



100 km du Senegal

6[^] edizione

16/23 Marzo 2019

Programma di 8 giorni (7 notti in Senegal e 1 in volo)

Premessa :

Senegal, un paese che offre ottime condizioni in termini di stabilità politica e di sicurezza, per questa gara itinerante di 100 km in 5 giorni che tocca varie aree del Senegal e che diventa l'occasione per conoscere luoghi e gente di questo paese fantastico.

Un programma intenso e ricco di emozioni, la visita delle aree più belle del Senegal che porterà ad un momento vero di contatto con le genti ed i loro luoghi di vita.

In una terra unica ed affascinante dalla natura forte, selvaggia e dai colori vividi, abitata da una popolazione bella e dal carattere mite e cordiale.

Un tuffo nel cuore d'Africa con tutte le sue bellezze ed i suoi contrasti.

Tutto questo, unito alla passione per la corsa e per il cammino sportivo, sono gli ingredienti di questo programma che lascerà certamente un segno indelebile anche tra i maratoneti più navigati, abituati a correre ad ogni latitudine.

Il viaggio: si vola su Dakar, con il volo IBERIA da Milano via Madrid, e tutti i trasferimenti sono in bus. Previste dal programma 4 tappe ed un prologo notturno, in aree completamente differenti tra loro: il mitico Lago Rosa, nota area a ridosso dell'oceano che per anni ha visto l'arrivo della gara motoristica Parigi-Dakar. la savana di Rao a ridosso di St. Louis, l'area della Langue de Barbarie tra l'oceano e il fiume, a ridosso del Campement Ocean & Savane ed infine Lompoul, unica area del Senegal con un deserto di dune di sabbia.

Il volo: il programma base comprende il volo da Milano con IBERIA via Madrid, ma vi è anche la possibilità di prenotare il programma senza il volo. Vi sono varie possibilità per raggiungere Dakar con altre compagnie e con avvicinamenti da vari aeroporti. All'atto della prenotazione l'agenzia è in grado di fornire a richiesta il preventivo alle migliori condizioni delle varie compagnie in quel momento

L'alloggio: è previsto in varie strutture differenti tra loro, le prime due notti presso il Lodge Chez Salim sul Lago Rosa, una struttura turistica semplice e funzionale, attrezzata con bungalow e piscina. 3 notti a St



Louis presso il Campement Ocean & Savane (www.oceanetsavane.com), struttura attrezzata con tende permanenti e bungalow da 2/3/4 posti letto con servizi, ottima ambientazione e qualità nei servizi. Ultima notte a Lampoul presso un campo tendato permanente con tende da 2 e 4 posti. Nei campi tendati sono presenti servizi da campo e docce con acqua a temperatura ambiente, vengono fornite lenzuola e coperte.

Documenti e info di viaggio : per i cittadini italiani nessun visto è obbligatorio; occorre solo il passaporto con almeno sei mesi di validità prima della data di scadenza.

Moneta ufficiale il Franco Senegalese (656 / 1 Euro) si cambia direttamente in aeroporto.

In tutte le strutture funziona il WiFi tranne che nel campo tendato

La gara :

la **100 km du Senegal** è una gara a tappe itinerante di 100 km in 5 giorni, di cui la più corta è un prologo notturno di km 5 e la più lunga una maratona di 42 km. Si tratta di una prova impegnativa per il terreno sabbioso ed il clima

Due sono le categorie ammesse: Runners e Walkers

La categoria Nordic Walking dovrà affrontare un kilometraggio ridotto rispetto ai Runner's come da programma dettagliato.

Prologo serale di km 5 al Lac Rose

La seconda tappa di 20 km circa sarà ambientata presso le dune di sabbia del Lac Rose e sul bagnasciuga dell'oceano.

La terza tappa è di 21 km circa da correre interamente nella savana tra acacie e baobab nell'area di Rao distante circa 20 km da St-Louis, trasferimento in bus di circa 50 minuti per la zona partenza gara. Una emozione unica è data dagli attraversati di alcuni villaggi di capanne in paglia e fango, animati dai tanti bambini che li abitano assieme alle loro famiglie.

La quarta tappa è la maratona di 42 km con partenza ed arrivo direttamente all'accampamento Oceane & Savane. Per agevolare le migliori condizioni di corsa e di assistenza in gara è stato identificato un percorso di 21 km che sarà ripetuto per due volte da coloro che faranno l'intera maratona. La differenza di temperatura tra i tratti vicino al mare ed il territorio interno è anche di 15 gradi (40 gradi interno e 25 sulla costa) con questa soluzione si agevola la prova che comunque rimane piuttosto impegnativa, nel tratto all'interno, oltre alle alte temperature sono previsti passaggi in lunghe piste sabbiose, mentre nel tratto vicino al mare il fondo risulta migliore e la brezza marina rende ottimale il clima per la corsa.

Ultima tappa di 13 km sulle dune di Lompoul, attraverso tratti di sabbia e villaggi e poi ancora il bagnasciuga dell'oceano Atlantico

Il terreno: fondi differenti caratterizzano le varie prove ma la presenza di uno strato di sabbia più o meno spesso sarà una delle condizioni più presenti in gara. Presenti anche dune di sabbia a Lompoul e piste compatte nella seconda giornata di gara a Lac Rose

Abbigliamento tecnico: Le scarpe saranno del tipo idoneo per la corsa su terreni sterrati e sabbiosi per cui abbastanza protettive, devono essere di almeno una misura in più, il piede alla lunga tende a gonfiarsi. Eventuali ghette potranno essere utili per la sabbia. Se non si dispone di una carnagione scura è meglio evitare le canottiere e abbigliamento che lasci molte parti scoperte ai raggi di sole. Le magliette è opportuno che siano in tessuto tecnico del tipo antisudore vedi dryfit o equivalenti. Consigliati degli occhiali da sole con alta protezione ai raggi UV. Crema solare protettiva consigliamo un fattore medio alto ma non totale, abbiamo avuto esperienze negative con creme a protezione totale che impedivano la regolare traspirazione creando notevoli problematiche.



Medicinali personali : lo staff medico dell'organizzazione è equipaggiato solo per fornire assistenza e farmaci di primo soccorso in gara, la spedizione di tutti i farmaci avviene per via aerea ed impone forti limiti nei quantitativi possibili, per questa motivazione tutti i farmaci necessari per piccole medicazioni, per la cura delle vesciche e per uso personale devono essere portati al seguito dai singoli partecipanti. Farmaci tipo aspirine, antiinfiammatori, o antidolorifici, integratori salini, colliri vari, creme, vasellina e i farmaci abituali, devono essere organizzati in una piccola trousse personale al seguito. Da non dimenticare antidiarroici e repellente per insetti.

PROGRAMMA dettagliato

1° Giorno – sabato 16 marzo 2019

Ore 11,50 Partenza da Milano Linate, via Madrid per i richiedenti programma con volo IBERIA.

Ore 21,40 arrivo a Dakar, assistenza in aeroporto da parte dell'organizzazione e trasferimento al lago Rosa (1 ora circa) presso Lodge Chez Salim e pernottamento.

2° Giorno - domenica 17 marzo 2019 1^ tappa Prologo Notturmo di Km 5

Sveglia e colazione liberi

ore 11,00 verifiche tecniche e distribuzione pettorali

ore 13,00 pranzo presso il ristorante del Lodge e pomeriggio libero

ore 19,30 partenza del prologo notturno sulla sabbia e sul bagnasciuga dell'oceano

ore 21,00 cena al Lodge e pernottamento

3° Giorno - lunedì 18 marzo 2019 2^ tappa Km 20 (walkers 10)

Ore 6,30 Colazione.

Ore 8,30 partenza gara

Ore 13.00 Pranzo, e trasferimento in bus presso **Campement Ocean & Savane** (tempo previsto ore 2) sistemazione nei bungalow a 2/3/4 posti

Cena e pernottamento

4° Giorno - martedì 19 marzo 2019 3^ tappa Km 21 km (walkers 11)

Ore 6.30 Colazione

Ore 7,30 trasferimento in zona partenza a Rao (1 ora circa)

Ore 8,30 partenza gara

Pranzo organizzato all'arrivo della tappa con possibilità di doccia fredda

Pomeriggio a disposizione per la visita (facoltativa ma fortemente consigliata) di St. Louis

ore 20,00 cena e pernottamento

5° giorno - mercoledì 20 marzo 2019 4^ tappa Km 42 maratona (walkers 21)

Ore 6.00 Colazione

Ore 7.30 Partenza della gara

Ore 13,00 pranzo a buffet

Pomeriggio di relax

Ore 20,00 cena al ristorante e pernottamento



6° giorno - giovedì 21 marzo 2019

5^ tappa Km 13

Ore 6,30 Sveglia e colazione

Ore 8,00 Partenza trasferimento in bus a Lompoul (3 ore)

Ore 13,00 Pranzo al campo tendato

Ore 17,00 partenza ultima tappa

Ore 20,00 cena e festa finale, cerimonia di premiazioni presso il campo tendato
pernottamento

7° giorno - venerdì 22 marzo 2019

Sveglia e colazione

ore 9,00 trasferimento in bus a Dakar per imbarco isola di Gorè e visita dell'isola, pranzo libero e a seguire trasferimento del gruppo (solo coloro che hanno programma con volo compreso) in aeroporto a Dakar in tempo utile per il volo di ritorno

ore 22,35 volo IBERIA di rientro via Madrid. Pernottamento a bordo.

8° giorno – sabato 23 marzo 2019

Arrivo a Milano previsto alle ore 11,05.

Nota al programma:

gli orari dei voli indicati sono soggetti a variazione da parte della Compagnia Aerea.



QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE :

Quota iscrizione viaggio	€	60
Quota di partecipazione senza volo	€	1.440
Quota di partecipazione con volo da Milano	€	1.890
Supplemento Singola (Chez Salim 2 notti, Ocean & Savane 3 notti, campo tendato 1 notte)	€	252
Quota iscrizione gara Runners e Walkers	€	140

La quota di partecipazione comprende:

- Volo IBERIA da Milano, via Madrid (programma con volo)
- Tasse aeroportuali aggiornate all'Ottobre 2018 (suscettibili di eventuali variazioni)
- Franchigia 2 bagagli 23 kg in stiva
- Trasferimenti in bus e 4x4 per tutto il periodo in Senegal
- Pensione completa come da descrizione con acqua minerale a pasto compresa
- Sistemazione 2 notti presso Lodge Chez Salim, 3 notti al Lodge Ocean & Savane , 1 notte presso campo tendato
- Assistenza medica e tecnica in gara
- Assistenza turistica
- Assicurazione viaggio ALLIANZ AZ-BB10: medico-sanitaria (max. € 5165) e bagaglio (max. € 415)

La Quota Iscrizione gara comprende per Runners e Walkers:

Pettorale, cappellino con veletta, t-shirt in cotone e t-shirt tecnica ufficiale della manifestazione. Assistenza in gara effettuata con quad e auto 4x4, assistenza sanitaria con medici italiani, ristori e servizio scopa per tutte le giornate di gara. Medaglia ricordo

La quota di partecipazione non comprende:

- Per chi acquista il programma senza voli: non sono inclusi i voli e Transfers da/per aeroporto nel giorno di arrivo e partenza a Dakar
- Bevande extra in tutte le sistemazioni
- Pranzo della giornata a Gorè
- Tutto quanto non espressamente indicato nella voce La quota comprende.

LA GARA VERRA' CONFERMATA AL RAGGIUNGIMENTO DI MIN. 25 PARTECIPANTI

**Chiusura iscrizioni il 31/01/2019
salvo esaurimento posti disponibili**

Documenti necessari per cittadini italiani

Passaporto in corso di validità con almeno 6 mesi di validità residua.

Per i partecipanti italiani non è richiesto nessun visto per entrare in Senegal. Tutti i partecipanti di nazionalità diversa da quella italiana sono pregati di verificare attentamente presso le Ambasciate nei loro paesi di appartenenza i documenti richiesti per entrare nel paese. L'organizzazione non si assume nessuna responsabilità qualora i partecipanti non abbiano i documenti/visti in regola.



Vaccinazioni:

Per tutti i viaggiatori superiori ai 9 mesi di età provenienti da paesi in cui la febbre gialla è a rischio trasmissione, è obbligatorio il vaccino contro la febbre gialla.

In generale: nessuna vaccinazione obbligatoria all'atto della redazione del presente programma; si consiglia tuttavia di consultare il proprio medico per eventuali consigli relativi alle vaccinazioni.

Prenotazioni

Acconto per l'iscrizione (per persona): € 550 + iscrizione gara (se richiesta) + iscrizione programma € 60 + ev. costo polizza GLOBY

Saldo: entro 31/01/2019

Dati bancari: CARISBO – filiale imprese Reggio Emilia – P.zza Martiri del 7 luglio 2 – Reggio Emilia
IBAN: IT08 B063 8512 8001 0000 0001 293 / BIC: IBSPIT2B
Intestato a: Melville Travel&Leisure S.R.L. – Reggio Emilia

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).

La quota ISCRIZIONE ALLE GARE e la quota ISCRIZIONE AL PROGRAMMA non sono rimborsabili.

Indipendentemente dalla data di cancellazione:

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

IDEAZIONE E ORGANIZZAZIONE GENERALE:

ZITOWAY Sport & Adventure – Modena info@zitoway.com +39 059 359813

ORGANIZZAZIONE TECNICA E DISTRIBUZIONE:

Agenzia Melville/Born2Run - Reggio Emilia born2run@melville.it +39 0522 272266



GLOBY VERDE

Polizza assicurativa che unisce

“spese mediche” GLOBY ROSSO e “rinuncia al viaggio” GLOBY GIALLO

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**
- * **Tutte le garanzie di Globy Giallo**
- * 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 MONDO:

- * fino a 9 giorni: **€ 69 + 5,3% del costo del viaggio**
- * da 10-16 giorni: **€ 98 + 5,3% del costo del viaggio**
- * da 17-30 giorni: **€ 116 + 5,3% 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 (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.

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
- guasti in casa
- 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
- **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: 6,9% del pacchetto turistico

GLOBY ROSSO

Assistenza Top - Polizza d'assistenza sanitaria che copre le spese mediche

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 MONDO:

- * fino a 9 giorni: **€ 66**

Data di pubblicazione del programma 100 KM DU SENEGAL 2019: 19 Ottobre 2018