



Briefing de course

Ultra Trail Amizmiz 74km

2024

Chers amis(ies) ultra traillleurs(ses),

Nous sommes très heureux de vous compter parmi nous pour cet événement pour un nouveau parcours pour cette édition anniversaire des 5 ans de Trail Maroc.

Nous souhaitons que cela reste un moment unique et mémorable pour vous comme pour nous.

S'il vous plait, pour que l'événement se passe dans les meilleures conditions veuillez prendre en considération que les éléments communiqués dans ce briefing **sont à prendre très au sérieux.**

L'Ultra Trail Amimiz est une course de 74km et 3380d+ cumulé se déroulant quasi exclusivement sur des sentiers en zone montagneuse

Vous devez impérativement fournir certificat médical indiquant la non contre-indication à pratiquer une activité physique sportive à présenter pour pouvoir récupérer votre dossard.

Vous devez donc **être conscients de votre niveau physique et athlétique avant de vous engager** sur de tels format de course, **c'est votre responsabilité.**

-Points de contrôles et ravitaillements :

Il y a 9 CP en total sur 74km soit au maximum tous les 10km

Attention il y a une barrière horaire, au CP4 à Infague, de 10h. (34ème kilomètre).

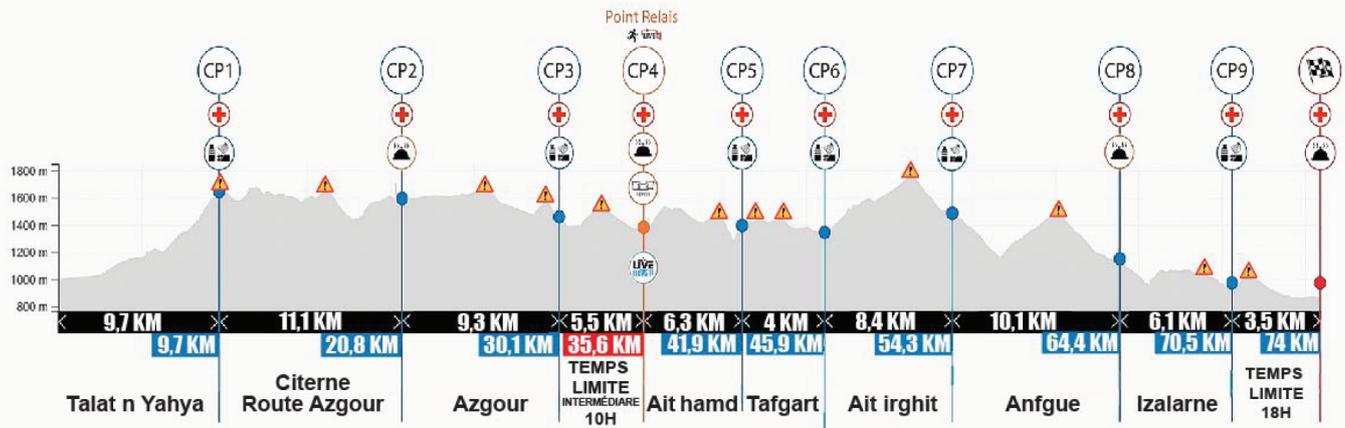
Toute personne n'étant pas passé à ce CP en ce temps imparti se verra stoppé et ramené au village de course. Il lui sera interdit de poursuivre la course.

C'est également le point de séparation des relais. Il y aura une navette à disposition pour les personnes des relais

Sur chaque CP vous trouverez de quoi vous alimenter en eau, sodas, dattes, cacahuètes, bananes et oranges. Sur le CP4 vous aurez également du chaud avec des pâtes, pomme de terre, soupe et thé

Veillez à toujours repartir du CP en allant vérifier que vous êtes avec ce qu'il faut sur vous pour tenir jusqu'au prochain CP

ULTRA TRAIL AMIZMIZ 74KM 3380D+



⚠ Passage difficile - soyez prudents

Numero d'urgence : 06 18 54 29 65

CP 1 - Talat-n-Yahya : km 9,7

Distance entre CP1 et CP2 11,1km

CP2 - Citerne route de Azgour : Km 20,8

Distance entre CP2 et CP3 : 9,3km

CP3 - Azgour : Km 30,1

Distance entre CP3 et CP4 : 5,5km

CP4 - Infague : km 35,6

Distance entre CP4 et CP5 : 6,3km

CP5 – Aït Hamd : km 41,9

Distance entre CP5 et CP6 : 4km

CP6 – Tafgart : km 45,9

Distance entre CP6 et CP7 : 8,4km

CP 7 – Aït Irghit : km 54,3

Distance entre CP7 et CP8 : 10,1km

CP 8 – Anfgue : km 64,4

Distance entre CP8 et CP9 : 6,1km

CP 9 – Izalarne : km 70,5

Distance entre CP6 et Arrivée : 3,5km

- Balisage :

En ce qui concerne le balisage, il est indiqué par des points de peinture orange et des flèches de peinture orange.

C'est un signalage au sol + hauteur d'homme pour les rubalises

Il y a des passages délicats et des traversées de rivières sur le parcours.

Vous y trouverez des panneaux indiquant ce passage. Veillez à adapter une attitude et allure prudente

- Sécurité générale :

Il faut vraiment bien faire attention on a toutes les traversées de routes et au passages difficiles sur le parcours. Veillez à adapter l'attitude nécessaire pour préserver votre sécurité.

Il y aura des gendarmes et forces de sécurité mais il faut quand même faire attention. Ne jamais traverser jusqu'à ce qu'on soit sûr que la route est vide sans aucun autre véhicule.

Attention au niveau des contrôleurs sur le parcours tout le monde doit on doit faire checker son numéro de dossard de tout le monde.

Il y a aussi des contrôles de passage anti fraudes. Si jamais une personne n'est pas contrôlée dans tous les CP ça veut dire pour nous qu'il a coupé le parcours et de se fait sera disqualifié.

- Matériel obligatoire :

Liste du matériel obligatoire

Gobelet personnel / Camelback ou flasque ou gourde d'une contenance minimum de 500ml / lampe frontale / réserve alimentaire suffisante pour une autonomie entre 2 ravitaillements / casquette ou bandana / Veste imperméable / sifflet / pièce d'identité / Téléphone mobile / Couverture de survie

Liste du matériel facultatif :

Piles de rechange pour lampe frontale / trousse de secours (avec pensements pour ampoules....) / Chaussettes de rechange.

Il faut absolument avoir son propre matériel.

Le contrôle du matériel sera effectué au moment du retrait des dossards et également avant l'entrée dans le sas de départ de course.

S'il manque un seul des équipements obligatoires alors il sera impossible pour le participant de prendre le départ !

- Abandons :

Pour les abandons on ne peut pas abandonner au milieu de nulle part.

Sauf accident ou cas de force majeure, vous êtes obligé d'avancer jusqu'au prochain CP pour abandonner et pour demander le rapatriement au village de course par navette.

Vous devrez patienter le temps nécessaire que la navette soit disponible ou complète pour partir.

Si vous rencontrez un problème de santé nos équipes interviendront le plus rapidement possible avec les ambulances.

C'est pourquoi Il est **obligatoire de disposer d'un téléphone portable et d'appeler le numéro de cp en cas de difficulté.**

Veillez à enregistrer ce numéro dans votre répertoire avant de partir. Il sera également indiqué sur votre dossard

Numéro de téléphone du CP course : +212(0)6 91 50 92 54

- Changement de parcours ou arrêt de course:

L'organisation s'autorise un changement de parcours avant ou pendant la course en cas d'intempéries ou cas de forces majeures

Il peut également être pris la décision de stopper la course si l'analyse du staff statue sur un mise en danger des participants.

Aussi, si le staff médical ou technique analyse qu'un participant met sa vie et santé en danger par manque de lucidité lié à la fatigue ou adrénaline, il pourra être décidé de stopper le participant à tout moment.

- Écologie :

C'est une règle de la loi physique, **un aliment emballé est toujours plus léger vide que plein.** Donc vous ne rencontrez aucune difficulté à garder avec vous les emballages de vos barres, gels et autres ravitaillements pris avec vous sur le parcours.

Il est strictement interdit de jeter des déchets sur le parcours. En cas de signalement d'un de ces gestes alors une pénalité de 1h sera appliquée. En cas de récidive cela sera la disqualification.

Merci d'avoir pris le temps de lire ces consignes nécessaires pour votre sécurité

Nous vous souhaitons une très belle course



L'équipe Trail Maroc