



LISTE DU MATERIEL CONSEILLE – LES PISTES D'ESSAOUIRA 2019 INFORMATIONS et équipement conseillé

Nous vous conseillons de prendre avec vous :

Un petit sac à dos léger et peu volumineux (10 à 20 litres) par personne pour le portage des petites affaires de la journée (bouteille d'eau, chapeau, crème solaire, change après rando course, effets personnels, papiers, biscuits, appareil photo, etc...). Une étiquette sera épinglée dessus et il vous attendra à chaque arrivée d'étape

- Un petit sac de voyage souple et pratique à transporter ou un bagage cabine classique qui respecte les dimensions suivantes **56 x 45 x 25 cm** (poignées et roulettes comprises), ceci si vous n'avez pas demandé d'option bagage en soute . Si demandée, la franchise bagage totale est de 13 ou 23 kg suivant le bagage demandé.
- Un vêtement couvrant pour le soir (pour soirée en extérieur et des vêtements souples et confortables de manière générale. Température en journée de l'ordre de 18° à 24°C et qui peut être inférieure à 15°C en soirée.
- Quelques T-shirt, un sweat-shirt à manches longues ou une polaire pour les soirées.
- Un pantalon long en coton léger. Ces pantalons sont utiles de partout, pour les hommes et les femmes. Pour elles, les shorts de course sont autorisés (mais pas courts) sur cette épreuve car il faut se rappeler que nous sommes dans un pays musulman.

Nous sommes dans un pays très majoritairement tolérant mais un aspect « dénudé » reste gênant à l'extérieur, quel que soit l'endroit, le respect des valeurs locales doit rester toujours présent.

- Donc en général, des vêtements « appropriés » sont conseillés hors hôtels et dans les lieux et endroits publics de manière générale. Sauf sur les pistes bien sur ...

Un maillot de bain (il pourrait être utile le 3eme jour de course), chapeau ou casquette couvrante, lunettes de soleil. Affaires de toilette, pharmacie personnelle légère (qui peut être partagée)

- Une paire de chaussures souples ou de sandales pour le soir et l'hôtel, ceci pour votre confort
- Pensez à emporter de manière générale un mixte de vêtements d'été et mi saison.
- Pas de sac à viande ni de duvet pour la nuit. Il n'y aura pas de campements. Hôtels / Riads uniquement. Une petite serviette microfibre sera utile pour l'extérieur.
- Piles et batteries : faciles à trouver sur place.

Pour la course uniquement (matériel de sécurité et de confort principalement) :

- Des lunettes de soleil
- Des chaussettes légères
- Camel Back ou porte bidon de 0,5 litre minimum
- Casquette ou tout système pour se protéger la tête du soleil. Pas de préférence mais cette protection est vraiment conseillée.
- Chaussures de course à pied de type trail (à porter durant le voyage par sécurité si perte ou retard de bagage)
- Un vêtement de protection contre la pluie (non obligatoire, à voir suivant la météo visible le matin).
- Un sifflet
- 8 épingles pour l'accroche des dossards (coureur et sac de jour)
- Guêtres : pas utiles et donc non nécessaires

LISTE DU MATERIEL CONSEILLE – LES PISTES D'ESSAOUIRA 2019

- Un téléphone portable car bonne couverture réseau sur les étapes (bonne couverture GSM au MAROC en général). Une liste de numéros vous sera communiquée sur place par sécurité si nécessaire. Il est non obligatoire. *PS : A l'arrivée à l'aéroport de Marrakech, vous pouvez prendre **gratuitement** une carte SIM avec 10 mn de communications locales. Avec l'achat d'une carte à 5€, vous avez 1 Gb en 3/4G, un accès internet facile et 1H de communications, dont 10 mn au moins avec l'Europe.*
- Bâtons acceptés pour marcheurs, non obligatoires et pas du tout nécessaires **(P.S : Attention, pas autorisés en cabine dans l'avion. Seulement si bagage de soute demandé)**

MATERIELS et SERVICES FOURNIS

- L'accompagnement durant les étapes avec deux allures proposées, une rapide et une lente.
- 2 à 3 ravitaillements durant les étapes : liquide et solide (eau, fruits frais et secs)
- Tous les transferts sur place depuis l'hôtel sur les départs des étapes et retour sur l'hôtel du jour.
- Le dessin de l'étape (à imprimer de votre côté) si il est jugé nécessaire avant le départ.
- Un médecin francophone pour l'assistance médicale après rando sera demandé pour toute urgence déclarée. Si des soins sont nécessaires, un rendez vous sera fixé chaque fin de journée, en principe à votre riad. Il y aura une infirmière sur place pour les soins de première nécessité.
- La mise ne place de tout le staff présent pour l'organisation, les ravitaillements et votre sécurité

SANTE

- Aucune vaccination obligatoire. Les vaccinations antitétanique, anti poliomyélite, diphtérie, tétanos, anti typhoïdique sont recommandées de manière générale. A ne pas faire juste avant le départ.
- Voir son médecin et son dentiste avant le départ , toujours par précaution.

PHARMACIE

Apporter une tout petite pharmacie : un désinfectant, pansements, bandes élastiques, médicaments contre les ennuis intestinaux, une protection solaire.

Nous vous conseillons donc de prévoir les médicaments personnels suivants : anti diarrhémique, anti septique intestinal, pansements, désinfectant, Elastoplast, aspirine ou paracétamol, crème hydratante si peau fragile, matériel pour strapping.

Pensez à prendre de manière générale ce que vous utilisez habituellement pour soigner vos pieds si cela sera nécessaire. Cette petite pharmacie individuelle peut bien sur être partagée entre plusieurs personnes.

PETITS CADEAUX :

Comme toujours en voyages, nous vous déconseillons fortement de donner de l'argent aux enfants qui pourraient vous le demander. Ces comportements existent toutefois peu au Maroc dans cette région.

Rappel d'information pour votre passeport :

Merci de bien vérifier que votre passeport est valide encore 6 mois à la date du retour. Faites une copie de celui-ci et la garder au fond de votre sac ainsi qu'une autre récupérable par internet.

Conseil général :

Le séjour étant court, vous n'avez pas besoin de beaucoup d'affaires. En 24H, vous pouvez avoir du linge propre au riad. Partez chaussés de France avec vos chaussures pour courir, une veste demi saison qui vous va servir pour le voyage et le soir, votre petite polaire avec. Cela vous laissera assez de place dans votre bagage cabine pour le reste de vos affaires. Il y a des serviettes à l'hôtel. Une petite serviette en microfibres sera très bien pour la journée.

Si vous avez un appareil photo qui prend de la place, portez le sur vous à l'embarquement.