

PROGRAMMA GIORNALIERO

Giorno 1: ritrovo a Marrakech e trasferta a Zagora.

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

Giorno 8: trasferta in aeroporto

MATERIALE DA PORTARE

- ❑ Sacco da viaggio (non valigia)
- ❑ Camel back da 3L
- ❑ Sacco in spalla di Trail
- ❑ Sacco a pelo caldo (trasportato da noi durante gli allenamenti)
- ❑ Farmacia personale con una "Pompa aspivenina«
- ❑ Due paia di scarpe per l'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

☆☆☆ Prestazioni Incluse

- Supporto e allenamento garantiti da Elhousine Elazzaoui, Trail Runner e maratoneta
- Tutti i trasporti menzionati nel programma
- Sette notti: presso l'abitante/bivacco/tenda
- Tutto il materiale per vitto e alloggio
- Jeep per il trasporto dei bagagli, del materiale e l'assistenza
- Staff di cammellieri nel deserto
- Dromedari che trasportano il materiale
- 4L d'acqua minerale al giorno a persona
- Colazione, pranzo, cena per 7 giorni
- Cuoco con esperienza durante
- 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