



14° EDIZIONE
A TAPPE
08/16 DICEMBRE 2019

PREMESSA

Una gara nel deserto, ma nell'Africa australe, fuori dai problemi politici delle aree del nord africa, in sicurezza assoluta. Non necessariamente correre nel deserto significa dormire per terra, mangiare liofilizzati, portare pesanti zaini sulle spalle, esiste anche un altro modo per vivere il deserto di corsa con tutte altre prerogative, la 100 km of Namib Desert. Si tratta dell'unica gara desertica a 5 stelle, sia per l'ambiente del deserto del Namib, il più bello e antico al mondo, sia per la sistemazione logistica in un fantastico lodge a 5 stelle.

Rimane una prova impegnativa, ma la sistemazione logistica a 5 stelle, aiuta nei recuperi necessari per affrontare le 4 giornate di gare tutte diverse tra loro.

Una settimana al caldo per spezzare il freddo inverno europeo, tanta atmosfera, suggestione ed emozione, ma anche tanto relax e comfort, questi gli ingredienti del programma, una indimenticabile vacanza di sport, natura e ... avventura





LA NAMIBIA

Sotto l'Equatore, nel cuore dell'Africa australe una superficie di oltre 820.000 km quadrati, quasi tre volte quella dell'Italia, per una popolazione che non arriva a 2.700.000 abitanti concentrati quasi tutti tra la capitale Windhoek e nei maggiori centri abitati.

Ha subito la dominazione del Sud Africa ed è stata lungamente una colonia tedesca, fatti questi che hanno lasciato un'eredità indelebile nella sua formazione e oggi la Namibia è un **paese stabile, sicuro e ben organizzato**, che ha saputo mettere a frutto tutte le proprie risorse, compresa quella del turismo.

Le straordinarie bellezze del territorio, una politica attenta, l'ottima capacità organizzativa degli operatori locali uniti alla scelta per un turismo selezionato hanno creato di questo paese una immagine che quasi è in contrasto con quella dei suoi confinanti; è lo stato più pulito di tutta l'Africa! ed anche il più recintato, qui ogni area ha un proprietario, o appartiene a una fattoria o un territorio protetto, sempre ben delimitata da recinzioni che hanno anche la funzione di evitare l'interscambio di animali tra le diverse zone.

La stessa area del **Namib Desert**, interessata dalla manifestazione, è un **Parco Nazionale**, racchiude quello che è stato classificato come il deserto più antico del mondo e, al suo interno, vi sono le dune fisse più alte esistenti, quasi 300 metri di altezza!

Tutti i siti di maggior interesse di questo paese sono protetti e attrezzati per il turismo, certamente non di massa, ma attento e interessato; la viabilità interna è formata da strade che sono nella maggioranza piste sterrate, solo le principali dorsali del paese sono asfaltate, a giustificazione di un traffico praticamente inesistente, al di fuori dei centri urbani.

INFORMAZIONI UTILI

ALLOGGIO

Il Sossusvlei Lodge www.sossusvleilodge.com completamente rinnovato di recente.

Una struttura esclusiva e raffinata, di categoria superiore, ubicata nel Namib Naukluft Park, ha sempre vantato servizi di prim'ordine, ma da quest'anno, grazie ad una ristrutturazione radicale di tutti i comparti, migliorerà ulteriormente le già apprezzatissime strutture del Lodge.

I nuovissimi alloggi sono una sorta di bungalow in perfetto stile deserto/Africa, climatizzati, puliti e ben curati, 2 comodi posti letto, doccia, servizi igienici ed una piacevole veranda arredata con vista dune. Nel corpo centrale si trova la reception, il bar, lo shopping, la meeting room, il ristorante interno e la terrazza esterna, oltre alla rinnovata piscina, e quant'altro concorre a fare di questo luogo il campo base ideale di questa manifestazione.

Colazione, pranzo e cena sono curati in modo impeccabile dallo staff del Lodge, una ulteriore personalizzazione del menù, per avvicinarsi alle esigenze alimentari degli sportivi, consente di disporre di pasta, riso, carne di ogni tipo di animale africano, formaggi, verdura e frutta fresca, e dolci.

Anche la prevista serata finale con il "bush dinner", cena in outdoor, sarà curata dall'efficiente staff del Lodge.

Grazie a speciali ripetitori, nell'area del Lodge e' possibile utilizzare il telefono cellulare e la linea wi-fi.



IL VIAGGIO

Possibilità di prenotare separatamente i voli per Windhoek.

Da Windhoek, trasferimento in pullman per Sesriem (320 km circa) in circa 5 ore.

DOCUMENTI E VACCINAZIONI

Per i cittadini italiani: passaporto con almeno sei mesi di validità a partire dalla data di rientro. Nessun visto è richiesto per i cittadini italiani e in genere per quelli della comunità europea; diversamente si consiglia di verificare ed eventualmente farne richiesta all'ufficio competente.

Nessun tipo di vaccinazione è obbligatoria, salvo la provenienza da paesi con infezioni in atto, e la profilassi antimalarica è consigliata soprattutto per chi si reca nel nord del paese; nella zona del Namib Desert non è necessaria, ma consigliamo, per ulteriori informazioni o chiarimenti in merito, di rivolgersi presso gli uffici di igiene e sanità pubblica USL competenti.

Ai partecipanti alla gara è richiesto obbligatoriamente la presentazione di un certificato di idoneità medica sportiva con prova da sforzo.

BAGAGLIO

A seconda della Compagnia Aerea scelta saranno comunicati pesi e dimensioni del bagaglio in stiva autorizzato. Consigliamo di tenere nel bagaglio a mano tutto il necessario per la corsa, in caso di smarrimento del bagaglio la gara non sarà compromessa, il minimo necessario di abbigliamento lo si può reperire con facilità a Windhoek, diverso è per il materiale tecnico.

IL CLIMA

L'area di interesse della gara è a un'altitudine di circa 700 metri sul livello del mare; le temperature diurne vanno da un minimo di 15° all'alba a un massimo che può superare anche i 40° nelle ore comprese tra le ore 10 e le ore 16 per poi tornare ai 20°/25° in serata verso le ore 21. Grazie alla bassissima percentuale di umidità la percezione del calore è di molto inferiore, il vero problema rimane quello dei raggi del sole che dalla mezza mattinata raggiungono un'intensità notevole e dai quali sarà necessario proteggersi.

La partenza delle prove alle primissime luci del giorno con temperature attorno 15°/20°, agevolerà la prima parte di gara, ma dopo le ore 9 le temperature salgono in fretta.

Solo il vento rimane sempre la grande incognita del deserto, non è prevedibile, e quando arriva complica terribilmente le cose a tutti, ma lo spirito obbligatorio per partecipare è ...essere pronti a tutto!!

ABBIGLIAMENTO TECNICO:

Sono indispensabili indumenti idonei e coprenti in tessuto tecnico, occhiali da sole, il cappellino con veletta, e scarpe del tipo abbastanza protettivo e di un numero superiore al solito.

Sconsigliate ghette antisabbia improvvisate, canottiere sbracciate e pantaloncini ridotti, nei casi di carnagione molto chiara è consigliata la maglia sottile a manica lunga ed il pantaloncino alla coscia, Camelbak o borracce in vita testati in precedenza.

Ai runners meno veloci, nella sola prima tappa con partenza prevista all'ora del tramonto, è consigliata una torcia frontale, infatti il loro arrivo potrebbe coincidere con il buio.

Consigliati occhiali tipo motociclista e sciarpe in cotone o buff da utilizzare in caso di vento.

LA GARA

L'itinerario della gara è di 104 km da percorrere in 4 tappe giornaliere, **ogni prova ha una ambientazione completamente differente dall'altra.**



La **prima prova** di km 15 D+ circa 190 metri, parte nel tardo pomeriggio verso le ore 18,30 e si conclude con i colori caldi del tipico tramonto africano, con il buio invece per i più lenti. I camminatori prenderanno il via dal ristoro di mezza gara e percorreranno circa 8 km

La **2° prova** è di 21 km nel letto secco del fiume Tsauchab fino all'attraversamento dello spettacolare Sesriem Canyon, la partenza fissata alle ore 6,30 del mattino contribuisce a non creare nessuna difficoltà per le temperature.

I camminatori partiranno dal ristoro di mezza gara percorrendo per intero il Canyon.

La **3° prova** è quella della maratona di 42 km D+ circa 500 metri, la partenza è fissata alle ore 6,0 del mattino direttamente dal Lodge, questo garantisce lo svolgimento della stessa con buone temperature, ma in progressione.

Dalle ore 9,00 l'impegno sarà maggiore a causa del caldo ma saranno già trascorse 3,30 ore dal via.

Tempo massimo previsto 8 ore.

La maratona si svolge in un'area protetta, chiusa al turismo e assolutamente incontaminata, ricca di animali e caratterizzata da bellissimi passaggi tra le rocce. I camminatori saranno lasciati al 1° ristoro del 15 km e percorreranno i 15 km che li separano dal 2° ristoro da dove potranno essere recuperati.

La **4° prova è di 26 km, D+ circa 300 metri** tutta ambientata nella area delle grandi dune, partenza alle ore 6,00 dalla Duna 45 e a seguire l'ascensione alla duna più alta del mondo, la Crazy Dune con i suoi quasi 300 metri di altezza. Anche in questo caso le temperature previste non dovrebbero creare problemi particolari vista l'ora della partenza.

I camminatori partiranno dal ristoro del 15 km e percorreranno gli 11 km circa più spettacolari di tutta la gara.

Una gara dall'orizzonte sempre infinito, dei grandi spazi, che lascerà un segno indelebile nel cuore di chi la vive.

Orici, struzzi, sciacalli, antilopi e gazzelle sono gli incontri possibili durante il correre.

I percorsi sono segnalati, compatibilmente con le esigenze dell'area con bandiere ad alta visibilità e tabelle.

È previsto un unico punto di ristoro nella prima e nella seconda tappa, mentre i ristori saranno due nella maratona.

Ai partecipanti è **richiesta obbligatoriamente una riserva di almeno 1 litro di acqua**, oltre alla dotazione di sicurezza prescritta dal regolamento, che dovrà sempre accompagnare gli atleti.

IL FONDO

La scelta del percorso, anche in considerazione della lunghezza complessiva della gara, ha favorito fondi sassosi o sabbiosi ma abbastanza compatti, solo nell'ultima giornata, le magiche dune di sabbia saranno protagoniste ma richiederanno uno sforzo supplementare per essere violate.

Il fondo rimane comunque impegnativo a seguito del sottile strato di sabbia che ricopre quasi tutto il tracciato.

CAMMINATORI

Previsto il programma per i camminatori, di circa km 50 . In questa categoria non è previsto il rilevamento del tempo cronometrico, ed è possibile in caso di richiesta, salire sui mezzi 4x4 dell'organizzazione per essere recuperati senza nessuna penalizzazione. I dettagli giornalieri saranno comunicati durante il briefing tecnico.



ACCOMPAGNATORI

Il tipo di formula ed il tipo di sistemazione favorisce la presenza di famigliari e amici non coinvolti dal programma sportivo. Per loro possibilità di seguire la gara a bordo dei mezzi dell'organizzazione e di usufruire delle molte attività integrative a cura del centro Adventure del Lodge.

Segnaliamo tour 4x4 guidati, voli panoramici in aereo, mongolfiera ed elicottero.

ASSICURAZIONI:

per i concorrenti italiani è compresa una polizza di assicurazione viaggi standard, ma è fortemente consigliata l'Assicurazione Globy Rosso o Globy Verde in quanto l'esperienza ci insegna che le peculiarità del territorio ed i mezzi di intervento (servizio Flying Doctor gestito da società specializzate) determinano costi molto più elevati rispetto ad altri paesi in caso di intervento. I partecipanti stranieri dovranno obbligatoriamente essere in possesso di una polizza assicurazione viaggio stipulata presso il paese di provenienza ed esibirne copia all'atto della conferma del viaggio.

CONSIGLI UTILI:

Protezione della pelle dal sole

Un importante aiuto arriva dai prodotti protettivi per il sole che però non dovranno essere quelli a protezione totale, e' dimostrato che creano problemi alla sudorazione e di conseguenza all'equilibrio con l'idratazione, meglio stare su valori medio alti.

Nel caso delle carnagioni più chiare potrebbe essere utile effettuare un ciclo di lettini abbronzanti per attivare la naturale protezione dal sole della pelle stessa.

Assolutamente necessario proteggere, quanto meno nelle ore più calde, il capo con il cappellino con veletta ed eventualmente le parti di pelle esposte lungamente al sole con abbigliamento leggero ma coprente.

IDRATAZIONE

Il clima caldo e secco obbligano ad una integrazione maggiore, costante ed attenta.

Con l'innalzamento delle temperature anche l'acqua nei Camelbak e nelle borracce diventa calda e poco invitante da bere, meglio portare appresso dosi di the granulare zuccherato e semplici bustine di Polase da sciogliere nell'acqua, oltre ad integrare in modo migliore sarà come bere the tiepido che è nell'abitudine del palato.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

Domenica 8 dicembre 2019

Giornata di partenza dai vari aeroporti destinazione Windhoek

Lunedì 9 dicembre 2019

Arrivi.

Ore 13,00 a Windhoek, presso piazzale della famosissima chiesa luterana Christuskirche, in centro città, incontro con tutti i componenti del gruppo e partenza trasferimento di 320 km (circa 5 ore) per il Sossusvlei Lodge.

Arrivo, assegnazione dei bungalow, cena presso il ristorante del Lodge e pernottamento.

Martedì 10 dicembre 2019

Sveglia e colazione liberi.

Ore 10,00 Cerimonia di apertura della manifestazione con presentazione programma, staff e aperitivo di benvenuto

Ore 10.30 verifiche tecniche e assegnazione pettorali, presso la "conference room" pranzo a seguire

Ore 18,15 ca. partenza dal Lodge della 1^a tappa di 15 km ca. nell'orario del tramonto.

A seguire cena sulla terrazza del Lodge e pernottamento.

Mercoledì 11 dicembre 2019

Sveglia e colazione nella primissima mattinata.

Ore 6,00 Breve trasferimento di circa 10 km alla partenza della 2^a tappa del Canyon Sesriem di 21 km ca. con arrivo direttamente al Lodge.

Pranzo e pomeriggio in relax.

Ore 18.30 riunione presso la "conference room", briefing tecnico della 3^a tappa e proiezioni delle foto della 1^a e 2^a giornata, a seguire cena sulla terrazza e pernottamento

Giovedì 12 dicembre 2019

Sveglia e colazione nella primissima mattinata.

Ore 6,00 partenza della 3^a tappa, maratona di 42 km, partenza ed arrivo direttamente al Lodge

Pranzo e pomeriggio in relax.

Ore 18.30 riunione presso la "conference room", briefing tecnico della 4^a tappa e proiezioni delle foto della giornata.

A seguire cena sulla terrazza e pernottamento

Venerdì 13 dicembre 2019

Sveglia e colazione nella primissima mattinata

Ore 5,00 trasferimento di 45 Km con i mezzi del Lodge fino alla "Duna 45" per la partenza della 4^a tappa di 26 km ca. prevista per le ore 6,00 con arrivo finale tra le grandi dune del Sossusvlei.

Premiazioni e pranzo prima del rientro al lodge e pomeriggio in relax.

Ore 18,00 riunione con proiezioni immagini della tappa odierna delle grandi dune

Ore 18,30 partenza dei mezzi nell'area designata per un aperitivo al calar del sole

Ore 20,00 cena finale "bush dinner" in out door



Sabato 14 dicembre 2019

Sveglia e colazione, mattinata libera e pranzo al lodge

Ore 14.00 trasferimento a Windhoek in pullman, arrivo previsto per le 19.00 circa, e sistemazione presso Hotel Avani 4****a Windhoek, cena e pernottamento in hotel

Domenica 15 dicembre 2019

Sveglia e colazione

Congedo dell'organizzazione e primi trasferimenti per coloro che hanno il volo di ritorno in giornata.

Lunedì 16 dicembre 2019

Arrivo nei rispettivi luoghi di residenza

Documenti richiesti

Per i cittadini italiani passaporto valido almeno 6 mesi oltre la data di rientro

Per i partecipanti italiani non è richiesto nessun visto per entrare in Namibia. 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 prenderà nessuna responsabilità qualora i partecipanti non abbiano i documenti/visiti in regola.

LA GARA VERRA' CONFERMATA AL RAGGIUNGIMENTO DI MIN. 20 PARTECIPANTI

CHIUSURA ISCRIZIONI IL 31/10/2019

SALVO ESAURIMENTO POSTI DISPONIBILI



QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE

Senza volo

Iscrizione viaggio: € 90,00

Quota partecipazione **senza volo** Windhoek/Windhoek € 2.640,00
Compreso il trasferimento in bus da Windhoek al Lodge a/r

Voli: a richiesta dei clienti sarà possibile ottenere tramite l'Agencia Born2Run le migliori offerte con le migliori Compagnie compatibili con il programma.

Quota iscrizione gara Runners: € 190,00

- T-shirt ufficiale tecnica, T-shirt in cotone, cappellino con veletta, medaglia ricordo e T-shirt FINISHER
- assistenza in gara, tecnica e medica
- aperitivo al tramonto del Venerdì 6 Dicembre
- cena Bush Dinner del Venerdì 6 Dicembre
- trasferimenti in 4x4 da e per le varie prove
- ingressi al Parco nelle 3 giornate di gara

Quota iscrizione camminatori Nordic Walking € 190,00

numero minimo 8 partecipanti

Comprende le stesse dotazioni del pacchetto gara Runners

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA (salvo disponibilità)

Al Lodge e in Hotel a Windhoek

€ 360,00

La quota comprende:

- Trasferimenti a/r in pullman con autista nella zona del Namib Desert da e per Windhoek e trasferimenti da e per aeroporto a/r
- 5 pernottamenti con sistemazione in bungalow in camera doppia climatizzata con servizi nel Sossusvlei Lodge
- trattamento di pensione completa dalla cena del 9/12 alla prima colazione del 15/12, compresa acqua naturale ai pasti
- cocktail di apertura e presentazione gara del 10/12
- cena e pernottamento in Hotel 4* a Windhoek la notte del 14/12, sistemazione in camera doppia con colazione del 15/12 compresa
- trasporto con mezzi speciali 4x4 per tutti gli spostamenti previsti dal programma
- assistenza turistica per tutto il periodo.
- Runners e Walkers: partecipazione alla gara o al programma camminatori o al programma accompagnatori, T-shirt ufficiale tecnica ed in cotone, cappellino con veletta, medaglia ricordo e T-shirt FINISHER, pettorale (Runners, Walkers), assistenza in gara, tecnica e medica, biglietto di ingresso al Parco per tutte le 3 giornate di gara, aperitivo "Sunset cocktail" del 13/12, cena di gala finale "bush dinner"



- assicurazione medica di base (questa vale solo per i cittadini italiani, gli stranieri dovranno stipulare una assicurazione nel proprio paese di provenienza) con massimale sanitario € 5.165

La quota NON comprende:

- Voli e tasse aeroportuali
- vino, birra, acqua minerale gassata, ai pasti (il costo di detti extra è molto contenuto)
- tutto quanto non specificatamente indicato alla voce "la quota comprende "

Prenotazioni

Iscrizioni: inviare scheda direttamente dal sito www.born2run.it cliccando su **100 KM OF NAMIB DESERT**, poi su **Iscrizione e quindi invia l'iscrizione.**

Acconto: (per persona) € 40% + ev. costo polizza assicurazione GLOBY

Saldo: entro il 16/10/2019

Estremi bancari: INTESA/CARISBO – filiale imprese Reggio Emilia – P.zza Martiri del 7 luglio 2 – Reggio E.
IBAN: IT08 L030 6912 8281 0000 0002 364 BIC: BCITITMM
Intestato a: Melville Travel&Leisure S.R.L. – Reggio Emilia

Per consentirci una più rapida verifica, si prega di inviare copia del bonifico bancario effettuato indicando: **NAMIBIA 2019 – N° di pratica – Nome dei partecipanti**

Oppure con carta di credito, direttamente dal sito 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 MONDO:

- * fino a 9 giorni: € 66 + 5.6% 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 MONDO:

- * fino a 9 giorni: € 66

Data di pubblicazione del programma 100 KM NAMIB DESERT 2019: 3/04/2019