



con la collaborazione di



Lake Tana  
Tour

Your guide throughout Ethiopia

Propone:



**Dal 12 Maggio al 19 Maggio 2010**

Una inedita **MEZZA MARATONA** nello scenario dei laghi della Rift Valley, che dall'Etiopia si estende verso il Kenya, con il "mito Etiope" Haile Gebrselassie impegnato in prima persona nell'organizzazione. E dopo la corsa, Pasta Party nel nuovissimo Lodge di proprietà di Haile!

Run&Travel Vi propone questa esperienza di viaggio con la possibilità di ottenere il Vostro best time sulla mezza "a casa" di Haile Gebrselassie!

Le iscrizioni di atleti ed accompagnatori comportano l'associazione ad A.S.D. Run&Travel.



Agli atleti partecipanti alla gara verrà inoltre rilasciata tessera: Ai partecipanti alla gara è richiesto obbligatoriamente la presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica.



A.S.D. Run&Travel  
Via Venezia, 3 – 21013 Gallarate (Va)  
Codice Fiscale e Partita Iva 02405050028  
E-Mail: [info@runandtravel.it](mailto:info@runandtravel.it) – Web: [www.runandtravel.it](http://www.runandtravel.it)  
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916  
Rosella Mob. 349 8315243

## **PROGRAMMA**

### **12 Maggio**

Partenza nel pomeriggio dall'Italia (Milano Mxp) con EgyptAir. Quote a richiesta da altri aeroporti.

### **13 Maggio**

Arrivo in primissima mattinata a Addis Abeba.

#### **ADDIS ABEBA – LAGO ZIWAY (PASSEGGIATA SUII' ISOLA) – LANGANO**

Presto al mattino, dopo la prima colazione, partenza per Langano. La prima sosta è dedicata al lago di Ziway e all'escursione in barca all'isola di Tullu Gudo, la più grande dei 5 isolotti vulcanici del lago. Visita al monastero di Debre Tsion, dove, si dice che nel IX secolo, i sacerdoti di Axum, avessero portato l'Arca dell'Alleanza per sottrarla alla furia distruttrice della regina Yodit. Bellissima la passeggiata fino alla chiesa odierna da dove si può ammirare un panorama magnifico. Pranzo al sacco. Terminata la visita si prosegue per Langano dove si arriverà nel tardo pomeriggio. Cena e pernottamento al Lodge.

### **14 Maggio**

#### **LANGANO – WONDO GENET (VISITA SORGENTI CALDE) – HAWASSA**

Dopo la prima colazione partenza per Hawassa. Sosta a Wondo Genet che significa in italiano "il giardino dell'Eden". Questa località termale è circondata da foreste naturali dove si può ammirare una flora unica. Ospita una grande quantità di uccelli ed animali endemici, tra i quali spiccano le scimmie Colobus. Situato tra le montagne della Rift Valley, Wondo Gennet era il tranquillo e bellissimo rifugio estivo dell'imperatore Haile Selassie. All'arrivo, con una breve passeggiata in salita, si raggiunge la sorgente delle acque calde. Camminando attraverso un percorso naturale e selvaggio si raggiunge la sommità, dalla quale si possono ammirare i meravigliosi panorami della Rift Valley. Pranzo al sacco. Nel primo pomeriggio, esperienza rilassante bagnandosi nelle piscine termali e nelle docce di acqua calda, immerse in una lussureggiante vegetazione. All'arrivo ad Hawassa cena e pernottamento al Lodge di Haile.

### **15 Maggio**

#### **HALF MARATHON**

Giornata dedicata alla Mezza maratona.

Percorso essenzialmente pianeggiante ad un'altitudine di circa 1400 m.

Premi per i primi 10 uomini/donne. Diploma partecipazione per tutti gli arrivati e T-Shirt ricordo della manifestazione. Pasta party.

### **16 Maggio**

#### **HAWASSA – CHENCHA (DORZE) – ARBA MINCH**

Al mattino presto dopo la prima colazione partenza per Arba Minch. Pranzo al sacco. Poco prima di arrivare si effettua una deviazione per Chenchà, una piccola cittadina, "casa" dei Dorze. I Dorze, che vivono in questo piccolo territorio da circa 500 anni, parlano una lingua Omotica, simile a quelle parlate nella bassa valle dell'Omo e sono conosciuti soprattutto per le loro particolarissime e magnifiche case. Queste capanne raggiungono anche i 12 metri di altezza e sono costruite unicamente con materiale organico; la struttura è in primo luogo realizzata con canne di bambù e viene poi ricoperta con un miscuglio di erba e foglie di falso banano. Le principali attività dei Dorze sono la coltivazione, di tabacco e falso banano, e la tessitura. I loro abiti di cotone sono tra i meglio intessuti di tutta l'Etiopia. All'arrivo ad Arba Minch cena e pernottamento al Lodge.

### **17 Maggio**

#### **ARBA MINCH – LAGO CHAMO + TREKKING NEL NECHISAR NATIONAL PARK – ARBA MINCH**

Dopo la prima colazione partenza per un'escursione sul lago Chamo, il terzo lago più grande d'Etiopia, dove si potranno ammirare moltissimi ippopotami e coccodrilli, oltre a una grande varietà di uccelli. Si continua con la navigazione sul lago Chamo e, approdando sulle sue rive, **ci si addentra nel Parco Nazionale di NechiSar per un trekking fotografico e si potranno osservare animali anche endemici, quali lo Swaynès hartebeest, le zebre, i kudu maggiori e minori.** Pranzo al sacco. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

### **18 Maggio**

#### **ARBA MINCH – TIYA – ADDIS ABEBA**

Partenza di buon mattino, dopo la prima colazione, per Addis Abeba. Pranzo lungo la strada. Nel pomeriggio visita al sito archeologico di Tiya. Il sito archeologico di Tiya, annoverato tra i Patrimoni dell'Unesco, vanta molte stele funerarie antiche, decorate con incisioni misteriose di cui ancora oggi non si conosce il significato e l'origine. Dopo la visita si prosegue per Addis Abeba dopo si arriva nel tardo pomeriggio. Cena in un ristorante tipico con canti e balli tradizionali e trasferimento in Hotel per il pernottamento.

### **19 Maggio**

In primissima mattinata trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia.



A.S.D. Run&Travel

Via Venezia, 3 – 21013 Gallarate (Va)

Codice Fiscale e Partita Iva 02405050028

E-Mail: [info@runandtravel.it](mailto:info@runandtravel.it) – Web: [www.runandtravel.it](http://www.runandtravel.it)

Ing. Patrizio Bogno Mob. 347 3233916

Rosella Mob. 349 8315243

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

### **Costo per persona in camera doppia**

- Iscrizioni fino ad esaurimento posti EgyptAir in allocazione **Euro 1490,00**
- Per le prenotazioni successive quota aggiuntiva da definire in base alle disponibilità posti EgyptAir.

### **Supplemento singola**

**Euro 90,00**

### **Atleti: iscrizione gara + associazione ASD Run&Travel + tessera UISP**

**Euro 75,00**

### **Accompagnatori: iscrizione ASD Run&Travel**

**Euro 30,00**

### **Le quote comprendono:**

- Voli di linea dall' Italia (Milano Mxp) (quote da altre città su richiesta)
- Assicurazione medica di Viaggio
- Tutti i trasporti e trasferimenti con Minibus regolarmente assicurati ed esclusivi per il gruppo
- Sistemazione in hotel di categoria 3\*/4\* durante il soggiorno
- Trattamento di pensione completa durante tutto il viaggio
- Visite ed escursioni previste dal programma – Escursione in barca sul lago Chamo - Tasse di ingresso a parchi, villaggi, musei, chiese e monumenti durante il soggiorno e le visite guidate
- Assistenza di guide e scout locali nelle località in cui è necessaria la loro presenza
- **Assistenza di una guida qualificata parlante italiano lungo tutto l'itinerario.**

### **Le quote non comprendono:**

- Visto per ingresso Etiopia (US\$20)
- Mance a guide ed autisti, bevande alcoliche e quanto altro non espressamente indicato
- L'uso della fotocamera e videocamera nelle chiese, nei musei, nella ripresa di persone, abitazioni e cerimonie tradizionali.
- Attività opzionali



A.S.D. Run&Travel  
Via Venezia, 3 – 21013 Gallarate (Va)  
Codice Fiscale e Partita Iva 02405050028  
E-Mail: [info@runandtravel.it](mailto:info@runandtravel.it) – Web: [www.runandtravel.it](http://www.runandtravel.it)  
Ing. Patrizio Bogni Mob. 347 3233916  
Rosella Mob. 349 8315243