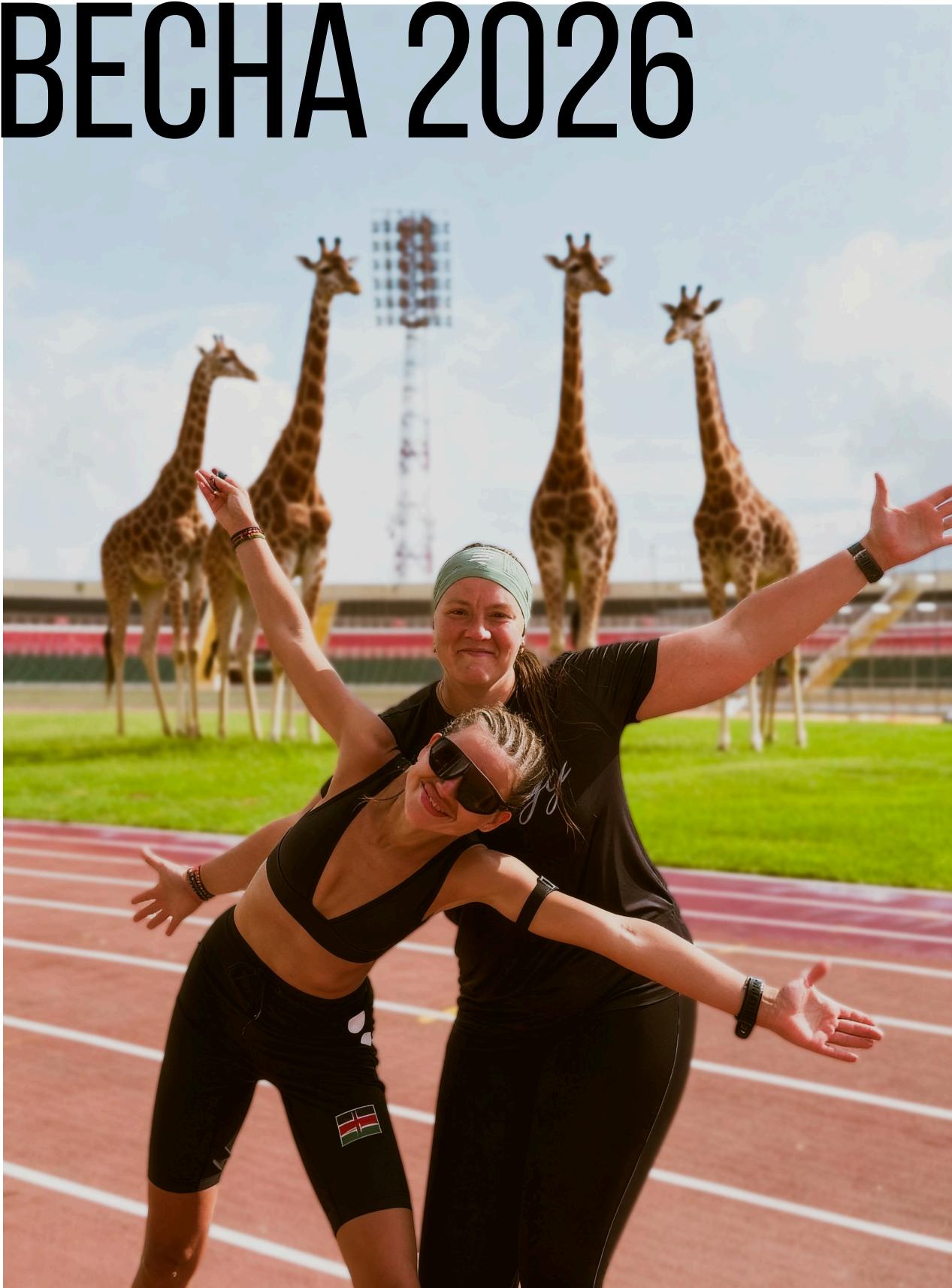
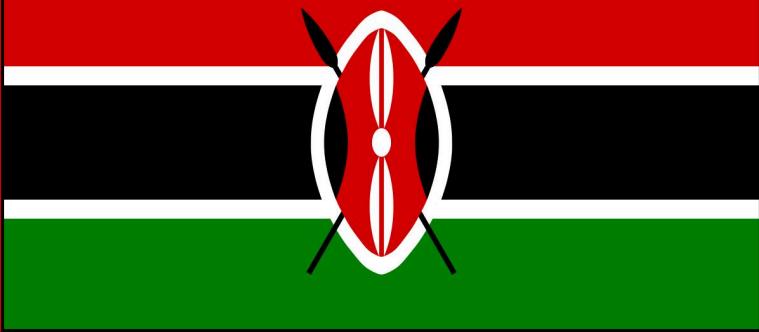


БЕГОВОЙ КЭМП В КЕНИИ (ИТЭН): ВЕСНА 2026





Мы — Маша и Маша.

Обе — бегуны-любители, которые тренируются с целью прогресса, а не ради галочки в Страве 😊

Этой зимой мы жили и тренировались **в беговом кэмпе НАТС** в Итене, Кения — Home of Champions:
бегали на высоте ~2400 м, делали тренировки с кенийцами, пробовали их режим и питание, общались с хозяевами и тренерами лагеря.

После этой поездки мы решили не просто «оставить это в личном опыте», а:

- Стать представителями **кэмпа НАТС** для бегунов из России,
- Помочь тем, кто давно мечтает о Кении, но боится организационной части и нагрузки,
- И уже весной вернуться туда с небольшой группой, чтобы вместе прожить 2 недели в кенийском режиме

Далее — подробности о формате кэмпа и условиях участия.





ДЛЯ КОГО ЭТОТ КЭМП?

Кэмп подойдёт вам, если вы:

- бегаете 10 км, полумарафон или марафон и хотите прогресса, а не выгорания;
- готовитесь к крупному старту (Московский полумарафон или другие забеги);
- мечтали о Кении, но не хотели ехать «в никуда» и боитесь организационной части;
- хотите пожить 2 недели в формате: **бег → еда → сон → восстановление.**

Группы по темпу формируются на месте, нагрузка адаптируется под каждого.

ПОЧЕМУ ИМЕННО КЕНИЯ И ИТЭН

Итэн — одно из ключевых мест на планете, где тренируются элитные бегуны на средние и длинные дистанции.

Ключевые факторы:

- Высота около 2400 м над уровнем моря — меньше кислорода, больше стимула для сердца, лёгких и мышц. При грамотной нагрузке это даёт прирост формы уже после возвращения.
- Климат и рельеф — мягкая температура, много грязевых дорог и холмов, идеально для объёма и развития выносливости.
- Среда — вы тренируетесь рядом с людьми, для которых бег — образ жизни. Это другая мотивация и другое ощущение “нормы”.

О КЭМПЕ

Мы живём и тренируемся на базе тренировочного кэмпа **НАТС**, ориентированного на бегунов:

- Комфортные 2-местные или 1-местные номера с удобствами;
- Трёхразовое питание с акцентом на углеводы и восстановление (угали, рис, овощи, фрукты, чай и т.п.);
- Доступ к инфраструктуре: зал для силовой и core, зона растяжки, ближайший стадион/дорожки;
- Безопасная территория, дружелюбный персонал, локальные тренеры и кенийские пейсмейкеры;
- Спокойная атмосфера: минимум отвлекающих стимулов, максимум времени для бега и восстановления.



Формат программы: 14–16 дней в кэмпе

Оптимальный срок — 2 недели: достаточно, чтобы:

- Адаптироваться к высоте,
- Войти в тренировочный ритм,
- Не перегореть и вернуться домой в ресурсном состоянии.

Примерная структура недели:

- 2–3 ключевые тренировки (темп, интервалы, fartlek);
- 1 длинная пробежка (long run);
- 3–4 лёгких восстановительных бега;
- 2–3 занятия core/силы для корпуса и ног;
- семинары и Q&A с местным тренером/атлетами;
- свободное время, сон, лёгкие активности (по желанию — небольшие экскурсии/сафари).

Все тренировки подстраиваются под ваш уровень: можно уменьшить объём или интенсивность, если чувствуете, что нагрузка велика.

ПРИМЕР ДНЯ В КЭМПЕ

- 06:30–08:00 — утренняя пробежка / тренировка (по группам и уровням)
- 08:30 — завтрак
- День — отдых, сон, работа за ноутбуком (если нужно), прогулка, по желанию — лёгкая разминка
- 16:00–17:30 — вторая сессия:
- либо лёгкий бег,
- либо core / силовая / техника бега
- 18:00–19:00 — ужин
- После — свободное время, общение, семинар, Q&A или просто ранний сон

График может меняться под конкретный день (лонг, фартлек, экскурсии), но логика всегда одна: тренировка → еда → отдых → тренировка → еда → сон.



КТО ВАС ТРЕНИРУЕТ И СОПРОВОЖДАЕТ

Локальная команда:

- Кенийские тренеры, хорошо понимающие специфику высоты и подготовки на выносливость;
- Пейсмейкеры из числа местных бегунов, ведущие групповую работу и помогая держать правильный темп;
- Возможность увидеть тренировки кенийцев и задать вопросы “изнутри”.

Наша роль как амбассадоров и кураторов:

- помочь подготовиться к кэмпу заранее (короткий опрос/созвон, рекомендации по объёмам за 4–6 недель до поездки);
- быть с вами на месте: помочь с адаптацией к высоте, общением с тренерами (английский), бытом;
- помочь встроить кэмп в вашу подготовку к Московскому полумарафону или другому старту:
кэмп → неделя разгрузки дома → выход на пик формы.





ЧТО ВКЛЮЧЕНО

Точный состав пакета будет зависеть от дат и финальных условий лагеря, но базово стоимость кэмпа включает:

Проживание в кэмпе (2-местный номер, возможна доплата за single);

Четырехразовое питание;

Участие во всех тренировках по программе кэмпа;

Занятия по core/силе/технике бега;

Семинары и Q&A с тренером / локальными бегунами;

Трансфер из/в ближайший аэропорт до кэмпа (по согласованным рейсам);

Сопровождение и координацию с нашей стороны до и во время кэмпа (чат группы, помощь на месте).

ЧТО НЕ ВКЛЮЧЕНО

(но с нашей поддержкой)

Авиабилеты в Кению и обратно + внутренний перелёт

Мы рекомендуем удобные рейсы и помогаем с маршрутом, но билеты каждый участник покупает сам.

Виза в Кению

Консульский/сервисный сбор не входит в стоимость кэмпа.

Мы высылаем подробную инструкцию по получению электронной визы: ссылки, список документов, пример заполнения.

Медицинская страховка

Оформляется отдельно, от себя.

Мы подскажем, какие опции должны быть покрыты для спортивной поездки.

Личные расходы и дополнительные активности

Дополнительные напитки, перекусы, сувениры, кафе, возможные выезды на сафари и т.п. — по желанию.



ДАТЫ, МЕСТА И СТОИМОСТЬ

Даты: весна 2026 (точные даты после подтверждения окна сезона и набора группы).

Место: Iten, Кения (2400 м), кемп + стадион/зал/бассейн, двухместное размещение.

Стоимость: пакет с 4-разовым питанием ~42 €/день (ориентир); альтернатива без питания — проживание от 1500 ₽/день + еда 500–1300 ₽/день.

Отдельно: перелёт, виза, страховка, массаж, личные траты.

ТОЧНАЯ смета: после утверждения дат и длительности.

КАК ПОПАСТЬ В ГРУППУ

Если вам откликается идея таких тренировок и вы теоретически рассматриваете поездку, жми на ссылку и заполни небольшую анкету:

[ССЫЛКА НА АНКЕТУ](#)
[ПРЕДЗАПИСИ](#)