

# Allenamento di trail running nel deserto

**8 giorni / 7 notti**

Prezzo a persona 1.100 euro

Minimo 4 persone / Massimo 15 persone  
Riduzioni a partire da un minimo di 5 persone



## PROGRAMMA

- **Giorno 1:** ritrovo a Marrakech e trasferta a Zagora. Bivacco in tenda nomade
- **Giorno 2:** 15 km d'allenamento
- **Giorno 3:** 20 km d'allenamento
- **Giorno 4:** 27 km d'allenamento
- **Giorno 5:** 30 km d'allenamento
- **Giorno 6:** 10 km d'allenamento
- **Giorno 7:** trasferta a Marrakech e notte presso l'abitante o in albergo
- **Giorno 8:** trasferta in aeroporto

## PRESTAZIONI INCLUSE

- Supporto e allenamento assicurati dal Trail Runner e maratoneta Elhousine Elazzaoui
- Tutti i trasporti menzionati nel programma
- Sette notti: presso l'abitante/bivacco/tenda
- Tutto il materiale per vitto e alloggio
- Staff di cammellieri nel deserto
- Dromedari che trasportano il materiale
- Due jeep per il trasporto dei bagagli, del materiale e per l'assistenza
- 4L d'acqua minerale al giorno a persona
- Colazione, pranzo, cena per 7 giorni
- Cuoco con esperienza durante lo stage
- Hammam tradizionale a fine stage
- Farmacia di base per il primo soccorso

## PRESTAZIONI NON INCLUSE

- Voli andata/ritorno
- Consumazioni Marrakech
- Mance (circa 50 euro)
- Supplemento alloggio individuale 100 euro

## MATERIALE OBBLIGATORIO DA PORTARE

- Sacco da viaggio (non valigia)
- Camel back da 3L
- Sacco in spalla di Trail
- Sacco a pelo caldo (che sarà trasportato dall'organizzazione durante gli allenamenti)
- Farmacia personale con una "Pompa aspivenina"
- Due paia di scarpe di allenamento, uno con le protezioni contro la sabbia
- Scarpe aperte per la sera
- Qualche barretta/gel energetico
- Orologio GPS se possibile
- Denaro per le piccole spese personali

## INFORMAZIONI IMPORTANTI

- È necessaria una prenotazione via e-mail o Whatshapp e un acconto di 300 euro a persona per coprire le spese di personale e di riservazione sul posto, due mesi prima del viaggio
- Dovete consultate le informazioni che concernono i regolamenti di viaggio in vigore delle diverse nazioni interessate
- Il passaporto deve avere un minimo di 6 mesi di validità alla fine del vostro viaggio
- Dovete poter dimostrare che avete un'Assicurazione Sanitaria e una Responsabilità Civile

