



**INTO THE TRAIL**



# **BERBERSE ROUTES EN PADEN**

**Van maandag 9 juli tot zondag 15 juli 2018**

## INTO THE TRAIL : BERBERSE ROUTES EN PADEN

---

Twijfel je nog tussen een ontdekkingsreis en een trail reis? Dit verblijf is gemaakt voor jou. Beleef je passie en laat je bewonderen door dit atypisch verblijf. Een smakelijke mix van sensaties!

Dankzij de technische parcours, het reliëf en de kwaliteit van haar goed bewaarde landschappen, Marokko is een ideale trail bestemming. Gedurende 5 dagen, doorkruisen we verschillende landschappen; van de woestijn tot aan de Atlas en dit alles profiterend van de Berberse gastvrijheid. Onze belevenissen zullen onvergetelijk zijn.

De routes, uitgestippeld door ons professioneel team zijn onontbeerlijk voor de gepassioneerden van trail maar ook voor diegenen die graag het plezier van lopen in de bergen willen ontdekken.

Ter plaatse zal je begeleidt worden door een lokale gids die je de mooiste routes van de regio voorstelt. De groep zal begeleid worden door Thibault, gids met een diploma middengebergte, ervaren trailloper die jouw contactpersoon zal zijn gedurende de stage.





## HET PROGRAMMA

### MAANDAG 09 JULI 2018

Ontvangst door en kennismaking met Thibault op de luchthaven van Marrakech.

Transfer Amizmiz (1U30).

Aankomst in de herberg.

De **Amizmiz Route** is gekend voor zijn vele golfterreinen die je verwelkomen, maar is vooral de ideale uitvalsbasis met een prachtig zicht op het Atlasgebergte. Deze **route** is een reis op zichzelf en stort zich van de eerste kilometers in de wijde vlaktes aan de rand van **Marrakech**. Daar komen we aan bij de eerste heuvels, van waar we ook het door ons af te leggen pad naderen.

Amizmiz is een typisch en traditioneel Berberdorp gelegen in de hoogvlaktes van de Atlas. We ontmoetten er Marc, onze lokale gids. Deze eerste dag geeft ons ook de gelegenheid om nog de nodige voorbereidingen te treffen voor de volgende dagen (rugzak, schoenen, trailstokken, bevoorradingen, ...). Vanaf het moment dat we op de typische Berbermanier zijn ontvangen, worden we ondergedompeld in deze authentieke sfeer. 's Avonds kunnen we genieten van een typische maaltijd.

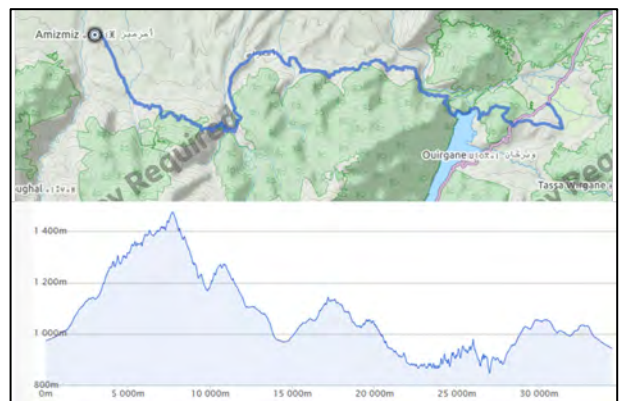


### DINSDAG 10 JULI 2018

Ontbijt in de gite

Start van de trail 1 « 35 km 2148 D+ »

*Een lange introductiedag aan de rand van het Atlas gebergte. De weg loopt langs Amizmiz, aan de rand van de bergen, doorkruist meerdere Berberse dorpen en eindigt 35 km later in Ouirgane. Dit verloren dorp in de Hoge Atlas biedt ons een magnifiek panorama.*



Breng je stokken mee gezien we de 2148 positieve hoogtemeters overwinnen tijdens deze eerste trail dag. De route uitgetekend door onze gidsen brengt je langs Berberse paden en 4x4 pistes.

Terugkeer naar de gite per taxi

Middagmaal in de gite

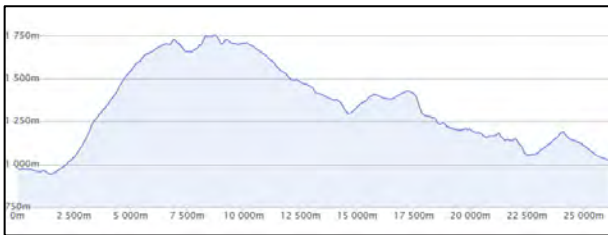
Vrije namiddag (activiteit voorgesteld door Thibault)

Avondmaal in de gite

## WOENSDAG 11 JULI 2018

Ontbijt in de gite

Vetrek van Trail 2 « 25 km 1445D+ »



We lopen door een prachtig dennenbos voor we het hoogste punt bereiken van onze dag en we de vlakte van Marakech kunnen bewonderen vanuit de hoogte.

Het parcours passeert alle types wegen, berberse smalle wegen en meer technische paden. Behoudt energie om deze 25 km te eindigen met een lach.



Middageten in de gite

Vrije namiddag (activiteit voorgesteld door Thibault)

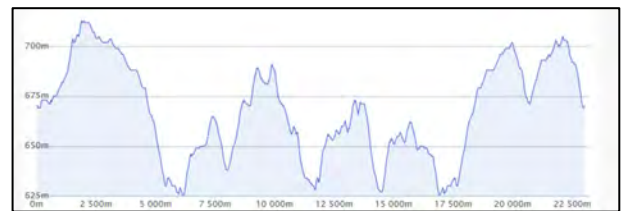
Avondmaal in de gite

## DONDERDAG 12 JULI 2018

Ontbijt in de gite

Start van Trail 3 « 23 km 400D+ »

*Transfert naar de woestijn van Agafay*



*Een dag zonder bergen maar de luxe om de beleving van lopen in het midden van een woestijn te ontdekken. Al slalomend leg je een afstand van een halve marathon af in het midden van de duinen*

Middageten in de gite

Vrije namiddag (activiteit voorgesteld door Thibault)

Avondmaal in de gite



## **VRIJDAG 33 JULI 2018**

*Ontbijt in de gite*

*Start van Trail 4 « 35 km »*

We vertrekken voor de start van onze trail, die ons naar onze berghut brengt waar we de nacht zullen doorbrengen.

Een veelvoud aan paden krijgen we voor de voeten vooraleer we onze berghut bereiken. We houden rekening met het pad, het hoogteverschil, de plaats van vertrek ... in functie van ons gevoel tijdens de etappe.

Middageten in de refuge

De rest van de dag vrij (activiteit voorgesteld door Thibault)

Avondmaal in de refuge

## **ZATERDAG 14 JULI 2018**

Ontbijt in de gite

Start van Trail 5 "30 km"

We laten ons leiden, net als tijdens de 4<sup>e</sup> etappe, door onze loopverlangens.

Voor deze laatste dag maken we een rondje zonder dit op voorhand vast te leggen. Gewoon genieten. Daarna zullen we per taxi terugkeren naar Amizmiz.

## **ZONDAG 15 JULI 2018**

*Tijdens deze dag doen we een ronde en gaan we terug per taxi naar Amizmiz.*

Terugkeer naar de gite voor de maaltijd

Transfer naar Marrakech (1u30)

EINDE VAN HET VERBLIJF

## BUGETTAIRE INSCHATTING

---

**Groep van 11 personen: 1100 euro/persoon**

**Groep de 15 personen: 1200 euro/persoon**

### **Deze prijs omvat:**

De internationale vluchten.

De binnenlandse vluchten en/ of transfers

Logement en ontbijt.

Een lokale gids

Een begeleider gedurende het verblijf

### **Deze prijs omvat geen:**

Persoonlijke uitgaven.

Maaltijden (uitgezonderd ontbijt) en dranken.

Foien

Aanvullende en optionele activiteiten

De kosten voor het gebruik van VISA.

Reisverzekeringen (medische en annulatie)

### **OPMERKINGEN :**

- Elke aanpassing aan één of meerdere parameters van het huidige programma is afhankelijk van de aanvraag en het indienen van een nieuwe prijsofferte.

- Deze raming is opgemaakt op basis van prijzen van diensten die tot nu toe gekend zijn. De organisator behoudt zich het recht voor deze te wijzigen voor de periode van gebruik, ongeacht de registratie- of betalingsdatum. Elke toekomstige verhoging of verlaging van een parameter zal meer dan waarschijnlijk het budget zelf ook beïnvloeden. Prijzen zijn gebaseerd op belastingen en prijzen die tot nu toe gekend zijn.

- De prijs wordt berekend op basis van de wisselkoers van de dag. Op het moment van uw reservering en in geval van aanzienlijke schommelingen, kan de prijs worden herzien.

- Vergeet niet jezelf te informeren met betrekking tot de bijkomende formaliteiten.

## MATERIAAL

---

- θ Rugzak met waterreservoir
- θ Waterzak van minimum 1,5l
- θ Broek / Short / T-shirt
- θ Ondergoed en trailsokken
- θ Technisch ondergoed
- θ Thermisch bovenstuk met lange mouwen
- θ Sport zonnebril
- θ Hoofddekseel afhankelijk van het weer
- θ Fijne handschoenen
- θ 2 paar trailschoenen aangepast aan het terrein.
- θ Hoofdlamp – afzonderlijke en/of core batterij
- θ Zakdoeken (bio afbreekbaar)
- θ Vervangbare schoenveters
- θ Trailstokken
- θ Hartslagmeter (optioneel)
- θ Fototoestel (optioneel)
- θ Voorzie reserve (waterreservoir, veters,...)
- θ Kledij voor voorafgaand aan en na de etappe
- θ Toiletgerief
- θ Schoenen voor andere activiteiten
- θ Oordoppen
- θ Contant geld

### Pharmacie individuelle

- θ Overlevingsdeken
- θ Verbanden of mini-verbanddoos
- θ Paracetamol
- θ Anti-diarrhoeica (bv Imodium)
- θ Ontsmettingsmiddel
- θ Second-skin middel (Compeed)
- θ Anti-frictie crème
- θ Zonnecrème
- θ Persoonlijke medicatie

## DE NIVEAU'S

---

### NIVEAU \* VUURDOOP

**Indicator Btrail** : < 40%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Geen enkele ervaring met wedstrijden of wandelen in de bergen

**Vereist niveau** : 10 KM

**Loopsnelheid** : 6 min/km

### NIVEAU \*\* OP ZOEK NAAR ERVARING

**Indicator Btrail** : 40% à 50%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Reeds ervaring met wandelen in de bergen

**Vereist niveau**: 15 KM 300 hm +

**Loopsnelheid**: 5,45-5,15min /km

Tussen 300 en 1000 hm +

### NIVEAU \*\*\* GEVORDERDE

**Indicator Btrail** : 50% à 60%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Zeer goede ervaring met wedstrijden lopen in de bergen

**Vereist niveau**: 40KM 1000 hm +

**Loopsnelheid**: 4,30-5min/km

Tussen 700 en 2000 hm +

### NIVEAU \*\*\*\* ERVARINGDESKUNDIGE

**Indicator Btrail** : > 60%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Ervaring met wedstrijden in de bergen, met als doel je tijd nog meer te verbeteren

**Vereist niveau**: Finisher ultra trail 2000 hm +

**Loopsnelheid**: perfect beheren van je snelheid over lange afstand

Uithoudingsvermogen in verhouding tot een wedstrijd

## MIJN PERSOONLIJKE NOTITIES

---