



li-run.fr



AVEC
GORE-TEX
BRAND

MAROC

18 - 23 septembre 2022



LE MAROC, TERRE D'AVENTURE, TERRE D'ÉMERVEILLEMENT

Cette fin d'été 2022 est l'occasion pour i-Run et GORE-TEX® de vous inviter à un périple de 6 jours en plein territoire Berbère et point culminant d'Afrique du Nord : LE TOUBKAL.

Il ne fait plus aucun doute sur le fait que le Maroc incarne une terre d'aventure outdoor avec un grand A. La puissance de l'océan côtoie la majesté des montagnes millénaires et le calme épicé du désert.

À quelques dizaines de kilomètres de Marrakech, en pays berbère, au coeur du Haut Atlas, se trouve une montagne sacrée qui culmine à 4167m, le Toubkal. Cette barrière naturelle offre une vue spectaculaire sur l'ensemble de l'Atlas et de ses contrastes, de ses plaines verdoyantes aux espaces désertiques situés au Sud.

Rares sont les lieux en ce monde où existe pareille magie et où le plaisir des yeux est synonyme de corps mis à rude épreuve. Région idéale pour la pratique du trail, ce massif comporte un bel enchaînement de dénivelés que nos athlètes et notre guide local vous aideront à franchir. Le soir, vous recouvrirez vos forces autour de quelques légendes, un bon repas et une tasse de thé aux saveurs de repos bien mérité.

Amoureux d'aventures, de partage et de dépassement de soi, faites partie des 4 gagnants qui seront présents en terre marocaine du 18 au 23 septembre 2022 avec toute l'équipe i-Run et GORE-TEX®.

VOTRE ÉQUIPE POUR CETTE AVENTURE :

- 2 athlètes i-Run
- 4 gagnants
- 1 guide local
- 1 accompagnateur en moyenne montagne
- 1 photographe/vidéaste professionnel
- assistance complémentaire via muletiers et véhicule 4X4



PROGRAMME

J1 - Étape Marrakech - Oughlad

Accueil à l'aéroport et transfert vers le Haut Atlas.
Arrivée au village Oughlad à 65km de Marrakech (1h20 de route).

Installation et préparation de la 1^{ère} étape avec votre guide trail.

 Dîner et nuit au gîte



J2 - Étape Oughlad - Oukaimden - Timichi

Détail de l'étape : petit-déjeuner puis départ de notre 1^{ère} étape trail. Préparation de votre ravitaillement dans un sac, gel et barre énergétique, eau pour 12 km de terrain bien varié, traversée à pied de l'oued Imlil, attaque d'un chemin de randonnée jusqu'à Imsker puis d'une piste carrossable jusqu'à Oukaimden (station de ski) point de ravitaillement et d'un thé de bienvenue. Continuation du trail par une visite de gravures rupestres préhistoriques en traversant les pâturages et les bergeries en direction du col d'Ouaatar et belle descente sur la vallée d'Agouns puis Timichi pour la fin d'étape et l'instalaltion dans un gîte.

 Nuit en gîte à Timichi

 31 à 36km / +2100m / -1500m

 Imi Oughlad - 1420m / Oukaimden - 2640m / Tizi Ouaatar - 3125m / Agouns - 2280m / Timichi - 1940m



J3 - Étape Timichi - Tizi tachddirt - Agersioual

Détail de l'étape : encore une belle journée sur les traces du UTAT (Ultra Trail Atlas Toubkal), une étape sur les sentiers muletiers qui montent vers le col de Tachddirt 3180m, soit 1240m de dénivelé positif, puis entame d'une petite descente vers Tachddirt et traversée des villages et vallées. Continuation par une montée vers le col Tizi n'Aguersioual à 2043m. Vue magnifique et descente au village puis nuit dans gîte authentique à 1660 pour finir cette étape.

 Nuit dans gîte authentique

 32 à 36km / +2100m / -1700m

 Laabassen - 2288m / Tizi Tachddirt - 3180m / Village Tachddirt - 2340m / Tizi Aguersioual - 2043m / Village Agresioual - 1660m



J4 - Étape Agersiwal - Agelzime - refuge Toubkal

Détail de l'étape : petit-déjeuner puis départ pour une belle et difficile étape, nos sommes au coeur du cirque Tazaghart sentier de randonnée. On quitte le gîte vers le village et le col de Matat via une forêt de genièvre puis descente vers la vallée de Tizian et ses terres multi-couleurs vers Tizi Oussems à 1900m. D'ici au col situé à 3500m il n'y a que de la montée avec des paysages sauvages, villages en terre, cultures en terrasse et cascades... c'est une terre de bergers. Depuis Tizi Ouzgar le sentier zigzague jusqu'au col. La vue est splendide sur tout le massif, le sommet du Toubkal et la vallée d'Imlil. La descente vers le refuge est un peu technique et il faut faire attention aux glissements et à ne pas trébucher sur les cailloux. Si il reste des forces dans les jambes, se fera à 3680m pour s'offrir une vue grandiose sur le lac Ifni.

 Nuit au refuge

 35 à 38km / +2500m / -1200m

 Village Agerdioual - 1660m / Tizi Matat - 2260m / Village Tizi Oussems - 1900m / Azib Tamsoult - 2250m / tizi Agulzime 3570, refuge



J5 - Étape Refuge - Sommet du Toubkal - Imlil

Détail de l'étape : petit-déjeuner puis départ pour l'ascension du Toubkal par un sentier sans difficulté technique de 4,5km. Départ avec les frontales pour voir le lever du soleil. Retour par le même chemin. Ravitaillement au refuge puis 1500m de dénivelé négatif jusqu'à Armed. Fin de notre trail, transfert à Marrakech et installation au Riad.

 Nuit en Riad.

 21 à 26km / +1080m / -2300m

 Refuge 3200m / Sommet Toubkal 4267m / Armed 1900m

RETOUR EN FRANCE



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vêtements sur soi :

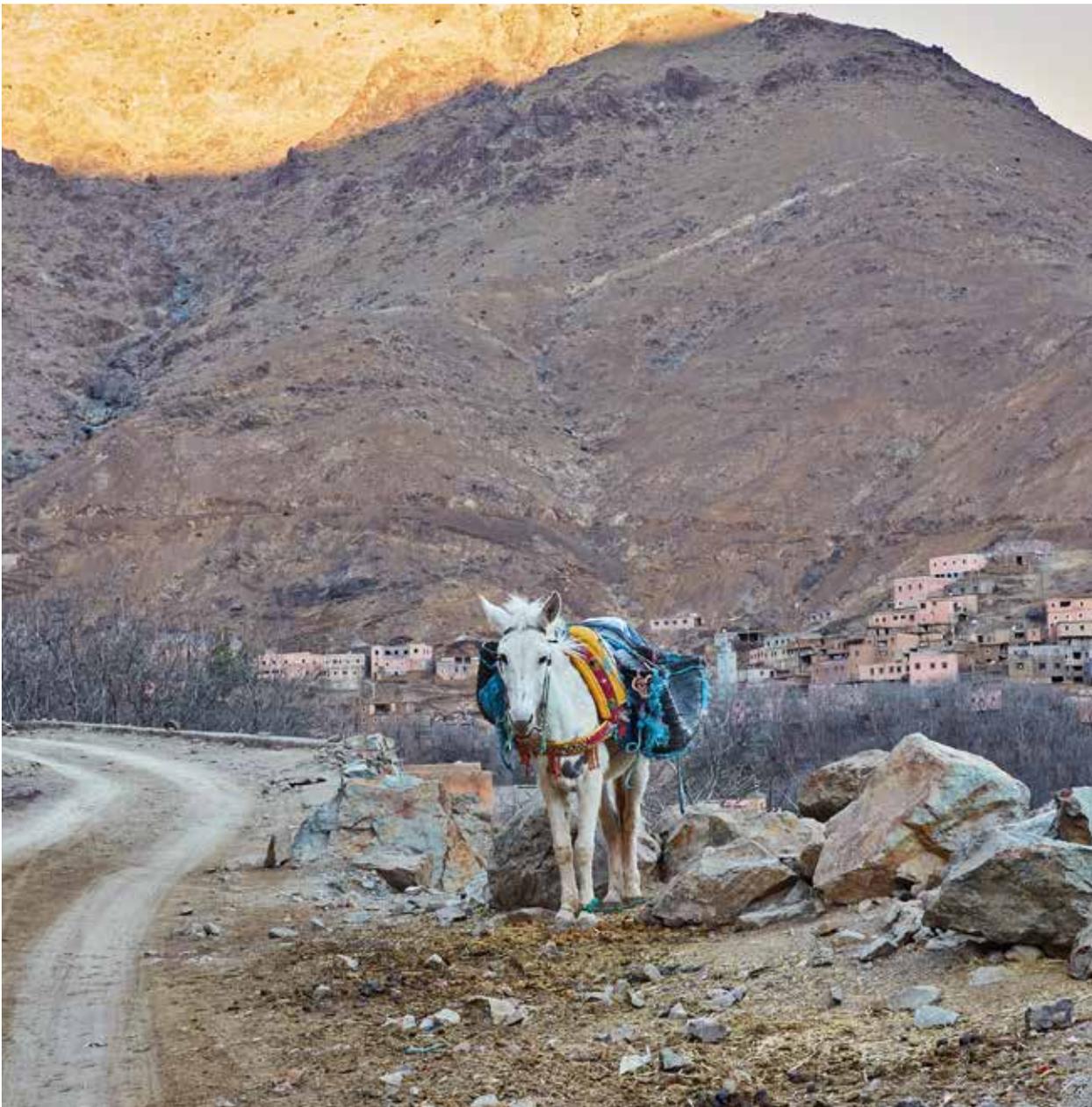
- 1 casquette
 - 1 t-shirt technique
 - 1 short
 - 1 paire de chaussettes (habituelles)
 - 1 paire de chaussures type trail résistantes à tous les terrains
- On peut aussi avoir des chaussettes et/ou des manchons de compression, un buff...

Vêtements dans son sac :

- 1 t-shirt technique chaud à manches longues
 - 1 veste imperméable, respirante et légère avec capuche
 - 1 bonnet
 - 1 paire de gants techniques et légers
 - 1 caleçon long technique type fuseau
- Pensez à maintenir les affaires de rechange dans un sac plastique à l'abri de l'humidité.

Équipement :

- 1 sac à dos de 15 à 25 litres de contenance (pensez à avoir un peu de place pour les vivres de courses en plus)
- 1 sac de couchage
- 1 serviette de bain
- 1 réserve d'eau d'1.5 litre minimum (flasque à filtres conseillé)
- 1 lampe frontale
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 couteau (type Opinel)
- 1 paire de bâtons de marche, légers (peut vraiment aider)
- barres de nutrition
- pharmacie personnelle : pansements, bande genre « élastoplaste », double peau, pommade anti-inflammatoire, crème solaire, médicaments personnels s'il y a...



CONDITIONS REQUISES

Ce programme trail n'est pas anodin, bien entendu vous avez l'habitude des terrains escarpés et vous vous entraînez régulièrement. Voici les conditions requises pour participer :

- Être disponible du 18 au 23 septembre 2022 inclus
- Avoir une bonne expérience sur des terrains techniques
- Tenir une vitesse ascensionnelle de 600m / heure minimum
- Avoir terminé au moins 1 trail de 50km (ou plus) + 2 autres trails (toutes distances) ces trois dernières années
- Avoir une licence FFA ou certificat médical de non contre-indication à la course à pied
- Fournir les résultats de vos courses sur les 12 derniers mois

Tout le séjour est pris en charge hors vos consommations personnelles et votre trajet en avion pour venir au Maroc.

CONDITIONS OBLIGATOIRES

PASSEPORT valide jusqu'en 2023
ASSURANCES rapatriement obligatoire

L'inscription à ce séjour implique que vous souscriviez une assurance Multirisque Voyage couvrant le risque d'annulation, rapatriement, interruption, pertes de bagages, frais de secours en montagne, maladies...

Si vous êtes licenciés FFME, FFRP, ou CAF, renseignez-vous auprès de votre club pour les garanties couvertes par la licence.

