

100km del Sahara

20. Ausgabe - Der Extremelauf für alle

Läufer - Nordic Walker - Walker

Vorwort: Für die 20. Auflage wird ein komplett erneuertes, besonderes Programm vorgestellt. Die 100 km del Sahara werden in **drei** unterschiedlichen Formaten angeboten, so dass eine viel breitere Zielgruppe angesprochen wird. Ein Ultraevent in der extremsten Art und Weise, für erfahrene Läufer, die zunehmend die Herausforderung auf den langen Strecken suchen und ein moderates Format für Walker und Nordic Walker oder Läufer die gerne schnellere, kürzere Distanzen bevorzugen.

3 Optionen:

➤ **100km del Sahara in 4 Etappen a 25km**

➤ **5.-12. Oktober 2020**

Bei dieser Gelegenheit kehren wir zum ursprünglichen Format der ersten Ausgabe des Rennens mit 4 Etappen von etwa 25 km zurück. Ein Format, das sich besonders an schnelle Athleten richtet, die nicht so gerne auf langen Strecken unterwegs sind und für Nordic Walker und Walker. Ein Erlebnis für alle.

PROGRAMM / ABLAUF

Montag, 5. Oktober

Ankunft in Djerba mit Direktflug aus Italien oder anderen Ländern, Abendessen und Übernachtung im Hotel

Dienstag, 6. Oktober

Transfer nach Douz zum Mittagessen im Hotel, Kontrolle Pflichtausrüstung, Abendessen und Übernachtung

Mittwoch, 7. Oktober

9.00 Uhr Start für alle Teilnehmer zur 1. Etappe von ca. 25 km mit Ankunft im Camp, leichtem Mittagessen, Abendessen und Übernachtung im Zelt

Donnerstag, 8. Oktober

8.00 Uhr Start Nordic Walker und Walker

9.00 Uhr Start Läufer zur 2. Etappe von ca. 25 km, Ankunft im Lager, ein leichtes Mittagessen, Abendessen und Übernachtung im Zelt

Freitag, 9. Oktober

8.00 Uhr Start Nordic Walker und Walker

9.00 Uhr Start Läufer zur 3. Etappe von ca. 25 km, Ankunft im Lager, ein leichtes Mittagessen, Abendessen und Übernachtung im Zelt

Samstag, 10. Oktober

8.00 Uhr Start Nordic Walker und Walker

9.00 Uhr Start Läufer zur 4. Etappe von ca. 25 km, Ankunft im Camp von Ksar Ghilane, ein leichtes Mittagessen, Abendessen und Übernachtung im festen Zeltcamp

Nach dem Abendessen Siegerehrung

Sonntag, 11. Oktober

Transfer nach Djerba ins Hotel, Mittagessen, Abendessen und Übernachtung

Montag, 12. Oktober

Transfer zum Flughafen Djerba für den Rückflug

➤ **100km del Sahara nonstop - Ultramarathon**

➤ **12.-17. Oktober**

Nach fast 10 Jahren richtet sich der Non-Stop-Ultramarathon an Liebhaber der Ultradistanzen und Extremrennen, als Antwort auf die hohe Nachfrage nach Ultra-Distanzen, für belastbare, gut trainierte Läufer geeignet.

PROGRAMM / ABLAUF

Montag, 12. Oktober

Ankunft in Djerba mit Direktflug aus Italien oder anderen Ländern, Abendessen und Übernachtung im Hotel

Dienstag, 13. Oktober

Transfer nach Ksar Ghilane, Mittagessen, Kontrolle Pflichtausrüstung und Abendessen im Zeltlager

Mittwoch 14. Oktober

07.00 Uhr **Start, Zeitlimit 20 Stunden**

cut off km 60=12 Stunden - km 80=15 Stunden

Kleine Verpflegung, Getränke, Datteln, Bananen bei km 10 - km 20 - km 40 - km 50 - km 70 - km 90

Große Verpflegung mit Zelt km 30 - km 60 - km 80, Sammelstellen für Rücktransport nach Rennaufgabe; Verpflegung: Getränke, Datteln Bananen, Sandwiches und Süßigkeiten; etc.

Schlaf- und Ruhezelt mit Matratzen, medizinische Versorgung, Massage bei **km 60**

Die Teilnehmer können einen Sack mit Wechselkleidung und allem anderen abgeben, dieser wird von den Fahrzeugen der Organisation zum Camp gebracht.

Donnerstag, 15. Oktober

Ankunft im Hotel in Douz, Mittag- und Abendessen. Siegerehrung

Freitag, 16. Oktober

Transfer nach Djerba im Hotel, freier Ruhetag. Mittag- und Abendessen im Hotel

Samstag, 17. Oktober

Transfer zum Flughafen in Djerba rechtzeitig für die Rückflüge über Tunis

➤ **GRAND SLAM 200km**

➤ **100km in 4 Etappen + 100km nonstop Ultralauf 5.-17.Oktober**

Tolle Neuigkeiten !!!!! Das **100 + 100-Programm** wird mit einer doppelten Distanz abgehalten, sowohl in Etappen als auch in dem darauffolgenden Ultra mit einer Gesamtdistanz von 200 km. Die endgültige Wertung ergibt sich aus der Summe der Zeiten der beiden Rennen. An Extremsportler gerichtet!

PROGRAMM / ABLAUF

Montag, 5. Oktober

Ankunft in Djerba mit Direktflug aus Italien oder anderen Ländern, Abendessen und Übernachtung im Hotel

Dienstag, 6. Oktober

Transfer nach Douz zum Mittagessen im Hotel, Kontrolle Pflichtausrüstung, Abendessen und Übernachtung

Mittwoch , 7. Oktober

9.00 Uhr Start für alle Teilnehmer zur 1. Etappe von ca. 25 km mit Ankunft im Camp , leichtem Mittagessen, Abendessen am Tisch und Übernachtung im Zelt

Donnerstag 8. Oktober

8.00 Uhr Start Nordic Walker und Walker

9.00 Start Runner zur 2. Etappe von ca. 25 km , Ankunft im Lager, ein leichtes Mittagessen, Abendessen am Tisch und Übernachtung im Zelt

Freitag, 9. Oktober

8.00 Uhr Start Nordic Walker und Walker

9.00 Start Runner zur 3. Etappe von ca. 25 km , Ankunft im Lager, ein leichtes Mittagessen, Abendessen am Tisch und Übernachtung im Zelt

Samstag, 10.Oktober

8.00 Uhr Start Nordic Walker und Walker

9.00 Start Runner zur 4. Etappe von ca. 25 km , Ankunft im Camp von Ksar Ghilane, ein leichtes Mittagessen, Abendessen am Tisch und Übernachtung im Zelt

Nach dem Abendessen Siegerehrung des Etappenlaufes.

Sonntag, 11. Oktober

Ruhetag in Ksar Ghilane

Montag, 12. Oktober

Ruhetag in Ksar Ghilane

Dienstag, 13. Oktober

Ankunft der anderen Athleten aus Djerba , Mittagessen, Kontrolle Pflichtausrüstung und Abendessen im Zeltlager

Mittwoch, 14. Oktober

7.00 Uhr Start

Donnerstag, 15. Oktober

Ankunft im Hotel in Douz, Mittag- und Abendessen. Siegerehrung.

Freitag, 16. Oktober

Transfer nach Djerba ins Hotel, Ruhetag. Mittag- und Abendessen im Hotel

Samstag, 17. Oktober

Transfer zum Flughafen in Djerba rechtzeitig für die Rückflüge über Tunis

OPTION OHNE FLUG:

Alle Programme können ohne Flug gebucht werden, Ermäßigung je **200 €**.

In diesem Fall wird der Treffpunkt direkt im Hotel in Djerba sein .

Am 5 .Oktober für die Teilnehmer des Etappenlaufes

Am 12. Oktober für die Teilnehmer des Nonstop

ANMERKUNGEN:

Die Reise: Etappenlauf: Abreise und Rückkehr am Montag . Direktflug Mailand Djerba mit Tunisair und direktem Transfer zum Hotel . Der Rückflug des Non-Stop-Programms am 17. Oktober erfolgt über Tunis

Transfers: Die Transfers erfolgen im Bus, Dauer etwa 4 Stunden von Djerba nach Ksar Ghilane, ebenso für Djerba Douz und zurück.

Unterkunft: sowohl in Djerba als auch in Douz erfolgt die Unterkunft im 4 Sterne Hotel, mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Im Rahmen des Etappenlaufes sind 3 Nächte im Hotel und 4 Nächte im Camp geplant mit allen Dienstleistungen unserer Organisation. 6-Personenzelte mit Teppichen und Matten versehen, der Schlafsack ist in der Verantwortung des Teilnehmers und selbst mitzubringen. Es ist möglich, Plätze zu reservieren, um so die Gruppen nach den jeweiligen Wünschen zusammenzustellen. Andernfalls erfolgt die Zeltbesetzung vor Ort. Die Zelte werden nummeriert und die Zeltbesetzung bleibt für die folgenden Nächte unverändert. Komplette Verpflegung durch die italienischen Mitarbeiter unserer Organisation mit direkt aus Italien importierten Produkten .

Dokumente: Für die Teilnahme als **Läufer** ist **gemäß der Verordnung das von einem sportmedizinischen Zentrum mit Stresstest für Italiener ausgestellte ärztliche Tauglichkeitszeugnis** erforderlich. Für ausländische Athleten obligatorisch gem. den Bestimmungen des Landes der Herkunft des Sportlers ein **Sportärztliches Attest** (nicht älter als 1 Jahr) und eine Haftungsausschlusserklärung über freiwillige Eigenverantwortung. Das gleiche gilt für die Kategorie **Nordic Walker** mit Endwertung. Für Walker ohne Endwertung ist eine einfache ärztliche Eignungsbescheinigung (in Englisch) ausreichend.

Temperaturen: Die Temperaturen im Oktober sind besonders in den späten Morgenstunden heiß. Zur Pflicht gehört das Mitführen einer ausreichend große Menge an Wasser in entsprechenden Behältern (Trinkrucksack, Flaschen)

Land: Die Laufstrecke zeichnet sich durch das charakteristischen Gelände der Wüstengebiete aus: Sanddünen, harte und kompakte Pisten mit aufgelagerten Sanddünen.

Gepäck: Das Gepäck wird in Djerba auf das Dach von Bussen verladen und bis nach Ksar Ghilane bzw. Douz transportiert. Während der Renntage werden die Taschen um 7.00 Uhr von unserer Organisation auf Lastwagen geladen und zum jeweiligen Etappenziel ins Camp gebracht.

Rennrucksack: Pflichtausrüstung: mindestens 1 Liter Wasser, Rettungsdecke, Trillerpfeife, Salztabletten. Empfohlen: Sonnencreme, Sonnenbrille und Skibrille, Sonnenhut. Für Teilnehmer **am Non Stop-Lauf: Pflicht** ein rotes Blinklicht, das während der Nachtstunden am Rucksack angebracht werden muss, und eine Stirnlampe. Gegen 19 Uhr wird es dunkel.

Zeitlimit: Im Etappenlauf 6 Stunden pro Etappe für alle Kategorien.

Beim Nonstop-Rennen beträgt die maximale Zeit 20 Stunden. Zielschluss ist also am darauffolgenden Tag nachts um 3.00 Uhr. Cut off bei km 60 um 19.00 Uhr und bei km 80 um 21.00 Uhr

Kategorie Walker: An den Verpflegungsstellen besteht die Möglichkeit, mit den Jeeps der Organisation bis ins nächste Camp mitgenommen zu werden.

DIE PREISE:

100 km von der Sahara in Etappen

Bis 31. März 1.800 €- bis 31. Juni 1.900 €- bis zum Anmeldeschluss 2.000 €

All-inclusive-Gebühren :

Flug, verschiedene Transfers, Hotels, Camps, Mahlzeiten und das Rennen

Einzelzimmerzuschlag 2 Nächte im Hotel 90 €

Nicht inbegriffen: Getränke und Extras im Hotel, Flughafengebühren (ca. € 90)

100 km von der Sahara non stop

Bis 31. März 1.300 €- bis 31. Juni 1.400 €- bis zum Anmeldeschluss 1.500 €

All-inclusive-Gebühren:

Flug, verschiedene Transfers, Hotels, Camps, Mahlzeiten und das Rennen

Nicht inbegriffen: Getränke und Extras im Hotel, Flughafengebühren (ca. € 90)

Sahara 100 + 100 Grand Slam

Bis 31. März 2.400 €- bis 31. Juni 2.500 €- bis zum Anmeldeschluss 2.600 €

All-inclusive-Gebühren:

Flug, verschiedene Transfers, Hotels, Camps, Mahlzeiten und das Rennen

Einzelzimmerzuschlag 2 Nächte im Hotel 90 €

Nicht inbegriffen: Getränke und Extras im Hotel, Flughafengebühren (ca. € 90)

Preise ohne Flug jeweils minus EUR 200,- für jede der Veranstaltungen!

(Stand Dezember 2019 – kurzfristige Änderungen im Ablauf sind möglich)

Konzeption und Organisation von Sport : **ZITOWAY Sport & Abenteuer** Modena
Anmeldung : Agentur **MELVILLE / BORN 2 RUN** Reggio Emilia