



# 100 KM DEL SAHARA

**20° edizione – OTTOBRE 2022**  
**Runners – Nordic Walking – Walkers**

**Premessa: l'estremo per tutti.....**

E' stato riconfermato lo speciale programma, realizzato in occasione del ventennale. La 100 km del Sahara si presenta con **3** differenti opzioni rivolgendosi così ad un target molto più ampio di potenziali partecipanti. Programmi nella direzione più estrema, per runners esperti sempre più alla ricerca delle grandi distanze e programmi nella direzione opposta fatti per i Nordic Walkers e per corridori più veloci o meno attratti dalle lunghe distanze. A seguire le tre le differenti proposte.

## **GRANDE NOVITA' !**

Per questa ventesima edizione della **100 km del Sahara** è stata studiata una grande novità che offrirà l'occasione per una vera "full immersion" nel deserto, cosa che lascerà un ricordo autentico di questa esperienza desertica e non solo per la parte sportiva legata alla corsa o alla camminata. Per la prima volta, infatti, gli accampamenti saranno interamente affidati (sotto la supervisione dello staff dell'organizzazione) ad una società locale che da vari anni collabora a questo evento. Ci saranno tende nomadi da 6 posti, tenda refettorio con tavoli e panche, tenda del thè per il relax e le varie tende dei servizi gara: direzione, infermeria e docce da campo. La grande novità riguarda anche il servizio catering che, in collaborazione con l'organizzazione per la definizione del menù, sarà a cura dello staff locale. Pasta, riso, cous cous, pollo, tacchino, manzo, agnello, verdure cotte e crude, dolci vari e frutta: tutti alimenti che saranno anche l'occasione per vivere una vera esperienza di vita nel deserto, "arabian style" al 100%. Faranno parte di questa esperienza anche il pane cotto nella sabbia e la pita araba, il montone alla brace, il tacchino cotto nei vasi di terracotta e tutti quei piatti da noi selezionati come idonei all'alimentazione degli atleti e utili per vivere al meglio questa esperienza. In segno di gemellaggio tra le due culture gastronomiche, ad ogni pasto lo staff cucina della nostra organizzazione avrà cura di integrare i pasti con alcune portate tipiche della cucina italiana.

**A seguire le tre differenti proposte:**

- **100 km del Sahara A tappe**  
**8-14 Ottobre 2022** **4 tappe da 25 km circa**





- **100 km del Sahara No Stop**  
**14 Ottobre-18 Ottobre 2022 ultramarathon no stop**

- **Sahara 100+100 Grande Slam**  
**8 Ottobre-18 Ottobre 2022 100 km a tappe + 100 km no stop**

### **100 km del Sahara A tappe**

**8/14 Ottobre 2022 4 tappe da 25 km circa**

Un ritorno 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 Walkers e camminatori più in generale. Una fantastica esperienza aperta a tutti.

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

#### **PROGRAMMA :**

**sabato 08 ottobre** arrivo a Tunisi dall'Italia o altri paesi, cena e notte in hotel

**domenica 09 ottobre** trasferimento a Douz in bus, pranzo in hotel, verifiche tecniche, cena e pernottamento

**lunedì 10 ottobre** ore 9,00 partenza per tutti 1° tappa di circa 25 km con arrivo al campo, pranzo, cena a cura dell'organizzazione e pernottamento nelle tende

**martedì 11 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runners per la 2° tappa di circa 25 km, arrivo al campo, pranzo, cena a cura dell'organizzazione e pernottamento nelle tende

**mercoledì 12 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runners per la 3° tappa di circa 25 km arrivo al campo, pranzo, cena a cura dell'organizzazione e pernottamento nelle tende

**giovedì 13 ottobre** partenze: ore 7,00 NW e Walker, ore 8,00 Runners per la 4° tappa di circa 25 km, arrivo a Kasr Ghilane. Premiazioni e pranzo, trasferimento in bus a Tunisi (salvo disponibilità dei voli utili, trasferimento in aeroporto a Djerba e volo in serata di rientro a Tunisi), pernottamento in hotel a Tunisi.

**venerdì 14 ottobre** trasferimento in aeroporto 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 Tunisi il giorno 08 ottobre.



## **100 km del Sahara No Stop**

### **14 ottobre – 18 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:**

**venerdì 14 ottobre** arrivo a Tunisi, cena e notte in hotel

**sabato 15 ottobre** trasferimento in bus a Ksar Ghilane, pranzo, verifiche e cena al campo tendato

**domenica 16 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 ecc..)

**Base vita al ristoro del km 60** con tenda relax con materassini, assistenza medica e massaggi. (liquidi vari, datteri banane, panini e dolci ecc...)

**Lunedì 17 ottobre** arrivo in hotel a Douz , premiazioni durante il pranzo e trasferimento in bus a Tunisi, pernottamento in hotel.

**Martedì 18 ottobre** trasferimento in aeroporto 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 Tunisi il giorno 14 ottobre

## **Sahara 100 + 100 Grande Slam**

### **8 ottobre – 18 ottobre - 100 km a tappe + 100 km no stop**

Grande novità, il programma 100+100 che si propone con la doppia distanza, sia quella a tappe che la ultra-maratona 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:**

**sabato 08 ottobre** arrivo a Tunisi cena e notte in hotel

**domenica 09 ottobre** trasferimento a Douz pranzo in hotel, verifiche tecniche, cena e pernottamento

**lunedì 10 ottobre** ore 9,00 partenza per tutti 1°tappa di circa 25 km con arrivo al campo, pranzo, cena a cura dell'organizzazione e pernottamento nelle tende

**martedì 11 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runner's per la 2° tappa di circa 25 km, arrivo al campo, pranzo, cena a cura dell'organizzazione e pernottamento nelle tende

**mercoledì 12 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runner's per la 3° tappa di circa 25 km arrivo al campo, pranzo, cena a cura dell'organizzazione e pernottamento nelle tende

**giovedì 13 ottobre** partenze: ore 8,00 NW e Walker, ore 9,00 Runner's per la 4° tappa di circa 25 km, arrivo a Kasr Ghilane. Pranzo e trasferimento a Douz in hotel, cena e pernottamento

**venerdì 14 ottobre** giornata di relax in hotel a Douz



**sabato 15 ottobre** trasferimento in bus a Ksar Ghilane e congiungimento con il gruppo in arrivo, pranzo cena e pernottamento in tenda nell'oasi di Ksar Ghilane

**domenica 16 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...)

**Lunedì 17 ottobre** arrivo in hotel a Douz , premiazioni durante il pranzo e trasferimento in bus a Tunisi , pernottamento in hotel.

**Martedì 18 ottobre** trasferimento in aeroporto 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 Tunisi il giorno 08 ottobre

**NOTE :**

**Il viaggio :** Il volo è con partenza da Milano e Roma con Tunisair destinazione Tunisi e successivo trasferimento diretto in Hotel. Trasferimento a Douz/Ksar Ghilane in bus .Il volo di ritorno sempre via Tunisi con coincidenze per Milano e Roma e avvicinamento a Tunisi in bus.

**Trasferimenti:** I trasferimenti saranno effettuati in bus, i tempi del trasferimento saranno, circa 5/6 ore da Tunisi a Douz e per Ksar Ghilane Tunisi

**L'alloggio:** a Tunisi hotel 3\* con cena e colazione, a Douz la sistemazione sarà presso Hotel a 4 \* con servizio di colazione pranzo e cena quando previsti dai rispettivi programmi. Nel programma a tappe sono previste 3 notti in hotel e 4 notti al campo. Ai campi il pernottamento sarà nelle tende nomadi da 6 posti, oppure in tendine individuali omaggiate dall'organizzazione. La gestione dei campi, compreso il servizio di catering sarà a cura di una organizzazione locale con la supervisione dello staff dell'organizzazione.

**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 **camminatori** (senza classifica finale).

**Temperature :** le temperature durante il mese di ottobre sarà calda 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 Tunisi 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 è obbligatorio** un lampeggiante rosso da applicare nello zainetto durante gli orari notturni ed una luce frontale considerando che alle 20,00 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

**Servizio Medico :** lo staff medico dell'organizzazione sarà composto da medici Italiani

### **LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

#### **100 km del Sahara A tappe**

**Quota fino al 31 marzo € 1.900 – dal 31 marzo fino a chiusura iscrizioni € 2.000**

#### **Quote tutto compreso:**

volo, vari transfer, hotel, campi, tutti i pasti, la gara e assistenza medica e assicurazione

**Supplemento singola** 3 notti in hotel € 120

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

#### **100 km del Sahara No Stop**

**Quota fino al 31 marzo € 1.400 – dal 31 marzo fino a chiusura iscrizioni € 1.500**

#### **Quote tutto compreso:**

volo, vari transfer, hotel, campi, tutti i pasti, la gara e assistenza medica e assicurazione

**Supplemento singola** 3 notti in hotel € 120

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

#### **Sahara 100 + 100 Grande Slam**

**Quota fino al 31 marzo € 2.500 – dal 31 marzo fino a chiusura iscrizioni € 2.600**

#### **Quote tutto compreso:**

volo, vari transfer, hotel, campi, tutti i pasti , la gara e assistenza medica e assicurazione

**Supplemento singola** 6 notti in hotel € 220

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

#### **Le quote comprendono:**

- Volò di linea Tunisair da Milano o Roma in classe Y
- Trasferimenti vari in bus
- Pernottamenti in hotel e campo tendato
- Colazione, pranzo e cena in tutti i tipi di sistemazione hotel e campi tendati
- Assicurazione di viaggio ALLIANZ MULTIRISCHI CONCEPT B: medico-sanitaria (max. € 30'000) e bagaglio (max. € 750 per mancata riconsegna, € 300 furto, € 100 acquisti prima necessità)

#### **Le quote non comprendono:**

- Tasse Aeroportuali (soggette a riconferma 20 gg ante partenza) € 90



- Bevande
- Extra in hotel e tutto quanto non espressamente previsto ne 'Le quote comprendono'

**IDEAZIONE E ORGANIZZAZIONE GENERALE/SPORTIVA:**

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

**TUTTI I PARTECIPANTI NON RESIDENTI IN ITALIA DOVRANNO PROVVEDERE AUTONOMAMENTE A UNA ASSICURAZIONE MEDICO SANITARIA CHE ANDRA' EMESSA NEL LORO PAESE**

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

**CHIUSURA ISCRIZIONI IL 20/09/2022**

**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 08/09/2022

***Estremi bancari:*** INTESA SAN PAOLO – filiale Reggio Emilia – P.zza Martiri del 7 luglio 2 – Reggio Emilia - IBAN: IT08 L030 6912 8281 0000 0002

364 / BIC:BCITITMM -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

**80%** quota di partecipazione per cancellazione tra **59-30** giorni prima della partenza

**100%** quota di partecipazione per cancellazione da **29** 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 (FACOLTATIVA)**

Polizza assicurativa che unisce  
"spese mediche" GLOBY ROSSO PLUS e  
"rinuncia al viaggio" GLOBY GIALLO PLUS

### **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 (pratica)

### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

**Tutte le garanzie di Globy Rosso Plus**

**Tutte le garanzie di Globy Giallo Plus**

L'assicurazione Bagaglio fino a € 2000 per persona

Una garanzia di protezione per i telefoni cellulari in



viaggio (Mobile Phone Travel Protection)  
Il rimborso in caso di interruzione del soggiorno  
(pro-rata del soggiorno non usufruito)  
La garanzia Ritardo Aereo

#### **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:**

fino a 10 giorni: **€ 40 + 5,5% del costo del viaggio**

### **GLOBY GIALLO PLUS (FACOLTATIVA)**

#### **Polizza assicurativa per rinuncia al viaggio**

#### **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 (pratica)

#### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

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

Annullamento "all risks" che opera anche in caso di epidemie o malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, di malattie preesistenti e di atti di terrorismo. La polizza è valida anche in caso di quarantena dell'Assicurato o del compagno di viaggio disposta dal Governo, Autorità pubblica o fornitore del viaggio in base al sospetto di avvenuta esposizione a una malattia contagiosa. E' esclusa la quarantena che si applica a una parte o a tutta una popolazione o area geografica, o nei luoghi di partenza, di destinazione o nelle tappe intermedie del viaggio.

**Nessuna franchigia per rinunce a seguito di morte o ricovero ospedaliero franchigia 20%** in tutti gli altri casi, con minimo € 75 **franchigia 25%** con minimo € 100 per viaggi che prevedano, indipendentemente dalla data di prenotazione, una penale maggiore o uguale al 90% a decorrere dal 30° giorno antecedente la partenza il rimborso della penale applicata contrattualmente da un Operatore Turistico o da una Compagnia Aerea o di Navigazione è valido anche per rinuncia al viaggio o per sua modifica determinata da un atto di terrorismo avvenuto successivamente alla prenotazione del viaggio (avvenuto nei 7 giorni precedenti la partenza entro 100 km dalle destinazioni presenti nel contratto di viaggio).

**COSTO: 7,5% del pacchetto turistico**

### **GLOBY ROSSO Plus (FACOLTATIVA)**

Polizza assicurativa completa assistenza sanitaria e spese mediche





**Prestazioni di assistenza sanitaria e spese mediche operanti anche in caso di malattie preesistenti, epidemie o malattie pandemiche diagnosticate, come il Covid 19, e sconvolgimenti della natura**

#### **CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

- Assistenza sanitaria 24 ore su 24
- Rimborso o pagamento diretto delle spese mediche, farmaceutiche, ospedaliere e chirurgiche fino a € 200'000 (€ 150'000 per chi ha già compiuto 80 anni), con estensione illimitata per USA e Canada (€ 300'000 per chi ha già compiuto 80 anni)
- Assistenza ai parenti a casa (persone e abitazioni) e agli animali domestici
- Assistenza durante il tragitto verso la località di inizio viaggio/soggiorno

#### **I PRINCIPALI PLUS**

Nessun limite per il rimpatrio sanitario

Sicurezza totale nelle destinazioni dove l'assistenza è più costosa (USA e Canada)

Nessuna franchigia sul rimborso delle spese mediche

Copertura delle malattie preesistenti

Polizza stipulabile in qualsiasi momento, fino al giorno precedente la partenza

Tariffe scontate per tre o più persone sulla stessa polizza

**COSTO POLIZZA EUROPA:**

fino a 10 giorni: **€ 45**

**Data di pubblicazione del programma 100 KM DEL SAHARA 2021: 27 Ottobre 2021**