



MARATHON DES SABLES 2009

24^a edición

PROGRAMA

VIAJE DE IDA

FECHA	VUELO	TRAYECTO	SALIDA	LLEGADA
26 MARZO	AT 971	MADRID / CASABLANCA	20.45 Hs.	21.35 Hs.
26 MARZO	AT 461	CASABLANCA / OUARZAZATE	23.00 Hs.	23.55 Hs.

Os aconsejamos llevar como equipaje de mano la mochila que vais a utilizar en la competición cargada con todo lo necesario para hacer la carrera, ya que en el caso de pérdida del equipaje, pudierais tomar la salida de la prueba.

Recordar también, que hay diversos utensilios que no podéis llevar en el equipaje de mano, como:

- La navaja, obligatoria para la prueba.
- Los geles, líquidos, jabones o pasta de dientes.
- Las pastillas de alcohol.
- Botellas o envases para líquidos.

Este material no podéis llevarlo con vosotros en cabina, por lo tanto, tenéis que facturarlo con el resto del equipaje.

En Ouarzazate nos desplazaremos en autobús hasta el Hotel Club Hanane, donde podremos cenar (bufete frío). Una vez en el hotel, distribuiremos las habitaciones, solo para esa noche, y a dormir!

DISTRIBUCIÓN DE HABITACIONES 1^a NOCHE - OUARZAZATE

APELLIDOS	NOMBRE		APELLIDOS	NOMBRE
DRIS MOHAMED	Ismael		HERNANDEZ SAN JUAN	Nahila
GARCIA GARCIA	Alfonso		GUERRERO MARRON	Luis
CONTESTI COLL	Toni		MAYORAL SERRANO	Robert
LINARES GIL	Eduardo		PLA BUSTOS	Victor Alberto
BONNIN FUSTER	Francesc		ABAD NURI	Jordi
COMABASOSA BRIONES	Oscar		AGUADO HIPOLA	Carlos
ECHEVERRIBAR FLETA	Artemio		PEREZ MOLINÉ	Ferran
GAUTIER	Loïc		TORMOS	David
FOPIANI BERNAL	David		MUNTALAT CABRETOSA	Jordi
GARCIA CECILIO	Juan Antonio		SUBIÑA SALVANS	Xevi
GIRONES	Carlos		FERNÁNDEZ SÁEZ	Jose
STANISLAV	Kmec		MATES BUXEDA	Marc
MARTÍ SALLÓ	Fidel		GOMEZ CAMACHO	Julio
ROVIRA CASADEVALL	Josep		LLEDO LOPEZ	Andres
MARTINEZ QUIJADA	Emilio Jose		ARAQUE LEBRON	Francisco Javier
VIVO GALLARDO	Iván		CULLELL MONTSERRAT	Lluís
HERNANDEZ SANSALVADOR	Javier		PEREZ CARBAJO	Luz
LOPEZ BECERRA	Manuel		MARTIN HERRANZ	Misael

ESPACHS OLIVERA	Rosa		COSTILLA GARCIA	Alberto
PIÑOL GALLART	Miguel Angel		LOPEZ COLL	Jose Manuel
CASTELLÀ	Ernest		ROMAN PIÑOL	Manuel
VILÀ	Joan		SANCHEZ SERRANO	Jose Antonio
SIERRA DIAZ	Victor Alberto		EGAÑA DORRONSORO	Gabriel
VINGARDI	Miguel Angel		EGUIMENDIA CHURRUCA	Jesús
MARTIN RAMOS	Juan José		SAYER	Howard Carl Brian
MATEO ALVAREZ	Ricardo		SAYER	Malcolm
GOMEZ ROBERT	Manel		MARTINEZ HERNANDEZ	Francisco
NARANJO ZAPATA	Luis Miguel		RUBIO BARBA	Jose Alejandro
HERNANDEZ MOLINA	Francisco José		LOPEZ VERDAGUER	David
PETTERSSON	Michael		NOGUERA PAGUES	Miguel
LOPEZ RODRIGUEZ	Miguel		AJRAM TARES	Josef
ORTIZ PAVIA	Jose Luis		BOSCH	Albert
MORENTE RUZ	Antonio		OLIVAR	Aurelio
PONS FORNELL	Moisés		AUBESO MARTINEZ	Jorge
ROMERO FERNANDEZ	Jose Luis		BOHIGAS MARTORELL	Nil
SANTAMARIA MANSO	Gabriel		BOHIGAS MARTORELL	Néstor
FERNANDEZ	Covadonga			
SEPULCHRE	Olivier			

27 MARZO

Por la mañana, desayuno libre en el hotel, (ver horarios de comedor) Aprovechar para tomar la última ducha caliente en 7 días!!!!

A las 10:00 de la mañana deberemos estar con todo el equipaje en la puerta del hotel, ya que nos pasarán a recoger para llevarnos al vivac.

Durante el viaje nos entregarán el roadbook, con todas las indicaciones de la carrera, recorrido, kilometraje, distribución de las etapas y demás información importante.

Recibiremos también una bolsa con el picnic, el almuerzo del día.

Una vez lleguemos al vivac y nos indiquen las jaimas que nos corresponden a los españoles, nos distribuiremos en ellas según nuestras preferencias y 8 personas por jaima.

Esta distribución será la misma durante toda la carrera, y no podéis cambiarla.

Hasta la hora de la cena, -el catering de la organización- nos acomodaremos en el campamento. Cada corredor recibirá una hoja donde deberá indicar sus datos y el número de la jaima donde se ha instalado.

28 MARZO

Jornada de verificaciones técnicas.

Después de comprobar a partir de que hora nos corresponde pasar el control de material (normalmente por orden de dorsal), prepararemos nuestra mochila con todo el material necesario para la carrera, comprobando no olvidar ningún elemento obligatorio.

Tendremos preparado el certificado médico y el electrocardiograma. El resto de material lo guardaremos en nuestra bolsa de viaje y la entregaremos a la organización al pasar por el control. Nos la devolverán al finalizar la carrera, en el hotel de Ouarzazate el día 4 de ABRIL. También debemos entregar la "declaración de honestidad" con la relación del material que llevaremos en la mochila durante la carrera y la comida con sus calorías. Recordar que en cualquier momento de la competición os pueden someter a un control para comprobar que lo que has declarado en tu lista, se corresponda a la realidad.

El desayuno, el almuerzo y la cena la realizaremos en el catering de la organización.

Es el día de aclimatación perfecto para hacer los últimos ajustes a nuestro equipo. Al pasar el control de material, nos entregarán la bengala, la señalización nocturna y las pastillas de sal, así como la tarjeta de control.

29 MARZO

Primer día de carrera. Nos levantaremos muy temprano, pues los encargados de desmontar las jaimas lo hacen a primera hora de la mañana. (alrededor de las 06:00).

MUY IMPORTANTE: Cada día deberemos ir a recoger la primera ración de agua y marcar en nuestra tarjeta de control.

Toda la comida del día ya corre por nuestra cuenta.

A la hora indicada... ¡SALIDA!

En cada control nos entregarán una o dos botellas de agua (1,5 ó 3 litros), según el control. Una vez las vaciemos, deberemos depositarlas en las papeleras de los controles. No hemos de olvidar llevar el dorsal perfectamente visible y sin doblar ni ocultar la publicidad.

29-30-31 MARZO, 1-2-3-4 de ABRIL

Desarrollo de la carrera.

4 ABRIL

Última etapa. Al llegar a la meta nos entregarán una bolsa con el picnic del almuerzo y nos indicarán el número de autocar que nos corresponde coger para ir a Ouarzazate.

Al llegar a Ouarzazate, recogeremos nuestro equipaje y nos dirigiremos al hotel que nos asignen (consultar las listas). Nos instalaremos en nuestra habitación y la cena será en el hotel.

5 ABRIL

Día libre. Tenemos incluidos el desayuno y la cena. Hay que devolver la bengala y recoger la camiseta de finisher. Por la tarde se efectuará la entrega de trofeos.

6 ABRIL

DESAYUNO DE 3:45 A 4:00

4:15 SALIDA DEL HOTEL HACIA EL AEROPUERTO

Día de regreso. Un autobús nos recogerá en el hotel a primera hora de la mañana (Muy importante, concretar hora y situación exacta el día anterior) y nos llevará al aeropuerto.

VIAJE DE VUELTA

6 ABRIL	AT 462	OUARZAZATE / CASABLANCA	06.15 Hs.	07.05 Hs.
6 ABRIL	AT 970	CASABLANCA / MADRID	17.20 Hs.	20.55 Hs.)
6 ABRIL	AT 960	CASABLANCA / BARCELONA	08.10 Hs.	12.15 Hs.

INFORMACIÓN ADICIONAL

TIEMPO MAXIMO DE LAS ETAPAS. ETAPA DE ENLACE

Se trata de una etapa a realizar en un tiempo máximo de 10 horas.

La etapa maratón se corre en un tiempo máximo autorizado de 12 horas. Sobre esta etapa, el control N° 3 (aproximadamente a 30 Km.) cerrará después de 9 horas a partir de la salida.

Todo participante que no haya atravesado el puesto de control después del plazo precisado será eliminado de la carrera.

TIEMPO MAXIMO DE LAS ETAPAS. ETAPA NON-STOP

Etapa de 80 Km. aproximadamente a recorrer en parte de noche y en un tiempo máximo autorizado de 34 horas.

Sobre esta etapa el puesto de control N° 4 (aproximadamente a los 45 Km.) cerrará 16 horas después de la salida. Todo participante que no haya superado este puesto dentro del plazo precisado será eliminado de la carrera.

A partir del control N° 4, cada participante puede detenerse a vivaquear o descansar en cualquier lugar, pero debe mantenerse en el eje del recorrido.

PUESTOS DE CONTROL

La entrega de agua antes de la salida de cada etapa, y a la llegada a los puestos de distribución, serán puntos de control obligatorios. Los puestos de control estarán repartidos sobre el eje de cada una de las etapas. Varían de 2 a 6, dependiendo de la distancia de la etapa y son lugares de paso obligatorios para cada uno de los participantes bajo pena de penalizaciones.

Estos puestos también permiten a los controladores de carrera apuntar la hora de paso de cada participante y de asegurar el abastecimiento de agua mineral.

Una asistencia médica estará presente en cada puesto de control.

Atención: Antes de cada salida de etapa, el punto de distribución de agua es un punto de control obligatorio. Distribución de 1,5 litros de agua mineral necesaria hasta llegar al primer control.

ABASTECIMIENTO DE AGUA

La organización se encarga del abastecimiento de agua mineral para cada participante.

La repartición tipo es la siguiente:

Etapa enlace:

- 10,5 litros por día y por persona
- 1,5 litros antes de la salida
- 2 o 3 veces 1,5 litros sobre el eje de la carrera
- 4,5 litros al final de la etapa

Etapa maratón:

- 12 litros por día y por persona
- 1,5 litros por la mañana antes de la salida
- 1,5 litros en el CP1
- 3 litros en el CP2
- 1,5 litros en el CP3
- 4,5 litros a final de la etapa

Etapa non-stop:

- 22 litros para 2 días por persona
- 1,5 litros antes de la salida
- 1,5 litros en los puestos 1, 3 y 6
- 1,5 litros o 3 litros en los puestos 2, 4 y 5
- 4,5 litros al final de la etapa
- 4,5 litros en el vivac si se llega antes de las 09H00 del día 2
- 3 litros si se llega después de las 09H00 del día 2

La distribución de agua prevista cada mañana se efectuará antes de la salida en el vivac según el horario indicado en el roadbook.

Cada participante deberá gestionar sus necesidades hídricas cotidianas según la repartición del abastecimiento de agua y en ningún otro momento el participante podrá abastecerse.

Material de supervivencia:

- Mochila o equivalente (lo mejor adaptado a las preferencias de cada uno)
- Saco de dormir
- linterna + pilas
- 10 impermeables
- Brújula
- Mechero
- Cuchillo metálico.
- Antiséptico cutáneo
- Aspira-veneno
- Silbato
- Espejo de señalización
- Manta de supervivencia

Kit de supervivencia:

Será entregado por la organización y estará compuesto por:

- 1 bengala
- Pastillas de sal
- Bastoncillos luminosos (para la etapa non-stop)

La bengala deberá ser devuelta a la organización al final de la prueba en Ouarzazate.

Cada participante debe prever su equipo personal para la prueba.

El equipo obligatorio y los efectos personales de cada participante (comida, material de supervivencia,...) deberá tener un peso total mínimo de 6,5 Kg. y máximo de 15 Kg.

Este peso no incluye la cantidad de agua diaria.

Las Calorías: Descripción de las calorías:

DIA	Noche (a la llegada de etapa)
- Controles técnicos	14.000 cal.
- 1 día	12.000 cal.
- 2 día	10.000 cal.
- 3 día	8.000 cal.
- 4 día	6.000 cal.
- 5 día	4.000 cal.
- 6 día	2.000 cal.
- 7 día	0 cal.