

# 100 km del Sahara

## 20<sup>a</sup> edizione – Special Program

**Premessa:** per la ventesima edizione viene presentato un programma speciale, completamente rinnovato. La 100 km del Sahara si presenta con **3** differenti programmi rivolgendosi così ad un target molto più ampio di potenziali partecipanti. Programmi nella direzione più estrema, per runner's esperti sempre più alla ricerca delle grandi distanze, e programmi nella direzione opposta fatti per i Nordic Walking e per corridori più veloci o meno avulsivi alle lunghe distanze. Ecco a seguire le tre le differenti proposte:

**Sahara 100 + 100 grande slam** 4 / 16 ottobre 200 km - 100 km a tappe + 100 km no stop

Grande novità il programma 100+100 si propone con una la doppia distanza, sia quella a tappe che la ultra a seguire, con una percorrenza complessiva di 200 km. Classifica finale data dalla somma dei tempi delle due prove. Particolarmente indicata per atleti estremi.

### PROGRAMMA:

- domenica 4 ottobre** arrivo a Djerba con volo dall'Italia o altri paesi, cena e notte in hotel
- lunedì 5 ottobre** trasferimento a Douz pranzo in hotel, verifiche tecniche, cena e pernottamento
- martedì 6 ottobre** ore 9,00 partenza per tutti 1° tappa di circa 25 km con arrivo al campo, pranzo light, cena al tavolo e pernottamento nelle tende
- mercoledì 7 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runner's per 2° tappa di circa 25 km arrivo al campo, pranzo light, cena completa al tavolo e notte nelle tende
- giovedì 8 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runner's per 3° tappa di circa 25 km arrivo al campo, pranzo light, cena completa al tavolo e notte nelle tende
- venerdì 9 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runner's per 4° tappa di circa 25 km arrivo al campo permanente di Kasr Ghilane. A seguire cena e premiazioni gara a tappe
- sabato 10 ottobre** giornata di riposo a Ksar Ghilane
- domenica 11 ottobre** giornata di riposo a Ksar Ghilane
- lunedì 12 ottobre** arrivo degli altri atleti da Djerba e congiungimento del gruppo, pranzo, verifiche e cena al campo tendato
- martedì 13 ottobre** ore 7,00 partenza gara
- mercoledì 14 ottobre** arrivo in hotel a Douz pranzo, riposo e cena. Premiazioni
- giovedì 15 ottobre** trasferimento a Djerba in hotel, giornata libera di riposo. Pranzo e cena in hotel
- venerdì 16 ottobre** trasferimento in aeroporto a Djerba in tempo utile per i voli di rientro via Tunisi

## **OPZIONE SENZA VOLO:**

tutti i programmi possono essere acquistati senza il volo e saranno rispettivamente **scontati di € 200**

In questo caso il luogo di incontro sarà direttamente in Hotel a Djerba il giorno 4 ottobre

### **NOTE :**

**Il viaggio : programma 100+100 Gran Slam:** Il volo di andata è diretto con partenza da Milano e Roma con volo Tunisair destinazione Djerba via Tunisi e successivo trasferimento in Hotel a Djerba. Il volo di ritorno il giorno 16 ottobre via Tunisi con coincidenze per Milano e Roma

**Trasferimenti:** I trasferimenti saranno effettuati in bus, i tempi del trasferimento saranno, circa 4 ore da Djerba a Ksar Ghilane e anche per il Djerba Douz e rispettivi ritorni

**L'alloggio :** Sia a Djerba che a Douz la sistemazione sarà presso Hotel a 4 \* con servizio di colazione pranzo e cena quando previsti dai rispettivi programmi. Le giornate del 9, 10, 11 ottobre saranno presso il campo tendato permanente di Ksar Ghilane comprensivo dei pasti con cucina tipica a base di verdure, pollo e riso o cus cus.

**Documenti gara :** per partecipare è richiesto **OBBLIGATORIAMENTE, come da regolamento, il certificato medico di idoneità rilasciato da un centro medicina dello sport con prova da sforzo** per gli italiani, per gli atleti stranieri saranno in vigore le regole del paese di provenienza

**Temperature :** le temperature durante il mese di ottobre saranno calde soprattutto nelle ore della tarda mattinata. Obbligatorio correre con una riserva idrica al seguito

**Terreno :** il percorso di gara è caratterizzato dai fondi caratteristici dei territori desertici : dune di sabbia, piste a fondo duro e compatto con attraversamenti di lingue di sabbia.

**Bagaglio :** il bagaglio verrà così movimentato: sarà caricato sui bus in partenza da Djerba a Ksar Ghilane o Douz, mentre i giorni di gara il mattino alle 7,00 sarà caricato sui camion dell'organizzazione e recapitato ai vari fine tappa.

**Zainetto gara:** Materiale obbligatorio: 1 litro di acqua (quantitativo minimo), telo sopravvivenza, fischietto, sali minerali . Consigliato : crema solare, occhiali da sole e da motociclista, cappellino. Per i partecipanti **alla No Stop obbligatorio** un lampeggiante rosso da applicare nello zainetto durante gli orari notturni ed una luce frontale considerando che alle 19 circa cala il buio.

**Time limit :** Nella gara a tappe il tempo max per le tappe di 25km è di 6 ore. Nella gara No Stop il tempo massimo è di 20 ore. Con partenza alle 7,00 del mattino il time limit scatta alle ore 3,00 del giorno successivo. Cancelli al km 60,00 alle ore 19,00 e al km 80,00 alle ore 21,00

## LE QUOTE :

**Sahara 100 + 100 grande slam**

**fino al 31 marzo € 2.400**

**fino al 31 giugno € 2.500**

**fino a chiusura iscrizioni € 2.600**

### Quote tutto compreso:

volo, vari trasferimenti, hotel, campi, pasti e gara

supplemento singola 2 notti in hotel € 90

**Non compreso:** bevande extra in hotel, e tasse aeroportuali (90 € circa)

Ideazione ed organizzazione sportiva:

**ZITOWAY Sport & Adventure** Modena

Organizzazione tecnico/turistica e iscrizioni: Agenzia **MELVILLE/BORN 2 RUN** Reggio Emilia