

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

Jeudi 21 mars : accueil des participants dans l'après-midi et installation à l'hôtel Riad Mogador Opera à Marrakech (proximité gare ONCF et en face du théâtre royal).



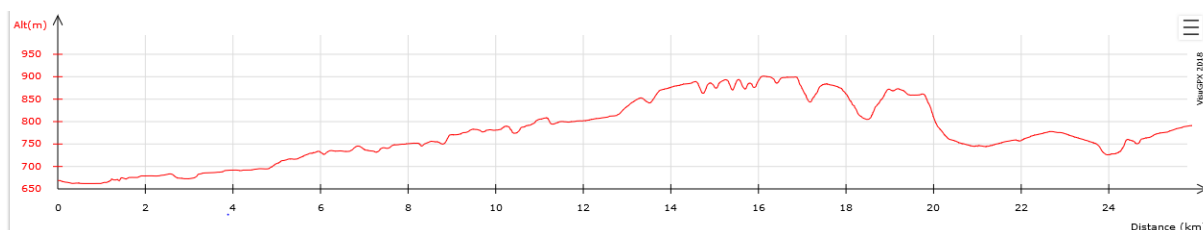
Possibilité d'arriver le mardi ou le mercredi à l'hôtel. Pensez à nous réserver vos nuitées supplémentaires, chambre double 35 € par personne et 50 € en chambre single, avec petit déjeuner buffet.

A partir de 14 heures, installation dans les chambres (2 ou 3 personnes). Retrait des dossards en fin d'après-midi. Présentation de l'organisation. Dîner et nuit à l'hôtel.

Attention les distances et dénivelés, ci-dessous, sont donnés à titre indicatif uniquement (variables d'un GPS à l'autre). Pour les randonneurs possibilité de réduire les étapes. Un ravitaillement vous est proposé sur chaque étape (vers le milieu) avec eau, coca, fruits secs, fruits, chips, ... et une collation à l'arrivée.

Vendredi 22 mars : étape 1 – Le Lac Lalla Takerkoust
26 kilomètres, 600 m de dénivelé +

Après le petit déjeuner, chargement des bagages et transfert (30 min) jusqu'au lac Takerkoust, lieu de départ de la 1^{ère} étape. Départ groupé pour l'étape qui sera la plus longue. Collation à l'arrivée. Séance de Taï Chi proposée. Dîner et nuit en bivouac.



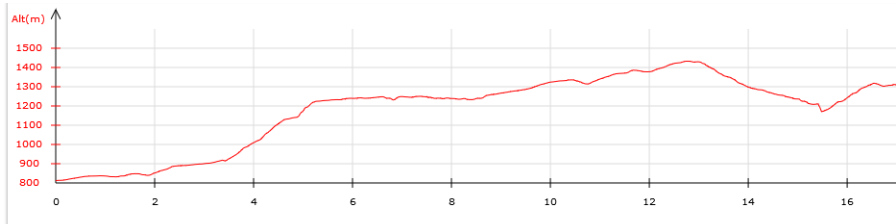
Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



Samedi 23 mars : étape 2 - ASNI
25 kilomètres, 1051 m de dénivelé +.

Petit déjeuner puis départ de la seconde étape
Collation à l'arrivée. Séance de Tai Chi proposée.
Dîner et nuit en bivouac.



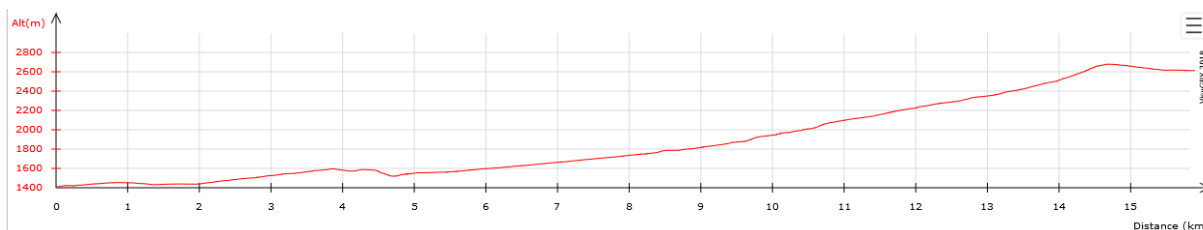
Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



Dimanche 24 mars : étape 3 – La haute montagne
17 kilomètres, 1400 m de dénivelé +.

La dernière étape, plus courte mais avec un dénivelé important, vous emmènera jusqu'au plateau d'Oukaimeden (station de ski marocaine à 2600 m d'altitude) avec une vue plongeante sur Marrakech.



Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



Vers midi transfert en mini bus jusqu'à Marrakech (1h30 environ). Installation à l'hôtel. Après midi libre, visite de la ville, shopping... Remise des prix à 20 heures 30 dans la Médina. Nuit à l'hôtel.

Lundi 25 mars : Départ des coureurs dans la matinée.

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

Informations et inscriptions :

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