



4 Jahre Vorbereitung

A poster for the 33rd edition of the Marathon des Sables. The background is a vast desert landscape with rolling sand dunes under a clear blue sky. In the distance, two runners are visible on a path. The text on the poster is in bold yellow and white. At the top left, there is a small logo and the website address. The main text reads: '33e MDS EDITION 2018 06 AU 16 AVRIL SAHARA SUD MAROCAIN MARATHON DES SABLES'. At the bottom, there is a stylized logo of a runner's head in profile, wearing a headscarf.

WWW-MARATHONDESSABLES-COM

33^e
MDS
EDITION
2018
06 AU 16 AVRIL
SAHARA SUD MAROCAIN

MARATHON
DES SABLES

<http://www.marathondessables.com/en/marathon-des-sables-maroc/figures>



2 Wochen persönliches Trainings & Aklimatisations Lager





16.03.2018 in Vevey Kündigung erhalten.
17.03.2018 Abschiedessen mit Jean-Marie,
Pierre und Roberto zu spät.
Streik in Genf, Bus mit VIEL Verspätung.
Latest Check in für Quarzazate 15:15.
Ankunft am Flughafen 15:20
Ich habe Flug verpasst, 4 Jahre
Vorbereitung lösen sich auf.
Flug geht am 18.03.2018 nicht am
17.03.2018
Lachen oder heulen, wütend oder dankbar,
enttäuscht oder erleichtert, fluchen oder
loben, schimpfen oder Freude haben.
Ziemlich durcheinander für einen, zwei,
drei Momente.

Bivouac des aigles
16 km ausserhalb,
Schotterpiste, 50
min. Auto
18.03.18 –
31.03.2018

<https://www.google.ch/maps/place/BIVOUAC+DES+AIGLES/@30.8915212,-6.8126302,17508m/data=!3m1!1e3!4m7!3m6!1s0xddb05ea27092c73:0xb5fd735293f4a3a1!5m1!1s2018-05-23!8m2!3d30.819225!4d-6.940559>





Bivouac
des aigles





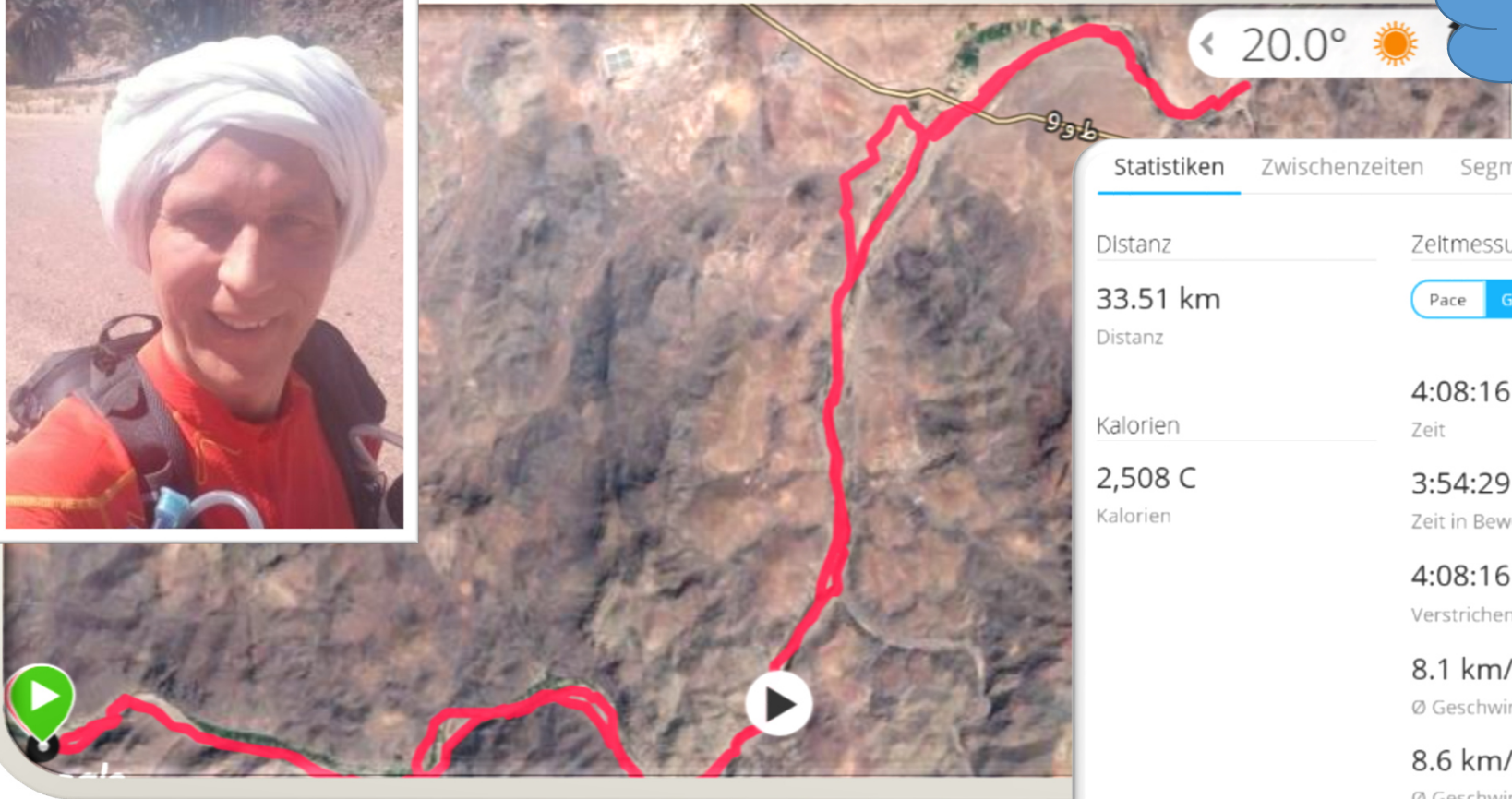


Bivouac
des aigles





Montag 19.3.
1. Trainingstag



Statistiken Zwischenzeiten Segmente

Distanz

33.51 km

Distanz

Kalorien

2,508 C

Kalorien

Zeitmessung

Pace **Geschwindigkeit**

4:08:16

Zeit

3:54:29

Zeit in Bewegung

4:08:16

Verstrichene Zeit

8.1 km/h

Ø Geschwindigkeit

8.6 km/h

Ø Geschwindigkeit in

Bewegung

15.0 km/h

Maximale Geschwindigkeit

Höhe

261 m

Positiver Höhenunterschied

242 m

Negativer Höhenunterschied

1,126 m

Min. Höhe

1,202 m

Max. Höhe

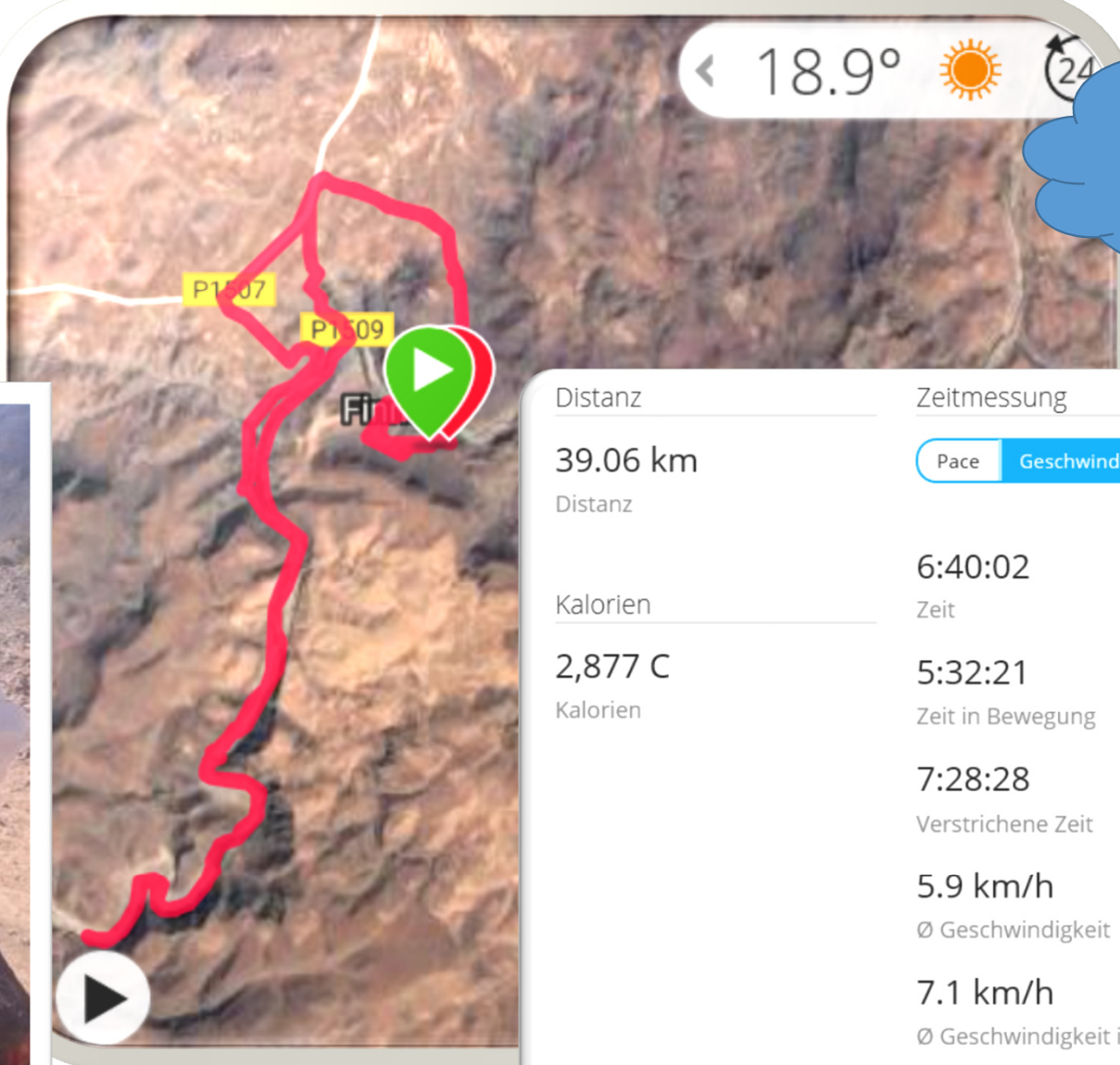
Maximale Geschwindigkeit

Bivouac des aigles
16 km ausserhalb,
Schotterpiste, 50
min. Auto

- Geld wechseln
- Busreise nach Méknes organisieren
- Sonnencreme poschten
- Wanderkarten Massstabe 25'000 ?
- 5 x 5 ltr. Wasser kaufen (zum go joggen, Trinkwasser)
- 2 kg Datteln
- 8 Stück Orangen
- Prepaid karte (nein, Med fragen)
- 200 Dirham für Taxidienst



Dienstag 20.3.
2. Trainingstag



Distanz

39.06 km

Distanz

Kalorien

2,877 C

Kalorien

Zeitmessung

Pace **Geschwindigkeit**

6:40:02

Zeit

5:32:21

Zeit in Bewegung

7:28:28

Verstrichene Zeit

5.9 km/h

Ø Geschwindigkeit

7.1 km/h

Ø Geschwindigkeit in

Bewegung

Höhe

1,251 m

Positiver Höhenunterschied

1,262 m

Negativer Höhenunterschied

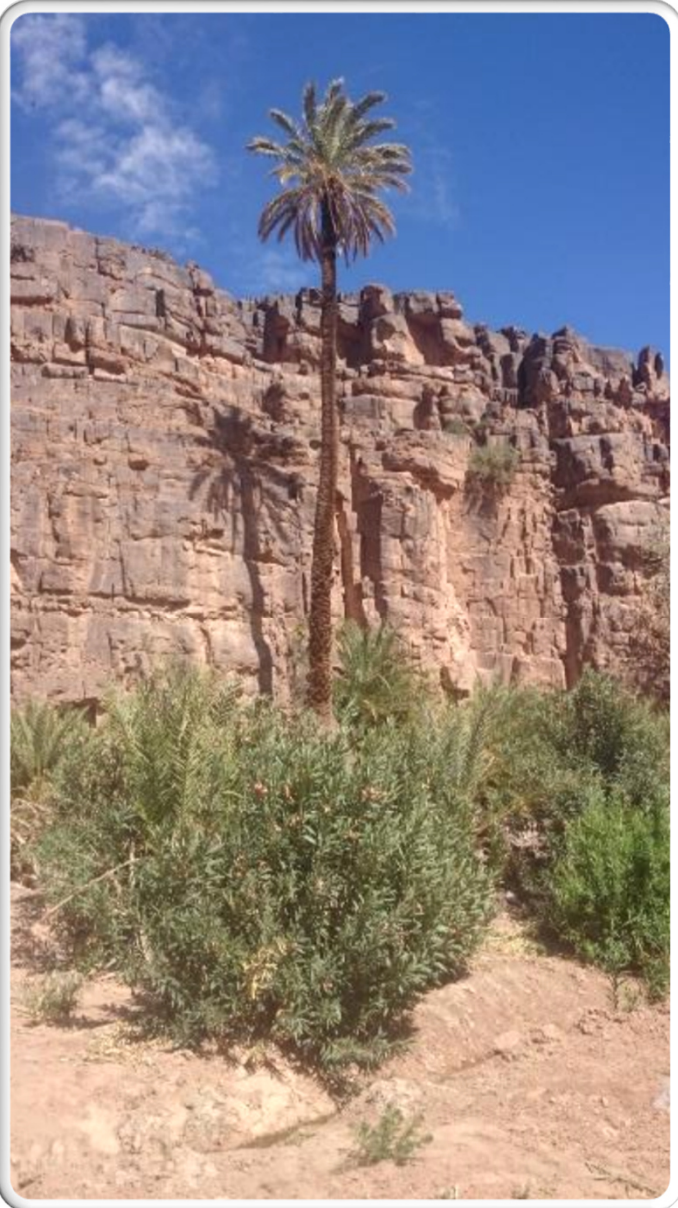
1,179 m

Min. Höhe

1,328 m

Max. Höhe







20km
im Desert



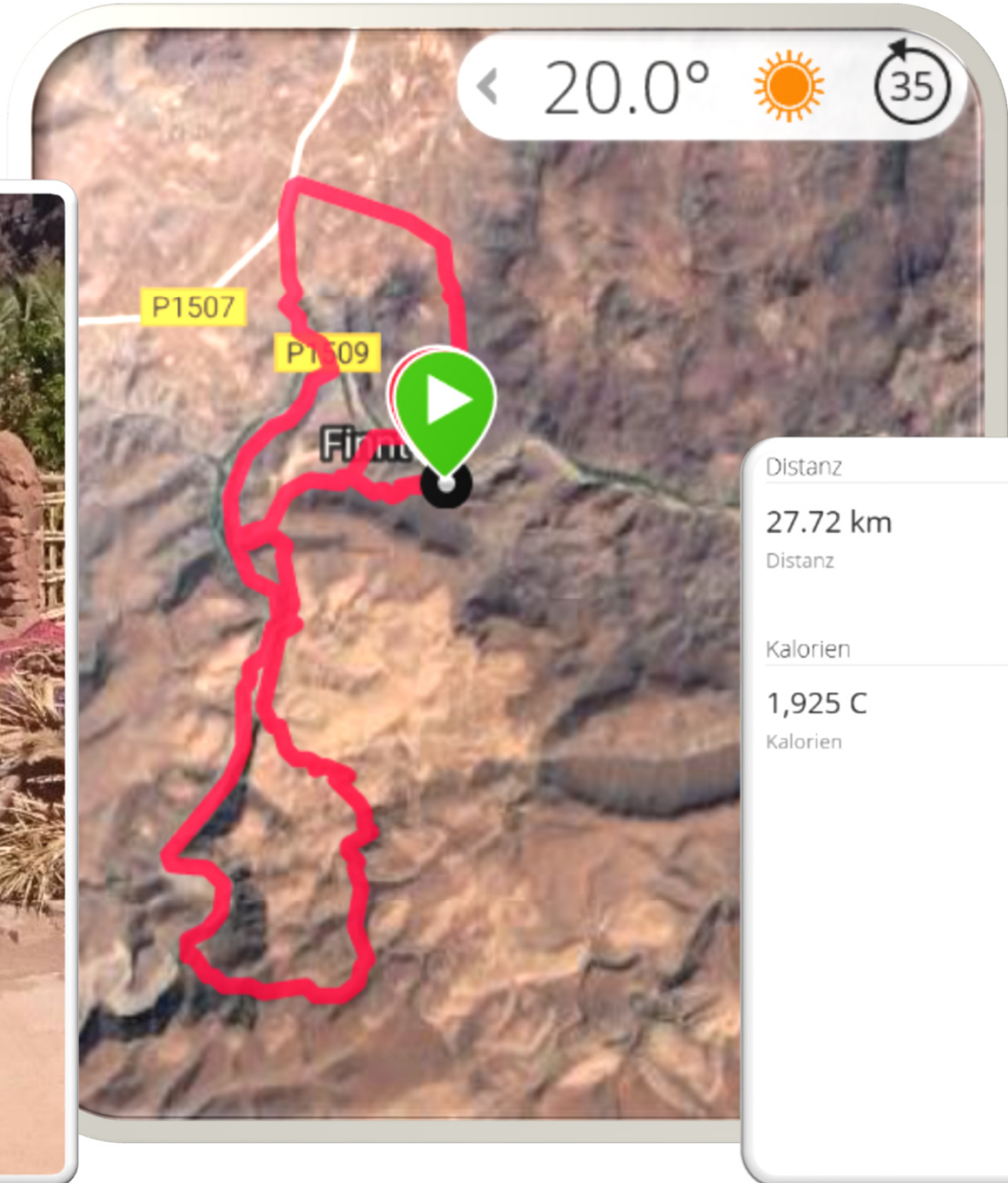






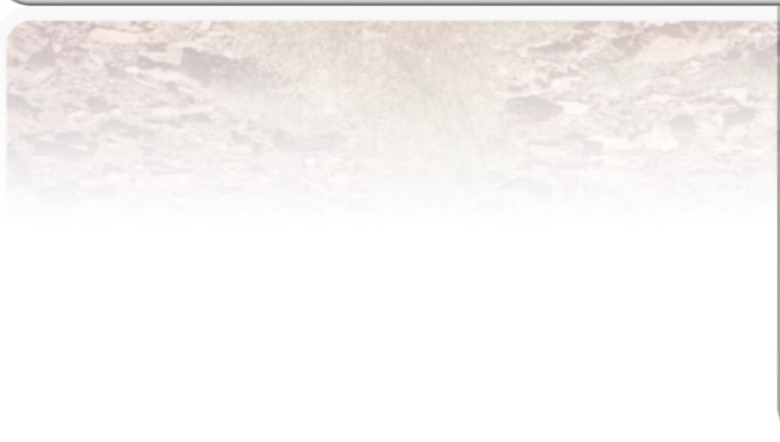
Մալինայի Շեքրախտերով





Donnerstag 22.3.
4. Trainingstag

Distanz	Zeltmessung	Höhe
27.72 km	<input type="radio"/> Pace <input checked="" type="radio"/> Geschwindigkeit	854 m
Distanz		Positiver Höhenunterschied
	5:06:26	864 m
Kalorien	Zeit	Negativer Höhenunterschied
1,925 C	4:24:25	1,170 m
Kalorien	Zeit in Bewegung	Min. Höhe
	5:25:31	1,450 m
	Verstrichene Zeit	Max. Höhe
	5.4 km/h	
	Ø Geschwindigkeit	
	6.3 km/h	
	Ø Geschwindigkeit in Bewegung	
	16.3 km/h	
	Maximale Geschwindigkeit	













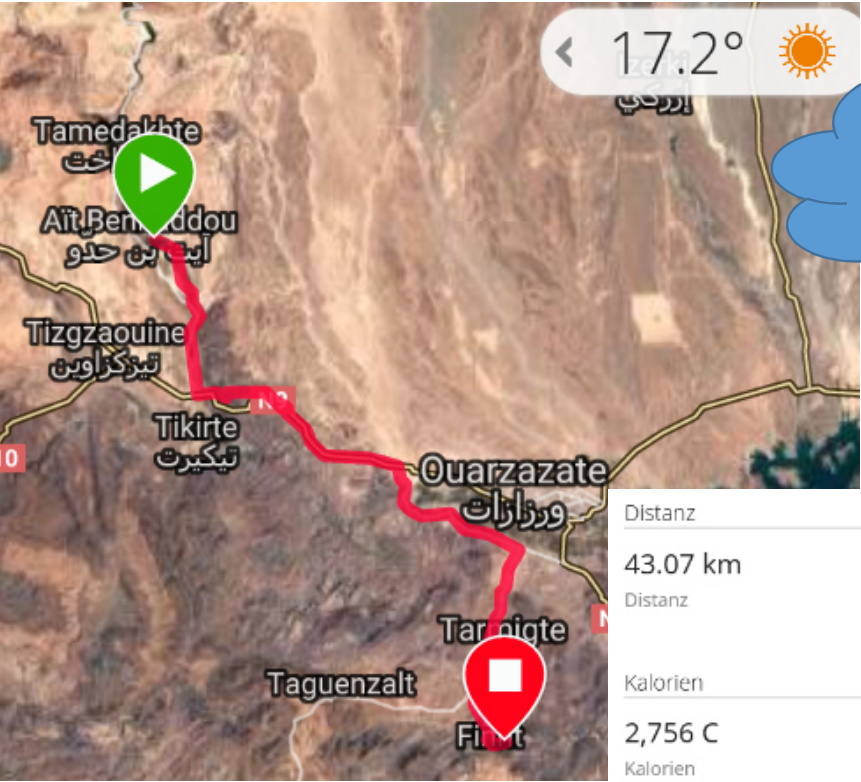








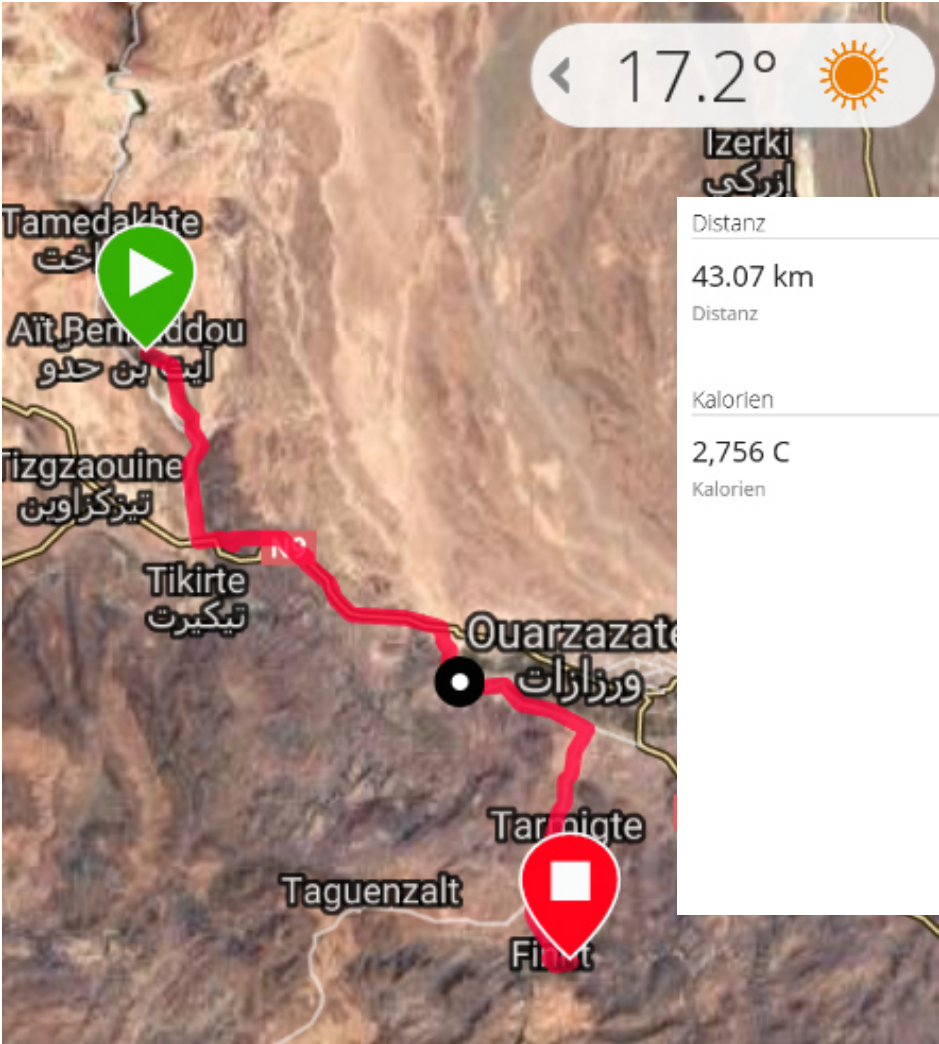




Dienstag
27.03.18.
5. Trainingstag

Distanz	Zeitmessung	Höhe
43.07 km	Pace Geschwindigkeit	454 m
Distanz	7:31:12	Positiver Höhenunterschied
Kalorien	Zeit	495 m
2,756 C	6:58:34	Negativer Höhenunterschied
Kalorien	Zeit in Bewegung	1,195 m
	8:29:35	Min. Höhe
	Verstrichene Zeit	1,313 m
	5.7 km/h	Max. Höhe
	Ø Geschwindigkeit	
	6.2 km/h	
	Ø Geschwindigkeit in Bewegung	
	11.1 km/h	
	Maximale Geschwindigkeit	





Distanz	43.07 km
Distanz	
Kalorien	2,756 C
Kalorien	

Zeitmessung	Pace	Geschwindigkeit
Zeit	7:31:12	
Zeit in Bewegung	6:58:34	
Verstrichene Zeit	8:29:35	
Ø Geschwindigkeit	5.7 km/h	
Ø Geschwindigkeit in Bewegung	6.2 km/h	
Maximale Geschwindigkeit	11.1 km/h	

Höhe	454 m
Positiver Höhenunterschied	495 m
Negativer Höhenunterschied	1,195 m
Min. Höhe	

Mittwoch
28.03.18.
6. Trainingstag





Distanz	Zeltmessung	Höhe
17.43 km Distanz	Pace Geschwindigkeit	83 m Positiver Höhenunterschied
Kalorien	3:47:24 Zeit	43 m Negativer Höhenunterschied
1,077 C Kalorien	3:24:48 Zeit in Bewegung	1,161 m Min. Höhe
	4:48:50 Verstrichene Zeit	1,220 m Max. Höhe
	4.6 km/h Ø Geschwindigkeit	
	5.1 km/h Ø Geschwindigkeit in Bewegung	
	11.0 km/h Maximale Geschwindigkeit	





Freitag
30.03.18.
8. Trainingstag



Distanz	Zeltmessung	Höhe
29.59 km	Pace Geschwindigkeit	772 m
Distanz	3:34:46	Positiver Höhenunterschied
Kalorien	Zeit	781 m
2,320 C	3:02:48	Negativer Höhenunterschied
Kalorien	Zeit in Bewegung	1,171 m
	4:09:07	Min. Höhe
	Verstrichene Zeit	1,382 m
	8.3 km/h	Max. Höhe
	Ø Geschwindigkeit	
	9.7 km/h	
	Ø Geschwindigkeit in Bewegung	
	18.2 km/h	
	Maximale Geschwindigkeit	









WWW·MARATHONDESSABLES·COM

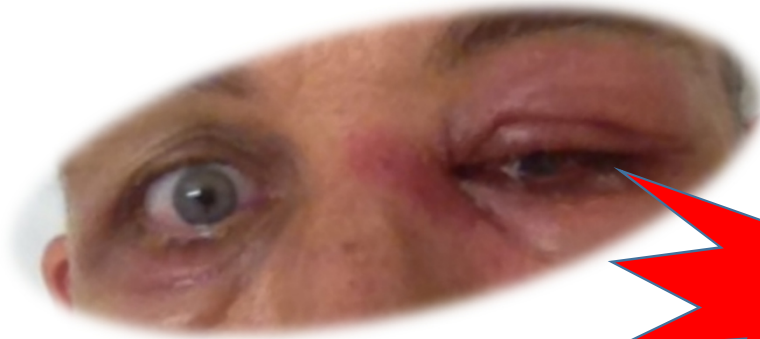
33^e MDS EDITION 2018

06 AU 16 AVRIL
SAHARA SUD MAROCAIN

MARATHON DES SABLES



<http://www.marathondessables.com/en/marathon-des-sables-maroc/figures>



Herr Sigrist
schimpft mit
mir.

citizenM Paris Charles de Gaulle Airport hotel





Bravo!
Geschafft!



























Carlos von Costa
Rica (sex spiritual :-;)





6 Etappen 240 km

07 08 09 10 11 12 13 14

30' 1.5L	3L	C1 3L	C1 3L	C1 1.5L	C2 3L	C5 3L	C1 1.5L	A 1.5L
1H 1.5L	O					C3 1.5L	C2 3L	
N° 147	1.5L	C2 1.5L	C2 3L	C2 3L	C2 1.5L	C7 1.5L	C3 1.5L	
	O					C4 3L	C3 1.5L	
	3L	A 6L	A 6L	A 6L	C4 L	B4 6L	A 6L	

WWW.MARATHONDESSABLES.COM

DOCUMENT CONFIDENTIEL

DOSSARD N° 147

PROTIER
MEDICAL CONSULTING ASSISTANCE

JOURS	ANTALGIQUES	SOINS	CONSULTATIONS	USI
N° CP DIM	1	1	B	
N° CP LUN	1	1	F	
N° CP MAR	1	1	3	
N° CP MER	1	1	2	
N° CP JEU	1	1	2	
N° CP VEN	1	1	3	
N° CP SAM	1	1	3	



PROGRAMME DU MARATHON DES SABLES 2018

TRANSFERT OUARZAZATE / 1^{ER} BIVOUAC

06/04/2018

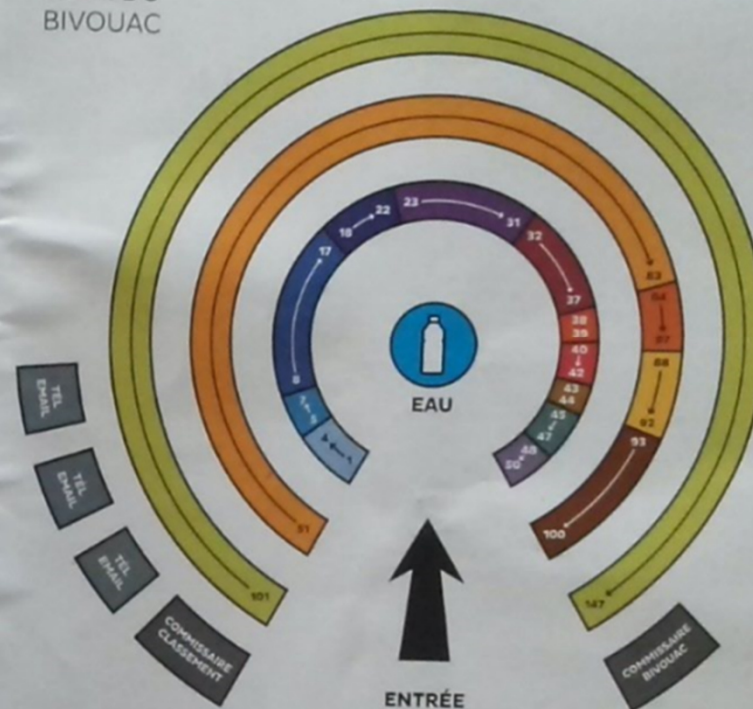
DURÉE DU TRANSFERT ENVIRON 04H30 (285 KM)

- Un lunch vous sera offert pendant le trajet. Arrêt de 45 mn maximum. Ne vous éloignez pas des bus, respectez la propreté du site.
- À l'arrivée au bivouac, n'oubliez rien dans les bus !
- Accueil au bivouac par les Commissaires de bivouac. Ils vous dirigeront vers les tentes berbères qui correspondent à votre pays de résidence. Pour faciliter votre placement, vous pouvez constituer un groupe de 8 concurrents à signaler à votre arrivée aux commissaires bivouac. Vous conserverez la même tente pendant toute l'épreuve. Vous serez 8 par tente.
- De 17H00 à 19H00 : Distribution de 1,5 l d'eau par concurrent.
- De 19H00 à 20H30 : Dîner concurrents.
- De 20H30 à 22H00 : Dîner presse, organisation.
- Première nuit en bivouac : Bonne nuit !

TENTES PAR PAYS DE RÉSIDENCE

1 → 4	Mexic, Arabie Saoudite, Koweït
5 → 7	Grèce, Italie
8 → 17	Argentine, Chili, Costa Rica, Espagne, Grèce, Mexique, Porto Rico, Portugal
18 → 22	Allemagne, Autriche, Kazakhstan, Lituanie, Pologne, République Tchèque, Russie
23 → 31	Belgique, Luxembourg, Suisse
32 → 37	Danemark, Finlande, Norvège, Pays Bas, Suède
38 → 39	Chine, Singapour
40 → 42	Japon

PLAN DU BIVOUAC



TENTES PAR PAYS DE RÉSIDENCE

43 → 44	Canada
45 → 47	Irlande
48 → 50	Chine, Hong Kong
51 → 53	France, Côte d'Ivoire, Cameroun, Monaco
54 → 57	Australie, Afrique du Sud, Nouvelle Zélande
58 → 92	Etats Unis, les Vierges des Etats Unis
93 → 100	Grande Bretagne, Emirats Arabes Unis, Inde, Malaisie, Malte, Philippines
101 → 147	Grande Bretagne, Guernesey, Emirats Arabes Unis, Inde, Malaisie, Malte, Philippines

IMPORTANT

ENSEMBLE PRÉSERVONS LA NATURE
LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT EST UNE PRIORITÉ POUR NOUS

Des sacs poubelles seront distribués dans chaque tente. Merci de les utiliser. Afin de réduire le volume de déchets pensez à compresser les bouteilles d'eau minérale et tout autre emballage. Toute paille usagée sera à remettre aux Commissaires du bivouac. Interdiction de se jeter dans les poubelles du parcours.

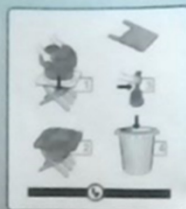
SUR LE BIVOUAC

CONSIGNES

- **Ne pas marcher pieds nus** au bivouac pour éviter piqûres épinas, insectes, divers...
- **Ne pas boire dans les bouteilles des autres** pour éviter des transmissions de microbes.
- **Ne boire en aucun cas l'eau de puits**, se limiter exclusivement à l'eau fournie par l'organisation afin d'éviter des problèmes gastriques ou autres.

TÉLÉPHONE, E-MAIL

- **Le téléphone portable n'est pas autorisé** sur le bivouac ni sur le parcours. Utilisation acceptée uniquement en vous éloignant du bivouac ou du parcours.
- **Le bivouac n'est pas alimenté en électricité.** Pas de rechargement possible pour vos téléphone portable, appareil photo...
- **Email : 1 email par jour gratuit**
Possibilité d'envoyer plusieurs emails gratuits, mais nécessite de repasser par la file d'attente. Aucune possibilité d'envoyer une pièce jointe.
- **Téléphone satellite : 2 €/mn**
en espèces ou 2 \$ (20 Dirhams)
- **Horaires e-mail et téléphone**
(sous réserve des conditions météo et logistique):
Étape Type de 15H00 à 20H00
Étape 4 1^{er} jour : de 19H00 à 22H00
2^e jour : de 10H00 à 20H00
- **Téléphone satellite ouvert la nuit** de la longue étape.



TOILETTES

Utilisez les toilettes disposées autour du bivouac. Des sacs spéciaux, biodégradables et compostables, seront fournis pour être utilisés dans ces toilettes. Ces sacs garantissent une parfaite hygiène individuelle. Des poubelles extérieures serviront de collecteurs à chaque sortie de WC. Elles seront régulièrement ramassées.

Des cabines réservées aux femmes seront installées autour du bivouac. Les hommes qui s'en serviraient seront pénalisés pour faute de comportement. (Voir règlement, Art. 27 et 28).



BOUTEILLES VIDES

Toutes les bouteilles sont numérotées et une pénalité sera attribuée à celui ou celle dont la bouteille aura été retrouvée sur l'axe du parcours entre le départ d'étape, les contrôles et l'arrivée. À chaque poste de contrôle, un container sera à disposition. Pensez à vider et compresser vos bouteilles avant de les jeter. À chaque arrivée d'étape, un sac poubelle par tente est destiné à vos déchets et bouteilles vides. AOI se garde le droit d'attribuer des pénalités même hors étapes pour le concurrent non respectueux de l'environnement.

CONTRÔLES & PLANNING

Contrôles administratif, technique et médical

08H30 Début des contrôles administratifs et techniques

Présentez-vous selon votre numéro de dossard (voir tableau d'affichage sur le bivouac).

Dépôt des affaires personnelles hors course. AOI rendra ce sac à l'arrivée de l'épreuve le 14 avril à l'Hotel à Quarzazate.

Chaque concurrent remettra sa fiche des contrôles techniques (distribuée dans le bivouac) au transfert Quarzazate - Ter Soukac, et préalablement remplie.

Présentation du passeport et de votre matériel obligatoire.

Remise des éléments manquants à votre dossier administratif (s'il y a lieu).

Remise par AOI du KIT SURVIE

- 2 dossards
- une carte de pointage
- une bourse de détresse SQUAT
- 3 identifiants WAA CHRONOTAGE

Si par la suite vous désirez vous démunir d'un effet personnel (hors sous-vêtements) présent sur cette liste (en aucun cas de son matériel obligatoire), vous devrez impérativement prévenir le Commissaire de bivouac et seul(e) en le(s).

L'organisation ne prendra pas en charge ce matériel. En cas de non-respect de cette clause, une pénalité sera attribuée.

Les médecins vérifieront votre certificat médical et votre électrocardiogramme.

N'oubliez pas de déclarer vos traitements en cours.

Vos marques d'identifications officielles vous seront remises à la sortie de ces contrôles.

06H00 à 07H30

Petit-déjeuner Organisation & Presse

07H00 à 08H30

Petit-déjeuner concurrents

06H30 à 07H30

Distribution de 4,5 l d'eau par concurrent

12H00 à 14H00

Déjeuner concurrents

13H30 à 15H00

Déjeuner Organisation & Presse

17H00 à 18H00

Briefing général obligatoire concurrents

19H00 à 20H00

Dîner concurrents

20H00 à 21H30

Dîner Organisation & Presse

Nuit bivouac



OBLIGATOIRE

PRENDRE VOTRE BOUTEILLE D'EAU POUR ALLER AU CONTRÔLE MÉDICAL



DÉROULEMENT D'UNE ÉTAPE TYPE

06H00 à 07H00

Démontage du bivouac par AOI. ne pas ralentir cette opération délicate.

Petit-déjeuner en autosuffisance alimentaire.

Entre 08H30 et 09H00

Départ d'étape

Voir horaire journalier sur tableau d'affichage.

À chaque poste de contrôle

Distribution d'eau (différente selon les étapes).

Pointage de la carte de contrôle.

Vérification des marques d'identification dossard.

Vérification de votre condition physique

par le team médical. Pour plus d'informations,

consultez attentivement notre politique de santé.

Soir / Arrivée d'étape

Distribution de 6 l d'eau minérale.

Eau à gérer précieusement jusqu'au CPI de l'étape suivante.

19H00 à 20H00 : Téléphone / E-mail.

16H00 à 20H00 : Réclamation Classement.

19H00 : Stand information / Classement provisoire.

Dîner en autosuffisance alimentaire.

IMPÉRATIF

FAIRE POINTER SA CARTE À TOUTS LES CONTRÔLES AINSI QU'À L'ARRIVÉE DE CHAQUE ÉTAPE.

Pénalité attribuée pour non-respect de cette clause (voir règlement, Art. 13 et 28).

DOSSARD

EMPLACEMENT APPROUVÉ



OUI




NON

1

TIMGALINE
OUEST AGUENOUN N'OUMERHIOUT
08/04/2018 - 09H00

30,3 Km

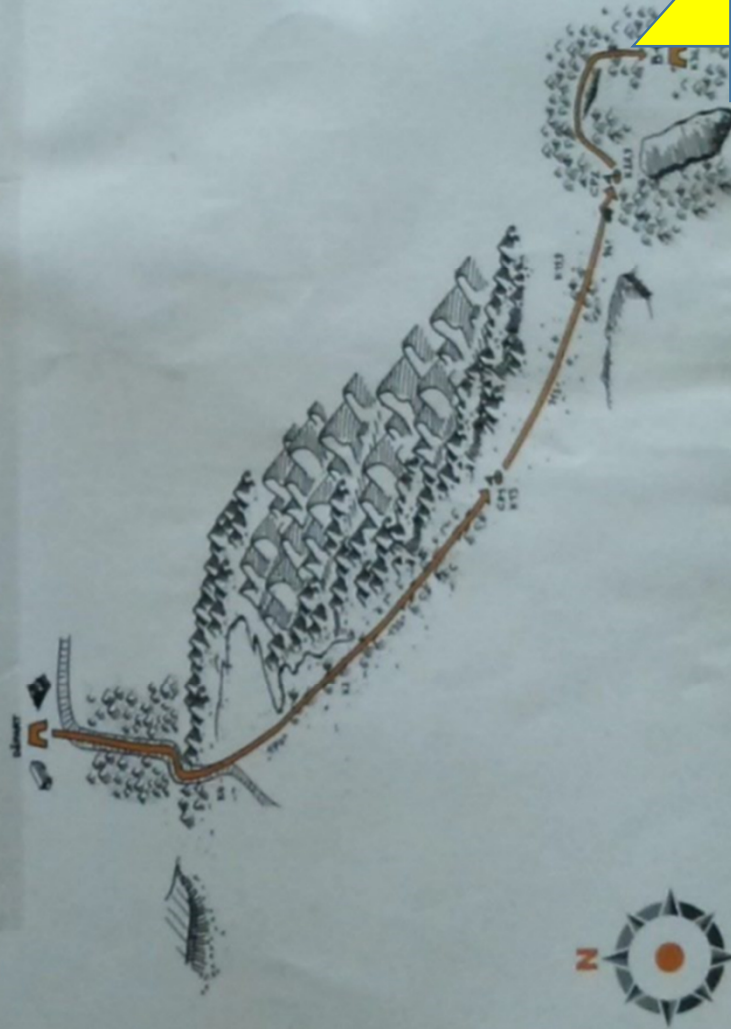
10H00 

FERMETURE

CP1 - 04H00 (13H00)

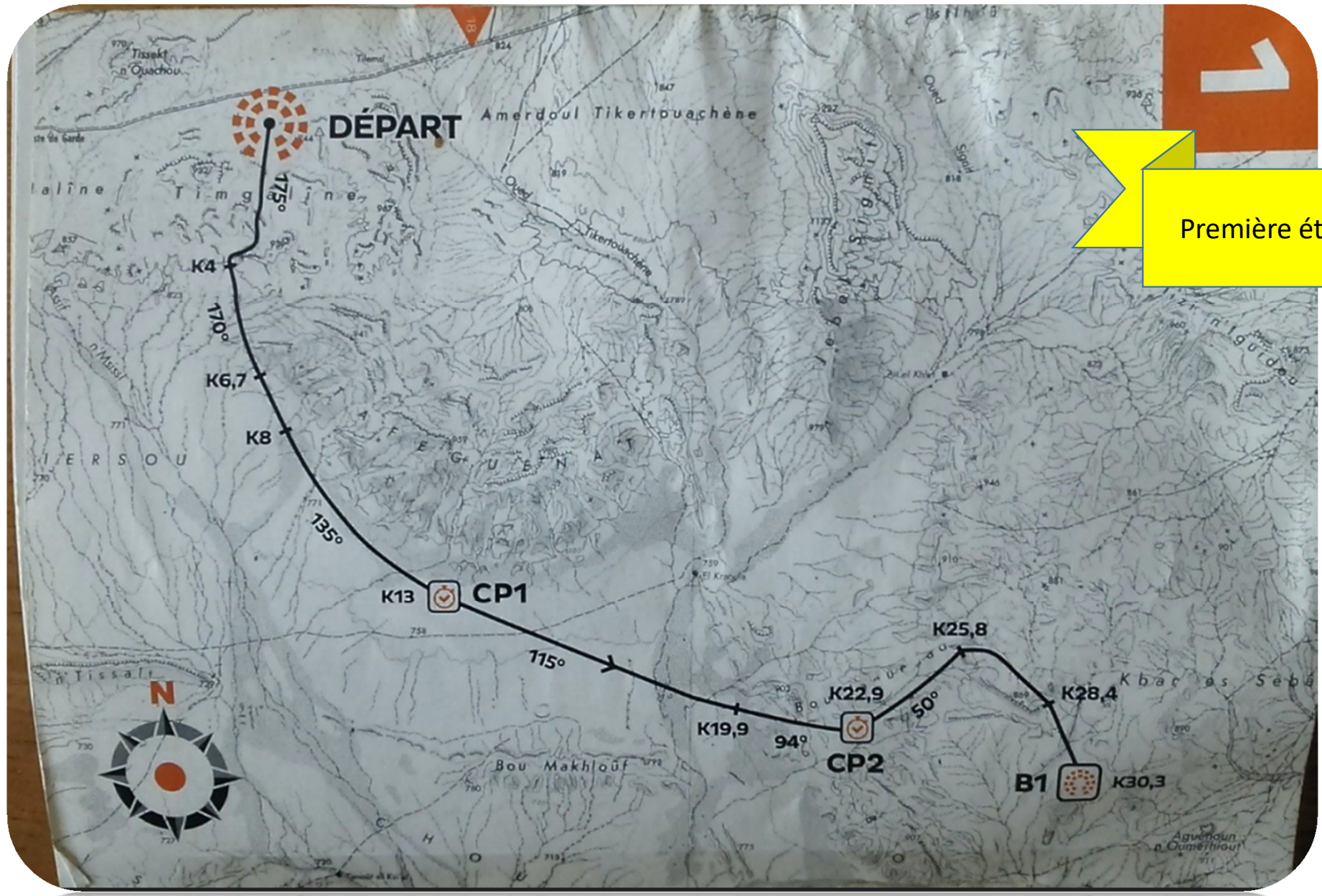
CP2 - 07H00 (16H00)

- K 0 Prendre direction SUD (cap 175°)
- K 1 Suivre l'oued.
- K 4 Sortir de l'oued à gauche, prendre direction SUD (cap 170°) sur plateau + caillouteux.
- K 5,5 Passage sur reliefs.
- K 6,7 Amas rocheux à main gauche. Prendre direction SSE (cap 151°). Terrain sablonneux.
- K 8 Entrée cordon de dunes. Prendre direction SE (cap 135°) jusqu'au CP1.
- K 8,9 Fin des dunes. Traversée d'oued. Terrain plat, sablonneux et caillouteux.
- K 9,5 Suivre passage entre les cordons de dunes.
- K 13 **CP1** à la sortie des dunes. Prendre ESE (cap 115°) sur plateau légèrement caillouteux.
- K 17,7 Traverser l'oued, cordon de dunes puis plateau.
- K 19,9 Début des dunes. Prendre direction ESE (cap 109°).
- K 21,4 Fin des dunes.
- K 21,5 Petit relief à main gauche.
- K 22 Contourner relief à main droite. Continuer direction EST (cap 85°). Terrain vallonné.
- K 22,5 Relief sablonneux à main droite. Prendre direction ENE (cap 65°) jusqu'au CP2.
- K 22,9 **CP2**. Suivre l'oued direction ENE (cap 59°).
- K 24,1 Entrée des dunes. Prendre cap 41°.
- K 25,8 Fin des dunes. Début de la gorge. Suivre l'oued BOU LAGUEDAD. Sablonneux.
- K 26,7 Fin de la gorge. Traversée de vallée un peu caillouteuse direction SE (cap 127°).
- K 28,4 Sommet d'un petit relief. Redescendre en suivant l'oued sablonneux.
- K 29 Sortie du lit d'oued. Prendre direction SSE (cap 165°) jusqu'au B1. Terrain peu caillouteux puis sablonneux.
- K 30,3 Arrivée au **B1** après quelques dunes éparées.



Première étape

LES HORAIRES DE DÉPART DOIVENT ÊTRE RESPECTÉS SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.
NOUS VOUS RECOMMANDONS D'APPROCHER DE LA LIGNE DE DÉPART AVEC 10 MINUTES D'AVANCE.



Première étape

Première étape




2

RICH MBIRIKA

09/04/2018 - 08H30

39 Km

11H30 

FERMETURE

CP1 + 03H30 (12H00)

CP3 + 10H05 (18H35)

CP2 + 06H55 (15H25)

K 30,7 + 09H00 (17H30)

- K 0 Prendre direction SUD (cap 182°) jusqu'au K 1,7.
- K 1 Sommet relief sablonneux.
- K 1,7 Prendre direction SSO (cap 192°) jusqu'au K 3,2.
- K 3,2 Montée sablonneuse.
- K 3,5 Sommet passe sablonneuse dans relief. Traverser le cordon de dunes jusqu'au K 4,7.
- K 4,7 Fin des dunes, longer les dunes à main droite.
- K 5,5 Pointe du relief jebel BOU LAADAM. Prendre direction SUD (cap 176°) jusqu'au K 8.
- K 8 Montée sablonneuse sur près de 200m. Virer à droite direction SO (cap 227°).
- K 8,5 Sortie passe sablonneuse. Prendre direction SSO (cap 213°) sur terrain de moins en moins caillouteux jusqu'au CP1.
- K 12,8 **CP1.** Prendre direction SO (cap 214°) pour traverser dunettes et bosses de sable avec végétation.
- K 14,3 Longer les dunes à main gauche direction SUD.
- K 16,2 Dunes éparses puis continuer à longer les dunes à main gauche direction SUD.
- K 22,2 Relief sablonneux à main droite. Toujours même direction.
- K 24,5 Habitation à main droite.
- K 25,5 **CP2.** Longer les dunes à main gauche. Prendre direction générale SE (cap 125°).
- K 30,7 Entrée des dunes. Prendre direction NE (cap 65°) jusqu'à la sortie des dunes.
- K 32,5 Tumulus à main droite. Rejoindre le lit d'oued qui arrive du jebel EL OTFAL.
- K 32,9 Suivre la gorge jusqu'au sommet du jebel EL OTFAL.
- K 34 Fin de la gorge, virer à gauche.
- K 34,1 Sommet ensablé du jebel EL OTFAL. Vue panoramique. ATTENTION ! Descente technique à plus de 20%. Sablonneux puis caillouteux.
- K 34,7 Fin du lit d'oued. Virer à droite direction ESE (cap 109°) jusqu'au CP3.
- K 35,6 **CP3.** Longer l'oued RHERIS à main gauche jusqu'au K 36,3.
- K 36,3 Traversée de l'oued RHERIS dans sa partie la plus dégagée. Prendre direction ESE (cap 102°). Terre battue, fech-fech et dunettes.
- K 37,5 Sortie de l'oued RHERIS. Direction ESE (cap 119°) jusqu'au B2.
- K 39 Arrivée au **B2.**



Deuxième étape



Deuxième étape



Deuxième étape




3

RICH MBIRIKA
NORD EL MAHARCH

10/04/2018 - 08H30

31,6 Km

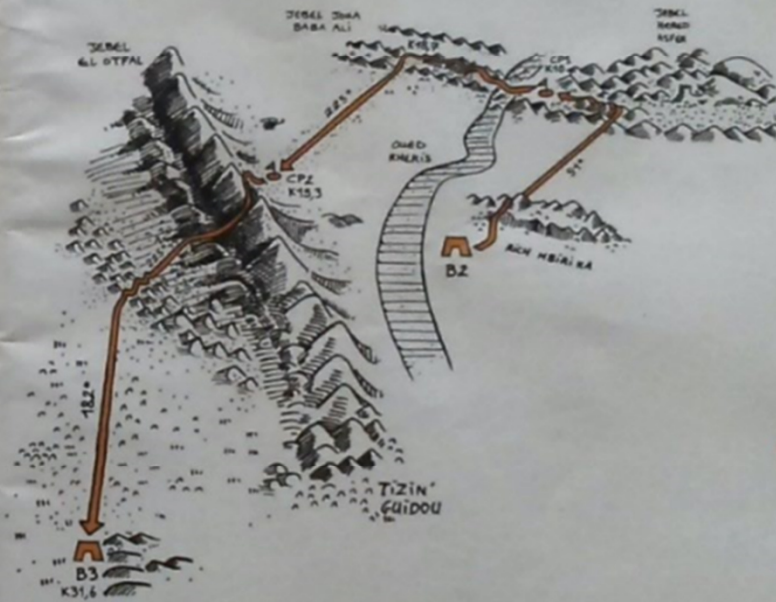
10H30 

FERMETURE

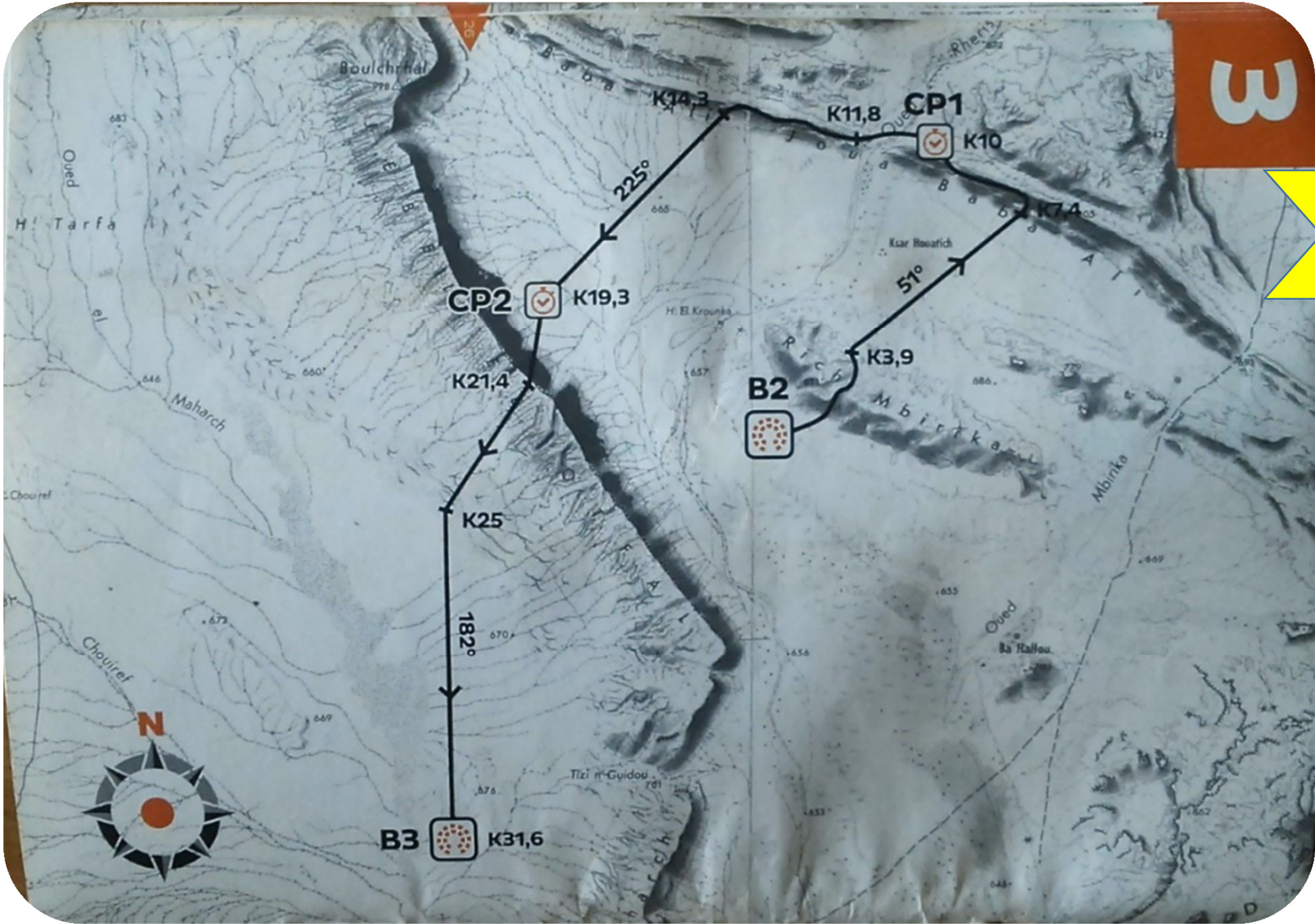
CP1 + 03H05 (11H35)

CP2 + 06H15 (14H45)

- K 0 Prendre direction ENE (cap 66°).
- K 0,8 Passage sablonneux. Relief à main droite.
- K 1,2 Entrée de passe sablonneuse, contourner relief à main gauche puis montée sablonneuse dans l'oued TOUMHONFIS.
- K 2 Sortir de l'oued. Suivre sentier sur jebel RICH MBIRIKA jusqu'à la descente vers l'oued.
- K 2,7 Suivre l'oued.
- K 3,9 Sortir de l'oued. Prendre direction NE (cap 51°) pour traverser la vallée de moins en moins caillouteuse.
- K 7,4 Entrée de passe sablonneuse puis montée abrupte (± 18%).
- K 7,9 Sommet du jebel JOUA BABA ALI. Virer à gauche pour suivre sentier un peu technique sur la crête.
- K 9,1 Dune de sable. Descente vers la droite et suivre l'oued jusqu'au CP1.
- K 10 **CP1** au bord de l'oued. Suivre l'oued direction OUEST.
- K 11,1 Bord de l'oued RHERIS. Traverser l'oued dans la même direction.
- K 11,8 Début montée de sable. Montée abrupte vers la crête du jebel JOUA BABA ALI (± 15%).
- K 12,1 Suivre le balisage sur la crête. ATTENTION ! Passages techniques.
- K 14 Virer vers la gauche. Descente sablonneuse très raide.
- K 14,3 Bas de la descente. Traverser la vallée direction SO (cap 225°).
- K 19,3 **CP2** avant le jebel EL OTFAL. Prendre direction SO (cap 215°) pour ascension difficile. 25% de pente moyenne jusqu'au sommet. Montée alternant parties rocheuses et sable.
- K 21,4 Sommet du jebel EL OTFAL. Virer à gauche sur une centaine de mètres.
- K 21,5 Virer à droite pour rejoindre lit d'oued.
- K 21,6 Lit d'oued rocheux. Descente.
- K 22,9 Fin de descente dans lit d'oued. Traverser la plaine très caillouteuse.
- K 23,3 Tumulus à main gauche. Terrain ± caillouteux. Prendre direction SO (cap 215°) jusqu'à l'entrée des dunes.
- K 23,8 Entrée des dunes prendre cap 233°.
- K 25 Fin des dunes. Prendre direction SUD (cap 182°).
- K 30,2 Traversée d'un plateau légèrement caillouteux.
- K 31,1 Fin du plateau.
- K 31,6 Arrivée au **B3**.



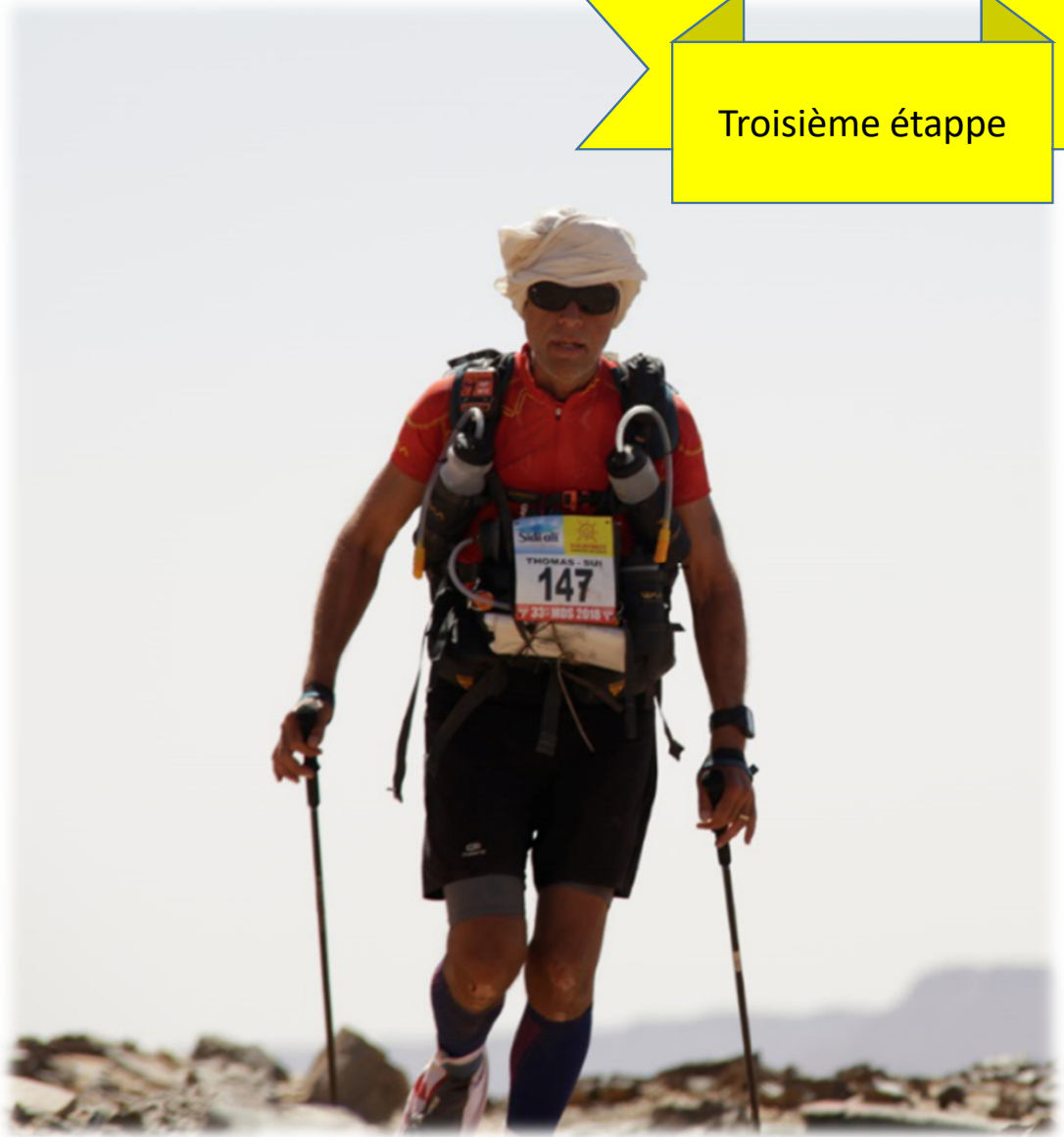
Troisième étape



Troisième étape



Troisième étape




4

NORD EL MAHARCH
JEBEL EL MRAÏER

11-12/04/2018 - 08H15 • 11H15

86,2 Km

35H 

DÉPART 1ER GROUPE 08H15

DÉPART 2ÈME GROUPE 11H15

FERMETURE

CP1 + 04H00 (12H15)
 CP2 + 07H15 (15H30)
 CP3 + 11H15 (19H30) **DÉPART MAX**
 CP4 + 15H30 (23H45) 03H30 L.E. 12/04
 CP5 + 22H15 (06H30) 08H30 L.E. 12/04
 CP6 + 27H30 (11H45)
 CP7 + 33H15 (15H30)

FERMETURE

CP1 + 02H05 (13H20)
 CP2 + 04H15 (15H30)
 CP3 + 08H15 (19H30) **DÉPART MAX**
 CP4 + 12H30 (23H45) 03H30 L.E. 12/04
 CP5 + 19H15 (06H30) 08H30 L.E. 12/04
 CP6 + 24H30 (11H45)
 CP7 + 28H15 (15H30)

K 0 Prendre direction SUD (cap 177°). Terrain plat, cailloux fins.
K 2,5 Piton rocheux à main gauche. Prendre direction SUD (cap 182°). Terrain plus caillouteux.
K 3,6 Habitation à main droite.
K 4 Jonction piste. Entrée de la passe d'EL MAHARCH. Sablonneux.
K 6,4 Fin de la passe. Maison. Prendre direction SSO (cap 198°) pour traverser lac asséché.
K 9,9 Fin du lac. Petite gorge montante.
K 10,5 Sommet ensablé. Descente puis vallée caillouteuse.
K 11,1 Passage sablonneux dans petit relief. Prendre direction SUD (cap 187°). Faux plat montant sablonneux.
K 12,3 Montée d'un petit relief sablonneux sur 150m. Vire vers la droite.
K 12,5 Relief à main gauche. Montée sablonneuse dans le jebel MZOUIDA.
K 13,2 Sommet. ATTENTION ! Descente technique sur environ 100m.
K 13,6 **CP1** Prendre direction OSO (cap 242°). Terrain sablonneux et peu caillouteux.
K 16 Relief à main gauche. Montée progressive jusqu'au K 17. Sablonneux.
K 17 Début de la montée du jebel MHADID AL ELAH-AU (pente 13%). Longer la crête qui domine les 2 vallées situées de chaque côté.
K 18,8 Fin de la crête. Vire sur la gauche. Descente sablonneuse.
K 19 Fin de la descente. Prendre direction SO (cap 235°) jusqu'au K 20,2. Sablonneux.
K 20,2 Relief à main gauche. Vire vers la gauche direction SUD (cap 180°). Sablonneux.
K 22,1 ATTENTION ! Suivre impérativement le balisage pour rejoindre la piste et éviter les crevasses. Caillouteux puis de plus en plus sablonneux.
K 23,2 Haut de la passe. Prendre direction SUD (cap 175°) pour rejoindre le CP2.
K 23,7 **CP2** Prendre direction OUEST (cap 78°) sur faux plat montant sablonneux.
K 24,2 Relief à main gauche. Direction NNO (cap 33°). Montée sablonneuse jusqu'au petit sentier.
K 24,7 Petit sentier caillouteux. Montée puis descente.
K 24,9 Fin du sentier. Prendre direction NO (cap 44°). Succession de vallons sablonneux jusqu'au K 29,2.

K 27,5**K 29,2****K 30,3****K 30,8****K 35,4****K 36****K 37,4****K 37,9****K 38,4****K 40,5****K 41,6****K 43,3****K 45,6****K 47,8****K 51,1****K 51,8****K 52,5****K 56,1****K 63,8****K 64,4****K 65****K 67,3****K 68****K 68,6****K 69,9****K 75****K 76****K 76,4****K 78,9****K 79,9****K 80,5****K 82,9****K 84,6****K 86,2**

Sommet d'un petit relief caillouteux. Redescendre sur terrain sablonneux jusqu'à l'entrée de la gorge.

Entrée de la gorge. Sablonneux.

Sortie de la gorge. Prendre direction NE (cap 42°).

Pointe de relief à main droite. Prendre direction EST (cap 90°) dans vallée sablonneuse et caillouteuse. Faux plat montant.

CP3.

Piton rocheux à main droite.

Relief isolé à main droite. Prendre direction ENE (cap 70°) jusqu'au K 38,4.

Première passe entre reliefs après faux plat montant.

Deuxième passe entre reliefs sur terrain « caillouteux ». Continuer direction ENE (cap 69°).

Troisième passe entre reliefs avec relief à main droite. Toujours même direction.

Vire à gauche dans passe sablonneuse montante. Prendre direction NE (cap 45°).

Sortie de passe sablonneuse. Traversée de l'oued RHERIS sur le cap 56°. Terre battue, fech-fech et tamaris.

Sortie de l'oued. Prendre direction NE (cap 51°) jusqu'au CP4. Terre battue accidentée puis « caillouteux ».

CP4 avant les dunes. Traverser les dunes sur le cap 107° jusqu'au K 51,8.

Sortie des dunes. Remonter l'oued à gauche de la petite maison, même direction sur plateau. Montée sablonneuse.

Sommet sablonneux du jebel LAHOUNE. Vue panoramique. Descente sablonneuse.

Bord du lac asséché. Longer le jebel à main gauche direction NE (cap 53°) pour regagner le CP5.

CP5. Suivre le balisage qui évite les plus hautes dunes et prendre le cap 74°. Vallonné et sablonneux.

Fin des dunes. Traversée d'un oued, puis montée sablonneuse vers K 64,4.

Passe entre reliefs. Continuer même direction vers CP6.

CP6. Prendre direction NORD (cap 05°). Dunettes puis terrain « caillouteux ».

Traversée d'un lit d'oued sablonneux.

Relief à main droite.

Jebel TOUH ILH à main gauche. Direction NE (cap 36°) jusqu'au CP7.

Succession de petits vallons « caillouteux ».

Traversée d'une grosse piste. Même direction NE (cap 36°). Vallonné peu caillouteux.

CP7. Continuer jusqu'à l'oued EL JDAID.

Lit d'oued sablonneux. Vire vers la droite direction générale ENE (cap 62°).

Sortie de l'oued. Bosses de sable et herbe à chameaux puis plateau caillouteux. Prendre direction NE (cap 57°).

Deuxième zone de bosses de sable et herbe à chameaux.

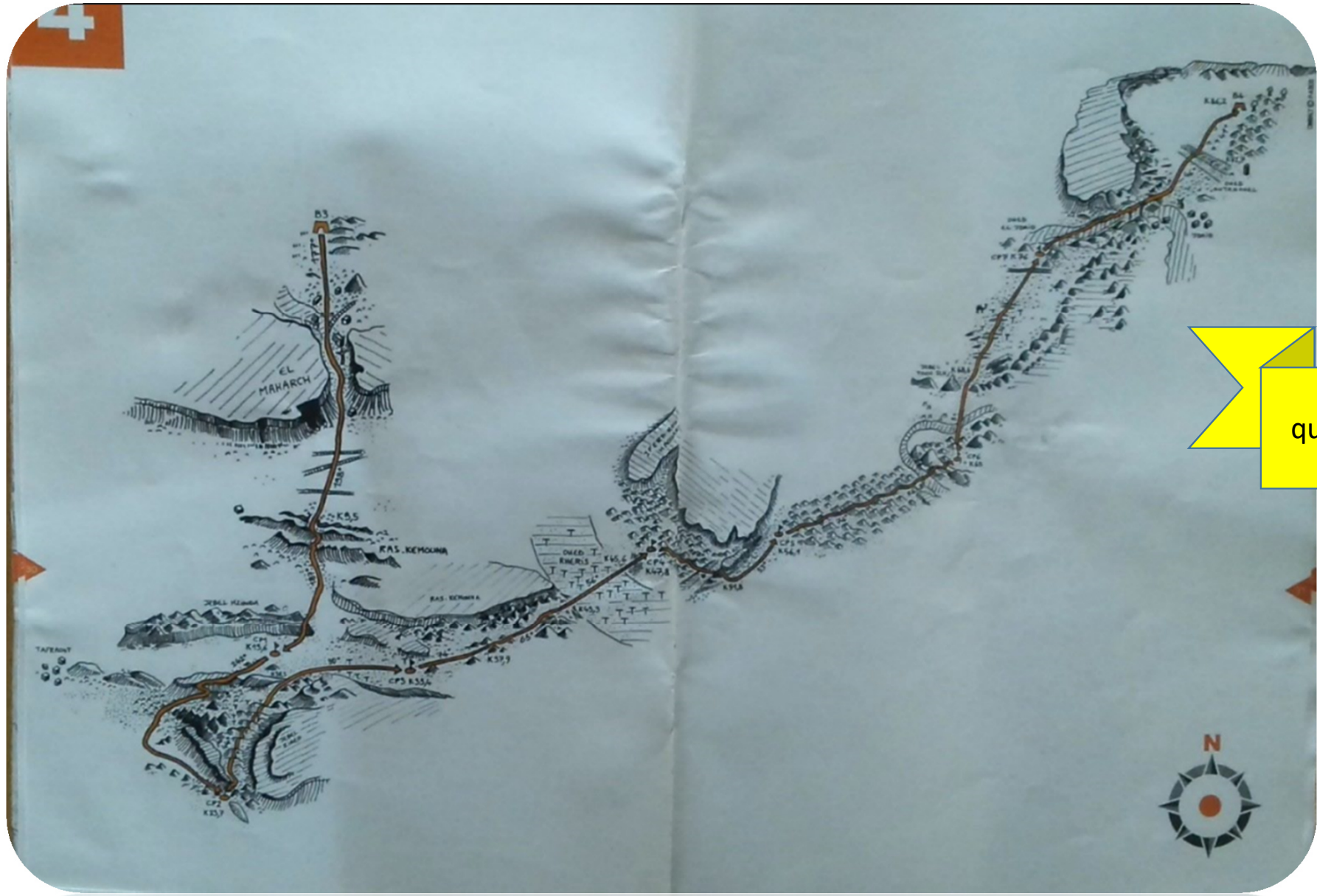
Continuer direction générale NE (cap 40°) sur plateau « caillouteux ». ATTENTION ! Bien suivre le balisage pour éviter les crevasses à main gauche.

Sommet sablonneux. Descendre vers l'oued. Prendre direction NE (cap 40°) pour traverser l'oued OUTANOUEL. Plusieurs passages de bosses et herbes à chameaux.

Plateau peu caillouteux, dunes à main droite jusqu'au B4.

Arrivée au **B4**.

Quatrième étape



quatrième étape

4



quatrième & cinquième étape

Quatrième étape




5

JEBEL EL MRAIER
MIRDANI

42,2 Km

13/04/2018 - 07H00 • 08H30

12H 

DÉPART 1ER GROUPE 07H00

DÉPART 2EME GROUPE 08H30

FERMETURE

CP1 + 03H00 (10H00)
CP2 + 06H15 (13H15)
CP3 + 09H45 (16H45)

FERMETURE

CP1 + 01H30 (10H00)
CP2 + 04H45 (13H15)
CP3 + 08H15 (16H45)

- K 0 Prendre le cap 100° pour traverser les dunes.
- K 1,7 Plateau caillouteux.
- K 3,3 Piton rocheux. Direction SSE (cap 118°). Alternance de terrains sablonneux et caillouteux.
- K 4,6 Bord accidenté de l'oued ZIZ.
- K 5,5 ATTENTION : Grosse cravasse de lit d'oued. Passage technique.
- K 6,1 Fin du terrain accidenté. Début du lac asséché. Prendre direction SE (cap 128°).
- K 7,4 Fin du lac. Suivre le bras d'oued.
- K 9,3 Traversée d'une grosse piste.
- K 10,5 **CP1** Prendre direction ENE (cap 76°) et traverser terrain d'oued accidenté.
- K 11,7 Vallée encaissée dans petite gorge.
- K 13,4 Fin de la petite gorge. Prendre direction NE (cap 46°) jusqu'au CP2. Traverser la vallée.
- K 15 Plateau légèrement caillouteux.
- K 16,1 Traversée d'oued. Bosses de sable et herbe à chameaux.
- K 17,6 Fin de l'oued MOHA FIGHNAS. Plateau légèrement caillouteux.
- K 20,7 Fin du plateau. Suivre balisage qui évite les cultures.
- K 22,2 **CP2** au bord de l'oued BEGA. Suivre balisage qui évite les cultures. Traverser zone de dunettes avec tamaris.
- K 23,9 Terrain légèrement caillouteux.
- K 24,4 Traversée de dunettes éparées. Direction NE (cap 37°).
- K 26,6 Fin des dunettes. Terrain de cailloux fins.
- K 28,5 Entrée des dunes de l'erg ZNAIGUT. Prendre le cap 315°.
- K 31,4 Sortie de dunes. Suivre l'oued ROUB'YV OUD qui remonte vers le jebel DEBOUAA.
- K 32,1 Suivre le petit lit d'oued qui remonte la gorge.
- K 33,7 **CP3** à la sortie de la gorge. Prendre direction ONO (cap 306°) pour traverser plateau caillouteux.



cinquième étape



cinquième étape



cinquième étape

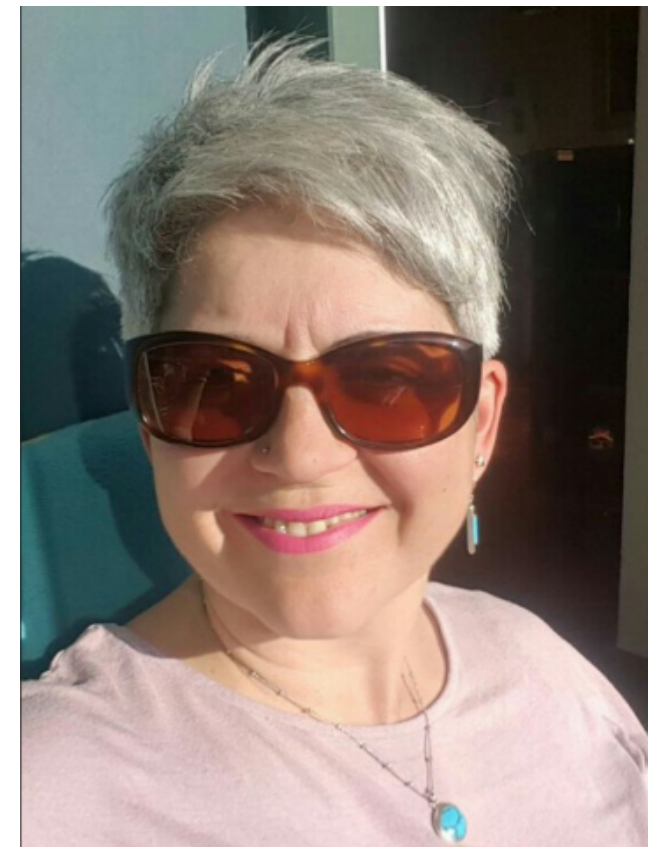


Gesund, wohl, freudig, dankbar, zufrieden, in mir ruhend über die Ziellinie gelaufen.





Gesund, wohl, freudig, dankbar,
zufrieden, in mir ruhend über die Ziellinie
gelaufen. Ana hat zu jeder Zeit
unterstützt, begleitet und mitgemacht.

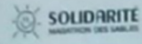


6

MERDANI
MERZOUGA

14/04/2018 - 08H30

7,7 Km



ÉTAPE CHARITY

ÉTAPE CHRONOMÉTRÉE

TSHIRT SOLIDARITÉ MARATHON DES SABLES OBLIGATOIRE

- K 0 Prendre direction OUEST (cap 282°) jusqu'à l'arrivée. Plateau faiblement caillouteux.
- K 1,1 Traversée d'ouest. Végétations, sable et dunettes.
- K 2,2 Plateau faiblement caillouteux.
- K 3,4 Entrée des dunes. Prendre le cap 282° jusqu'à l'arrivée.
- K 7,7 Fin des dunes. **ARRIVÉE.**



sixième étape



sixième étape



sixième étape



PROGRAMME DU MARATHON DES SABLES 2018

TRANSFERT MERZOUGA / OUARZAZATE

14/04/2018

DURÉE DU TRANSFERT ENVIRON 06H00 (350 KM)

- **Un lunch vous sera offert pendant le trajet.** Arrêt de 45 mn maximum. Ne vous éloignez pas des bus, respectez la propreté du site.
- **À l'arrivée à l'hôtel, n'oubliez rien dans les bus !**
- **Accueil à l'hôtel et récupération de votre sac ou valise.**
- **De 18H00 à 20H30 :** Clinique DOCTROTTER à l'hôtel COS. Navette voiture devant votre hôtel.
- **A 20H00 :** Dîner à l'hôtel où vous logez. (Boissons à votre charge).
- **Soirée libre et nuit à l'hôtel :** Bonne nuit !

En cas d'urgence l'équipe médicale est joignable par téléphone 24H/24.

Les N° de téléphone sont affichés sous le panneau DOCTROTTER situé à la réception de votre hôtel. Une clinique réservée aux soins est ouverte le samedi après-midi (18H00 - 20H30) et le dimanche matin (08H00 - 13H00). Pour des raisons d'hygiène, vous devez prendre une douche et ôter tous les pansements avant de vous rendre à la clinique.

Pour tous les coureurs ayant des lésions cutanées, les bains en piscine sont interdits.

PROGRAMME DU MARATHON DES SABLES 2018

À OUARZAZATE

15/04/2018

JOURNÉE LIBRE DÉJEUNER À VOTRE CHARGE

- **08H00 à 10H00 :** Petit déjeuner à l'hôtel.
- **De 8H30 à 13H00 :** Clinique DOCTROTTER à l'hôtel COS. Navette voiture devant votre hôtel.
- **De 9H00 à 14H00 :** Point information Concurrents à l'hôtel COS. Réclamations uniquement par écrit. Après 14H00, toutes les réclamations seront à faire parvenir avant le 30 avril à : ADI - BP 20098 - 10002 - TROYES Cedex France.
- **De 9H00 à 16H00 :** **SHOWROOM MARATHON DES SABLES** Remise du t-shirt de l'épreuve et de votre passeport UTWT.
- **A 20H00 :** Dîner dans l'hôtel où vous logez. (Boissons à votre charge).

16/04/2018

DÉPART ENCORE BRAVO ET À BIENTÔT !

- **Petit déjeuner à l'hôtel.**
- **Transfert hôtel / aéroport.** Voir tableau d'affichage dans le hall des hôtels pour vos horaires de navette. Ne tardez pas l'avion ne vous attendra pas.
- **Déjeuner ou dîner dans l'avion.**

Toute l'organisation vous souhaite un bon retour et à l'année prochaine !



OUARZAZATE

PLAN DE LA VILLE



- 1 HÔTEL LE FINT
- 2 HÔTEL RIAD SALAM
- 3 HÔTEL AZGHOR
- 4 HÔTEL BERBÈRE PALACE
- 5 HÔTEL IBIS
- 6 HÔTEL KARAM
- 7 HÔTEL LA PERLE DU SUD
- ▼ HÔTEL COS
- CLINIQUE DOCTROTTER
- SHOWROOM MEDS



Abschluss Highlight
Rachid Mohabiti, 6 facher MDS
Gewinner in Reihe, mit mir
beim Coiffeur, habe ich mich
gefremt wie ein Kind.



