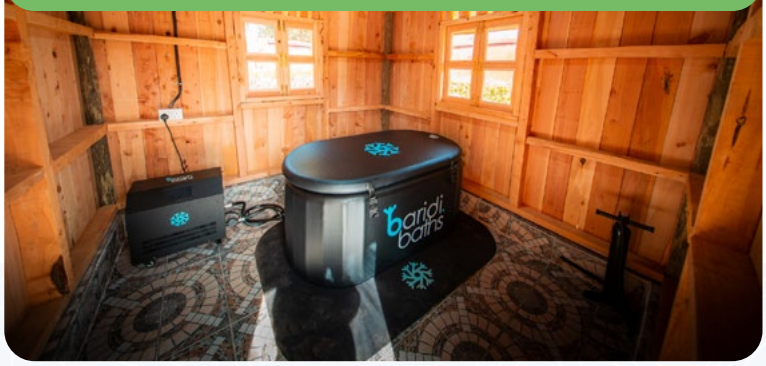


DIVERS

- Bouteille d'eau de 10L = **4,00€** (à demander à la cuisine)
- Massage Kényan = **12,50€** (Le paiement de la totalité des massages s'effectue à la fin de votre séjour.)
- Bain froid = **4,00€** (Le paiement de la totalité des passages au bain froid s'effectue à la fin de votre séjour.)
- Espace restauration équipé de la Wi-Fi
- Code Wi-Fi : **RUNIX2026**
- Sécurité du centre : assurée par une agence **24h/24, 7j/7**
- Pharmacies, hôpital et médecins disponibles dans Iten ou à Eldoret, en cas de problème

NOUVEAU : Bain froid

(POUR UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE)

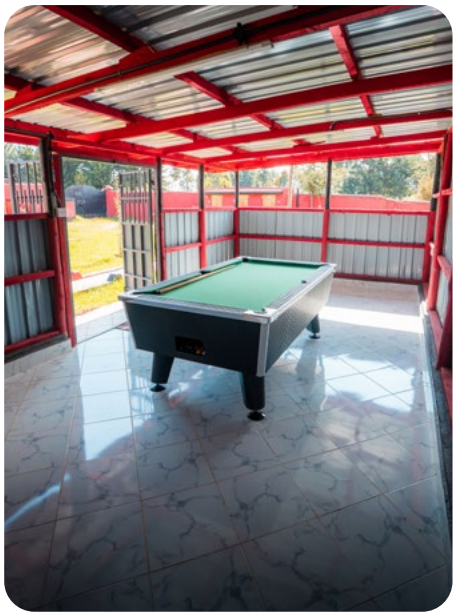




Vie au centre !

Activités

- Salle de fitness accessible **24h/24** et **7j/7**
- Espace restauration
- Salon avec télévision (avec Netflix et Youtube Premium), PS4 et jeux de société
- Espace de détente extérieur
- Billard, Baby-foot et table de ping-pong
- Outils de récupération en libre-service
- Vélo à disposition dans le local vélo !









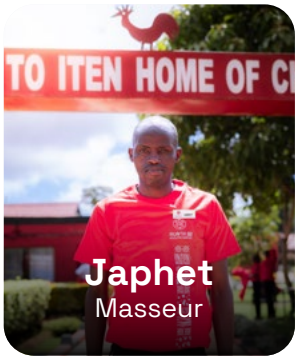


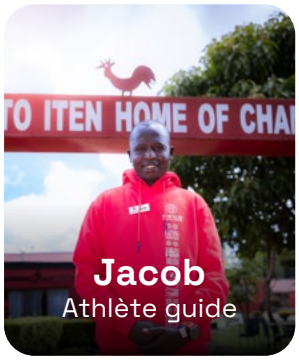




L'ÉQUIPE DU CENTRE !





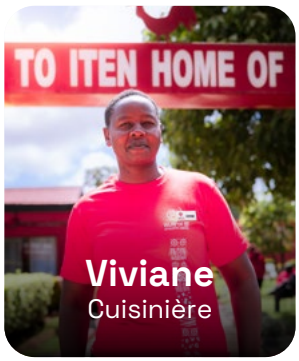






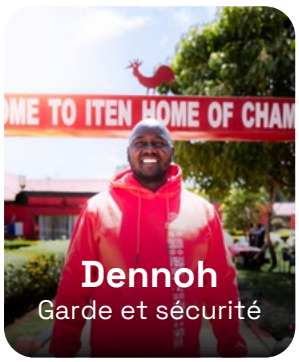




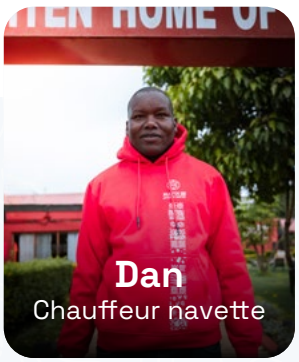


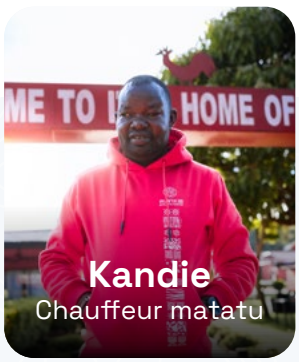












DÉPLACEMENTS

ELDORET

Matatu privé
5000 KES

À partager (aller-retour).

Voiture privée
4000 KES

À partager (aller-retour).

CHEPKOLEIL TRACK

Piste d'athlétisme en cendrée

Matatu privé
5000 KES

À partager (aller-retour).
Le véhicule vous attend à la piste.

Voiture privée
4000 KES

À partager (aller-retour).
Le véhicule vous attend à la piste.

CENTRE VILLE D'ITEN

Déplacement à pied ou en moto

Les motos sont des taxis, elles peuvent vous transporter où vous le souhaitez. Tarif d'un trajet = 100 KES par personne sur la moto.

ROUTE DE MOIBEN

Déplacement en courant, en matatu ou à moto

Route bitumée relativement « plate » pour effectuer vos entraînements longs et/ou rapides. Parcours rapide avec peu de circulation.

Pour un matatu privé (suivi complet) : **5000 KES** à partager (aller-retour). Le véhicule reste avec vous tout au long de la sortie pour garder vos affaires et ravitaillements.

Pour une voiture privée (suivi complet) : **4000 KES** à partager (aller-retour). Le véhicule reste avec vous tout au long de la sortie pour garder vos affaires et ravitaillements.

ENTRAÎNEMENTS

PLANNING HABITUEL

(AUCUNE OBLIGATION DE RESPECTER CETTE TRAME)

LUNDI

Footing Kényan
(Départ à 9H devant le centre - allure soutenue, environ 17 kilomètres)

MARDI

Fartlek Kényan
(Départ à 9H en bas d'Iten - 10 à 20x 1min rapide / 1min lent)

MERCREDI

Footing Kényan
(Départ 9H devant le centre - allure modérée, environ 17 kilomètres)

JEUDI

Fartlek Kényan
(Départ à 9H en bas d'Iten - intervalles longs)

VENDREDI

Footing Kényan
(Départ 9H devant le centre - allure modérée, environ 17 kilomètres)

SAMEDI

Sortie longue
(Route de Moiben : à 15 minutes du centre en matatu, 14 kilomètres en courant, horaire au choix)

DIMANCHE

Repos complet, église ou safaris / activités

Jacob & Japhet nos athlètes du centre sont à votre disposition pour vous accompagner sur vos entraînements !



Choix de parcours



DISTANCE : 5 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 63 mètres



DISTANCE : 6 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 84 mètres



DISTANCE : 7 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 81 mètres



DISTANCE : 8 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 94 mètres



DISTANCE : 9 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 101 mètres



DISTANCE : 10 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 121 mètres



DISTANCE : 12 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 134 mètres



DISTANCE : 13 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 143 mètres



DISTANCE : 14 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 186 mètres



DISTANCE : 15 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 186 mètres



DISTANCE : 17 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 210 mètres



DISTANCE : 19 kilomètres
DÉNIVELÉ POSITIF : 220 mètres

ACTIVITÉS !

RESTAURANTS & CAFÉ

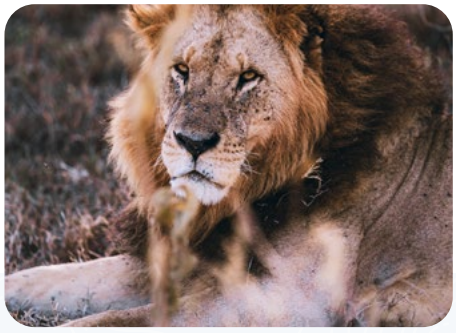
- **View point**
- **Kerio View**
- **Iten Club**

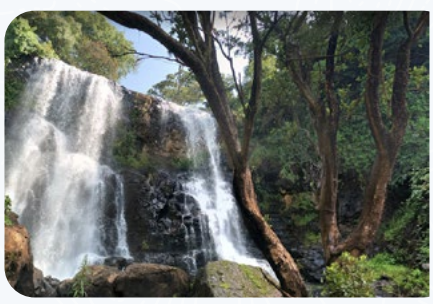
SAFARIS & EXCURSSIONS

- **Lake Nakuru**
- **Lake Baringo**
- **Cascade Kessup**
- **Cascade Torok**

DIVERS

- **Marché d'Iten** (chaque samedi matin)
- Visite de l'école **Kiptabus Primary School** : possibilité de les soutenir (fournitures, équipements, nourriture et bien plus encore)
- Visite de la mythique école de la **Saint-Patrick School** (entrée 400 KES / personne)
- Randonnées **VTT** depuis le centre
- Boutiques de **running** (consulter la map interactive sur notre site web).
- Boutiques de **bracelets** au niveau de l'arche d'Iten
- **Supérette :** Ashutosh Kenya (à 3 kilomètres du centre)
- **Coiffeur :** Horizon Barber Shop à Iten
- **Rupa's Mall Eldoret**: centre commercial à l'Européenne avec restaurants, boutiques souvenirs, piscine (500 KES / entrée), salle de musculation (800 KES / entrée), coiffeurs, pharmacie et grand supermarché.











LES BONNES PRATIQUES !

• **Éteindre les lumières** dans vos maisonnettes (chambre, toilette, salle de bain) dès lors que vous sortez de la pièce

• Bien **éteindre la résistance** après votre douche (ne pas dérégler les boutons sur le pommeau de douche)

• Respecter le **calme** au niveau du quartier des chambres lors des heures de repos (nuit et sieste)

• Respecter les **horaires de repas** (le personnel en cuisine vous remercie par avance)

• Prévenir systématiquement en amont dès lors que vous ne **mangez pas au centre** (midi et soir)

• Ne rien **jeter** dans les WC hormis le papier toilette

• Ne pas hésiter à nous prévenir en cas de problème dans votre chambre : eau froide, toilette, électricité etc.

• **SIM 4G Kényane** : nous vous recommandons d'en acquérir une si vous souhaitez une connexion personnelle de meilleure qualité (boutique Safaricom à Iten ou Eldoret, passeport obligatoire)

• **Retrait d'argent en KES** : KCB Bank à Iten (distributeur ou change de monnaie)

• Organisation des excursions : nous prévenir au minimum **48-72H à l'avance**

• Réservation d'un **matatu privé** ou d'une **moto** : demander à un membre du personnel

• Interdiction d'utiliser des chaussures extérieures dans la salle de fitness.

• Interdiction formelle de faire voler un drone au-dessus du centre

• Consulter les bonnes pratiques pour le massage kényan ici.



CONSOMMATIONS !

Les boissons sont **gratuites** au moment du **petit déjeuner.** Pour le reste de la journée les consommations sont à demander directement à la cuisine. **Paiement** des consommations totales ainsi que des massages le dernier jour de votre séjour au centre. Paiement en carte en EUR.

RUN'IX ATHLETIC CENTER

COFFEE (NORMAL)	1,50€
ESPRESSO	1,50€
BLACK COFFEE	1,50€
HOT CHOCOLATE	2,00€
DAWA TEA	2,00€
CAPPUCCINO	2,00€
MOCHACCINO	2,00€
SODA 500ML (Coca, Fanta, Sprite)	2,00€
BIÈRE 500ML (Tusker)	4,00€
WATER (10 Liters)	4,00€

Nous n'acceptons pas de paiement en cash !

Paiement uniquement par CB / virement





SAFARI

LAKE NAKURU

Entrée + repas de midi :
125,00€
PAR PERSONNE

Transport (POUR UNE VOITURE DE 8 PLACES) :
300,00€
DIVISIBLE PAR LE NOMBRE DE PARTICIPANTS
(MONTANT À PAYER AU CENTRE EN EURO, SUR VOTRE FICHE DE CONSOMATION)

Date :
Jour au choix
DU LUNDI AU DIMANCHE

Animaux à voir :
(APERCEVOIR L'INTÉGRALITÉ DE CES ANIMAUX N'EST PAS GARANTI)

Lions, Zèbres, Hippopotames, Girages, Rhinocéros, Singes, Oiseaux, Flamants roses, Impalas, Buffles, Phacochères.

• Départ à **3H30** du matin (environ 4 heures de route). L'intégralité du safari s'effectue en voiture.

• **Petit déjeuner** à emporter **fourni par la cuisine du centre** (oeufs durs, banane et pains avec confiture / beurre de cacahuète).

• **Repas du midi au Lake Nakuru Lodge :** buffet à volonté et accès à la piscine !

• Retour au **centre entre 18h et 22h**, selon le temps passé dans le parc et au restaurant.



Billets d'entrée et QR code du parc, transport, repas et coordination de la journée : l'ensemble est assuré par nos soins. Vous n'avez rien à préparer et pouvez vous consacrer pleinement à l'expérience.





SAFARI LAKE BARINGO

Transport (VOITURE DE 12 PLACES) :
190,00€

Barque (7 PLACES) :
50,00€

DIVISIBLE PAR LE NOMBRE DE PARTICIPANTS **(MONTANT À PAYER AU CENTRE EN EURO, SUR VOTRE FICHE DE CONSOMATION)**

Tarif activités par personne (REPAS MIDI INCLUS) :
50,00€

Date :
Jour au choix

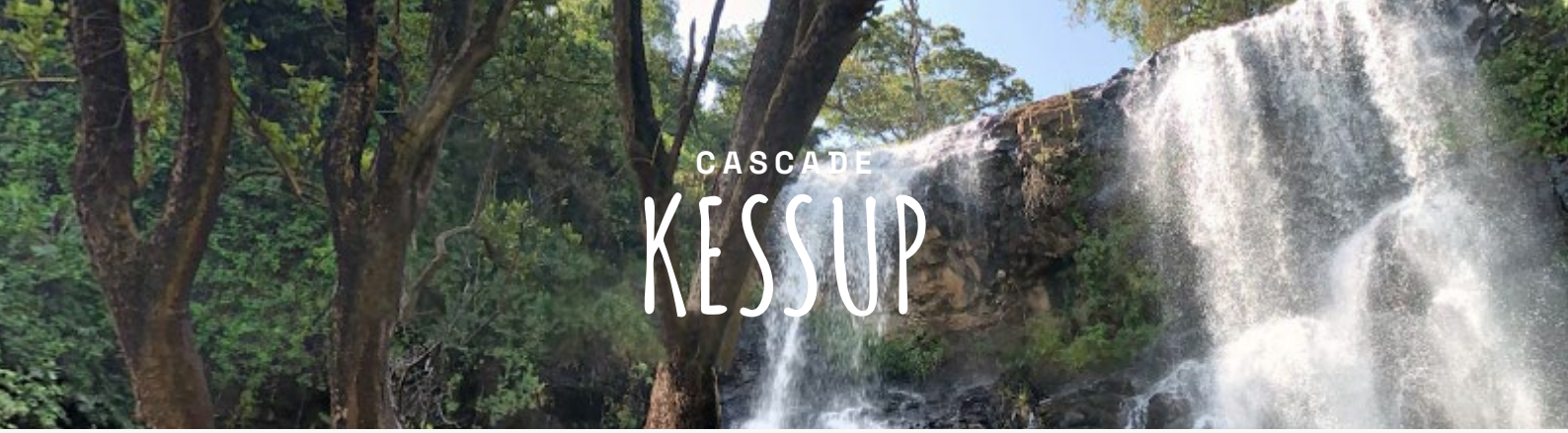
DU LUNDI AU DIMANCHE

Animaux à voir :
(APERCEVOIR L'INTÉGRALITÉ DE CES ANIMAUX N'EST PAS GARANTI)

Giraffes, Oiseaux, Aigles, Hippopotames, Impalas, Zèbres, Phacochères, Serpents.

- Départ à **6H30** du matin (environ deux heures de route). L'intégralité du safari s'effectue sur une barque en se déplaçant d'île en île sur le lac.
- **Petit déjeuner** servi au centre à partir de **6H00**
- **Repas de midi (délicieux) sur place** au restaurant (inclus)
- Retour en **fin d'après-midi ou en soirée** en fonction du temps passé au lac
- **Activité sur place :** tour en bateau sur les îles, île aux girafes et zèbres (visible de très proche), visite d'un village typiquement Masaï, parc avec une multitude de serpents (possible de les porter et de les mettre autour du cou : expérience incroyable)
- **Prévoir** des chaussures pour marcher, de l'eau de manière suffisante, de la crème solaire et une casquette / chapeau
- Pas de **QR code** nécessaire pour ce safari





CASCADE KESSUP

Transport (POUR UNE VOITURE DE 11 PLACES) :

60,00€

DIVISIBLE PAR LE NOMBRE DE PARTICIPANTS **(MONTANT À PAYER AU CENTRE EN EURO, SUR VOTRE FICHE DE CONSOMATION)**

Date :

Jour au choix

DU LUNDI AU DIMANCHE

- Départ en **début de matinée** ou **début d'après-midi** pour profiter des repas au centre
- Le **déplacement** s'effectue en matatu puis la randonnée à pied
- Possibilité de se **baigner** et d'être sous l'eau de la cascade
- Partir du **bas de la cascade** pour randonner jusqu'en haut et revenir sur vos pas jusqu'au lieu de départ
- Randonnée d'environ **5 kilomètres**, compter 2 à 3 heures déplacement inclus
- **Prévoir une tenue de randonnée :** chaussures adéquates, vêtements pluie / froid (au cas où), eau en quantité suffisante





CASCADE TOROK

Transport (POUR UNE VOITURE DE 11 PLACES) :

90,00€

DIVISIBLE PAR LE NOMBRE DE PARTICIPANTS **(MONTANT À PAYER AU CENTRE EN EURO, SUR VOTRE FICHE DE CONSOMATION)**

Date :

Jour au choix

DU LUNDI AU DIMANCHE

- Départ en **début de matinée** ou **début d'après-midi** pour profiter des repas au centre
- Le **déplacement** s'effectue en matatu ou en voiture privée puis la randonnée à pied
- Possibilité d'être proche de l'eau de la cascade
- Possibilité de partir du **bas de la cascade** pour randonner jusqu'en haut et revenir sur vos pas jusqu'au lieu de départ ou bien se faire **récupérer en haut de la cascade**
- Randonnée d'environ **8 kilomètres**, compter 3 à 4 heures déplacement inclus
- **Prévoir une tenue de randonnée :** chaussures adéquates, vêtements pluie / froid (au cas où), eau en quantité suffisante

