

UNICEF Rift Valley

Marathon Experience

12 t/m 20 mei 2018



*Ga mee naar
Rift Valley en ontdek
het geheim van de
Keniaanse hardlopers*

Met dank aan Rift Valley

Als kind stond ik elke ochtend om vijf uur op. Ik moest de koeien melken, de melk wegbrengen en daarna ervoor zorgen dat ik op tijd op school kwam. Daar deed ik rennend een halfuur over, met m'n schooltas op m'n rug. Om kwart voor één holde ik naar huis voor een boterham met melk en daarna moest ik snel weer terug naar school. Zonder dat ik het doorhad, legde ik zo de basis voor mijn latere loopcarrière. Eigenlijk heb ik mijn loopbaan met verschillende wereldtitels te danken aan Rift Valley.

Wat het lopen in de vallei met je doet, is moeilijk uit te leggen. Je moet het gewoon meemaken. Daarom ben ik zo blij dat ik in Rift Valley samen met UNICEF een exclusieve marathon heb kunnen uitzetten. Ik kijk er erg naar uit om jullie kennis te laten maken met mijn geboortegrond. Het wordt een geweldige week in en rond het High Altitude Training Centre en het is helemaal speciaal dat je met je prestatie UNICEF steunt, zodat die kinderen in Kenia aan goed sanitair en schoon drinkwater kan helpen. Meer motivatie hoef je toch niet te hebben om dit marathonavontuur aan te gaan?

Ik zie je in Rift Valley!

Lornah Kiplagat







Back to the roots



Het geheim van Kenia

Ga terug naar de roots van het langeafstandslopen. Ontdek het geheim van de Keniaanse hardlopers onder begeleiding van voormalig wereldkampioen Lornah Kiplagat. De eerste editie van de UNICEF Rift Valley Marathon Experience maakt dit voor je mogelijk!

We gaan naar Rift Valley, de plek waar de beste hardlopers van de wereld geboren zijn en waar ze steeds naar terugkeren om zich voor te bereiden op nieuwe successen. Jij kunt in mei 2018 hetzelfde doen. Loop over rode kleiwegen door de groene bergen, omhoog en omlaag over een parcours dat exclusief voor jou is uitgezet. We weten één ding nu al zeker: dit wordt fantastisch!

Uniek én zwaar

Meedoen aan de UNICEF Rift Valley Marathon Experience levert je gegarandeerd een unieke ervaring op, maar het is wel een 'tough cookie'. Je loopt op meer dan 2 kilometer hoogte en het terrein is zwaar. Er zijn vlakke stukken, maar ook zeer steile. Bovendien is het warm in de vallei, zeker als je een marathon moet lopen. De omstandigheden zijn dus een stuk moeilijker dan tijdens een gemiddelde marathon in Nederland. Kortom: als je meedoet, moet je je goed voorbereiden en veel tijd investeren in je training. En zelfs dan heb je - zoals bij elke marathon - geen garantie dat je 'm uitloopt.

Maar wat maakt het uit: weinig mensen kunnen je straks nazeggen dat ze hebben hardgelopen in Rift Valley!

Kleinschalig

Deze marathon is een exclusief en kleinschalig evenement, want er doen maar maximaal zestig deelnemers uit Nederland mee. De kans bestaat dat ook een groep Keniaanse lopers aanhaakt, maar het totaal aantal deelnemers zal niet boven de honderd uitkomen.

Een
tough cookie
maar
wel uniek!





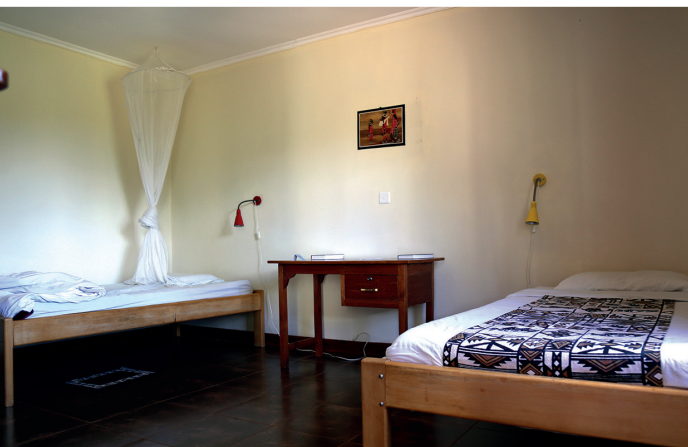
High Altitude Training Centre

De dagen voorafgaand aan de marathon verblijf je op een heel bijzondere plek: het High Altitude Training Centre van Lornah Kiplagat. Nederlandse lopers als Koen Raymaekers, Michel Butter en Abdil Nageeye zijn er kind aan huis. Het centrum ligt aan de rand van Rift Valley en is voorzien van een sportschool, zwembad, restaurant en tweepersoons slaapkamers (alle met douche en toilet). Je kunt je in het centrum dus optimaal voorbereiden op je loopprestatie. Bovendien - en dat is een unicum - zullen Lornah en andere Keniaanse atleten je begeleiden bij je laatste trainingen voor de marathon!



Lopen voor schoon water en wc's

Aan de UNICEF Rift Valley Marathon Experience is een belangrijk doel verbonden. Als je meedoet, haal je geld op voor Football for Water. Dankzij dit programma, dat UNICEF samen met onder meer Aqua for All, de KNVB en de Nederlandse en Keniaanse overheid uitvoert, krijgen basisscholen in Kenia schoon water, wasbakken en gescheiden wc's voor jongens en meisjes. Al deze maatregelen zorgen ervoor dat kinderen naar school (blijven) gaan en gezond blijven. Tijdens ons verblijf in Kenia ga je op bezoek bij een van de scholen die meedoen aan Football for Water, zodat je zelf kunt zien waar het door jou opgehaalde bedrag terechtkomt.









5.000 euro sponsorgeld per deelnemer

Om aan de marathon mee te kunnen doen, haal je (minimaal) 5.000 euro sponsorgeld op dat helemaal ten goede komt aan het programma Football for Water. Dat is een flink bedrag, maar je hebt een klein jaar de tijd om het geld op te halen. Bovendien helpt UNICEF je op alle mogelijke manieren. Je kunt gebruikmaken van ons handige online actieplatform Help Mee (helpmee.unicef.nl) en je krijgt tips via mailings en webinars. Ook kun je rekenen op persoonlijke begeleiding. Na je aanmelding voor de marathon krijg je hierover uitgebreide informatie.

Samen uit, samen thuis

De deelnemers aan de UNICEF Rift Valley Marathon Experience vormen met z'n allen Team UNICEF. Dat betekent dat ze zich samen met UNICEF voorbereiden op de marathon. Je kunt je aanmelden voor een app-groep en een besloten Facebook-pagina. Ook kun je meedoen aan een aantal trainingen en/of loopevenementen in Nederland.

Bovendien garandeert UNICEF je een goede begeleiding vlak voor, tijdens en na het lopen van de marathon; zo is er ter plekke een arts aanwezig. Het is dus echt samen uit, samen thuis!

Reisschema

Na je inschrijving krijg je een uitgebreid reisschema. Voor nu is het handig om te weten dat je op zaterdag 12 mei 2018 vanaf Schiphol naar Nairobi vliegt. Daar verblijf je één nacht in een hotel en bezoek je een wildpark. Op zondagavond 13 mei vlieg je naar Iten en word je naar het High Altitude Training Centre gebracht. In de dagen erna bereid je je voor op de marathon en breng je een bezoek aan een school die meedoet aan het programma Football for Water. Op vrijdag 18 mei is de grote dag: dan loop je de marathon en kun je na afloop rekenen op een feestje om je prestatie te vieren. De volgende dag ga je weer naar Nairobi en op zondagochtend 20 mei land je in Amsterdam.





Deelnamekosten

De kosten voor deelname aan de UNICEF Rift Valley Marathon Experience bedragen 1.750 euro per persoon. Hierin zijn zowel de kosten voor je tickets als je verblijfskosten in het hotel in Nairobi en in het High Altitude Training Centre inbegrepen. Bijkomende kosten beperken zich tot (kleine) persoonlijke uitgaven, het aanvragen van een visum en het afsluiten van een reis- en annuleringsverzekering.

Paspoort, visum, verzekeringen en vaccinaties

Voor deze reis heb je het volgende nodig:

- geldig paspoort
- visum
- reisverzekering met voldoende - medische - werelddekking (verplicht)
- annuleringsverzekering met blessuredekking (niet verplicht, wel aan te raden)
- vaccinaties

Na je inschrijving ontvang je over al deze zaken meer informatie.

Medische verklaring en sportkeuring

Niet verplicht, wel verstandig: overleg aan UNICEF een medische verklaring en onderga een

sportkeuring. Dat geeft jezelf en ons de zekerheid dat je deze fysiek zware uitdaging aankunt.

Meer informatie

Op www.unicef.nl/rift-valley staan veelgestelde vragen. Staat je vraag er niet bij? Mail hem naar marathonkenia@unicef.nl.

Inschrijven

Wil je je na het lezen van deze brochure aanmelden voor de marathon? Ga dan naar het inschrijfformulier op www.unicef.nl/rift-valley.

Na je aanmelding nemen we snel contact met je op.

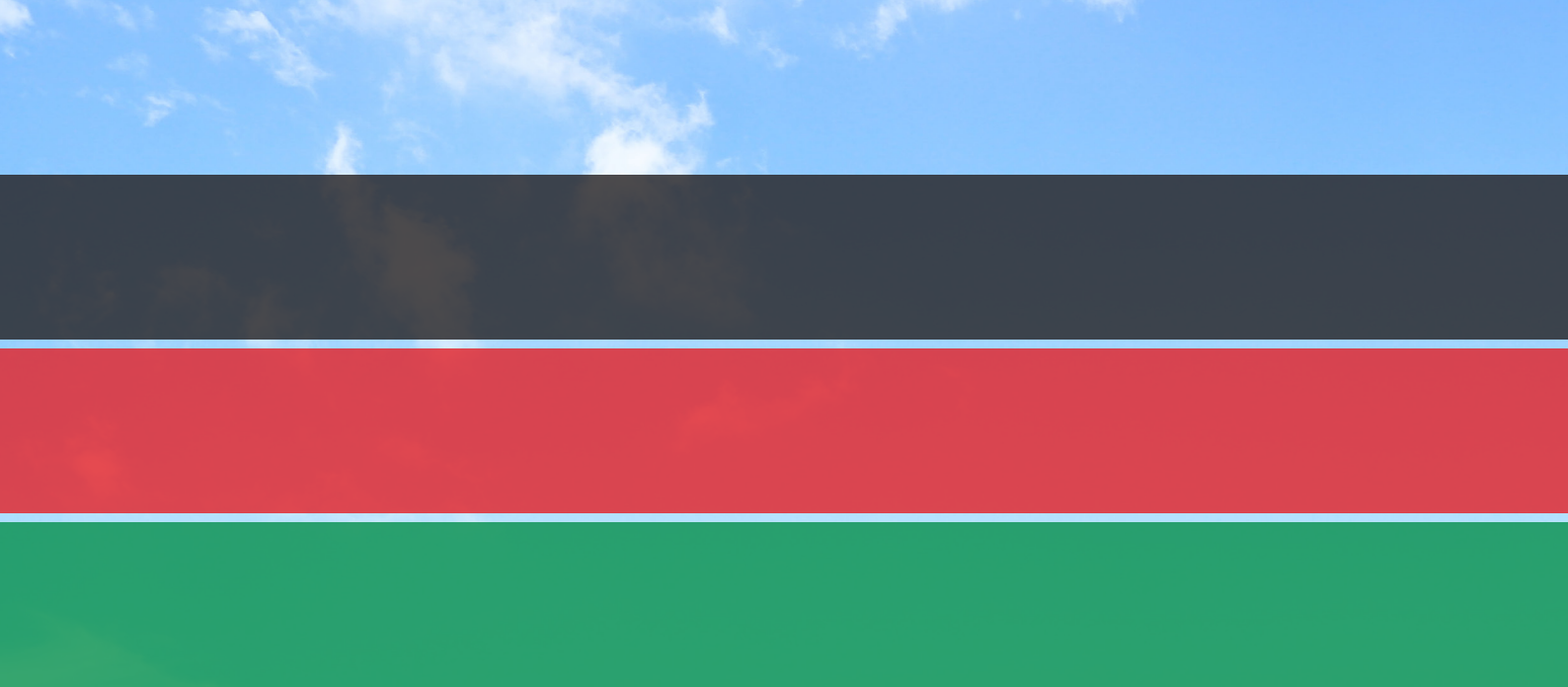
Contact



Maurice Dijkshoorn
Organisatie UNICEF Rift Valley
Marathon Experience

Twijfel je nog over je inschrijving of heb je andere vragen?

Mail of bel Maurice Dijkshoorn (marathonkenia@unicef.nl, 06 81167686).



www.unicef.nl/rift-valley

