I Trails per emozionarti d'Africa

A.S.D. Run&Travel in collaborazione con:

ORGANIZZA

2° ZANZIBAR ULTRATRAIL

Dal 24 Ottobre al 2 Novembre 2014

ULTRA TRAIL A TAPPE IN SEMI-AUTOSUFFICIENZA PER UN TOTALE DI 100 KM NELL'ISOLA DELLE SPEZIE: AFRICA E ORIENTE SI MISCHIANO SULLE SPONDE DELL' OCEANO INDIANO, PER LA GIOIA DI CORRERE VIAGGIANDO!

NOVITA' 2014: ASHTANGA YOGA PER GLI APPASSIONATI DI QUESTA DISCIPLINA !!!

PROGRAMMA

24 Ottobre
Partenza in tarda serata dall' Italia con volo di linea.

25 Ottobre
Arrivo nel primo pomeriggio a Zanzibar.
Trasferimento al Mvuvi resort o similare. Siamo nella zona piu' bella dell' isola che si affaccia sull' oceano Indiano. Mare cristallino e spiaggia…infinita!
Pensione completa in Resort.

26 Ottobre:
Giornata intera dedicata al relax sulla spiaggia.
Pensione completa in Resort.

27 Ottobre: Prima tappa 21 km
Tappa impegnativa, soprattutto nella parte finale, con variazioni di pendenza, completamente in foresta tra manghi e banani. Arrivo nella caratteristica cittadina di Mkokotoni.
Pensione completa in Resort.

28 Ottobre: Seconda tappa 38 km
Partenza da Mchangani, poi attraverso zone di foresta, sentieri poco battuti, villaggi, si procede verso il nord fino alla meravigliosa spiaggia di Muyuni, di fronte all'esclusiva isola di Mnemba. Pranzo con grigliata di pesce sulla spiaggia!
Pensione completa in Resort.

29 Ottobre:
Giornata intera dedicata al sole e mare. Possibilita' di visitare la parte vecchia della capitale: Stone Town, Mji Mkongwe in Swahili. Opzionale. **Pensione completa in Resort**

30 Ottobre: Terza tappa 23 Km
Tappa estremamente interessante dal punto di vista naturalistico: completamente immersi nel verde, si attraversa una foresta di caucciu', poi manghi, bananeti fino al mercato delle spezie… **Pensione completa in Resort**

31 Ottobre: Quarta tappa 16 Km
Partenza da Matemwe (fish market) per 16 Km. Percorso completamente sulla splendida spiaggia di sabbia finissima fino al Mvuvi Resort ove sara' posizionato l'arrivo!!!
Cerimonia di premiazione e pranzo al Resort. Poi finalmente il meritato riposo tra sole, mare, spiaggia, massaggi… **Pensione completa in Resort.**

1 Novembre:
Ancora relax completo sulla stupenda spiaggia. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto per il volo di rientro.

2 Novembre:
Arrivo in Italia in prima mattinata.

A.S.D. Run&Travel
E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916
Rosella Mob. 349 8315243

CORSO YOGA

Il corso YOGA sara' strutturato in 2 lezioni giornaliere.
La prima, piu' impegnativa, la mattina; la seconda nel tardo pomeriggio. Quest'ultima aperta anche ai runners e camminatori. Utilissima per recuperare le fatiche della tappa, ponendo l'attenzione sulla propria respirazione.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Costo per persona in camera doppia/tripla/quadrupla *(Le camere quadruple sono in "family bungalow": 1 camera a 2 letti e una con letto matrimoniale)*		
- Iscrizioni entro il 31 Maggio 2013	**Euro**	**1780,00**
- Iscrizioni successive:	**Euro**	**1900,00**
(Le quote iscrizione sono assicurate fino ad esaurimento voli del gruppo)		
- Supplemento singola (in family bungalow 2 camere con bagno in comune):	**Euro**	**150,00**
- Assicurazione Medica e Annullamento (relativa al solo Volo e Resort)	**Euro**	**50,00**
(solo per partecipanti residenti in Italia)		
A SCELTA:		
- Atleti-Camminatori → iscriz. Viaggio + iscriz. Trail + tessera UISP:	**Euro**	**150,00**
- Corso Yoga → iscriz. Viaggio + iscriz. Corso Yoga + tessera UISP:	**Euro**	**150,00**
- Accompagnatori → iscrizione Viaggio:	**Euro**	**50,00**

Le quote comprendono:	***Le quote non comprendono:***
- ***Voli di linea dall' Italia (Milano o Roma)*** - *Pensione completa e attività come da programma* - *Trasferimenti* - ***Assicurazione sanitaria di viaggio – bagaglio e annullamento (volo e sistemazione alberghiera – per partecipanti **residenti in Italia**)* - *½ Litro acqua minerale ai pasti*	- *Visto per ingresso in Tanzania (US$50) ed eventuali tasse in uscita dal paese.* - *Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma* - *Attività opzionali* - ***Assicurazione sanitaria di viaggio per partecipanti **non residenti Italia** (in questo caso obbligatoria da stipulare nel paese di origine)*

Segnala il sito www.davidedacco.com

A.S.D. Run&Travel
E-Mail: info@runandtravel.it – Web: www.runandtravel.it
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916
Rosella Mob. 349 8315243