

TRANSMAROCAINE MULTISPORTS

Séjour du 13 au 18 mars 2019
14^{ème} édition de la TRANSMAROCAINE MULTISPORTS
5 jours dont 3 jours de Course dans le désert de Chégaga



Dans 1 mois nous allons nous retrouver au Maroc pour la 14^{ème} édition de la Transmarocaine Multisports. 28 équipes sont inscrites à ce jour pour être sur la ligne de départ, avec quatre nationalités différentes représentées.

Pour rappel le point de rendez-vous officiel est fixé le mercredi 13 mars, à partir de 16 heures, à hôtel Riad Salam à Ouarzazate, où vous attendra toute l'équipe d'organisation.

Pour les personnes qui arriveront par Marrakech nous vous proposons en supplément une navette depuis l'aéroport le mercredi 13 mars à 13h30 (arrivée du vol avant 12h00), navette qui passera à 14h00 à l'hôtel Riad Mogador (point de rassemblement) pour récupérer les concurrents arrivés la veille, ou tôt le matin. **Réservation obligatoire.** **Attention l'horaire de la navette risque d'être légèrement modifié en fonctions de modifications d'horaires dans les vols, nous vous tiendrons informés.**

Pour les personnes qui ont loués des VTT, vous les récupérerez à votre arrivée à l'hôtel à Ouarzazate (ou à Foug Zguid le jeudi) où vous attendra notre partenaire Atlas Sport.

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 » à Marrakech, ou au Riad Salam à Ouarzazate. Les 2 hôtels sont parfaitement situés. **Réservation obligatoire.**

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.

URGENT. Pour les personnes qui n'ont pas encore complétées le formulaire en ligne nous vous invitons à le faire au plus vite, en effet nous avons besoin d'informations complémentaires pour le ministère du tourisme (numéros de vols, passeport, etc.). Lien d'accès :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeBx7I3ExVxWnMZLJhSkPZ-big7mm6-fd4BR1df19fKi3xSKg/viewform?usp=pp_url

Volet solidaire sur la Transmarocaine

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. Grace à vos dons une donation sera organisée pour l'école du village de LAMHAMID, située à proximité de l'hôtel de départ de course, le jeudi 14 mars.

Le programme détaillé :

- **Jeudi 14 mars : transfert des concurrents dans la matinée à Foum Zguid (portes du désert)**

Déjeuner à l'hôtel Bab Rimal à Foum Zguid

Contrôles techniques (Vtt, équipement obligatoire, médical)

Remise des dossards

Présentation de l'équipe d'organisation et Briefing

Dîner et nuit à l'hôtel Bab Rimal



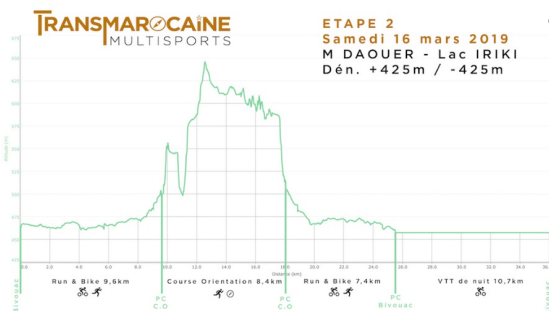
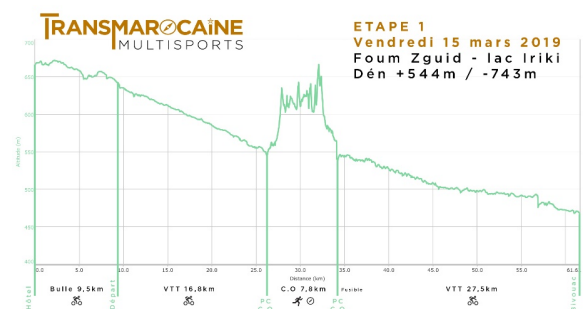
- **Vendredi 15 mars : étape 1**

Départ de la 1^{ère} étape depuis l'hôtel Bab Rimal à Foum Zguid, aux portes du désert, en « bulle » (9,5 km non chronométrés) jusqu'au départ réel. Disciplines : VTT – CO – VTT. Collation à l'arrivée

Dîner et nuit en bivouac confort au pied des dunes

Attention les distances et dénivelés sont donnés à titre indicatif (variables d'un GPS et d'un itinéraire à l'autre). Un ravitaillement vous est proposé sur chaque

étape avec eau, coca, fruits secs, fruits, chips, ...et une collation à l'arrivée.



- **Samedi 16 mars : étape 2**

9h00 : départ de la 2^{ème} étape

Disciplines : Run & Bike (trail pour les individuels) - CO – Run & Bike (trail pour les individuels) – VTT de nuit

Collation à l'arrivée

Dîner et nuit en bivouac confort au pied des dunes

- **Dimanche 17 mars : étape 3**

7h00 : départ de la 3^{ème} étape

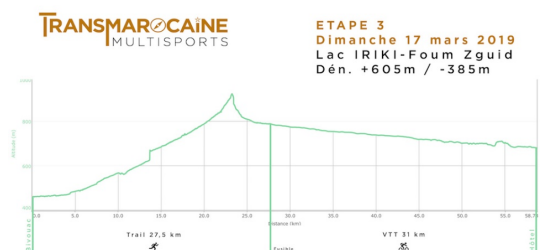
Disciplines : Trail – VTT

Collation à l'arrivée

Transfert sur Ouarzazate. Installation à l'hôtel

Soirée de clôture et remise des prix à Ouarzazate

Nuit à l'hôtel à Ouarzazate



- **Lundi 18 mars : Départ des coureurs dans la matinée.**

Petit déjeuner. Départ des coureurs, ou possibilité de prolonger le séjour à Ouarzazate à l'hôtel Riad Salam ou à Marrakech au Riad Mogador Opera en nous faisant une demande de réservation (supplément).

Le départ de la navette est prévu à 8 heures pour une arrivée sur Marrakech vers 12 heures (aéroport, ou hôtel Riad Mogador Opera, à côté de la gare ONCF)

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. Les emballages VTT (carton ou sac de transport) seront stockés à l'hôtel à Ouarzazate pendant la course

Pour le bivouac (2 nuits) :

Vous aurez à votre disposition des tentes pour 4-6 personnes avec matelas, oreiller, drap housse et couverture. Des prises électriques sont également prévues dans les tentes pour recharger vos appareils électroniques.

- 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) :

- Votre matériel VTT
 - Un VTT en parfait état ;
 - Un casque homologué, gants ;
 - Un kit de réparation (y compris pour les personnes qui vont louer un VTT sur place), chambres à air de rechange, patte de dérailleur, multi outils, etc.
- Crème solaire, stick lèvres, lunettes de soleil,
- Réserve d'eau (Camelbak ou bidons) de 1,5 litre minimum.
- 1 boussole plaquette et éventuellement 1 porte carte
- 1 sac à dos
- 1 sifflet, une couverture de survie
- 1 téléphone portable avec abonnement Maroc si possible
- 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.
- Et éventuellement des pièces de réparation VTT : 1 pneu, câbles, maillon rapide, patte de dérailleur... à garder dans sac de voyage pour une réparation au bivouac au cas où...



Votre trousse médicale : notre médecin 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 début mars les toutes dernières informations (numéros de l'organisation au Maroc,...). A bientôt et n'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin.

Bonne préparation

Informations :

<http://www.go2events.fr/transmarocaine/>

ou sur Facebook [Transmarocaine](#)

Richard Colson - richard@go2events.fr ☎ France : + 33(0)6.86.84.50.04
Arnaud Guichard – arnaud@go2events.fr