

100 km del Sahara

20[^] edizione – Special Program

Runner's – Nordic Walking - Walkers

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 avulsivi alle lunghe distanze. Ecco a seguire le tre le differenti proposte:

100 km del Sahara a tappe 4/11 ottobre 2020 4 tappe da 25 km circa

Nell'occasione si torna alla formula originale della prima edizione della gara con 4 tappe di circa 25 km, formula questa particolarmente adatta ad atleti veloci e meno inclini alle lunghe distanze e al crescente movimento dei Nordic Walking e Walker più in generale. Una esperienza aperta a tutti.

PROGRAMMA :

domenica 4 ottobre arrivo a Djerba con volo via Tunisi 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

sabato 10 ottobre trasferimento a Djerba in hotel, pranzo, cena e pernottamento

domenica 11 ottobre trasferimento in aeroporto a Djerba in tempo utile per i voli di rientro

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 per il programma a tappe ed il giorno 11 ottobre per il programma No Stop

NOTE :

Il viaggio : programma a tappe : partenza e rientro la domenica. Il volo è da Milano e Roma su Djerba via Tunisi Tunisair e trasferimento diretto in Hotel. Il volo di ritorno da Djerba a Tunisi poi Milano e Roma in coincidenza.

Trasferimenti: I trasferimenti saranno effettuati in bus, i tempi del trasferimento saranno, circa 4 ore da Djerba a Douz e ritorno Ksar Ghilane a Djerba

L'alloggio : Sia a Djerba che a Douz la sistemazione sarà presso Hotel a 4 * con servizio di colazione pranzo e cena. Nel programma a tappe sono previste 3 notti in hotel e 4 notti al campo con tutti i servizi a cura della nostra organizzazione, tende a sei posti con tappeti e materassino forniti, il sacco a pelo è a cura del partecipante Le tende saranno formate da sei posti ed è possibile organizzarle riservando i posti in precedenza e formando i gruppi a proprio piacimento, diversamente andranno a riempimento direttamente al campo. Le tende saranno numerate e la formazione del gruppo resterà invariata per tutte le notti successive. Catering completo a cura dello staff italiano della nostra organizzazione con prodotti importati direttamente dall'Italia.

Documenti gara : per partecipare alla gara nella categoria **runner's** 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, auto certificazione e scarico responsabilità. Stessa certificazione per la categoria **Nordic Walking** , (con classifica finale) mentre sarà sufficiente il certificato di idoneità ad attività ludico motoria per i **Walkers** (senza classifica finale)

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. Le tappe saranno 4 di circa 25 km cadauna.

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.

Time limit : Nella gara a tappe il tempo max per le tappe di 25km è di 6 ore.

Categoria Walkers : per i camminatori non agonisti è possibile usufruire dei punti di raccolta dei ristori nelle varie tappe per essere recuperati dai mezzi 4x4 dell'organizzazione nel caso di abbandono anticipato rispetto ai 25 km c.a. giornalieri previsti

LE QUOTE :

100 km del Sahara a tappe

fino al 31 marzo € 1.800

fino al 31 giugno € 1.900

fino a chiusura iscrizioni € 2.000

Quote tutto compreso:

volo, vari trasferti, 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