

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 1 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 ne nous ont pas encore transmis 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.

Si ce n'est pas encore fait 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

Par ailleurs n'oubliez de vous munir de votre certificat médical (ou licence) en cours de validité et de votre attestation d'assurance rapatriement à nous remettre lors du retrait des dossards (sauf si déjà envoyés ou téléchargés sur le site d'inscription).

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

Face au succès rencontré en 2017 et 2018, notre Maitre de TAI-CHI revient !

Randy Hough, Maitre de TAI-CHI, va accompagner les sportifs dans leurs périple au Maroc et proposer une séance d'échauffement le matin (échauffement, étirements, exercices respiratoires) pour bien démarrer la journée, puis une deuxième séance de récupération sera proposée le soir avec du qigong et peut-être une introduction au Tai Chi pour un bon retour au calme.



Diplômé du ministère de la jeunesse et des sports, Randy est professeur et responsable pédagogique pour l'association White Cloud Tai Chi depuis 2007 et travaille également avec différents entreprises et associations en région parisienne. Il a animé les cours de Qigong et de Tai Chi à Paris Plages 9 années de suite (avec beaucoup de succès) C'est d'ailleurs là qu'il a rencontré Gilles directeur de courses sur la Transmarocaine Tizi N Trail.



D'origine américaine, Randy Hough a suivi l'enseignement du Dr. YANG, Jwing-Ming pendant plus de 12 ans. Maître YANG est mondialement connu et est l'un des experts d'arts martiaux chinois les plus respectés en occident.

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. Grace 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.

Accès hôtel Marrakech depuis l'aéroport:

Pour vous rendre depuis l'aéroport dans le centre de Marrakech, ou directement à l'hôtel Riad Mogador Opera, vous pouvez prendre un taxi. Le taxi coute officiellement 50 Dh mais les tarifs pratiqués sont souvent de 150 Dh. Nous vous conseillons donc de vous regrouper, de négocier le prix avant le départ, ou de prendre le bus qui vous déposera à la gare ONCF de Marrakech qui est juste à côté de l'hôtel.

Où peut-on changer des Dirhams ?

Vous le ferez sur place au Maroc (pas de change possible hors Maroc) soit à l'arrivée à l'aéroport, soit en ville (et même à l'hôtel), soit dans les nombreux bureaux de change. Vous pouvez aussi faire un retrait à un guichet bancaire (nombreux guichets dans Marrakech).
1 € = environ 11 Dirhams

Remise des prix et soirée de clôture :

Nous nous retrouverons tous le dimanche 24 mars à 20H30 dans un lieu magique à l'entrée de la médina de Marrakech et à proximité de la Place Jemaa el-Fna, pour la cérémonie de clôture.

Nous vous enverrons 15 jours avant le départ les dernières informations (coordonnées 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

et à compter du 12 mars ☎ Maroc : + 212(0)6.26.37.73.22

Arnaud Guichard – arnaud@go2events.fr ☎ Maroc : +212(0)6.61.61.46.40