

100 km del Sahara no stop

20[^] edizione – Special Program

Premessa:

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 avulsi alle lunghe distanze. Ecco a seguire la proposta relativa alla 100 km del Sahara no stop riservata alla sola categoria Runner's :

100 km del Sahara no stop 11/16 ottobre **ultramarathon no stop**

Dopo quasi 10 anni torna la no stop, ultramaratona indicata per gli amanti delle lunghe distanze e delle gare estreme, nella direzione delle tante richieste di ultra distanze, idonea per specialisti ben allenati

PROGRAMMA:

domenica 11 ottobre arrivo a Djerba con volo diretto dall'Italia o altri paesi, cena e notte in hotel

lunedì 12 ottobre trasferimento a Ksar Ghilane, pranzo, verifiche e cena al campo tendato

martedì 13 ottobre ore 7,00 partenza **tempo max 20 ore (cancelli km 60/12 ore – km 80/15 ore)**

Ristori liquidi al km 10 - km 20- km 40 – km 50- km 70- km 90 (liquidi vari, datteri e banane)

Ristori integrati con tenda Km 30 –Km 60- km 80 e punti di raccolta ritirati

(liquidi vari, datteri banane, panini e dolci ect..)

Base vita al ristoro del km 60 con tenda relax con materassini, assistenza medica e massaggi.

(liquidi vari, datteri banane, panini e dolci ect..)

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 5 ottobre per il programma a tappe ed il giorno 12 per il programma No Stop

NOTE :

Il viaggio : Il volo del giorno 11 con partenza da Milano e Roma con Tunisair destinazione Djerba, via Tunisi e successivo trasferimento in Hotel a Djerba. Il volo di ritorno del giorno 16 ottobre sarà 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 Douz/ Djerba

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. Nell'oasi di Ksar Ghilane la sistemazione ed i pasti saranno presso il campo tendato permanente dell'oasi.

Documenti gara : per partecipare alla gara 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, mentre i giorni di gara il mattino alle 6,00 sarà caricato sui camion dell'organizzazione e recapitato a Douz all'hotel. Solo uno zainetto con cambio di indumenti e materiale personale sarà trasportato al Campo Vita del km 60.

Zainetto gara: Materiale obbligatorio: 1 litro di acqua (quantitativo minimo), telo sopravvivenza, fischiello, 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 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 :

100 km del Sahara no stop

fino al 31 marzo € 1.300

fino al 31 giugno € 1.400

fino a chiusura iscrizioni € 1.500

Quote tutto compreso:

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

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