

40ª Maratona di Sapporo, Giappone ! **29.01.-05.02.2020**

Praticare lo sci di fondo alle porte di una metropoli di 2 milioni di abitanti nel paese del sol levante, il contrasto non potrebbe essere più eclatante.

Sapporo si trova sull'isola di Hokkaido, nel nord del Giappone. L'isola ha una superficie doppia della Svizzera, ma meno abitanti (ca. 5.3 milioni).

Già nel 1972 Sapporo organizzò le Olimpiadi invernali; l'attuale percorso di 50 km della corsa del circuito Worldloppet usa in parte la mitica pista dove i campioni di altri tempi hanno combattuto per la conquista delle medaglie olimpiche.

La partenza della Maratona di Sapporo, che si correrà su 50 km a tecnica libera, verrà data davanti al celebre Dome, alla periferia della metropoli; la prima parte della corsa si svolge sull'impegnativo percorso della pista olimpica e delle recenti competizioni di Coppa del mondo. Si entra poi nell'entroterra, attraversando zone boschive e parchi, con il percorso che diventa meno impegnativo. Una volta sul posto, ci sposteremo come fanno tutti i giapponesi, usando la metropolitana superveloce che in 10 minuti ci porterà dal nostro albergo al centro di sci di fondo.

Un atout importante sarà il nostro accompagnatore-guida Markus Knüsel, che ha partecipato a numerose edizioni della Maratona di Sapporo.

A conclusione del nostro viaggio e prima del ritorno in Europa staremo 2 notti nella capitale Tokyo. Il programma prevede una visita guidata di questa dinamica metropoli, con un mix di cultura e tradizioni orientali, come la cerimonia del tè, la visita della Tokyo Tower, una crociera sul fiume Sumida e il tempo di Asakusa. Durante questo tour il lunch è incluso.



Pernottamenti :

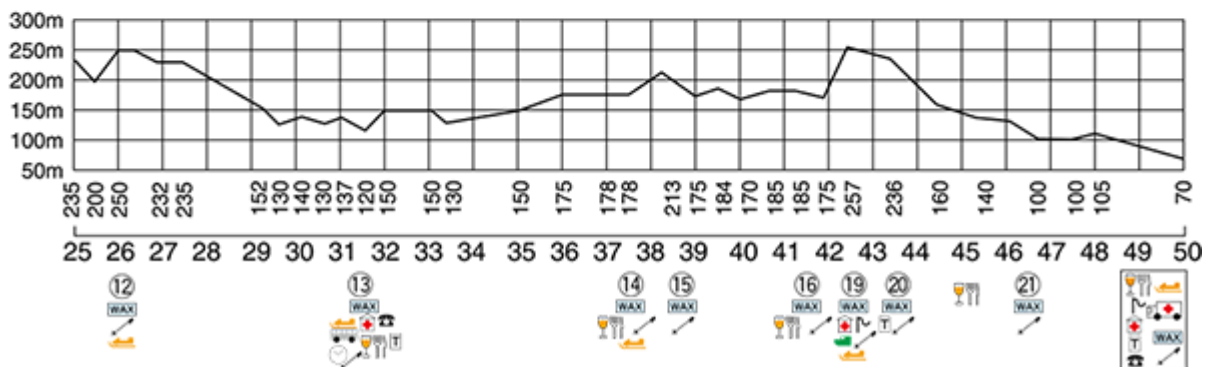
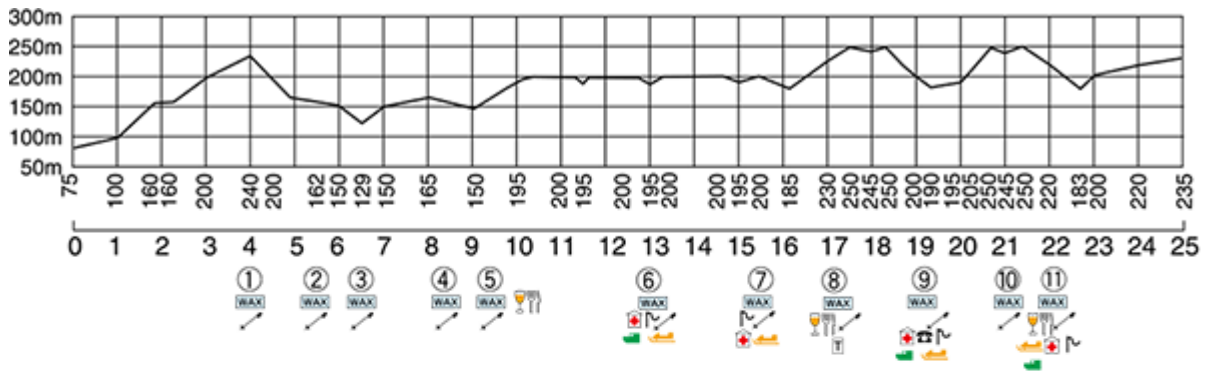
4 notti a Sapporo, 2 notti a Tokyo

Perneremo all'Hotel Mercure a Sapporo e all'Hotel Mercure Tokyo Ginza a Tokyo. Entrambi gli alberghi sono situati centralmente, non lontano dai luoghi che visiteremo, dalla zona shopping e da diversi bar dove bere un bicchiere. Lo stadio di Sapporo è facilmente raggiungibile dal nostro hotel. Per coloro che non desiderassero uscire per la cena, l'hotel dispone di diversi ristoranti che offrono cucina giapponese e internazionale.



Percorso :

La partenza e l'arrivo della corsa di 50 km sono situati presso il Dome di Sapporo. Il percorso si svolge sulle piste dei Campionati del mondo di sci di fondo del 2007 di Sapporo. Con le sue numerose salite e discese secche è reputato non solo impegnativo, ma anche variato e attraente. Ciò nonostante, nel suo complesso il percorso non è particolarmente esigente, in quanto una volta usciti dallo stadio esso si snoda tra colline coperte da boschi e attraverso parchi.



Programma del viaggio :

Mercoledì, 29.01.2020 / Giovedì 30.01.2020

Volo internazionale per Tokyo con coincidenza per Sapporo. La nostra guida Markus sarà presente già a partire da Zurigo. Per coloro che dovessero partire da un altro aeroporto, l'incontro con Markus avverrà sul volo interno per Sapporo oppure direttamente a Sapporo. Dopo l'arrivo, a inizio pomeriggio, breve trasferimento in metropolitana e taxi all'Hotel Mercure. Il resto del pomeriggio sarà dedicato al riposo o ad una prima uscita esplorativa. Ad inizio di serata, incontro con Markus, poi cena in comune in un ristorante della città (i pasti, salvo quelli espressamente menzionati, non sono inclusi nel pacchetto). La differenza di orario con il Giappone è di 7 ore (in avanti), per cui non tarderete ad augurarvi la buona notte !

Venerdì, 31.01.2020

Abbondante prima colazione, poi ricognizione di una parte del percorso con la guida Markus. Per raggiungere il Dome e lo stadio di Sapporo, da dove parte la rete delle piste, sono sufficienti 10 minuti in metropolitana. La ricognizione, che include le zone di partenza e arrivo, servirà quale test del materiale e per familiarizzarsi con la neve giapponese ! Nel pomeriggio, ritorno in albergo, poi in serata visita della città e cena in comune con la vostra guida (pure in città).



Sabato, 01.02.2020

Abbondante prima colazione, poi ritiro dei pettorali e ultima breve uscita sugli sci sulle piste dello stadio. Preparazione individuale della corsa (materiale, sciolinatura); Markus, grazie alla sua esperienza, potrà darvi utili suggerimenti. Infine, cena in comune in città a base di pasta.

Domenica, 02.02.2020

Piccola colazione pre-corsa, poi trasferimento in metropolitana al Dome. La partenza della 40ª Maratona di Sapporo di 50 km, a tecnica libera, sarà alle ore 09.00, per la distanza breve alle ore 09.30. A fine corsa, rientro in hotel individualmente, poi cena in comune in città.



Lunedì, 03.02.2020

Piccola colazione, poi trasferimento all'aeroporto di Sapporo e volo per Tokyo/Narita. Raggiungeremo l'Hotel Tokyo Mercure Ginza, nel centro della città, viaggiando con la monorotaia e la metropolitana. In serata, prima uscita con Markus nella zona del vostro hotel.

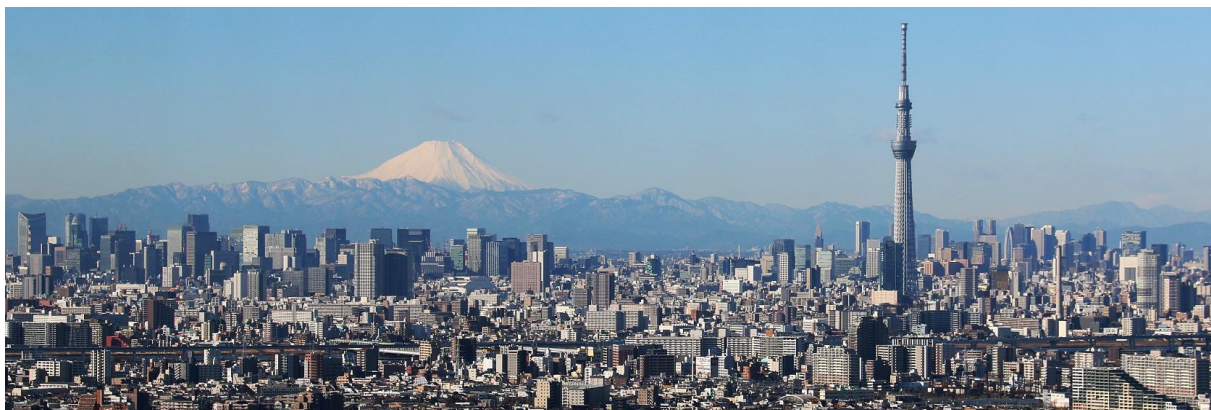
Martedì, 04.02.2020

Piccola colazione presso l'hotel, poi a partire dalle ore 08.00 e per tutta la giornata visita guidata della metropoli. Una guida locale (di lingua inglese) vi descriverà il panorama della città dall'alto della Tokyo Tower, prima di assistere alla tradizionale cerimonia del tè. Il programma prevede pure una crociera sul fiume Sumida e la visita al tempio Asakusa Kannon e al tempio imperiale.

La sera, festa di commiato con cena in un ristorante tipico giapponese !

Mercoledì, 05.02.2020

Piccola colazione, poi trasferimento all'aeroporto per il volo di ritorno.



Data : 29.01.-05.02.2020 (da mercoledì a mercoledì)

Prestazioni incluse nel pacchetto :

- ✓ Trasferimento aeroporto di Sapporo – hotel (nei due sensi)
- ✓ Trasferimento aeroporto di Tokyo-Narita – hotel (nei due sensi)
- ✓ 4 pernottamenti con piccola colazione all'Hotel Mercure di Sapporo
- ✓ 2 pernottamenti con piccola colazione all'Hotel Mercure Tokyo Ginza di Tokyo
- ✓ Visita guidata « Dynamique Tokyo », inclusi lunch di mezzogiorno ed ingressi
- ✓ Accompagnatore-guida: Markus Knüsel

Prezzo per persona in camera doppia Euro 1650,- / CHF 1990,-
Prezzo per persona in camera singola Euro 2340,- / CHF 2790,-

Vi aiutiamo volentieri nella ricerca di una persona disposta a condividere la camera al fine di evitare il maggior costo della camera singola.

Prestazioni non comprese nel pacchetto :

- ✓ Volo fino a Tokyo e Sapporo
- ✓ Tutti i pasti, salvo le piccole colazioni e il lunch del martedì
- ✓ Metropolitane e taxi locali
- ✓ Iscrizione alla gara, 50 km a skating, Euro 50,-/CHF 60,-
- ✓ Esborsi personali

Voli (esempio):

29.01.2020	Zurigo-Tokyo	13.00-08.55	Swiss
30.01.2020	Tokyo-Sapporo	10.10-11.55	All Nippon Airways
03.02.2020	Sapporo-Tokyo	13.05-14.55	All Nippon Airways
05.02.2020	Tokyo-Zurigo	10.40-15.25	Swiss

Prezzo per persona in classe economica: a partire da CHF 1200,-, incluso 1 bagaglio di 23 kg, supplemento per sacca per gli sci, ca. Euro 50,- per ogni direzione.

Accompagnatore-guida: Markus Knüsel

Markus è originario della regione di Zurigo e lavora come autista di bus turistici. Da parecchi anni accompagna gruppi di fondisti in tutto il mondo. Ha partecipato più volte alla Maratona di Sapporo, alla celebre Vasaloppet in Svezia, alla Gatineau in Canada e a gare negli USA. Markus è un appassionato fondista, sempre pronto a raccontare un aneddoto! Parla correntemente il tedesco, il francese e l'inglese.



Iscrizione alla Maratona di Sapporo 2020

Vogliate p.f. riempire un modulo di iscrizione per ogni persona !

Data : 29.01.-05.02.2020, prestazioni come da programma dettagliato Sapporo 2020

Nome, cognome

Data di nascita

Indirizzo

Codice postale, località

Telefono

Email

Nazionalità

Iscrizione per:

- Maratona di Sapporo
- Viaggio quale accompagnatore/trice e non partecipo alla maratona.
- Camera doppia Camera singola
- Ho un passaporto Worldloppet _____

Desidero un'assicurazione annullamento viaggio: si no

Desidero un'offerta per il volo, aeroporto di partenza:

IMPORTANTE: Alfine di validare la vostra iscrizione nei blocchi di partenza, vogliate trasmetterci i vostri migliori risultati recenti su una distanza di almeno 42 Km in stile classico o skating. (vogliate indicarli qui sotto p.f.)

1. _____

2. _____

Vogliate trasmetterci la vostra iscrizione via fax, corriere e Email al seguente indirizzo: