

Programma Running Camp

MERZOUGA 04/03 – 12/03/2018

LUNEDI' 05/03

ORE 02,00 ORA PREVISTA ARRIVO ACCAMPAMENTO MERZOUGA
ORE 08,00/09,00 COLAZIONE
ORE 09,30 BRIEFING GENERALE E DISTRIBUZIONE PACCHI GARA
ORE 10,30 PRESENTAZIONE LOCATION E DINTORNI CON GIACOMO
ORE 11,30 MARCO RACCONTA
ORE 12,30 PRANZO NEL BIVACCO
ORE 15,00 VISITA MERZOUGA ED ACQUISTO GENERI ALIMENTARI PERSONALI (FACOLTATIVO)
ORE 19,00 CENA

MARTEDI' 06/02

ORE 07,00 COLAZIONE
ORE 08,30 PRIMO STAGE KM 20/10 "A SUD DELL'ERG CHEBBY"
ORE 12,30 PRANZO IN BIVACCO
ORE 15,00 / 16,30 STAGE CON MICHELE – LA PREPARAZIONE ATLETICA
ORE 17,00 / 18,30 MARCO E MICHELE SI RACCONTANO
ORE 19,00 CENA

MERCOLEDI' 07/03

ORE 07,00 COLAZIONE
ORE 08,00 SECONDO STAGE KM 20/30 – "LA DUNA DELL'ISK" – TERRENO MISTO E PISTE SENTIERI – SABBIA – SUPERAMENTO DELLA GRANDE DUNA DELL' ISK.
ORE 12,30 PRANZO AL SACCO
ORE 16,00 / 17,00 STAGE CON MENTAL COACH – "LA MENTE" NEL DESERTO
ORE 17,30 / 18,30 – MARCO E MICHELE RACCONTANO
ORE 18,30 USCITA NOTTURNA SUL GRANDE ERG – SOTTO IL CELO DI STELLE – UTILIZZO PILA FRONTALE
ORE 20,30 CENA

GIOVEDI' 08/03

ORE 07,00 COLAZIONE
ORE 08,30 TERZO STAGE KM 15/20 – "LE GRANDI DUNE DELL'ERG EL CHEBBY" – SABBIA COME AFFRONTARE LE DUNE – LEZIONE DI ORIENTAMENTO
ORE 12,30 PRANZO AL BIVACCO
ORE 14,30 ESCURSIONE A RISSANI AD UNO DEI MERCATI PIU' CARATTERISTICI DEL MAROCCO (facoltativa)
ORE 19,30 CENA

VENERDI' 09/03

ORE 07,00 COLAZIONE
ORE 08,30 QUARTO STAGE KM 25/15 "PROVIAMO IL PERCORSO DI GARA"
ORE 12,30 PRANZO AL BIVACCO
ORE 16 / 17,30 STAGE MENTAL COACH CON MICHELE E MARCO – "PREPARIAMO LA GARA"



ORE 18,00 ESCURSIONE FACOLTATIVA SUI DROMEDARI "MERZOUGA-BIVACCO"
ORE 19,30 CENA

SABATO 10/03

ORE 08,00 GARA CONCLUSIVA "MARATHON DE MERZOUGA – TRAIL DU SOLEIL" 25 o 10 KM
"METTIAMO IN PRATICA QUANTO IMPARATO"
ORE 14 PREMIAZIONE A CURA DELL'ORGANIZZAZIONE DELLA MARATHON DE MERZOUGA
SPA, RELAX & PISCINA (facoltativo a pagamento)
ORE 17,30/18,30 "RIPASSIAMO LA GARA CON MARCO E MICHELE"
ORE 19,00 CENA

DOMENICA 11/03

ORE 07,00 COLAZIONE
ORE 8,30 QUINTO STAGE KM 25/15 – "DAL VILLAGGIO FANTASMA"
ORE 12,30 PRANZO AL BIVACCO
POMERIGGIO LIBERO – VISITA A MERZOUGA (FACOLTATIVO)
ORE 18,00 PREMIAZIONE RISERVATA AI PARTECIPANTI DEL MODT E FESTA BERBERA CON CENA
ORE 23,00 CHIUSURA 1° MARCO OLMO DESERT TRAINING

LUNEDI' 12/03

ORE 04,00 COLAZIONE
ORE 04,30 TRASFERIMENTO AEROPORTO ERRACHIDIA

TUTTE LE SERE, PRIMA DI CENA, MEZZ'ORA DI LEZIONE DI YOGA CON MICHELE.

Il programma potrà variare ad insindacabile giudizio del comitato organizzatore, negli orari, nelle distanze e location di tappa/stage. I pranzi, compresi nella quota di iscrizione, potranno essere consumati al campo tendato o potranno essere al sacco in base alla location di tappa/stage.