

KENYA

EXPERIENCE



WAKEUP:AM

Είμαστε πολύ χαρούμενοι που θα ζήσουμε μαζί μοναδικές εμπειρίες. Στόχος μας είναι να επικοινωνήσουμε και να αλληλεπιδράσουμε με τους ντόπιους ανθρώπους- κουλτούρες της Κένυας. Κύριο όχημά μας για την επίτευξη του είναι ο αθλητισμός .

Μπορούμε να σας μιλάμε πολλές ώρες για την ξεχωριστή αυτή εμπειρία. Όμως η πραγματική μαγεία είναι να την ζήσετε εσείς οι ίδιοι.

Ρίξτε μια τελευταία ματιά στα παρακάτω tips-πληροφορίες, πάρτε μια βαθιά ανάσα και πριν καλά καλά το καταλάβετε, θα βρίσκεστε στα τροπικά δάση της Κένυας. Σε σπίτια ντόπιων να δοκιμάζετε τα εδέσματά τους, να κάνετε δωρεές σε σχολεία και άλλα πολλά.



# Πρόγραμμα Ταξιδίου



# 10 Απριλίου -11 Απριλίου

Αναχώρηση από το αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος στις 15:30 μ.μ., με την αεροπορική εταιρία Turkish Airline. Άφιξη στο αεροδρόμιο του Ναϊροβί στις 11/04 και ώρα 1:50π.μ. Από εκεί αναχωρεί στις 6:10 π.μ. η τελευταία μας πτήση προς το αεροδρόμιο Eldoret, όπου θα μας περιμένουν βανάκια για να μας πάνε στο ξενοδοχείο μας στο χωριό του Ιτεν.

Μετά την άφιξή μας το πρόγραμμα είναι ελεύθερο μέχρι και το απόγευμα όπου θα πάμε για ένα **χαλαρό τρέξιμο-περπάτημα** στο χωριό του Ιτεν για να έχουμε μια πρώτη γεύση του **κενυατικού τρόπου ζωής**.

# 12 Απριλίου

Στις 6:00 π.μ. θα ξεκινήσει η μέρα μας με **τρέξιμο-δυναμικό βάδισμα** με ένα ντόπιο group elite δρομέων στους χωματόδρομους του Ιτεν. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει **εκδρομή στους Nandi Hills** που θα ανακαλύψουμε όλα τα στάδια **παραγωγής τσαγιού** μέσα από **workshop** σε εκλεκτές φάρμες τσαγιού.





## 13 Απριλίου

Στις 8:00π.μ. θα έχουμε την **προπόνηση** μέσα στο **τροπικό δάσος του Bugar Forest**. Εκεί εκτός απο την μαγευτική θέα θα πέρασουμε απο διάφορες φυλές που ζουν στο δάσος. Αν είμαστε τυχεροί θα πετύχουμε μαϊμούδες να αιωρούνται πάνω από τα κεφάλια μας. Στο τέλος της δράσης θα γίνει **πικ-νικ** και θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε την φύση και να συζητήσουμε.

Το απόγευμα θα κάνουμε **βόλτα το Kerio View** με θεά όλο το Rift Valley και θα μάθουμε λεπτομέρειες γι αυτό τον γεωλογικό σχηματισμό.

## 14 Απριλίου

Στις 6:00 π.μ. θα **τρέξουμε- βαδίσουμε** με group ντόπιων elite δρομών.

Έπειτα θα επισκεφτούμε την οργάνωση **Simba for Kids** για να κάνουμε **δωρεές** και **αθλοπαιδιές** με τα παιδιά της δομής.

## 15 Απριλίου

Στις 8:00 π.μ. θα πάμε στο **στάδιο Kamariny**. Εκεί που θα δούμε πλήθος κόσμου να προπονείται, μεταξύ αυτών και ολυμπιονικές-παγκόσμιους πρωταθλητές να υλοποιούν το πρόγραμμά τους. Θα **τρέξουμε- βαδίσουμε** και εμείς μαζί τους.

Το απόγευμα θα έχουμε **ξενάγηση από ντόπιο guide** που θα μας κάνει βόλτα στην **αγροτική περιοχή**. Θα μπορούμε μέσα σε παραδοσιακά χωμάτινα σπίτια, θα γνωρίσουμε οικογένειες ντόπιων, βότανα και άλλα πολλά για τον τρόπο ζωής τους.

## 16 Απριλίου

Στις 3:30 π.μ. θα ξεκινήσουμε την ημέρα μας για το πρώτο **Σαφάρι** στην λίμνη Nakuru. Το σαφάρι αυτό θα γίνει μέσα σε όχημα. Αφού τελειώσουμε θα πάμε στη πόλη Naivasha.

Θα διανυχτερεύσουμε στο ξενοδοχείο **Mwanzo Lodge Naivasha**

## 17 Απριλίου

Πάλι θα ξεκινήσουμε την ημέρα μας νωρίς για το δεύτερο **Σαφάρι** στην λίμνη Naivasha. Εκεί θα μπούμε μέσα σε σκάφη και θα περιηγηθούμε στα νησάκια της λίμνης, ενώ σε μερικά από αυτά θα περπατήσουμε κιόλας για να ανακαλήψουμε την ενδοχώρα τους. Στη συνέχεια θα πάμε στη πόλη Nairobi.

Θα διανυχτερεύσουμε στο ξενοδοχείο **Best Western Plus Meridian Hotel**.

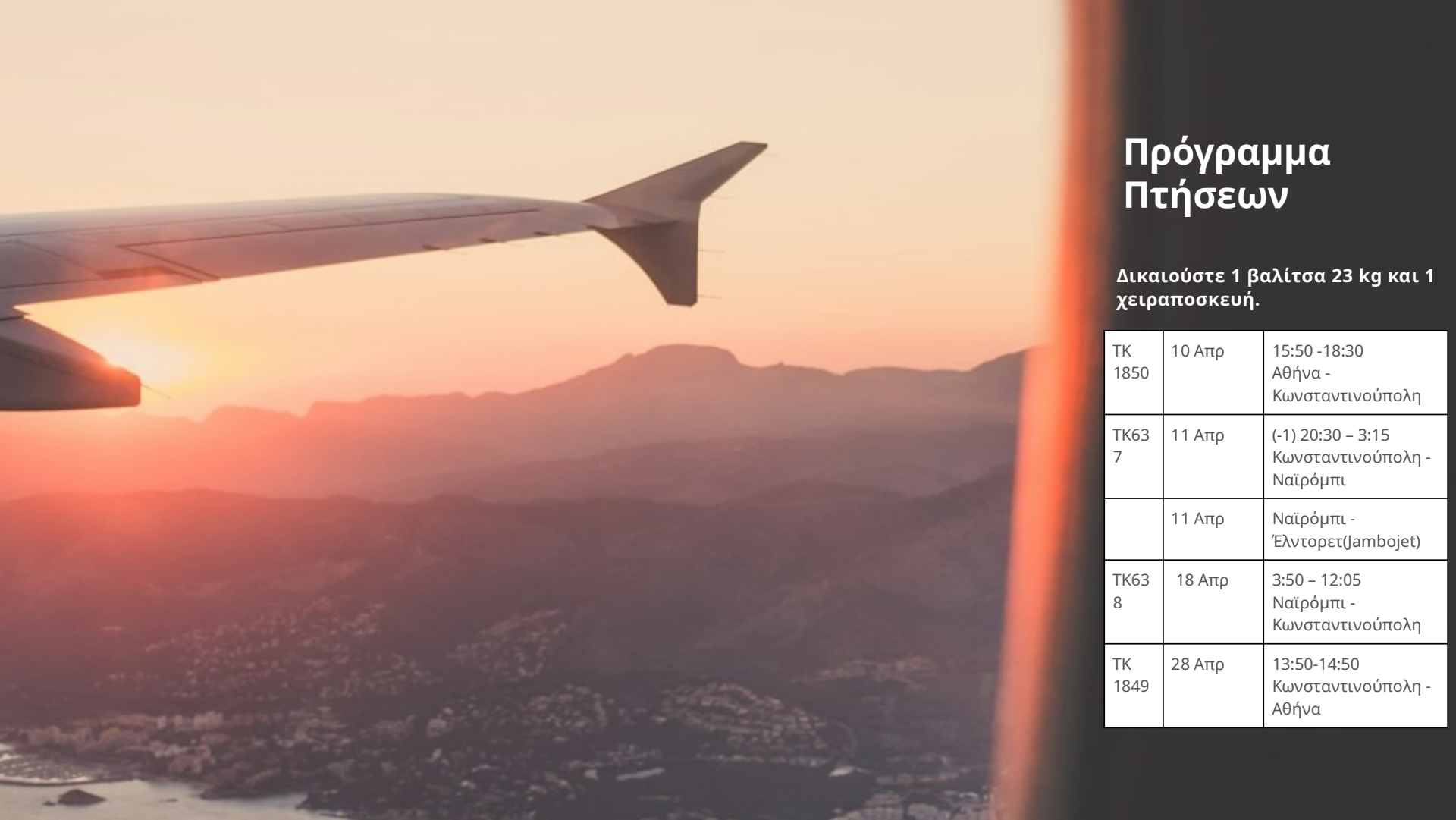
## 18 Απριλίου

Η **πτήση** μας είναι στις 3:50 π.μ.

Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να είμαστε στο αεροδρόμιο στις 1:50 π.μ.



**\*Το πρόγραμμα προπόνησης για τους δρομείς θα είναι εξατομικευμένο και για τον κάθε έναν θα υπάρχει guide/ pacer. Ταυτόχρονα θα μας ακολουθεί βανάκι σε ολη την διάρκεια της κάθε δράσης, ώστε να έχει ο κάθε συμμετέχοντας εύκολη πρόσβαση στα πράγματά του. Για τους συμμετέχοντες που θα κάνουν δυναμικό βάδισμα θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν την πανέμορφη φύση και τα μαγευτικά τοπία σε πιο χαλαρούς ρυθμούς, καθώς θα πεζοπορούν μέσα στις χωμάτινες διαδρομές και τα τροπικά δάση με την συνοδεία ντόπιων guides.**



## Πρόγραμμα Πτήσεων

Δικαιούστε 1 βαλίτσα 23 kg και 1 χειραποσκευή.

TK 1850	10 Απρ	15:50 - 18:30 Αθήνα - Κωνσταντινούπολη
TK63 7	11 Απρ	(-1) 20:30 - 3:15 Κωνσταντινούπολη - Ναϊρόμπι
	11 Απρ	Ναϊρόμπι - Έλντορετ(Jambojet)
TK63 8	18 Απρ	3:50 - 12:05 Ναϊρόμπι - Κωνσταντινούπολη
TK 1849	28 Απρ	13:50-14:50 Κωνσταντινούπολη - Αθήνα

# Διαμονή

The Swiss Side Iten, στο Iten	11 Απρ - 16 Απρ
Mwanzo Lodge Naivasha, στη Ναιβάσα	16 Απρ -17 Απρ
Best Western Plus Meridian Hotel, στο Nairobi.	17 Απρ -18 Απρ

Τα ξενοδοχεία στην επαρχία της Κένυας είναι κατά μεγάλη πλειοψηφία μικρά σε μέγεθος, με ΒΑΣΙΚΕΣ ανέσεις και παροχές (απλού τύπου). Θα πρέπει να προσαρμοστούμε στις συνθήκες αυτές. Σε καμία περίπτωση να μην συγκριθούν με τα υπερπολυτελή της πρωτεύουσας.

Είναι σημαντικό να επισκεφτείτε τα site των ξενοδοχείων, ώστε να δείτε που θα διαμείνουμε και τις παροχές τους. Σε καμία περίπτωση δεν θα σας λείψει κατι.

## ***The Swiss Side Iten :***

<https://www.theswisside.com>

## ***Best Western Plus Meridian Hotel:***

<https://www.bestwestern.com/ei>

[US/book/hotels-in-nairobi/best-western-plus-meridian-hotel/propertyCode.7!.htm](https://www.bestwestern.com/ei/US/book/hotels-in-nairobi/best-western-plus-meridian-hotel/propertyCode.7!.htm)

## ***Mwanzo Lodge Naivasha:***

<https://www.namecollection.com/mwanzo-lodge>







## Λίγα λόγια για την Κένυα :

Πρωτεύουσα: Nairobi

Πληθυσμός : 52.5 εκατ.

Γλώσσα: Σουαχίλι και Αγγλικά

Νόμισμα: KES Σελίνιο )

Ισοτιμία με το Ευρώ: 1 € = 135,76 KES Ιανουάριος 2025

**Αλλαγή νομίσματος θα κάνουμε από την τράπεζα του Iten, μέσω ATM. Θα μπορείτε οποιαδήποτε στιγμή να μας ζητήσετε να βγάλετε χρήματα.**

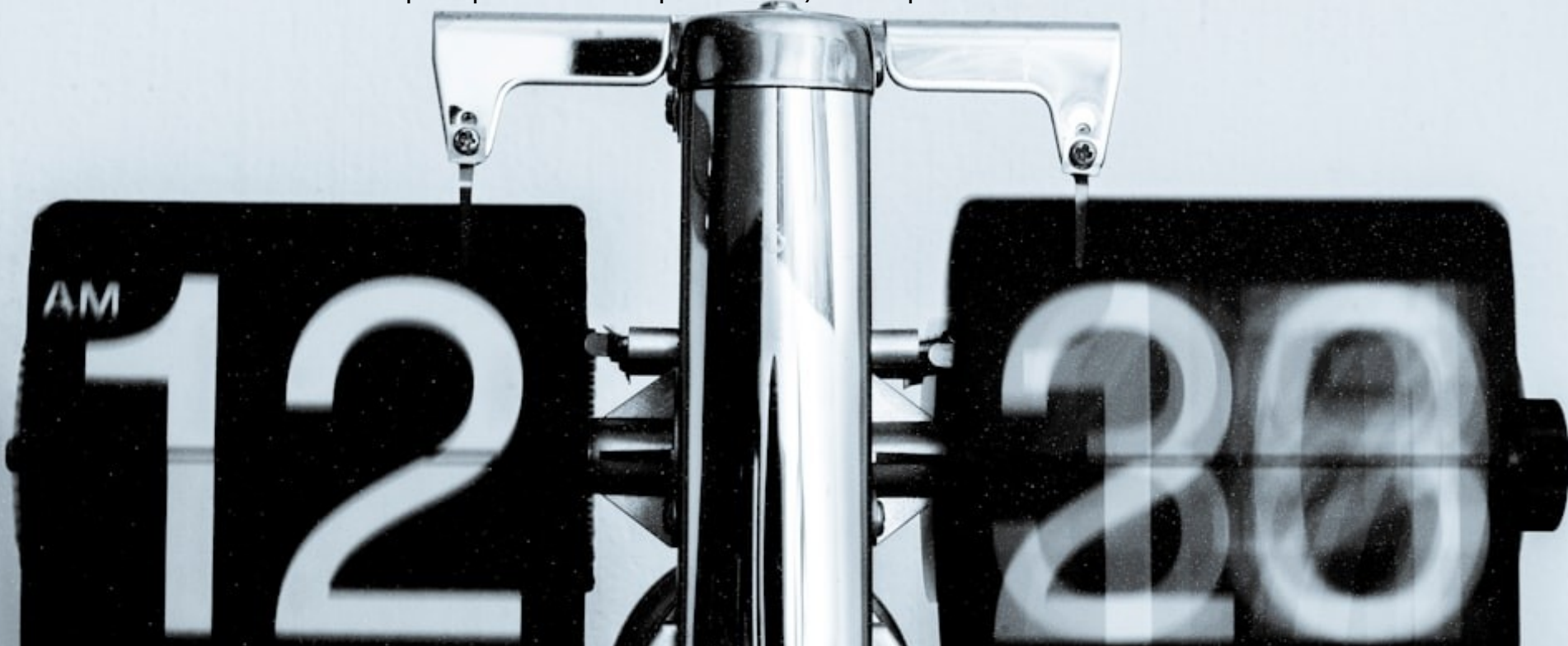


## Διαφορά ώρας :

UTC 3 Eastern Africa Time EAT.

Η διαφορά ώρας μεταξύ Ελλάδας και Κένυας είναι 1 ώρα.

Δηλαδή είναι 12:00 ώρα Ελλάδας και στην Κένυα είναι 13:00.

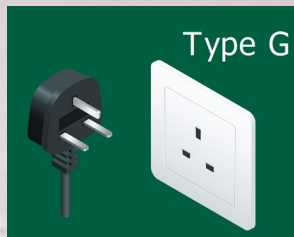


# Τηλεφωνική Επικοινωνία

Ο κωδικός της χώρας είναι +254.

Θα σας συμβουλεύαμε να κατεβάσετε την εφαρμογή Holafly ή αντίστοιχες εφαρμογές, για να αγοράσετε το αντίστοιχο πακέτο για λεπτά ομιλίας και internet στον ήδη υπάρχων τηλεφωνικό σας λογαριασμό, χωρίς να εκδώσετε νέα κάρτα sim.

Τύπος πρίζας



Θα σας προτεινάμε να έχετε μαζί σας : -Powerbank  
-Αντάπτορα

Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης: + 30 6980811012

+ 30 6977922421

+ 30 6981928783

## Ταξιδιωτικά έγγραφα :

Διαβατήριο	Για την είσοδό σας στη χώρα θα χρειαστείτε διαβατήριο με ισχύ τουλάχιστον έξι μηνών
eTA	Χρειάζεται χρόνος για να βγει. Θα χρειαστεί μια πρόσφατη φωτογραφία σας σε ουδέτερο background σε ψηφιακή μορφή για να κατατεθεί μαζί με τις φωτογραφίες της έξω πλευράς του διαβατηρίου και της πλευράς των προσωπικών σας στοιχείων . Μόλις εκδοθεί, εκτυπώστε 12 αντίγραφα της eTA και της πληρωμής και πάστε τα μαζί σας
Covid-19	Δεν απαιτείται απόδειξη εμβολιασμού και αρνητικό τεστ PCR.
Εμβολιασμοί	Δεν είναι υποχρεωτικός ο εμβολιασμος για το σύντομο χρονικό διάστημα που ταξιδεύουμε. Όμως σας προτρέπουμε να απευθυνθείτε στην αρμόδια υπηρεσία για περισσότερες πληροφορίες.

**Εννοείται, ότι τα αντίγραφα θα τα έχετε σε άλλη θέση από τα πρωτότυπα, ώστε περίπτωση απώλειας να υπάρχουν τα εφεδρικά.**

**Επίσης, είναι πολύ χρήσιμο να έχετε στην τσέπη σας ένα σημείωμα με τον αριθμό διαβατηρίου, τις ημερομηνίες έκδοσης και λήξης. Σε πολλές χώρες τα στοιχεία αυτά πρέπει να τα συμπληρώνετε πολλές φορές σε τελωνεία, ξενοδοχεία κλπ. Για να μη βγάζετε το διαβατήριό σας από τις εσωτερικές τσέπες με κίνδυνο να παραπέσει, καλό είναι να τα έχετε σημειώσει σε κάποιο χαρτάκι και να το έχετε πάντα πρόχειρα.**



# Φάρμακα:

Είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ να μας ενημερώσετε για τυχόν προβλήματα υγείας, αλλεργίες και ό,τι άλλο θεωρείτε απαραίτητο ότι πρέπει να ξέρουμε και μπορεί να βλάψει την υγεία σας .

Φαρμακείο	Η εταιρία έχει μικρό φορητό φαρμακείο για την αντιμετώπιση μικροτραυματισμών.
Προσωπικά φάρμακα	Φροντίστε ώστε η ποσότητα των φαρμάκων σας να σας καλύπτει για όλη τη διάρκεια του ταξιδιού και υπολογίστε και κάποια παραπάνω για περιπτώσεις απώλειας, καθυστερήσεων κλπ. Εξυπακούεται ότι τα επιπλέον φάρμακα θα τα βάλετε σε
Φάρμακα γενικής χρήσης	Αντιπυρετικά, διάρροιας, αντικουνουπικά, αντισηπτικά, αντιβιοτικά, αναλγητικά.

Δεν είστε υποχρεωμένοι να κάνετε κανένα ΕΜΒΟΛΙΟ. Εμείς σας προτρέπουμε να επικοινωνήσετε με την αρμόδια αρχή ώστε να ενημερωθείτε και να κατατοπιστείτε αναλόγως :

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας, Τμήμα ταξιδιωτικής ιατρικής:  
www.eody.gov.gr  
τηλ: 2105212000



# Κλίμα - καιρικές συνθήκες

Το κλίμα της Κένυας είναι τροπικό με μέτριες θερμοκρασίες που κατά μέσο όρο αγγίζουν τους 22 °C σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Στο Iten το πρωί και το βράδυ η θερμοκρασία κυμαίνεται 8°C- 14°C. Στη διάρκεια της ημέρας είναι περίπου στους 24°C.

Την περίοδο που πάμε οι βροχοπτώσεις είναι πολύ σπάνιες.



# Διατροφή :

Νερό	<ul style="list-style-type: none"><li>-Πίνουμε πάντα εμφιαλωμένο νερό.</li><li>-Τα δόντια μας τα πλένουμε με εμφιαλωμένο νερό.Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το φιλτραρισμένο νερό που υπάρχει στοξενοδοχείο για γενική χρήση ( ντουζ, πλύσιμο δοντιών).</li><li>-Πάντα πλένουμε τα χέρια μας και χρησιμοποιούμε αντισηπτικά μαντήλια ποιντο φανητό . το άννινια ζώων ή άλλων αντικειμένων.</li></ul>
Φαγητό	<ul style="list-style-type: none"><li>-Είναι ασφαλές στα ξενοδοχεία που θα κινηθούμε.</li><li>-Αποφεύγουμε να τρώμε από μπουφέ.</li><li>-Τα φρούτα είναι καταπληκτικά. Τρώμε αυτά που έχουν φλούδα και μπορούμενα τα ξεφλουδίσουμε εμείς.</li><li>-Αποφεύγουμε ωμές σαλάτες.</li><li>-Smoothies και χυμούς, όσο δελεαστικοί και να φαίνονται, τους αποφεύγουμεαπό καταστήματα που είναι εμφανής η έλλειψη καθαριότητας ή καντίνες ήsafe. Για snack επιλέξτε συσκευασμένα προϊόντα, όπως μπισκότα, μπάρες κ.ά.</li><li>-Αποφεύγετε τα γλυκά που περιέχουν κρέμες και τα παγωτά.</li></ul> <p>Γενικάαποφεύγουμε τα ευπαθή προϊόντα.- Μην πίνετε νερό ή χυμούς με παγάκια.</p>







## **Ρουχισμός**

**Η ενδυμασία σας θα πρέπει να είναι άνετη, βολική και πρακτική.**

**Οποσδήποτε αντιανεμικό ή αδιάβροχο, ένα fleece και ένα μπουφάν.**

**Παπούτσια για άθληση και για περπάτημα.**

**Το καπέλο απαραίτητο σε όλες τις δράσεις.**

**Είναι σημαντικό να έχετε ένα σακίδιο που θα το έχετε μονίμως μαζί σας στις δράσεις που θα κάνουμε, έχοντάς το πάντα με τον απαραίτητο εξοπλισμό.**



## Συμβουλές

Σε περίπτωση που φοράτε γυαλιά οράσεως ή φακούς επαφής, καλό θα ήταν να έχετε μαζί σας ένα δεύτερο ζευγάρι.

Μη χαϊδεύετε άγνωστα ζώα, καθώς δεν γνωρίζετε τον χαρακτήρα τους και το πώς μπορεί να αντιδράσουν.

Αποφύγετε το κολύμπι σε λίμνες και ποτάμια.

Ιδιαίτερα προσεκτικοί στη φωτογράφιση παιδιών ή άλλων ευάλωτων ομάδων.

Είναι σημαντικό να δείξουμε σεβασμό στη διαφορετικότητα της ομάδας που θα περάσουμε μαζί τις 8 αυτές ημέρες, όπως και στους ντόπιους.

\*Για οποιαδήποτε πρόβλημα ενημερώνετε άμεσα τους υπευθύνους του προγράμματος. Θα είμαστε διαθέσιμοι να μας μιλήσετε για τυχόν πρόβλημα που αντιμετωπίζετε ή για απορίες.

Το "μυστικά" για την επιτυχία του ταξιδιού είναι η ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΣΤΟ ΩΡΑΡΙΟ. Γι' αυτό θα πρέπει να είμαστε ΟΛΟΙ συνεπείς.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η επιχείρηση δεν φέρνει καμία ευθύνη για απώλειες αποσκευών, κλοπές, τραυματισμούς ή προβλήματα υγείας που μπορεί να σας προκύψουν .  
Σίγουρα όμως θα είμαστε δίπλα σας για να τα αντιμετωπίσουμε μαζί.

Επικοινωνήστε μαζί μας :

email : [info@wakeup-am.com](mailto:info@wakeup-am.com)

instagram : [Wakeup-am](#)

τηλέφωνο : +30 6980811012 / 697792242





WAKEUP:AM