

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 un peu plus de 2 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.

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 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. Tarif 45 € (aller/retour) en supplément.



Pour les personnes qui ont loués des VTT, vous les récupérerez à votre arrivée à l'hôtel à Ouarzazate 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.

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.

Nous aurons besoin d'informations complémentaires pour le ministère du tourisme (numéros de vols, passeport, etc.). Nous vous enverrons à cet effet un lien permettant de répondre à un petit questionnaire rapide en ligne.



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. Grâce 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. Nous vous tiendrons informés sur les besoins précis que pourraient avoir les élèves.

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) :

Vous aurez à votre disposition des tentes pour 6 - 8 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 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.

Bonne préparation

Informations et inscriptions :

www.go2events.fr/morocco-tizi-n-trail/ ou sur Facebook [Transmarocaine](#)

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

Arnaud Guichard – arnaud@go2events.fr