Bien préparer son séjour au Kenya

RUN'IX
ATHLETIC CENTER



Welcome au
RUN'IX ATHLETIC CENTER !

Vous trouverez dans ce document TOUTES les consignes pour préparer votre séjour au Kenya dans notre centre d'entraînement. Il répondra à toutes les questions que vous avez en tête.

Merci de le lire attentivement.



VOYAGE

Vol international France > Nairobi A/R :

Se rendre sur www.skyscanner.fr

Sélectionnez votre aéroport de départ (exemple : CDG, Paris) et votre aéroport d'arrivée : **Nairobi, Jomo Kenyatta International.**

Conseil : *le vol direct Paris > Nairobi est plus pratique, mais pour un meilleur rapport qualité prix : il faudra sélectionner un vol avec une escale.*

En cas d'arrivée tardive (après 18H à Nairobi) :

Vous devez dormir à l'hôtel à Nairobi.

Nous recommandons le **« PrideInn Plaza Nairobi Airport »**.

Hôtel 100% sécurisé avec navette privée venant vous chercher à l'aéroport à votre arrivée le soir et vous (re) déposant le lendemain à l'aéroport pour prendre le vol intérieur direction Eldoret (service compris dans le tarif de la chambre).

Démarche à suivre pour la réservation :

- Par WhatsApp au **+254 724 773 270**
- Par mail à cette adresse : **agnes.maina@prideinn.co.ke**
- Précisez que vous venez du **RUN'IX ATHLETIC CENTER**. Tarif = chambre simple + petit déjeuner + navette aéroport : **8000 KES** soit **53€**, chambre double + petit déjeuner + navette aéroport : **10 000 KES** soit **67€**. Paiement par carte bancaire sur place à l'hôtel.







Vol intérieur et navette

Vol intérieur Nairobi > Eldoret A/R :

À réserver sur le site de Jambojet ici :
https://www.jambojet.com/en-us/.

CHECK-IN : possible uniquement à partir de 14H le jour d'arrivée prévu au centre en raison de l'indisponibilité des chambres. Il n'y a pas de repas de midi prévu au centre à votre arrivée dans l'après-midi (prévoir de manger à l'aéroport de Nairobi).

CHECK-OUT : les chambres doivent être libérées au maximum à 12H le jour de départ prévu du centre. Il y a un repas de midi prévu au centre pour vous le jour de votre départ.

Choisir le vol de 12H10 à l'aller (Nairobi) et celui de 17H10 au retour (Eldoret) ! Nous déconseillons très fortement de prendre le vol de 19H50 au retour (Eldoret à Nairobi) : ce vol est régulièrement en retard ou supprimé car il s'agit du dernier vol de la journée

En cas de problème de bagage : indiquez l'adresse du centre ainsi que ce numéro de téléphone +254 719 785 429.

Navette privée aéroport A/R :
Ce service est payant – en fonction du nombre de personnes à transporter.

Notre chauffeur vous attendra à la sortie de l'aéroport d'Eldoret à l'horaire communiqué. **Vous recevrez un mail de confirmation la veille de votre arrivée au centre.** Il n'est pas nécessaire de nous rappeler votre arrivée au centre les jours en amont, car tout est bien cadré et organisé de notre côté.

Service non-obligatoire. Vous avez également la possibilité de prendre un taxi directement à l'aéroport d'Eldoret.





AUTORISATION ÉLECTRONIQUE eTA

Vous avez l'obligation de le faire en ligne avant votre départ.

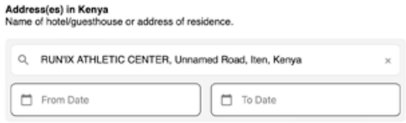
Tarif : **34.09 dollars.**

Site du gouvernement pour effectuer l'eTA en ligne : en cliquant ici (à faire uniquement sur ordinateur).

Une fois l'obtention de l'eTA (sous 72 heures) : il est obligatoire de **l'imprimer en version papier et de l'avoir avec vous durant votre voyage.**

Les autorités Kényanes vous demanderont les coordonnées de notre centre d'entraînement + la **facture du séjour (invitation letter)** pour valider votre formulaire. Les voici :

RUN'IX ATHLETIC CENTER
Unamed Road
ITEN, KENYA

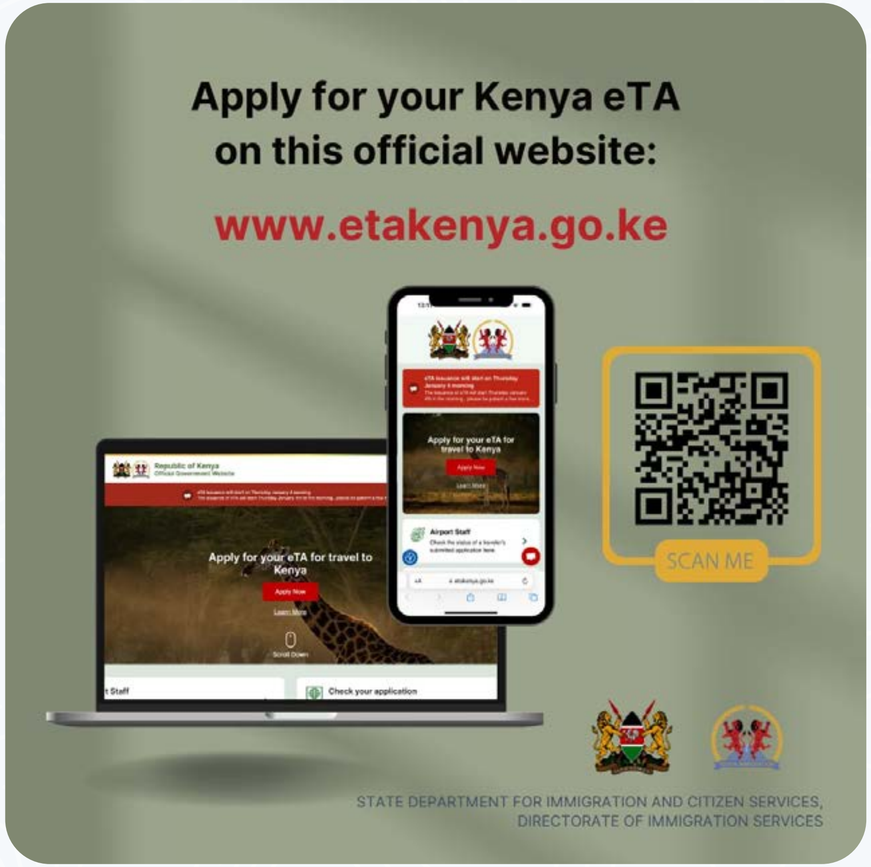


Type de eTA : étape «trip information» sélectionnez « tourism » à la question «Primary purpose of visit»

Attention !

Faire la demande de l'eTA 30 jours avant votre arrivée au centre pour être certain de l'avoir à temps au moment du voyage (ne pas le faire trop en avance : une fois validé, le eTA est valable pendant trois mois).





Vie au centre

- **Vous réservez votre séjour en solitaire :** vous partagerez une maisonnette avec un ou plusieurs autre stagiaires du centre. **Les toilettes ainsi que la salle de bain sont à partager entre les stagiaires de cette maisonnette** (de 2 à 4 personnes, maximum).

- **Horaire des repas :** petit déjeuner de 6H30-9H00 / repas de midi à 12H20 / dîner à 19H. **Les repas se prennent tous ensemble au restaurant** - sous forme de service et non de buffet à volonté.

- **Nettoyage du linge (compris dans le tarif)** : tous les lundis, mercredis et samedis.

- **L'intégralité** des maisonnettes sont équipées d'une **moustiquaire.**

- **Wi-Fi (Starlink) est disponible uniquement dans le restaurant** - il est d'excellente qualité, même pour le télétravail. Pas de Wi-Fi dans les chambres.

- Une **télévision** nouvelle génération avec un compte **Netflix** et **YouTube Premium** sont à votre disposition pour profiter d'un large choix de divertissements sans publicités.

- **Options payantes : eau** en dehors des repas (bouteilles de 10 litres vendues 500 shillings), **massage** Kényan (1500 shillings), safaris + excursions et **déplacement** aux entraînements sur piste et sortie longue.

Visiter le centre en immerssion

Visite virtuelle du centre









Divers

- **Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer sur le territoire Kényan :** nous n'avons pas de recommandation spécifique là-dessus, n'hésitez pas à soliciter votre médecin.
- Prendre une **gourde** avec vous dans vos bagages pour la remplir durant votre séjour.
- Emmener des **claquettes ou tongs** pour votre confort.
- Emmener une **paire de chaussure PROPRE** pour utiliser la salle de fitness (**chaussure extérieure interdite**).
- Nous fournissons les **serviettes de douche, toute la literie** – mais pas de dentifrice, ni de gel douche.
- Prendre un adaptateur de prise **électrique Britannique** pour recharger vos appareils.
- Prévoir quelques **vêtements chauds** pour le soir ainsi que des vêtements de pluie – au cas où.
- **Changement monnaie euro à shillings Kényans :** vous pouvez faire le retrait par carte bancaire ou la conversion d'espèces à l'aéroport de Nairobi ou à Iten.
- **Safaris et excursions :** ils s'organisent sur place au centre très **rapidement et facilement**. Nous organisons pour vous.







Bon voyage au pays de la course à pied !

Toute l'équipe du centre à hâte de vous acceuillir afin de vous faire vivre une expérience sportive et humaine inoubliable.

RUN'IX
ATHLETIC CENTER



Pour toutes autres questions ou demandes : n'hésitez pas à prendre contact avec Julian via WhatsApp au +33 6 49 33 36 11 ou par mail via contact@runix-kenya.com.