



**Born2Run**



**100 KM DEL SAHARA**

**19° edizione**  
**Runners – Nordic Walking Sportivo - Walkers**  
**8 – 13 Ottobre 2019**  
**6 giorni / 5 notti**

**Premessa:**

Dopo la preziosa esperienza dello scorso anno è stato realizzato un programma interamente rinnovato, nuovo nella formula e nel percorso.

2 notti in hotel, la prima e l'ultima, e 3 notti nei campi in pieno deserto

**Nuova formula.** Partenza da Campement Zmela Labrissa, 20 km a sud dall'oasi di Ksar Ghilane e arrivo a ridosso dell'oasi di Douz. Un terreno caratterizzato da piste desertiche con il fondo compatto, ma con vari attraversamenti di ampie zone di grandi dune di sabbia.

**Nuovo programma,** 6 giorni e 5 notti, prima e ultima notte in hotel e 3 notti nei campi tendati

**Programma sportivo** avvincente ed impegnativo, un prologo serale di 15 km di sabbia, una 2<sup>a</sup> tappa da 35 km completamente nuova ed una 50 km finale a formare la 100 km del Sahara.

**CATEGORIE**

<b>Runner's</b>	Distanza <b>100 km</b>	rispettivamente <b>15/35/50 km competitiva</b>
<b>Nordic Walking Sportivo</b>	Distanza <b>80 km</b>	rispettivamente <b>15/35/30 km competitiva</b>
<b>Walkers</b>	Distanza <b>50 km</b>	rispettivamente <b>15/15/20 km senza classifica</b>

**Speciale : Nordic Walking Sportivo e Walker**

grazie all'esperienza maturata lo scorso anno è stato realizzato uno speciale programma dedicato ai camminatori con mezzi 4x4 autonomi a loro disposizione e coordinamento a cura di un responsabile tecnico dedicato.





## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **Martedì 8 ottobre 2019**

Volo Italia / Tozeur (Djerba in alternativa). Arrivo e trasferimento in Hotel \*\*\*\*  
Cena e pernottamento in hotel.

### **Mercoledì 9 ottobre 2019**

Sveglia e colazione.

Ore 7.30 trasferimento del gruppo in 4x4 in mezzo al deserto presso il campo Zmela Labrissa a 20 km a sud dall'oasi di Ksar Ghilane

Ore 13.00 pranzo e verifiche tecniche nel pomeriggio

Ore 17.00 1°Tappa di 15 km. Time Limit 3 ore

Serale con arrivo in notturna unica per Runner's, Nordic Walking e Walkers .

Cena e pernottamento in accampamento tendato.

### **Giovedì 10 ottobre 2019**

Sveglia e colazione.

Ore 9.00 partenza 2° tappa di km 35 – Walkers km 20. Time Limit 6 ore

Arrivo in accampamento a Camp Bibane, buffet pranzo open e riposo.

Ore 20.00 cena e pernottamento al campo tendato.

### **Venerdì 11 ottobre 2019**

Sveglia e colazione.

Ore 9.00 partenza della 3° tappa di km 50,00 – Nordic Walking km 30 e Walkers km 20 -

Time Limit 9 ore. **Cancello al ristoro del 40 km a 7 ore dalla partenza**

Arrivo della prova direttamente all'accampamento e pranzo.

Cena finale, festa e premiazioni in accampamento.

Pernottamento in tenda.

### **Sabato 12 ottobre 2019**

Sveglia e colazione

Ore 10.00 inizio trasferimento con mezzi 4x4 a Douz presso Hotel Mouradi.

Ore 12.00 sistemazione e pranzo in hotel.

Pomeriggio dedicato al riposo e alla visita dell'oasi.

Ore 19.00 proiezione immagini della gara.

Ore 20.00 cena di gala e congedo dell'organizzazione.

### **Domenica 13 ottobre 2019**

Ore 8.00 trasferimento in aeroporto a Tozeur (o Djerba in alternativa) in tempo utile per il volo di rientro in Italia. Arrivo in giornata.



## NOTE

### Il viaggio

Partenza il martedì con rientro la domenica. Il volo è via Tunisi con partenze da Milano e Roma con volo in coincidenza a Tozeur (Djerba in alternativa); trasferimento diretto in Hotel.

### Trasferimenti

I trasferimenti saranno effettuati a bordo auto 4x4 o minibus ; i tempi del trasferimento possono variare a 3 ore da Tozeur (5 ore circa da Djerba) verso il Campo di Zmela a 20 km a sud di Ksar Ghilane.

### L'alloggio

Sia a Tozeur o Djerba che a Douz la sistemazione è presso un hotel 4\* con servizio di cena pernottamento e colazione; a Zmela la sistemazione è presso un campo tendato immerso tra le dune di sabbia. Anche le due notti successive saranno in accampamento 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 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 documentazione per la categoria Nordic Walking Sportivo, mentre sarà sufficiente il certificato di idoneità ad attività ludico motoria per i Walkers.

### 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. La prima tappa di 15 km si svilupperà in gran parte su dune di sabbia, la seconda tappa di 35 km con un tratto iniziale prevalente di sabbia, e successivamente piste desertiche fino al campo Bibane e la ultramaratona finale di 50 km con alcuni km di grandi dune di sabbia in partenza e a seguire prevalenza di terreno duro e compatto con tratti di pista invasi dalla sabbia.



### **Bagaglio**

Il bagaglio verrà così movimentato: sarà caricato sui bus in partenza da Djerba fino Zmela, il mattino alle 7.00 sarà caricato sui camion dell'organizzazione e recapitato ai vari accampamenti, e all'hotel di Douz.

### **Zainetto gara**

Materiale obbligatorio: 1 litro di acqua (quantitativo minimo), telo sopravvivenza, fischietto, sali minerali o integratori salini.

Consigliato: crema solare, occhiali da sole e da motociclista, cappellino.

### **LA GARA**

**Programma Runner's:** 100 km del Sahara, in 3 tappe, rispettivamente:

**la prima** un prologo serale/notturno di km 15 su sabbia,

**la seconda** di km 35 km

**la terza** una ultramaratona di 50 km.

**Programma Nordik Walkig Sportivo:** riservato ai NW più evoluti e animati di spirito agonistico, saranno cronometrati e godranno di una speciale classifica di tempi; la sola 3°tappa di 50 km è stata ridotta a 30 km con partenza al km 20 ed arrivo finale sotto l'arco per un totale di km 80 complessivi.

**Programma Walkers:** per i camminatori non agonisti è stato realizzato un programma con distanze ridotte a km 50 complessivi, 15 km in notturna la prima prova, 15 km la seconda con il recupero del gruppo al ristoro del 15 km, tappa di 20 km con partenza dal 30 km della ultra maratona. I camminatori godranno di mezzi di supporto 4x4 a loro dedicati e della supervisione di un responsabile del programma a loro dedicato.

### **Ristori:**

1° tappa	15 km	1 ristoro al km 8 circa
2° tappa	35 km	2 ristori al km 15 - km 25
3° tappa	50 km	3 ristori al km 15- km 30- km 40

## **REGOLAMENTO GARA:**

**per il regolamento gara dettagliato fare riferimento al seguente link**  
**<http://www.100kmdelsahara.com/regolamento.php>**



## Quote individuali di partecipazione Programma con volo

Quota iscrizione programma	€ 60
Quota di partecipazione	€ 1.450
Tasse Aeroportuali (soggette a riconferma 20 gg ante partenza)	€ 90

**Quota di iscrizione gara Runner - Nordic Walking Sportivo - Walker € 100**

Comprende:

- t-shirt tecnica
- cappellino con veletta e t-shirt cotone personalizzati
- pettorale
- assistenza tecnica e medica in gara (con medici italiani)
- ristori
- medaglia e t-shirt Finisher

**Supplemento singola 1 notte a Tozeur (o Djerba) e 1 notte a Douz € 90**

comprende: volo di linea Tunisair Milano o Roma Tunisi. Volo speciale Tunisi Djerba (Tozeur) A/R - Trasferimenti in bus Djerba(Tozeur) / Zmela Douz /Djerba (Tozeur) al ritorno - 2 notti in hotel 4\* a Djerba (Tozeur) e a Douz - 3 notti al campo nel deserto. Colazione, pranzo e cena in tutti i tipi di sistemazione hotel e campi tendati

**La quota comprende:**

- Volo di linea Tunisair Milano o Roma Tunisi
- Volo speciale Tunisi/Tozeur (o in alternativa Djerba) A/R
- Trasferimenti in bus Tozeur (o in alternativa Djerba) / Zmela Douz /Douz al ritorno
- 2 notti in hotel 4\* a Tozeur (o in alternativa Djerba) e a Douz
- 3 notti al campo nel deserto in tende multiple
- Colazione, pranzo e cena in tutti i tipi di sistemazione hotel e campi tendati
- Assicurazione di viaggio ALLIANZ AZ-BB10: medico-sanitaria (max. € 5165) e bagaglio (max. € 415)

**La quota non comprende:**

- bevande extra in hotel
- tasse aeroportuali (90 € circa – soggette a riconferma 20 gg ante partenza)



**IDEAZIONE E ORGANIZZAZIONE GENERALE:**

ZITOWAY Sport & Adventure – Modena [info@zitoway.com](mailto:info@zitoway.com) +39 059 359813

**ORGANIZZAZIONE TECNICA E ISCRIZIONI:**

Agenzia Melville / Born2Run - Reggio Emilia [born2run@melville.it](mailto:born2run@melville.it) +39 0522 272266

**LA GARA VERRA' CONFERMATA AL RAGGIUNGIMENTO DI MIN. 40 PARTECIPANTI**

**CHIUSURA ISCRIZIONI IL 03/09/2019**

**SALVO ESAURIMENTO POSTI DISPONIBILI**

**Documenti richiesti**

**Cittadini italiani: passaporto valido con validità residua di almeno 3 mesi**

Tutti i partecipanti di nazionalità diversa da quella italiana sono pregati di verificare attentamente presso le rispettive ambasciate nei loro paesi di appartenenza i documenti richiesti per entrare nel paese. L'organizzazione non si assume nessuna responsabilità qualora i partecipanti non avessero i documenti/visti in regola.



## Prenotazioni

**Iscrizioni:** inviare scheda direttamente dal sito [www.born2run.it](http://www.born2run.it) cliccando su **100 KM SAHARA**, poi su **Iscrizione** e quindi **invia l'iscrizione**. Oppure invia una mail a [born2run@melville.it](mailto:born2run@melville.it)

**Acconto:** (per persona) 40% quota partecipazione + quota iscrizione + ev. costo polizza assicurazione GLOBY  
**Saldo:** entro il 03/09/2019

**Estremi bancari:** CARISBO – filiale imprese Reggio Emilia – P.zza Martiri del 7 luglio 2 – Reggio Emilia

**IBAN: IT77 B063 8512 8101 0000 0002 364/ BIC: IBSPIT2B**

Intestato a: Melville Travel&Leisure S.R.L. – Reggio Emilia

Oppure con carta di credito, direttamente dal sito [www.born2run.it](http://www.born2run.it)

## Penalità in caso di cancellazione

30% quota di partecipazione per cancellazione **fino a 90** giorni prima della partenza

50% quota di partecipazione per cancellazione tra **89-60** giorni prima della partenza

75% quota di partecipazione per cancellazione tra **59-30** giorni prima della partenza

90% quota di partecipazione per cancellazione tra **29-16** giorni prima della partenza

100% quota di partecipazione per cancellazione nei **15** giorni precedenti la partenza (anche in caso di non presentazione, in caso di impossibilità a intraprendere il viaggio per difetto e/o mancanza dei documenti personali de espatrio).

**Indipendentemente dalla data di cancellazione:**

**i biglietti aerei emessi non consentono cambi di data e non sono rimborsabili.**

## GLOBY VERDE

**Polizza assicurativa che unisce**

**“spese mediche” e “rinuncia al viaggio” (facoltativa)**

### **VALIDITA'**

La polizza, per essere ritenuta valida, deve:

- \* essere emessa **contestualmente** alla data di prenotazione o conferma dei servizi
- \* essere stipulata a garanzia del costo complessivo del viaggio

### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

- \* Assistenza in viaggio
- \* Spese mediche: RESTO DEL MONDO **massimale: € 155.000**
- \* Famiglia Sicura: Assistenza ai parenti rimasti a casa
- \* Trasferimento Sicuro: Assistenza all'auto e alla moto
- \* Rimborso penale: Copertura per qualsiasi motivo oggettivamente documentabile. Sono coperte da assicurazione anche le rinunce a seguito di patologie preesistenti o di patologie della gravidanza. Rimborso della penale inclusi i costi gestione pratica, fees di agenzia e visti.
- \* Assistenza animali domestici

### **SCOPERTO IN CASO DI SINISTRO:**

- \* scoperto del 20% con un minimo di € 75, per viaggi che prevedano, indipendentemente dalla data di prenotazione, una penale inferiore al 90% a 30 giorni prima della partenza;
- \* scoperto del 25%, con un minimo di € 100, per viaggi che prevedano, indipendentemente dalla data di prenotazione, una penale maggiore o uguale al 90% a 30 giorni prima della partenza.

### **COSTO POLIZZA EUROPA/MEDITERRANEO:**

- \* **fino a 9 giorni: € 37 + 5,5% del costo del viaggio**



## GLOBY GIALLO

Polizza assicurativa per rinuncia al viaggio (facoltativa)

### VALIDITA'

La polizza, per essere ritenuta valida, deve:

- essere emessa **contestualmente** alla data di prenotazione o conferma dei servizi
- essere stipulata a garanzia del costo complessivo del viaggio

### CARATTERISTICHE PRINCIPALI

- Annullamento "all risks", cioè per qualsiasi motivo oggettivamente documentabile che colpisca l'assicurato, tutti i suoi familiari o un compagno di viaggio.

### I PRINCIPALI PLUS

Copertura delle rinunce dovute a :

- malattie preesistenti
- revoca delle ferie
- impegni di lavoro
- patologie della gravidanza
- malattia del cane o del gatto
- sono coperte le rinunce a seguito di malattia di un familiare o di una persona convivente (definizione di "familiare")
- nessuna franchigia per rinunce a seguito di morte o ricovero ospedaliero
- **franchigia 20%** in tutti gli altri casi, con minimo € 75

**COSTO: 6.9% del pacchetto turistico**

## GLOBY ROSSO

Polizza assicurativa completa

*"assistenza sanitaria e spese mediche"* (facoltativa)

### CARATTERISTICHE PRINCIPALI

- \* Assistenza in viaggio
- \* Spese mediche: MONDO **massimale: € 155.000**
- \* Famiglia Sicura: Assistenza ai parenti rimasti a casa
- \* Trasferimento Sicuro: Assistenza all'auto e alla moto
- \* Assistenza animali domestici

**COSTO POLIZZA EUROPA/MEDITERRANEO:**

- \* **fino a 9 giorni: € 37**

**Data di pubblicazione del programma 100 KM DEL SAHARA 2019: 16 Gennaio 2019**