

STICHTING 4 LIFE 



Adventure Bike Trails presenteert

ADVENTURE4LIFE




Adventure
Bike Trails

(c) Jantina Schellema
info@amelandfoto.nl

STICHTING 4 LIFE

18 - 28 September 2020

PROGRAMMA

- Dag 1: Vlucht Amsterdam - Nairobi
- Dag 2: Bezoek projecten Stichting4life
+Transfer Nairobi - lake Naivasha
- Dag 3: Stage 1 > Hells Gate National Park
- Dag 4: Stage 2 > Naivasha - elementaita
- Dag 5: safari nakuru National park
- Dag 6: Stage 3 > Nyahururu - Naro Moro
- Dag 7: Stage 4 > Mt. Kenya area
- Dag 8: Safari Ol pejeta conservancy
- Dag 9: Stage 5 > Nyeri - Abardere cottages
- Dag 10: Stage 6 > Tea fields area
- Dag 11: Terugreis Nairobi - Amsterdam



DAG 1:

Vlucht Amsterdam - Nairobi



Beste optie is de dagvlucht uitgevoerd door KLM. Deze heeft een directe verbinding tussen Amsterdam en Nairobi met een vluchtduur van 7h50m



Vertrek Amsterdam: 12.45u

Aankomst Nairobi: 21.35u



Transfer naar hotel in Nairobi



Starthotel nog te beslissen



Let op: Het vervoer van fietsen is vooraf aan te vragen bij KLM. De prijs voor het vervoer is momenteel €100 voor een enkel traject. (Te voldoen op de luchthaven)



DAG 2:

Bezoek projecten Stichting4Life te Nairobi.



De voormiddag staat in het teken van Kibera, de sloppenwijk waar Stichting4Life fantastische projecten heeft opgezet.



Onder begeleiding van gidsen is er een uitstap naar Kibera, de grootste sloppenwijk van Nairobi



Na de middag wordt Nairobi verlaten en reizen we naar de Great Rift Valley en Lake Naivasha



Overnachten aan de oevers van Lake Naivasha, keuze uit kamperen of een hotelkamer.



(c) Jantina Scheltema
info@amelandfoto.nl

DAG 3:

Stage 1:

Hells Gate Nationaal park



De eerste kilometers op de fiets in Kenia! We beginnen met een rustige rit door Hells Gate National Park met een extra lus door de savanne



Hells Gate NP herbergt een diversiteit aan wilde dieren. We fietsen tussen de zebra's, giraffen, wrattenzwijnen, buffels en verschillende soorten gazelles



Er is ook een hiking van ongeveer 1,5uur voorzien in Ol Njorowa Gorge onder begeleiding van een lokale gids. Tussen deze indrukwekkende rotspartijen zijn de filmopnames voor Lara Crofts Tombraider gemaakt!



Na de lunch wordt een boottocht voorzien op Lake Naivasha. Tijd om nijlpaarden en watervogels te spotten!



Overnachten Lake Naivasha (kamperen of hotel)



Meer info:
[Hells Gate](#)



DAG 4:

Stage 2:

Lake Naivasha - Lake Elementaita



Een rit door de savanne met een stevige klim halverwege. We lunchen op het hoogste punt met zicht op de twee meren



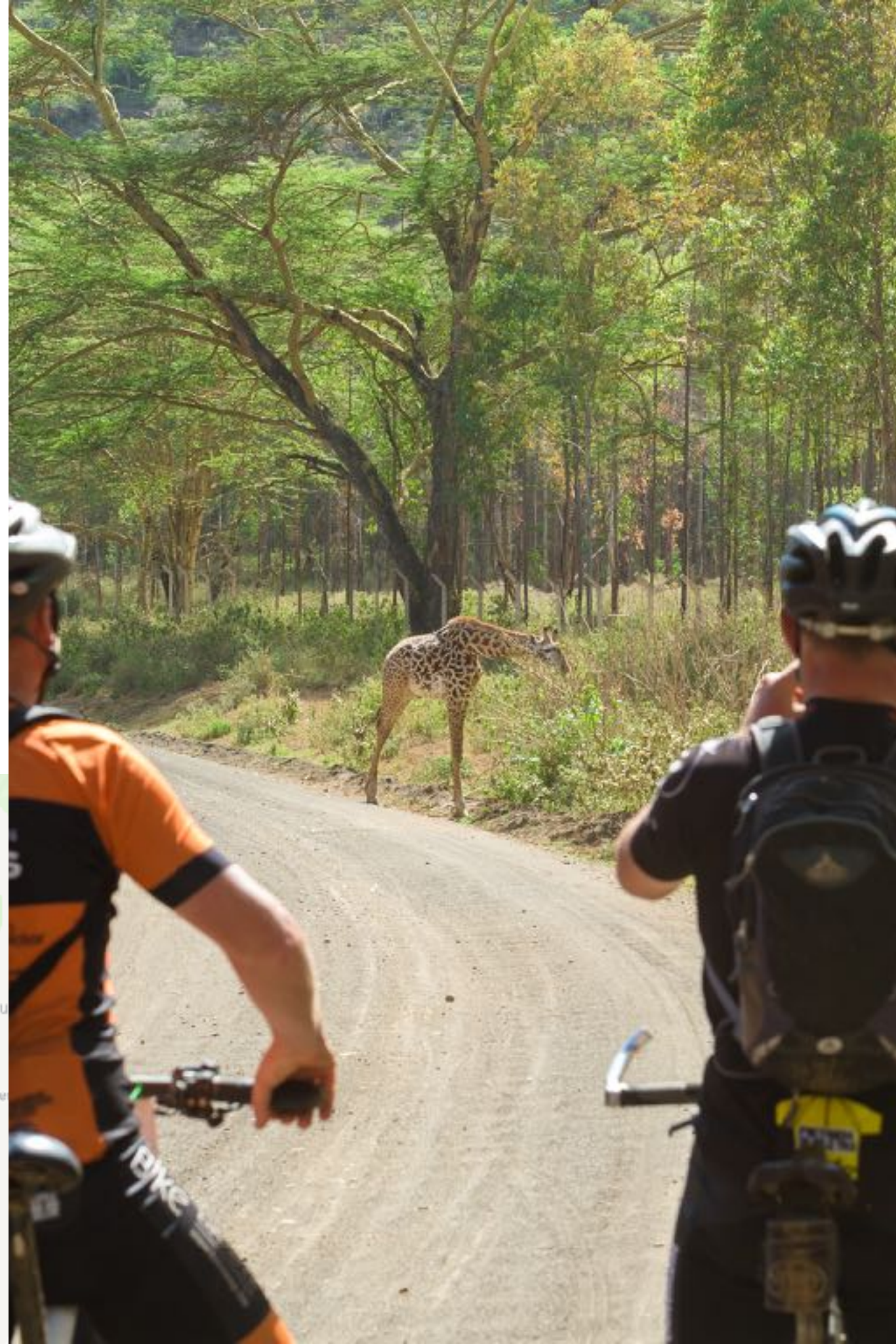
Tijdens deze rit is er ook weer wildlife te spotten en zijn er prachtige vergezichten, waaronder de rotsformatie "sleeping warrior"



Uitdagende rit, 85% onverhard
Afstand: 85km / Hoogtemeters: 1048m



Overnachten aan de oevers van het meer (kamperen of hotel)



DAG 5:

Safari

Nakuru National Park



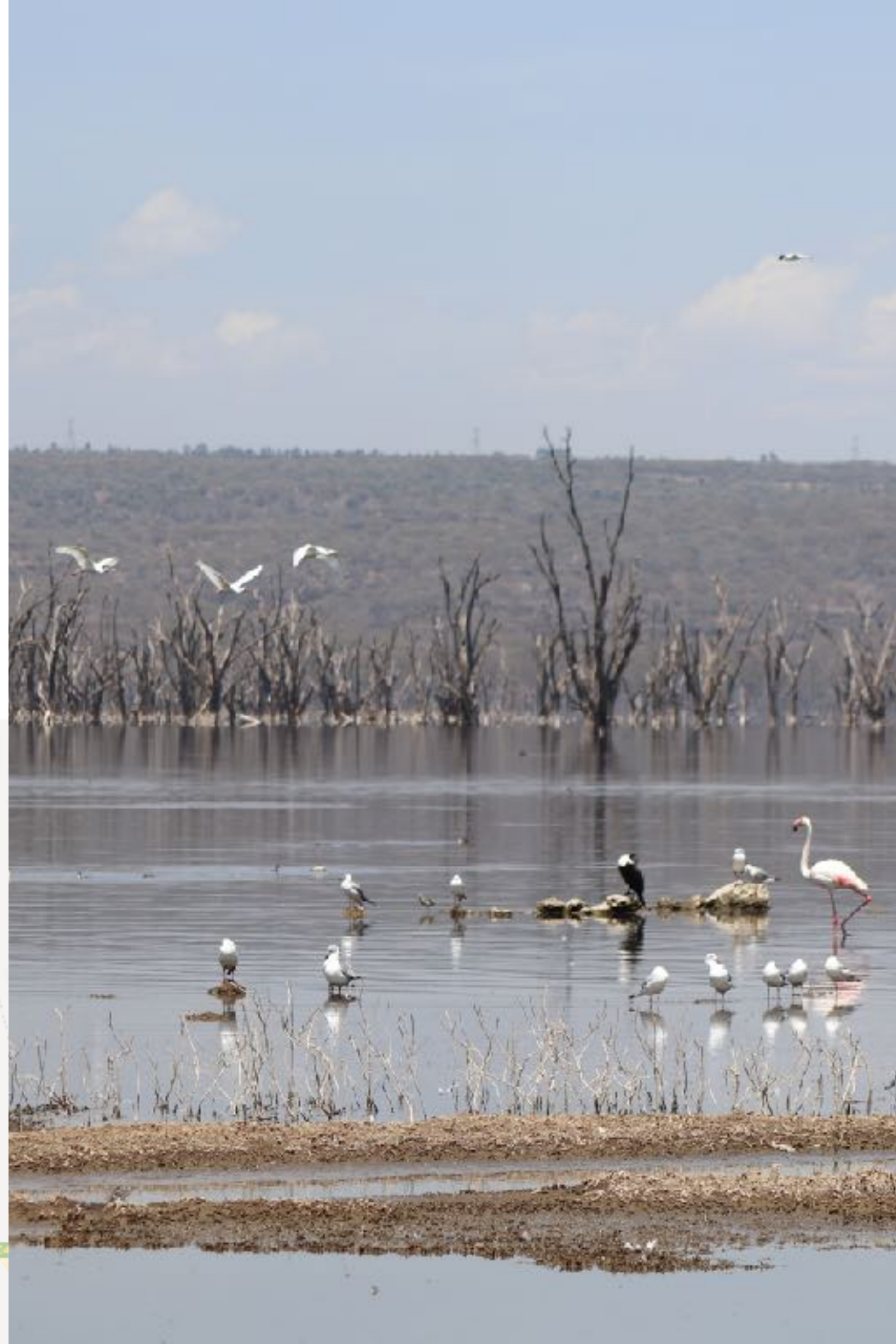
De fietsen mogen een dagje rusten. Na het ontbijt gaat de tocht in safari-voertuigen richting Nakuru National Park



Nakuru NP is vooral gekend om zijn bijzondere watervogels, maar je kunt hier ook tal van andere dieren spotten



Overnachten aan de Thompson Falls in Nyahururu (kamperen of hotel)



DAG 6:

STAGE 3

Thompson Falls - Mt.Kenya



Een tocht met uitzicht over Lake Olbolosat door de savanne met weinig zware gedeeltes, al kan de wind hier wel parten spelen



De route passeert langs één van de grootste Neushoorn Concervacy in Afrika. De kans op het spotten van neushoorns tijdens de rit is dan ook behoorlijk groot



Middelmatig intense rit, 45% onverhard
Afstand: 92 km / Hoogtemeters: 1280m



Overnachten in Naru Moro (kamperen of hotel)



DAG 7:

STAGE 4

Mountainbiken in Mt. Kenya area



Mt.Kenya is de hoogste berg van het land en de tweede hoogste van het Afrikaanse continent. Een ideale plek om een dagje te mountainbiken



Kleine paadjes, singletracks, ruige ondergrond, pittige klimmetjes en afdalingen, houten bruggetjes, ... en misschien wel olifanten! Het komt vandaag allemaal aan bod



Avontuurlijke rit, 95% onverhard
Afstand: 75 km / Hoogtemeters: ?m



Overnachten in Naru Moro. (Kamperen of hotel)



DAG 8:

Safari Ol Pejeta Conservancy



De fietsen mogen een dagje rusten. Na het ontbijt gaat de tocht in safari-voertuigen richting Ol Pejeta Conservancy



Ol Pejeta is vooral bekend omdat het de laatste Noordelijke witte neushoorns herbergt én heel veel doet om bedreigde diersoorten in stand te houden



Er zijn niet alleen neushoorns te vinden in het park... Met een beetje geluk kun je de volledige "big five" kan aanvinken tijdens je dagsafari!



Overnachten in Nyeri (hotel)



Meer info:
<https://www.olpejetaconservancy.org>



DAG 9:

Stage 5

Nyeri tot Aberdare Cottages



Fietsen door een heel ander Kenia. Het doet Aziatisch aan als we naar de hoogtes gaan waar thee wordt verbouwd. Het is een pittige fietsdag waarbij je tijdens het vele klimmen alleen je eigen ademhaling hoort



Prachtige vergezichten kleuren de dag voornamelijk groen. Verder is de rust tussen deze theevelden overweldigend



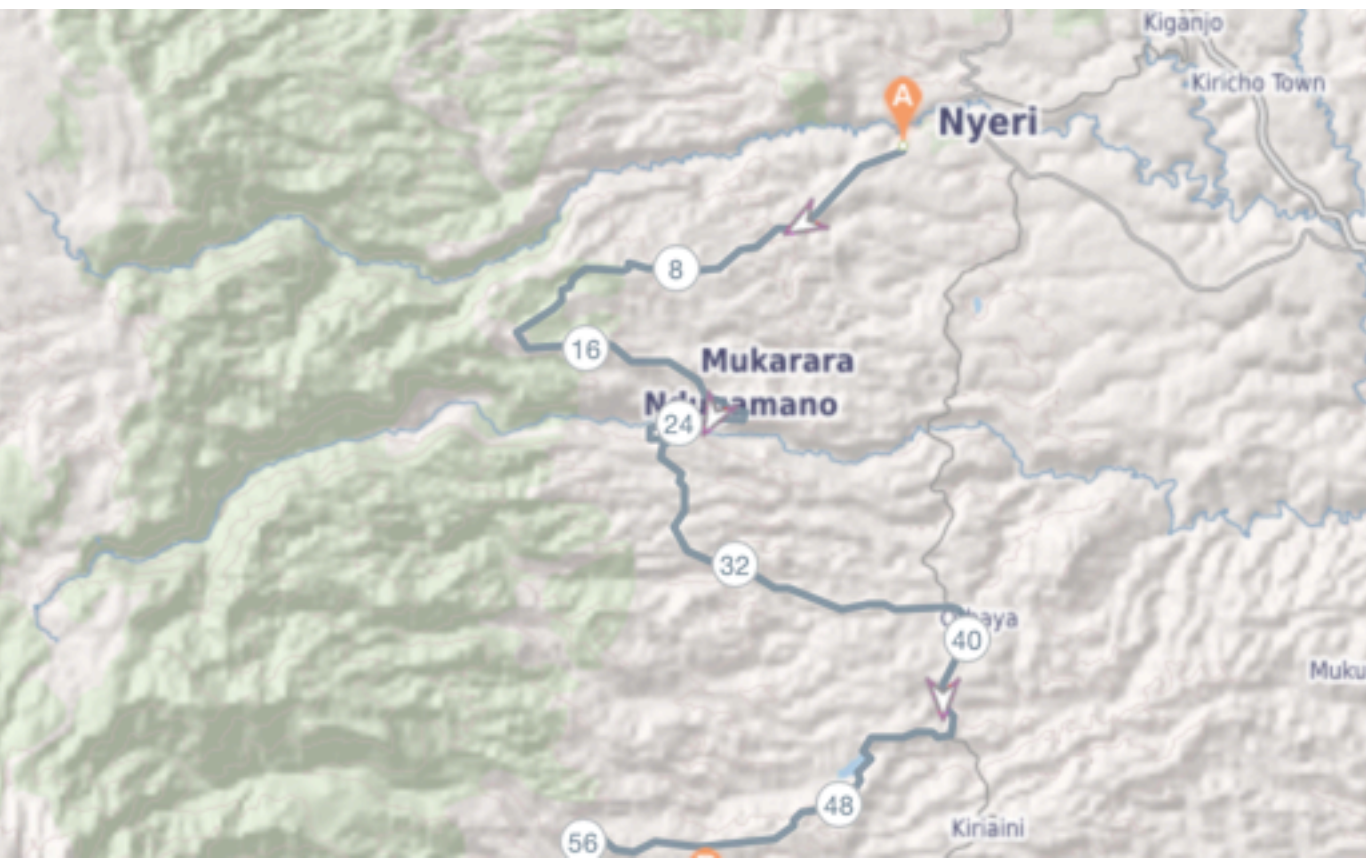
Uitdagende rit, 65% onverhard.
Afstand: 62 km / Hoogtemeters: 1678m



Overnachten in Aberdare Cottages (kamperen of hotel)



Meer info:
[Aberdare cottages](#)



DAG 10:

Stage 6

Rondje theeplantages



We brengen de dag door tussen de theeplantages, intense klimmen maken van deze dag zeer uitdagende afsluiter



Kleine riviertjes in de dalen, watervalletjes, 50 tinten groen, lachende bevolking... deze dag zal indrukwekkend zijn



Er worden op verschillende niveaus routes aangeboden
Afstand: 40 tot 90 km / Hoogtemeters: ?m



Overnachten in Aberdare Cottages (kamperen of hotel)



DAG 11:

Terugreis Nairobi - Amsterdam



Rustig ontbijten met uitzicht op de theevelden in Aberdare Cottage



De transfer naar Nairobi zal ongeveer 3,5 uur duren. Er wordt tijdig vertrokken zodat er onderweg nog tijd is voor enkele tussenstops



Afhankelijk van de terugvlucht kan er nog een maaltijd in het beroemde restaurant “Carnivore” in Nairobi genuttigd worden

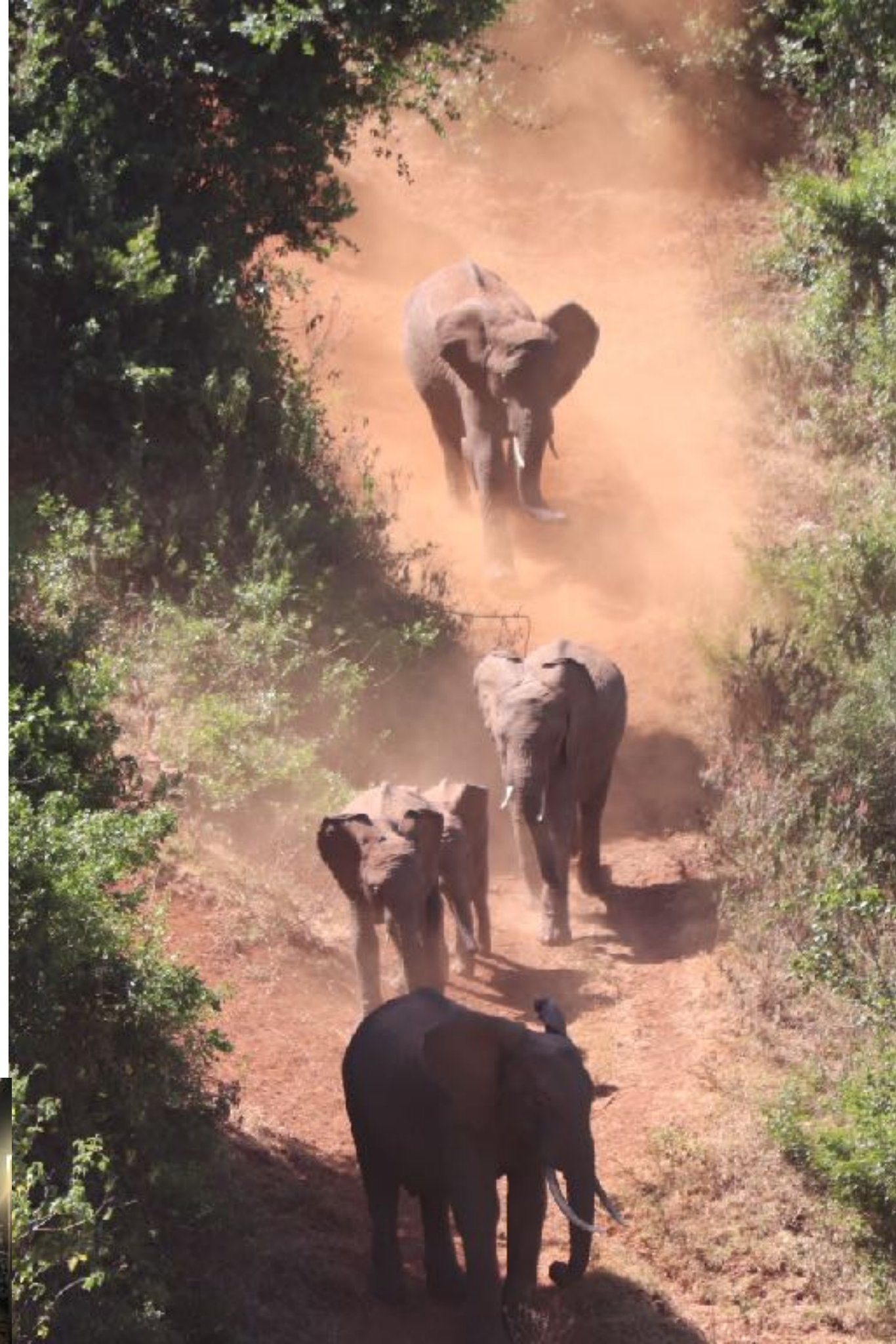


Beste terugvlucht is de nachtvlucht uitgevoerd door KLM rechtstreeks naar Amsterdam

Vertrek Nairobi: 23.40u
Aankomst Amsterdam: 6.50u



Meer info:
[Carnivore](#)



INBEGREPEN



Gevarieerd ontbijt, lunch en avondmaal
Maaltijden worden op dezelfde locatie geserveerd voor
zowel kampeersers als hotelgasten
Onbeperkt drinkwater



Bagagetransport



Ervaren begeleiders die al sinds 2011 avontuurlijke
fietstochten begeleiden in Afrika



GPS-Routes



EHBO & back-up voertuig



Alle overnachtingen (kamperen of hotel)



Toegangsgelden parken



Alle transfers, safari-voertuigen



Technische ondersteuning fietsen



Niet inbegrepen is de eventuele maaltijd bij restaurant
“Carnivoor” in Nairobi



ORGANISATIE ADVENTURE BIKE TRAILS



De vingerafdruk van de organisatie bestaat sinds 2009 uit een samenwerking tussen Joel Nganga (Kenia) en Siegfried van Houtven (België). Ondertussen hebben zij al meer dan 30 fietsreizen begeleid met groepen tussen 4 en 35 personen. Samen bieden ze de ideale combinatie tussen locale en internationale know-how.

Vanaf de start van onze organisatie kiezen wij ervoor om fietsevenementen te organiseren die ver voorbij het alledaagse liggen. De basisfilosofie van de organisatie is om met een open geest de wereld te verkennen. Respect voor andere culturen en levensovertuigingen zijn essentieel om dromen te beleven. We willen onze deelnemers echt kennis laten maken met het Afrikaanse leven. Door tijdens onze tochten alle zintuigen te prikkelen, reizen we op een heel bewuste en interactieve manier doorheen andere culturen.

De eerste uitdaging vonden we in Tanzania. Daarna volgden Kenia en Oeganda. Achter de schermen wordt er ondertussen gewerkt aan nieuwe locaties. Er wordt door ons altijd gezocht naar locaties die een meerwaarde bieden aan de reiziger en buiten de gebaande paden liggen.

Ons organisatieteam bestaat uit lokale én internationale mensen. Zo stellen we het perfecte team samen voor de begeleiding van extreem avontuurlijke reizen, dat zowat op alle uitdagingen een antwoord klaar heeft.

Projecten worden ontworpen om zowel lichaam als geest te prikkelen. De avonturier kan op eigen tempo beleven en bewuster worden van zowel de grote wereld als zichzelf.



DATA & PRIJS



De opgegeven prijzen zijn de indicatieve kosten per persoon. De definitieve prijs wordt samengesteld na het vastleggen van de grootte van de groep.



Data:

18 - 28 September 2020



Groep tussen 12 - 16 personen

Kamperen: € 1495

Hotel: € 1795

Korting voor Kenyan residents

150 €

Kleding

Mogelijk zal er nog kleding ter beschikking worden gesteld afhankelijk van bereidheid van sponsoren om hieraan bij te dragen.

Tickets

Indicatie kosten voor vliegtickets liggen rond € 700,- retour per persoon Amsterdam - Nairobi - Amsterdam.

Fietsen

Eigen fiets meenemen kost € 200 retour per KLM. Er zijn een beperkt aantal kwalitatief goede fietsen te huur in Kenia.

Niet inbegrepen:

Vliegtickets, extra dranken, persoonlijke uitgaven, visum

Samenstelling groep:

Prijzen hotel zijn op basis van tweepersoonskamers (eventueel met gescheiden bedden). Een eenpersoonskamer is ook mogelijk, hiervoor geldt een toeslag. Er kan ook gekozen worden om de groep samen te stellen uit kampeerders en hotelgasten.



STICHTING 4 LIFE

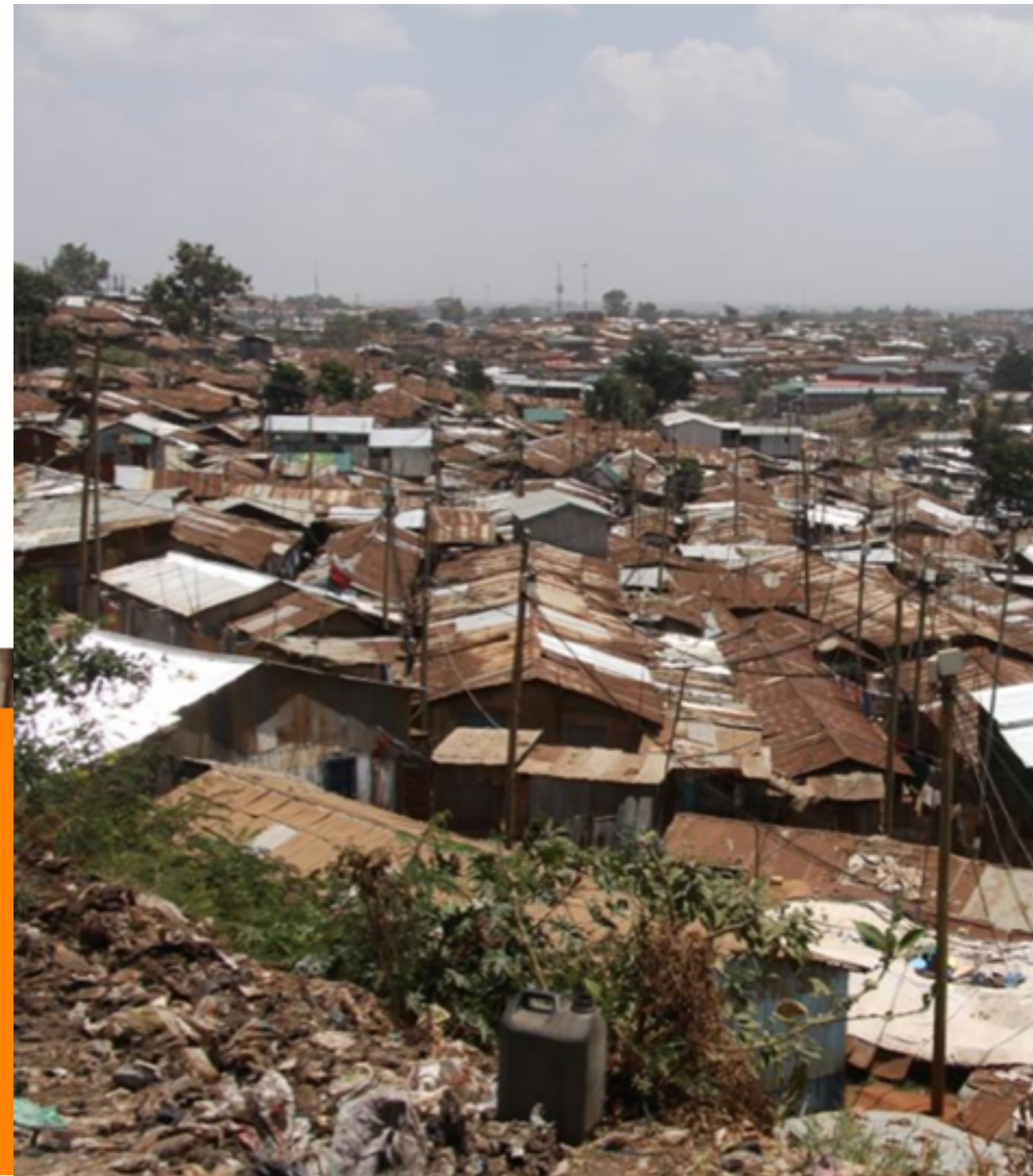
Samen werken aan ondernemende
ontwikkelingshulp

Voor kinderen en hun moeders in **KENIA**

In de armste **sloppenwijk** Kibera in Nairobi

Wij geven kans op een betere **toekomst**

Gestart in 2007 met hulp aan 8 kinderen ->
nu > 1.600 mensen in projecten.



STICHTING 4 LIFE

4 Pijlers

- Kindergarten/Basis School
- Middelbare School
- Beroepsopleiding / Uni
- Stage / Werk

Kinderopvang
Jukumuletu

3 lagere scholen
Akili, Aim Higher,
Fairview

1 middelbare
school
ALLSAFE

Beroepsopleiding
PSC
Rots & Water
Uni

Werk
Stage of direct
aan de slag via
netwerk van
bedrijven



STICHTING 4LIFE

STICHTING 4LIFE IMPACT VAN DE PROJECTEN



NAAR SCHOOL



MIDDELBARE SCHOLEN
GENOMINEERD TOT
CHANGEMAKER SCHOOLS



SCHOON
DRINKWATER



WATER VOOR
SANITAIR

VAN BASISONDERWIJS TOT WERK



SCHOLING GEEFT

8%

meer salaris per
schooljaar

STEUN AAN 6 SCHOLEN



4 basisscholen

2 middelbare scholen

ELKE SCHOOLDAG



LUNCH

1 JAAR SCHOOL
€ 75



1600

VROUWEN & KINDEREN
DIRECTE STEUN