



Australian Outback Marathon 10° anniversario!

27 Luglio 2019 – Ayers Rock – Australia

42k, 21k, 11k fun run, 6k fun run.

Il programma include anche la vacanza con soste e visite di Sydney, e Melbourne.

Nel 2019 **10 candeline** per l' Australian Outback Marathon citata tra le **10 maratone più belle del mondo!**

Partecipate anche voi a questa festa con un itinerario unico:

In sole 16 ore raggiungerete Perth dall' Europa grazie al nuovo volo non stop di Qantas poi ci dedicheremo alla maratona spettacolare ed infine visiteremo Sydney. Possibili estensioni mare od il altre località dell' Australia ma non solo!

Il programma a seguire è su base individuale minimo 2 partecipanti. E' possibile modificarlo in base alle vostre esigenze personali. Se siete un piccolo gruppo di amici, un gruppo di runners possibili quotazioni specifiche ad-hoc.

1° giorno: martedì 23 luglio 2019 Milano / Melbourne/ (- / - / -)

Partenza in mattinata.

Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno: mercoledì 24 luglio 2019 Melbourne (- / - / -)

Arrivo nel primo pomeriggio inoltrato.

Trasferimento con servizio shuttle in hotel.

Pernottamento.

3° giorno: giovedì 25 luglio 2019 Melbourne (B / - / -)

Mattinata dedicata alla visita di Melbourne con guida parlante italiano e spagnolo

Pomeriggio a disposizione per le visite individuali.

Descrizione di Melbourne

Melbourne è una città splendida, ricca di parchi meravigliosi, palazzi antichi e modernissimi grattacieli, ma anche centri sportivi e stadi che sono diventati veri luogo di culto per gli appassionati australiani. Ha un fascino intellettuale, forse dovuto all'architettura vittoriana dei palazzi storici o alla passione per la musica ed i teatri, ma tutto questo si contrappone allo stile moderno delle ultime costruzioni, creando un simbolico e assai vivo contrasto tra il glorioso romantico passato e il moderno pragmatismo della città commerciale. Melbourne è definita a buon diritto la "città dei giardini", non mancate di visitare il Botanic Garden e il Fitzroy Park, dove è stato interamente ricostruito il cottage natale del mitico Capitano Cook, importandone pezzo per pezzo nientemeno che dalla vecchia Inghilterra. Mai come in queste oasi verdi proverete la sensazione di tranquillità e rilassatezza che contraddistingue lo stile di vita australiano, dove la natura e le attività sportive sono parte integrante del patrimonio genetico di ognuno. Meta d'obbligo per lo shopping è Queens Victoria Market, un mercato aperto tutti i giorni con orari diversi. Le vie centrali per lo shopping classico sono Bourke, Elisabeth e Swanson Street, molto più care del mercato di Queens. Si consiglia anche la visita a St. Kilda, lungo l'omonima strada, cittadina di mare molto graziosa con negozi, passeggiate e ristoranti tipici. Piccola curiosità: a Melbourne venne aperta la prima pizzeria Australiana, la Toto's Pizza, nel cuore del quartiere italiano. Se volete visitare i quartieri eleganti e la Montenapoleone locale, andate nel quartiere di Toorak, nella zona di Victoria Avenue, Albert Park e Chappel Street. Per la sera, consigliata la passeggiata lungo il fiume sino a raggiungere il casinò, anche per chi non ama il gioco. Vi è una sala dedicata ai giochi d'acqua e di luce, al ritmo di musiche new age, che possono incantare adulti e bambini per ore! Una

escursione fondamentale è a Phillip Island, dove potrete vedere koala e soprattutto i graziosi pinguini che la sera rientrano ai nidi stremati dalle lunghe ricerche di cibo.

4° giorno: venerdì 26 luglio 2019 Melborune Ayers Rock (B / - /D) Trasferimento con servizio shuttle in aeroporto e partenza per Ayers Rock.

Carbo Load Dinner ad Ayers Rock

Trasferimento con servizio shuttle in aeroporto.

Arrivo e trasferimento con il servizio navetta in hotel.

Programma per la Maratona:

In aeroporto sarete accolti dallo staff della Outback Marathon che vi accompagnerà al vostro hotel con le navette gratuite.

Assistenza al ceck-in in hotel e consegna dei documenti ufficiali della Outback Marathon incluso il vostro pettorale.

Nel pomeriggio alle ore 16 si aprono ufficialmente le manifestazioni presso l' Anfiteatro vicino al Sails in The Desert.

Qui potrete effettuare gli ultimi aggiustamenti (ad esempio il cambio della vostra corsa da maratona classica a mezza maratona a 11 km fun run oppure i 6 km se, del caso).

Alle ore 17 tutti dovranno presiedere alla cerimonia ufficiale di apertura ed al briefing tecnico per il percorso e per la sicurezza. Alle 18 infine si partecipa al CARBO LOAD DINNER , la tradizionale cena a base di carboidrati ove avrete modo di socializzare con gli altri partecipanti.

5° giorno: sabato 27 luglio 2019 Oggi è il gran giorno (B / L/ -)

Pranzo leggero a fine maratona

Oggi è il giorno!

Sveglia di buon ora e prima colazione servita alle ore 05.00. Alle 06.45 incontro con lo staff della Maratona che vi accompagnerà alla linea di partenza della gara.

N.B. all'alba nel deserto australiano può fare anche molto freddo per cui è importante avere indumenti caldi da indossare prima della gara.

Il sole sorge all' incirca alle 07.30 ed avrete quindi l' opportunità di vedere il sole sorgere sul mitico Monolito di Uluru, un palcoscenico spettacolare per il nostro evento!

Maratona classica: partenza alle ore 07.45

Mezza Maratona: partenza alle ore 07.45

11 km e 6 km: partenza alle ore 09.00

Tempo limite massimo: per tutti 8 ore

Il tempo verrà misurato con la più aggiornata tecnologia RFID basata sul "chip" che vi verrà consegnato.

Nella zona di partenza /arrivo saranno a disposizione tavoli e sedie, frutta, panini, focaccine e bevande.

Al termine della maratona potrete gustare una deliziosa e meritatissima zuppa calda.

Per gli accompagnatori non partecipanti predisposto servizio navetta da e per i punti di arrivo/partenza ed il resort.

Aspetti tecnici rilevanti:

La Maratona e la Mezza Maratona sono accreditate AIMS ed incluse nella lista degli eventi AIMS.

Assistenza medica: sempre disponibile

Punti di rifornimento: Lungo il percorso vi sono 9 punti di assistenza situati a intervalli regolari in entrambe le direzioni del percorso di gara. Previsto il rifornimento con bevande personali da fornire all' organizzazione.

Servizi igienici disponibili lungo il percorso 2.

Altitudine sul livello del mare 200 mt

Dislivello massimo 20 mt

Temperature: max 20° min 8° (al mattino presto) clima secco

Il sole sorge alle 07.20 e tramonterà alle 18.20

Il percorso: pianeggiante e vario, su strada asfaltata, terra rossa battuta con un paio di basse dune sabbiose. Per maggiori informazioni chiedeteci la mappa del percorso.

Il percorso è veramente spettacolare, correrete in vista di Ayers Rock e dei Monti Olgas, attraverserete il villaggio di Yulara e percorrerete piste millenarie degli Aborigeni Australiani durante i loro viaggi spirituali (walkabout). Al termine della manifestazione e delle varie premiazioni si rientrerà in hotel. Pomeriggio a disposizione per escursioni facoltative.

Per questa sera siete tutti invitati a raggiungere l'area Pub dell' Outback Pioneer (bevande non incluse), per divertirsi, danzare e rilassarsi dopo la gara.

Per chi desidera cimentarsi in una cena fai da te divertente sempre presso l' Outback Pioneer vi è l'area BBQ ove potrete acquistare gustosi bistecconi, salsicce e quanto altro che poi cucinerete da voi sugli appositi barbecue.

6° giorno: domenica 28 luglio 2019 Celebration dinner nel deserto (B / - / D)

Per gli atleti che lo desiderano alle ore 09.00 presso la piscina del Sails in The Desert si potrà partecipare ad una sessione di stretching con istruttori qualificati.

Per la sera si partecipa tutti (sono inclusi anche gli accompagnatori non partecipanti alla maratona) alla Celebration Dinner nel deserto.

Un'ora prima del tramonto si parte in bus dal vostro hotel diretti in una apposita zona del parco di Ayers Rock.

Riconfermate l'orario di partenza con la reception del Resort.

Dopo aver degustato l'aperitivo, ammirando il tramonto su Uluru e ascoltando il suono del didgeridoo (il famoso strumento a fiato aborigeno), ci si accomoda ai tavoli posti nel deserto.

L'atmosfera è davvero emozionante e quando il Sound Of Silence Dinner inizia nel silenzio assoluto si ode solo il suono del vento. Dopo cena quando il cielo è ammantato di stelle, queste verranno mostrate agli ospiti. Il cielo australe è meraviglioso ed unico. Potrete ammirare la maestosa bellezza delle nubi magellaniche, della Croce del Sud e di moltissime altre costellazioni. L'escursione può essere cancellata per motivi meteorologici.

7° giorno: lunedì 29 luglio 2019 Ayers Rock / Sydney (B / - / -)

In giornata trasferimento con servizio shuttle in aeroporto e partenza.

Arrivo e trasferimento in hotel sempre con servizio shuttle.

8° giorno: martedì 30 luglio 2019 Sydney (B / - / -)

Mattinata dedicata alla visita della città e di Manly con guida in lingua inglese o multilingue.

Pomeriggio a disposizione per le attività individuali.

Descrizione di Sydney

Sydney è una delle icone d'Australia, luminosa e vitale, offre bellezze naturali incomparabili, come la sua baia e le moltissime spiagge come Mainly o Bondi, zone storiche e centri commerciali, teatri, spettacoli culturali di ogni tipo ed uno splendido giardino botanico. Anche il cuore di Sydney il CBD e la zona della Baia e dell'Opera House sono dei must ma.....

La mia giornata:

Conosco Sydney da molti anni e tanto di lei cambia sempre anche se alcuni punti sono irrinunciabili ed una bella passeggiata a piedi oppure con una bicicletta a noleggio (Bonza Bike presso i Rocks) non me la faccio mai mancare: Dovunque voi soggiorniate in città centro (da World Square sino al Circular Quay e Darling Harbour per intenderci) potrete vedere la torre panoramica di Sydney Tower Eye in Market Street. Vi basterà attraversare la strada ed essere in Hyde Park il grande polmone verde con alberi secolari, monumenti e tante persone da incontrare. Dirigetevi verso la splendida cattedrale di St. Mary e percorrete il parco nella sua parte bassa sino alla Galleria d'arte del NSW. Proseguite lungo i sentieri che portano in basso ed in breve tempo sarete in vista della splendida area di Woolloomooloo Bay con la sua marina esclusiva. Attraversate il ponticello pedonale che porta alle villette residenziali ed in breve tempo vi ritrovate sul mare con in vista su Potts Point e la baia verso il mare aperto. Siete ora nei magnifici Royal Botanic gardens e perchè no una sosta in piscina od uno snack al Pool Side caffè ci sta proprio bene! Ancora pochi passi e si doppia il capo di Mrs Macquaries Chair . Prendetevi tempo per godere della vista magnifica del Sydney

Harbour Bridge (simpaticamente chiamato il vecchio attaccapanni), sull'Opera House e sullo skyline di Sydney; le foto ed i commenti saranno anche troppi!. Bene ora non vi rimane che prendere la vita come un abitante di Sydney e sdraiarsi nei prati circostanti. Il cammino prosegue sino al Circular Quay ed alla storica zona dei Rocks volendo. Altrimenti potrete prendere uno dei tanti ferryboat che portano a Darling Harbour e concedervi così una crociera lowcost sulla baia di Sydney. Sbarcati a Darling Harbour potrete esplorare questa baia e gustarvi uno snack in uno dei numerosi localini en plen air. Da qui potrete raggiungere il Fishmarket dove potrete scegliere il trancio di pesce che preferite e vederlo cucinare sotto i vostri occhi . La mia passeggiata si può concludere ai Paddy's market tra mille cianfrusaglie anche simpatiche oppure raggiungere nuovamente la oramai vicina di Sydney Tower Eye da dove sono partito.

Desiderate fare una visita di Sydney veramente divertente?

Consigliati e da richiedere:

Visita Sydney in bicicletta!

Una giornata da surfista sulla mitica Bondi beach

Sydney Onhop pass (ferryboat e metro/bus di superficie a disposizione per 24/48 ore).

9° giorno: mercoledì 31 luglio 2019 Sydney Milano (B / - / -)

Trasferimento con servizio shuttle in aeroporto e partenza per il rientro in Italia.

Pasti e pernottamento a bordo.

Oppure possibilità di estensioni di soggiorno in Australia, alle Isole Fiji, od alle Vanuatu! Oppure sosta a Singapore.

Quotazioni a richiesta.

10° giorno: giovedì 1 agosto 2019 Milano (- / - / -)

Termine del viaggio.

Quota per persona in camera doppia con Outback Pioneer * camera budget ad Ayers Rock a partire da:** 3.770 €

Early Booking per prenotazioni entro il 10 gennaio 2019 sconto a persona 190 €

Durata del viaggio:

10 giorni/8 notti

Località toccate

Perth, Ayers Rock e Sydney

Validità:

La quotazione è indicativa e si basa su disponibilità ed offerte dinamiche; richiedere sempre la quota aggiornata.

Riduzione accompagnatori (fanno tutte le attività meno la gara) 100 €

Riduzione camera tripla adulti pp 33 €

Riduzione camera quadrupla adulti pp 54 €

Supplemento Desert Garden resort ad Ayers Rock ** cam standard** 141 €

Dollaro Australiano quotato al cambio in vigore alla data del programma 1 Aud= Eur 1,60 al 4 sett. 2018

Località toccate: Hotels previsti

Melbourne Causeway Inn On The Mall ***/* standard room

Ayers Rock Outback Pioneer *** budget room

Sydney Park Regis City Centre ***/* Standard Room

Compresi nel costo del viaggio:

Voli intercontinentali da Milano (altre località disponibili a richiesta) ed interni in Australia

Tasse aeroportuali variabili sino ad emissione del biglietto alla data del preventivo € 716

Assicurazione medica € 10.000,Assicurazione bagaglio € 1.000, Diritti amministrativi € 95

Tutti i trasferimenti da e per gli aeroporti in Australia

Sistemazione negli hotel della categoria indicata in camera doppia.

Pasti come da programma (B= prima colazione, L= pranzo,D= Cena)

Escursioni incluse come da programma

Per la Maratona:

Trasferimento da e per l' Aeroporto ad Ayers Rock con assistenza del personale dell' Outback marathon

3 pernottamenti ad Ayers Rock con prime colazioni incluse

Edizione limitata dell' Australian Outback Marathon-2XU running top (per tutte le prenotazioni pervenute entro il 11 maggio 2019)

Riunione informativa il giorno prima della gara

Pettorale per partecipare alla maratona di Ayers Rock

Cena – Carbo Load dinner venerdì 26 luglio (anche per gli accompagnatori)

Brunch, bevande frutta e panini e zuppa calda il giorno della maratona

Medaglia di partecipazione e certificato

Celebration Dinner nel deserto la domenica sera (anche per gli accompagnatori)

Tutte le foto della maratona incluse quelle all'arrivo ed i video per i finishers

Post gara Streching (la domenica mattina)

Non compresi nel costo del viaggio

Quanto non indicato nel costo del viaggio od altrove nel programma

Mance, bevande, extra di carattere personale

Preventivi su misura

Per supplementi Camera singola, quotazioni per piano famiglia e/o gruppi

siamo a vostra disposizione

Assicurazioni facoltative e condizioni di viaggio sul nostro sito alla voce infoviaggi

Preventivi aggiornati

Il preventivo aggiornato spesso può essere più vantaggioso (last minute/offerte speciali ecc.ra).

Un buon motivo per richiederlo sempre!.

Il preventivo aggiornato spesso può essere più vantaggioso (last minute/offerte speciali ecc.ra).

Un buon motivo per richiederlo sempre!.

Quanto non indicato nel costo del viaggio od altrove nel programma

Mance, bevande, extra di carattere personale