

Trainingslager Kenya

Höhentrainingslager

7. bis 21. März 2026

Ort: Kaptagat (50 min von Eldoret)

Zimmer: 1 bis 3 Personen

Dauer: 10 bis 14 Tage

Besonderheit: Eigene 400m Laufbahn, Training mit 45 Kenianischen Profiläufern möglich, die in dem Zentrum wohnen. Viele Laufstrecken, die direkt von der Unterkunft starten.

Inklusive: Vollpension (morgens, mittags, abends) ,
Übernachtung im Training Center, Transfer von
Eldoret-Flughafen, Kurtaxe

Preis: 45 Euro pro Tag (Doppelzimmer)

14 Tage = 625 Euro

(+ 2x25 Euro pro Transfer pro Buchung)

Einzelzimmer (+10-15 Euro Tag) oder Dreierzimmer
(-5 Euro Tag)

Bezahlung: 25% Anzahlung, 75% vor Ort mit Karte
oder Überweisung vorab

Massage: 12 Euro (45-60 min)

Wäscheservice: 5 Euro

Essen: Das Essen ist für Sportler ausgelegt, viel
Gemüse. Gesund, aber recht einfach.

Ablauf:

1. Selbstständige Buchung unter:

<https://complete-sports.org>

2. Teile uns deine Buchung mit, damit wir alles
weitere planen können, wie Training, Safari etc.

3. Buche deinen Flug nach Eldoret eigenständig.

Wir helfen dir gerne.



Weitere optionale Kosten:

- Vor Ort wollen wir am Ruhetag eine Tagessafari unternehmen.
- Eintritt im Nationalpark kostet 65 Euro p.P. + Fahrtkosten
- Fahrt nach Eldoret
- Fahrt nach Ithen



Trainingspaket von 3athloncoach

- Trainingsplan
- Mindestens 2 Trainer vor Ort, die das Training leiten
- Organisation (Safari, Transfer, gemeinsame Aktivitäten)

Preis: 220 Euro / 320 Euro externer Athlet (10 Tage!)

255 Euro / 355 Euro externer Athlet (14 Tage!)

Bezahlung erst 2026, kostenlos stornierbar!

Anmeldung	Bitte ankreuzen	
Camp in Kaptagat (Kenia)	Ich melde mich selbstständig für das Camp beim Veranstalter https://complete-sports.org an.	Meine Zimmerpartner/innen sind
Safari	Ich möchte an der Tagessafari teilnehmen.	
Trainingseinheiten in Ithen und Eldoret	Mir ist bewusst, dass hier Kosten für den Transfer entstehen. Ich möchte an den Einheiten teilnehmen.	
Trainings- und Organisationspaket von 3athloncoach	Für Athleten von 3athloncoach 10 Tage für 220€ 2 Wochen für 255€	Für externe Athleten 10 Tage für 320€ 2 Wochen für 355€

Das Training erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Sie haben selber sicherzustellen, dass Sie die körperlichen bzw. gesundheitlichen Voraussetzungen für das Training erfüllen. Insbesondere haben Sie selbst sicherzustellen, dass Sie sporttauglich sind. Sollten Sie Vorerkrankungen haben, sind Sie verpflichtet, dies mit Ihrer Anmeldung schriftlich mitzuteilen.

Bei Krankheiten wie Erkältung oder Grippe machen Sie bitte keinen Sport. Lassen Sie es von einem Arzt prüfen und frage Sie ihn, wann ein möglicher Einstieg ins Training wäre. Das es sich um ein Höhentrainingslager handelt, macht ein großes Blutbild mindestens 3 Monate vor dem Camp absolut Sinn. Bitte bespreche dies mit deinem Arzt.

Unterschrift

Erklärung zur Buchung.

- Du buchst selbstständig (mit oder ohne deinem Zimmerpartner) dein Zimmer inkl. Verpflegung und Transfer <https://complete-sports.org>
- Fülle diesen Bogen aus und buche damit das Trainingspaket von 3athloncoach

Warum diese Vorgehensweise: Du zahlst so für das ganze Camp unter 1000 Euro (+Flug). Bei allen anderen Anbietern kostet diese Reise über 2000 Euro (+Flug). Wenn 3athloncoach die Reise für dich bucht, müssen wir auf alle Leistungen Mehrwertsteuer berechnen und treten als Reiseveranstalter auf. So können wir uns auf das Leiten und Organisieren von Training konzentrieren. Gerne helfen wir dir aber jederzeit bei Fragen rund um deine Buchung. Das Trainingspaket von 3athloncoach kannst du zudem jederzeit kostenlos stornieren.

Anamnesebogen	
Name	
Adresse	
Telefon	
Email	
Beruf	
Alter, Größe & Gewicht	
Informationen über deine Gesundheit - Verletzungen, Beschwerden, Problembereiche, (Ferritinwert wegen Höhentraining)	
Dein aktueller Leistungsstand	
Deine Bestzeiten (mit Jahr)	5km 10km Halbmarathon Marathon
Das möchtest du uns mitteilen.	