

TRANSMAROCAINE TIZI N TRAIL

Séjour du 21 au 25 mars 2019 7^{ème} édition de la TRANSMAROCAINE TIZI N'TRAIL 3 jours de Course, ou de Randonnée, accessibles à tous

Dans un peu plus de 2 mois nous allons nous retrouver au Maroc pour la 7^{ème} édition de la Transmarocaine Tizi N Trail. Vous serez 150 coureurs, et randonneurs, sur la ligne de départ avec une dizaine de nationalités différentes représentées.

Le point de rendez-vous officiel est fixé le jeudi 21 mars, à partir de 16 heures, à hôtel Riad Mogador Opera (Avenue Mohamed VI) à Marrakech, où vous attendra toute l'équipe d'organisation.

Attention tous les concurrents doivent nous transmettre au plus vite les informations sur votre voyage au Maroc : dates et horaires du vol aller et retour, compagnie aérienne, aéroport de provenance. Ces informations nous sont réclamées par le Ministère du Tourisme Marocain.



Pour ce faire, et pour simplifier la collecte des informations, nous vous invitons, individuellement, à compléter le formulaire en ligne que vous trouverez en cliquant sur le lien ci-dessous (ou à copier dans votre navigateur), merci d'y préciser votre choix entre course et randonnée :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzS_pi40H_mchEEDizo86oNmXGME77bevPE_E2p5xbZZDZ50Q/viewform?usp=pp_url

Dans 1 mois nous vous adresserons une dernière news letter avec la liste des informations manquantes (certificat médical, attestation assurance) que vous devrez avoir avec vous lors du retrait des dossards et un récapitulatif des options demandées (nuits supplémentaires).

Nuits d'hôtels supplémentaires.

Pour rappel nous proposons aux personnes qui le souhaitent des nuits d'hôtels supplémentaires, à nous réserver, à l'hôtel « Riad Mogador Opera ». L'hôtel est parfaitement situé à proximité de la gare ONCF et face à l'Opéra.



Le tarif nuit + petit déjeuner est de :

- 50 € en chambre single
- 35 € par personne en chambre double ou twin. Nous préciser si possible avec qui vous souhaitez partager la chambre.

Volet humanitaire sur le Morocco Tizi N Trail

Comme chaque année nous vous encourageons à apporter du matériel, de préférence pour les enfants (chaussures, chaussettes, vêtements, matériel de sport, etc.), pour offrir aux populations rencontrées sur le parcours de la course. Grâce à vos dons une donation sera organisée dans le petit village d'EL BOUR, au terme de l'étape 2. Nous vous tiendrons informés sur place de l'heure et du lieu de rendez-vous.

Votre équipement:

Chaque coureur devra avoir un sac souple (20 kg max) pour le transport de ses bagages. Le sac sera acheminé par camion à l'arrivée de chacune des étapes. Affaires spécifiques.

Pour le bivouac (2 nuits) :

- 1 sac de couchage pour température 0°C (les nuits sont fraîches)
- 1 lampe frontale
- 1 veste et pantalon chauds, type goretex
- Vêtements chauds
- 1 trousse médicale (voir liste conseillée)
- Affaires de toilettes (serviettes) et papier toilette



Pour la course (3 étapes) :

- Crème solaire, stick lèvres, lunettes de soleil, casquette
- Réserve d'eau (Camelbak) de 1,5 litre minimum.
- 1 sac à dos
- 1 sifflet, une couverture de survie
- 1 téléphone portable avec couverture Maroc
- 1 veste, style coupe vent, étanche suivant les conditions.
- Barres énergétiques, fruits secs, pour l'étape. Une collation sera proposée à l'arrivée de l'étape.
- Bâtons (conseillé pour les personnes qui les utilisent régulièrement)



Votre trousse médicale :

Le Docteur Patrice Bessi, médecin du sport et urgentiste, trailer, vous conseille d'avoir à titre personnel :

- Paracetamol 500 mg ou 1 g
- Ibuprofen 400
- Loperamide.
- Smecta, Spasfon
- Solution désinfectante chlorexidine
- Bandes Elastoplast

Nous vous enverrons le mois prochain les dernières informations (rappel du profil des étapes, accès à l'hôtel, numéros de l'organisation au Maroc,...). A bientôt et n'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin. En attendant bonne préparation.

Informations :

www.go2events.fr/morocco-tizi-n-trail/ ou sur Facebook [Morocco Tizi N'Trail](#)
Richard Colson - richard@go2events.fr ☎ France : + 33(0)6.86.84.50.04