

EDITION 2010

02 AU 12 AVRIL
SAHARA SUD MAROCAIN

02ND TO 12TH APRIL
SOUTHERN MOROCCAN
SAHARA

MARATHON DES SABLES



Règlement

Comment vous inscrire ?
Voir ART. 25. page 3

Parcours sans fautes.
Fautes et pénalisations, ART. 27. pages 3
Tableaux des pénalisations, ART. 28. page 5

Pour tout savoir !
Trucs & Astuces. pages 6, 7

AOI à travers le monde.
Tous nos représentants et leurs contacts. page 19

Regulations

How to enrol ?
See ART. 25. page 12

A clean run.
Errors and penalties, ART. 27. page 12, 13
Recap of penalties, ART. 28. page 14

To find out all about it !
Tips & Advice. page 15

AOI around the world.
Our representatives and how to contact them. page 19

RÈGLEMENT

ART. 1 : ORGANISATION

ATLANTIDE ORGANISATION Internationale organise le 25^e MARATHON DES SABLES qui se déroulera du 02 au 12 avril 2010 dans le Sahara Sud marocain. Cette 25^e édition se déroulera sous l'égide du MINISTRE DU TOURISME MAROCAIN et réunira environ 900 participants.

ART. 2 : DÉFINITION DE LA COMPÉTITION

Le 25^e MARATHON DES SABLES est une course à pied, par étapes, en autosuffisance alimentaire et en allure libre sur une distance de 230 kilomètres environ, avec obligation pour chaque concurrent de porter son équipement (nourriture et matériel obligatoires).

ART. 3 : PRESCRIPTIONS GÉNÉRALES

Le 25^e MARATHON DES SABLES se déroulera en conformité avec le règlement de l'épreuve et de ses annexes auxquels tous les concurrents s'engagent à se soumettre par le seul fait de leur inscription.

ART. 4 : CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS

Est admis comme concurrent toute personne majeure, de toute nationalité, répondant aux exigences du présent règlement et titulaire du certificat médical de l'organisation attestant son aptitude à l'épreuve ainsi qu'un électrocardiogramme de repos et son tracé. Ce certificat médical et l'électrocardiogramme devront être effectués obligatoirement dans les 30 jours précédant le départ de la course.

Les adolescents âgés de 16 ans et plus pourront prétendre à une participation au 25^e MARATHON DES SABLES sous réserve de l'accord préalable d'ATLANTIDE ORGANISATION Internationale, ainsi que de l'autorisation signée des parents, tuteurs ou organismes officiels ayant la charge ou la responsabilité de ceux-ci. Ils devront répondre aux mêmes exigences mentionnées dans ce présent règlement.

ART. 5 : CATÉGORIES DE CONCURRENTS

Catégorie A : PARTICIPANT INDIVIDUEL
Catégorie B : PARTICIPANT EN EQUIPE

Catégorie A :

Chaque participant homme ou femme entre dans le classement général sans distinction d'âge ou de degré de professionnalisme. Toutefois, indépendamment du classement général, il est établi un classement féminin, vétéran H1 (40 à 49 ans), vétéran H2 (50 à 59 ans), vétéran H3 (60 à 69 ans), vétéran H4 (70 à 79 ans), vétéran F1 (40 à 49 ans), vétéran F2 (50 à 59 ans), vétéran F3 (60 à 69 ans), vétéran F4 (70 à 79 ans).

Catégorie B :

Une équipe est constituée par 3 personnes au minimum. Pour rester en course, une équipe doit toujours être formée d'un minimum de 3 personnes. Toutefois, chaque participant d'une équipe entre à titre individuel dans le classement général.

ART. 6 : PROGRAMME DE L'ÉPREUVE

02 Avril : Départ avion Paris/Maroc, Transfert bivouac.

03 Avril : Vérifications techniques et administratives.

04 au 10 Avril : Déroulement de l'épreuve en autosuffisance alimentaire.

11 Avril : Journée libre. Remise des Trophées.

12 Avril : Retour avion Maroc/Paris.

ATLANTIDE ORGANISATION Internationale se réserve le droit de modifier :

- le règlement du 25^e MARATHON DES SABLES

- la physiologie de l'épreuve (voir ART.21)

- le lieu et la destination initiale en cas de force majeure (météo, cataclysme, conflit armé, invasion en tout genre, grêle, lock-out, etc.) ou pour des raisons indépendantes de sa volonté.

ATTENTION : Pendant la course, aucun objet de votre sac à dos ne sera pris en charge par l'organisation.

ART. 7 : VÉRIFICATIONS TECHNIQUES ET ADMINISTRATIVES

Les vérifications auront lieu le 03 Avril 2010. Chaque concurrent devra se présenter aux commissaires de course et contrôleurs chargés d'effectuer ces vérifications. Il devra impérativement avoir rempli ses obligations administratives et techniques (voir ART. 24, 25, 27 et 28) avant de prendre le départ.

A ce contrôle sera établie une liste très précise de l'ensemble de l'équipement du participant (matériel obligatoire, affaires personnelles, nourriture...). Les commissaires et contrôleurs pourront procéder à tous moments aux contrôles de sac à dos. Chaque article composant l'équipement du coureur et faisant référence à la liste préalablement citée est strictement personnel. En cas de non-présentation d'un des éléments de cette liste qu'il ait été jeté, volé ou perdu le concurrent pourra être pénalisé. Chaque concurrent est responsable de son équipement, il devra donc signaler tout objet manquant sous peine de pénalité (voir ART. 27 et 28).

ART. 8 : MARQUES D'IDENTIFICATION RESERVEES PAR L'ORGANISATION

Lors des contrôles administratifs et techniques précédant le départ, l'organisation fournira à chaque concurrent :

- deux dossards numérotés ; un dossard poitrine (18 cm x 16 cm environ, partie haute de la poitrine) un dossard dorsal (sur le sac à dos)
- une carte de pointage.

Pendant toute la durée de l'épreuve, les marques d'identification fournies par l'organisation resteront apposées obligatoirement sur chaque concurrent à l'emplacement indiqué par l'organisation sous peine de pénalités. A tous moments les commissaires de course pourront procéder à des vérifications. Il est formellement interdit de recouvrir les dossards de l'organisation avec d'autres inscriptions. Chaque concurrent est responsable de ses marques d'identification et devra veiller à ce que celles-ci soient propres, intégralement visibles, en bon état et au bon endroit. L'organisation tiendra à leur disposition des marques d'identification de rechange en cas de détérioration ou de perte. Chaque concurrent s'engage à respecter rigoureusement cet article, sous peine de pénalisations graves (voir ART. 9, 27 et 28).

ART. 9 : EMBLEMES RÉSERVES AU SPONSORING INDIVIDUEL

En dehors des marques d'identification réservées par l'organisation sur chaque concurrent, les espaces restants disponibles pourront être utilisés par le concurrent pour le sponsoring individuel, ex : Tee-shirt (en dehors de l'emplacement poitrine exclusivement réservé au dossard), short, chaussettes, casquettes, sac à dos...

Toutefois, l'organisation se réserve le droit d'interdire un sponsoring individuel, jugé démesuré ou en concurrence directe avec les partenaires publicitaires de l'organisation, ou pour des raisons dont l'organisation n'a pas à se justifier

ATTENTION !!! L'emplacement poitrine, dans sa partie haute est exclusivement réservé par l'organisation pour y placer le dossard. Les commissaires de course seront intransigeants quant au positionnement de vos dossards. Pensez-donc, dès maintenant, aux bons emplacements de vos sérigraphies publicitaires sur vos tee-shirts et sac à dos.

Avant chaque départ d'étape, le point de distribution d'eau est un contrôle obligatoire.

Distribution par AOI de 1,5 litre d'eau nécessaire jusqu'au contrôle N°1 (voir ART. 13 et 16) cette réserve d'eau vous sera précieuse et peut-être vitale.

ART. 10 : ORDRE DES DÉPARTS

Les départs d'étapes se feront groupés, sauf pour l'étape non-stop où les meilleurs de chaque classement partiront environ 3 heures après le 1^{er} départ. Pour la dernière étape, les derniers du classement général partiront les premiers.

Chaque concurrent devra prendre impérativement le départ à l'heure prévue par l'organisation.

ART. 11 : ÉTAPE DE LIAISON

Étape à parcourir en un temps maximum autorisé de 10 heures.

L'étape marathon se court en un temps maximum autorisé de 12 heures. Sur cette étape, le CP 3 (environ au km 30) fermera 9 heures après le départ. Toute personne n'ayant pas franchi ce poste dans les délais sera mise hors course (voir ART. 27 et 28).

ART. 12 : ÉTAPE NON-STOP

Étape de 80 km environ à parcourir en partie de nuit et en un temps maximum autorisé de 34 heures. Sur cette étape, le CP 4 (environ au km 45) fermera 16 heures après le départ. Toute personne n'ayant pas franchi ce poste dans les délais sera mise hors course (voir ART. 27 et 28). A partir du CP 4, le lieu de bivouac est libre pour chaque concurrent, mais doit rester sur l'axe du parcours.

ART. 13 : POSTES DE CONTROLES

Avant chaque départ d'étape et à l'arrivée, les points de distribution d'eau sont des postes de contrôles obligatoires. Des postes de contrôles sont répartis sur l'axe de chacune des étapes. Ils varient de deux à six suivant la distance de l'étape et sont des endroits de passage obligatoires pour chaque concurrent sous peine de pénalité (voir Art 27 et 28). Ils permettent aux contrôleurs de course de relever l'heure de passage de chaque concurrent et d'assurer l'approvisionnement en eau (voir ART. 16). Une assistance médicale est présente à chaque poste de contrôle.

ART. 14 : ARRIVÉE D'ÉTAPE

Un chronométrateur relèvera le temps journalier de chaque concurrent. Poste de contrôles. Distribution d'eau et pointage de la carte obligatoire.

ART. 15 : CLASSEMENT

Les temps de chaque concurrent seront chronométrés en heures, minutes et secondes.

CATÉGORIE A : Classement individuel

Le classement de l'étape se fait par addition du temps réalisé et des éventuelles pénalités reçues. Le classement général se fait par addition des temps obtenus à chaque étape.

CATÉGORIE B : Classement par équipe

Pour les équipes, le classement de l'étape se fait par addition des temps de chaque membre de l'équipe et des éventuelles pénalités reçues. La moyenne des temps déterminera le temps réalisé par l'équipe, additionné des éventuelles pénalités pour abandon. Le classement général se fait par addition des temps obtenus par l'équipe à chaque étape. Toute réclamation devra être formulée par écrit (voir ART. 27).

Ne partez pas sans eau ! Si vous vous égarez plusieurs heures seul dans le désert.

LES CALORIES (Kcal.)

Récapitulatif des calories minimales à présenter lors des contrôles techniques au Maroc.

JOUR	SOIR à l'arrivée d'étape	JOUR	SOIR à l'arrivée d'étape
Contrôle technique	14 000	4 ^e jour	06 000
1 ^{er} jour	12 000	5 ^e jour	04 000
2 ^e jour	10 000	6 ^e jour	02 000
3 ^e jour	08 000	7 ^e jour	00 000

ART. 16 : RAVITAILLEMENT EAU

L'organisation se charge de l'approvisionnement en eau pour chaque concurrent.

La répartition type est la suivante :

Etape de liaison :

10,5 litres par jour et par personne :

- 1,5 litre chaque matin avant le départ,
- 2 ou 3 fois 1,5 litre sur l'axe du parcours,
- 4,5 litres à l'arrivée d'étape.

Etape Marathon :

12 litres par jour et par personne :

- 1,5 litre le matin avant le départ,
- 1,5 litre au CP 1 et 3
- 3 litres au CP 2,
- 4,5 litres à l'arrivée d'étape.

Etape non-stop :

22,5 litres pour 2 jours et par personne :

- 1,5 litre le matin avant le départ,
- 1,5 litre aux CP 1, 3 et 6,
- 1,5 litre ou 3 litres au CP 2, 4 et 5,
- 4,5 litres à l'arrivée de l'étape,
- 4,5 litres au bivouac si arrivée avant 09H00 jour 2
- 3 litres au bivouac si arrivée après 09H00 jour 2

La distribution d'eau prévue chaque matin s'effectuera avant le départ sur le bivouac concurrent suivant l'horaire affiché la veille (voir ART. 13, 27 et 28). Chaque concurrent devra gérer ses besoins hydriques quotidiens selon la répartition de l'approvisionnement en eau et à aucun autre moment le concurrent ne pourra s'approvisionner.

Dans un souci de respect de l'environnement, toutes les bouteilles seront numérotées et une pénalité sera attribuée à celui dont la bouteille aura été retrouvée sur l'axe du parcours, entre le départ de l'étape, les contrôles et l'arrivée (voir ART. 27 et 28).

Bivouac :

Bivouac quotidien dans des sites préalablement choisis où les concurrents bénéficient de l'aménagement d'un campement : tentes numérotées de 8 personnes.

Les concurrents pourront consacrer leur temps libre à la préparation de leur installation pour la nuit et aux soins médicaux, s'il y a lieu.

ART. 17 : ASSISTANCE MEDICALE

Une équipe médicale, choisie par l'organisation spécialisée en médecine sportive et tropicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve.

Elle interviendra sur le parcours dans des véhicules d'assistance. Elle sera fixe aux postes de contrôles et à l'arrivée de l'étape. Elle veillera à rapatrier au lieu de bivouac le concurrent ayant une défaillance physique ou morale. Les services médicaux seront habilités à retirer les dossards et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve et/ou ayant reçu des soins médicaux vitaux (voir ART. 27 et 28).

ART. 18 : ABANDON

En aucun cas, sous peine d'avoir à payer les frais de recherche occasionnés pour le retrouver, le concurrent ne pourra quitter la course sans en aviser l'organisation et signer une décharge officielle fournie par AOI.

En cas d'abandon d'un concurrent, il est impératif qu'il prévienne l'organisation dans les plus brefs délais et remette ses marques d'identification à un des commissaires de course. L'abandon d'un membre d'une équipe de plus de 3 personnes entraîne une heure de pénalité pour l'équipe (voir ART 27 et 28). Perte du chèque de caution (voir ART. 27 et 28).

Plusieurs solutions s'offrent aux concurrents ayant abandonnés :

- en cas d'état médical grave, le rapatriement sanitaire est aussitôt organisé.
- le concurrent dont l'état physique est satisfaisant peut choisir :
 - soit d'être conduit à l'arrivée finale, après avoir signé une décharge officielle fournie par AOI, et suivant les possibilités logistiques (frais d'hébergement et de nourriture à sa charge).
 - soit d'être véhiculé par l'organisation tous les matins ; du départ au bivouac d'arrivée.

Un concurrent ayant abandonné et restant sur le bivouac sera automatiquement pris en charge par l'organisation. Il remettra obligatoirement sa nourriture à l'organisation.

ART. 19 : ASSISTANCE TERRESTRE

Il est bon de rappeler que le 25^e MARATHON DES SABLES est une épreuve saharienne en autosuffisance alimentaire, ceci afin de préciser que toute assistance extérieure est rigoureusement interdite. Si un concurrent se fait ravitailler pendant l'épreuve, ce dernier se verra fortement pénalisé. Si un concurrent quitte l'axe du parcours au point d'occurrence de longues recherches, il perdra son chèque de caution (voir ART. 27 et 28).

ART. 20 : ASSURANCES

Un contrat d'assurance couvrant les risques de rapatriement sanitaire est souscrit par l'organisation pour l'ensemble des participants.

Les garanties souscrites sont les suivantes :

- rapatriement médical et rapatriement du corps en cas de décès : frais réels pour tous les concurrents jusqu'à destination du Maroc, de la France métropolitaine, de l'Union Européenne et de la Suisse. Pour les concurrents ne résidant pas dans les pays ci-dessus indiqués, les frais de retour depuis le lieu de rapatriement vers leur pays de résidence resteront entièrement à leur charge. Il leur est donc fortement conseillé de contracter une assurance à titre individuelle
- frais funéraires nécessaires au transport : 1525 Euros,
- paiement des frais médicaux au Maroc : 5600 Euros.

Chaque concurrent participe en pleine connaissance des risques que le déroulement de cette compétition peut occasionner. Les concurrents participant sous leur propre responsabilité, l'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique ou d'accident.

Conformément à la loi de 1984 sur le sport, l'organisateur a pour obligation de conseiller au participant de contracter une assurance individuelle accident et décès.

LART. 21 : CONDITIONS CLIMATIQUES ET NATURE DU TERRAIN

Température MARS / AVRIL :

- moyenne jour : 30°
- moyenne nuit : 14°e parcours de 230 kilomètres environ présente une nature de terrains variés. En cas de vent de sable ne permettant aucune visibilité, chaque concurrent devra stopper sur l'axe du parcours et devra attendre les instructions des commissaires de course.

L'organisation se réserve le droit de modifier le tracé du parcours et le kilométrage des étapes en raison des conditions climatiques ou des réglementations des régions traversées.

ART. 22 : BALISAGE

Les participants du 25^e MARATHON DES SABLES devront impérativement suivre le balisage des étapes prévu par l'organisation sous peine de pénalité suivant configuration de l'étape. Pour les étapes de liaison le parcours sera indiqué par des balises tous les 500 mètres environ. Plusieurs points de repères naturels serviront d'indications supplémentaires afin que les participants restent sur l'axe du parcours. Pour l'étape non-stop, le parcours de nuit sera indiqué par un balisage lumineux.

ART. 23 : ROAD BOOK

Une carte de route est établie lors des différentes missions de reconnaissance. Le parcours exact restera secret et ne sera dévoilé qu'au moment de la remise du road book et de la carte du parcours, le 02 Avril. Ce carnet de route comprendra différentes rubriques, le détail des étapes, l'encadrement, etc...

L'absence du road book pendant l'épreuve entraînera une pénalité (voir ART. 28). Des commentaires seront donnés chaque matin avant le départ de l'étape du jour sur les points les plus délicats par le Directeur de course, lors du briefing en français et en anglais.

Spécial étape NON-STOP et MARATHON : balisage lumineux du CP3 à l'arrivée.



ART. 24 : EQUIPEMENT OBLIGATOIRE DES CONCURRENTS

Chaque concurrent doit prévoir son équipement personnel pour l'épreuve. L'équipement obligatoire et les effets personnels de chaque concurrent (nourriture, matériel et kit de survie, pochette ventrale, etc...) devront représenter un poids global minimum de 6,5 kg et maximum de 15 kg. Ce poids ne comprend pas la quantité d'eau journalière. Tout concurrent devra remplir les obligations mentionnées ci-dessous lors des contrôles administratifs et techniques au Maroc (voir ART. 27 et 28).

Nourriture :

Chaque concurrent doit prévoir ses besoins alimentaires du 04 au 10 Avril. Il devra sélectionner les aliments qui lui semblent les plus adaptés aux efforts engagés, aux conditions climatiques, au transport et au poids.

Chaque concurrent devra disposer obligatoirement de 14 000 k/calories soit un minimum de 2 000 k/calories par jour de course sous peine de pénalités (voir ART. 27 et 28). Les réchauds à gaz sont formellement interdits.

Matériel de survie :

- un sac à dos ou équivalent (le mieux adapté aux motivations du participant)
- un sac de couchage
- une lampe de poche + piles
- 10 épingles à nourrice
- une boussole à 1° ou 2° de précision
- un briquet, un sifflet
- un couteau lame métal
- un antiseptique cutané
- une pompe aspivenin
- un miroir de signalisation
- une couverture de survie

Kit survie :

Fourni par l'organisation, il comprendra :

- une fusée de détresse
- des pastilles de sel
- bâtonnet lumineux (étape non-stop).

Ce kit sera remis lors des contrôles techniques et administratifs au Maroc. La fusée de détresse devra être rendue à l'organisation à la fin de l'épreuve.

ART. 25 : INSCRIPTIONS, DROITS D'ENGAGEMENT, OBLIGATIONS ADMINISTRATIVES ET MEDICALES

Le montant total des droits d'engagement individuel et en équipe diffère selon le bureau d'inscription; voir dossier d'inscription (contacter votre représentant officiel).

CATEGORIE A : inscription individuelle

Le montant total des droits d'engagement au départ de Paris, comprend :

- transport aérien
- transport bus
- forfait intendance
- bivouac
- hôtellerie (2 jours)
- eau pour toute la durée de l'épreuve
- assurance rapatriement Europe
- encadrement technique de l'organisation
- assistance médicale
- assistance aérienne et terrestre
- kit survie
- médaille Finisher
- tee-shirt
- le film officiel de l'édition (envoyé environ 3 mois après la course).

CATEGORIE B : inscription par équipe

Les concurrents désirant créer une équipe officielle, ceci afin d'entrer au classement par équipe devront verser un droit d'inscription majoré de 100 Euros. Ce droit d'engagement comprend les mêmes prestations et les mêmes obligations que celles de la Catégorie A, ainsi que :

- intégration de l'équipe au dossier de presse
 - classement officiel de l'équipe
 - classement officiel de chaque membre de l'équipe.
- Le nom de l'équipe et des personnes qui la composent doivent impérativement parvenir à AOI avant le 31 décembre 2009.

DEUX POSSIBILITES POUR S'INSCRIRE :

1. Inscription avec réservation avant le 30 septembre 2009 (suivant les places disponibles) :

- verser un acompte de réservation de 900 euros accompagné du dossier administratif complet (voir ART. 27 et 28)..
- solde des droits d'engagement à verser avant le 31 janvier 2010.

Passé le 30 septembre 2009, prendre contact avec AOI pour plus d'informations

2. Inscription définitive (suivant les places disponibles) :

- verser la totalité des droits d'engagements accompagné du dossier administratif complet (voir Art. 27 et 28).

Le nombre total de participants étant limité, l'organisation retiendra les dossiers suivant les places disponibles et uniquement les candidatures dont le dossier administratif sera complet.

Tous les règlements devront être effectués par chèque bancaire libellé à l'ordre d'ATLANTIDE ORGANISATION Internationale.

DOSSIER ADMINISTRATIF

Documents obligatoires à faire parvenir avant le 30 septembre 2009 :

- le formulaire d'engagement, à remplir, à dater et à signer
- la fiche de renseignements, à remplir, à dater et à signer,
- la fiche d'hôtel, à remplir et à signer,
- photocopie de passeport en cours de validité (date de délivrance),
- 3 photos d'identité (mentionnant le nom du concurrent au dos),
- un chèque de caution de 200 Euros (qui ne sera pas débité sauf pénalités ou abandon).
- Dans le cadre d'un traitement à long terme pour une maladie chronique joindre un courrier sous pli fermé à l'attention du Directeur médical.

DOSSIER PRESSE

La fiche presse doit être envoyée dès que possible et avant le 31 décembre 2009.

DOSSIER MEDICAL

Le certificat médical de l'organisation, l'électrocardiogramme de repos et son tracé, datés de moins de 30 jours avant le départ de la course (soit après le 1^{er} Mars 2010) devront être présentés impérativement lors des contrôles administratifs et techniques, le 03 avril 2010. Seuls les documents originaux, datés et signés, seront acceptés (photocopie non- valable). La non-présentation de ces documents entraînera des pénalités (voir ART. 27 et 28).

Majoration : Catégorie A et B

Passé la date de clôture du 31 janvier 2010, toute inscription ou retard de paiement du solde sera majoré de 150 Euros.

Précision : L'organisation se réserve le droit de refuser l'inscription d'un concurrent sans avoir à en donner les raisons.

Le certificat médical de l'organisation et l'électrocardiogramme de repos ainsi que son tracé devront être effectués dans les 30 jours précédant la course et présentés impérativement lors des contrôles administratifs et techniques, le 03 avril 2010, au Maroc.

ART. 26 : FORFAITS, ANNULATIONS D'ENGAGEMENT

Les annulations de demande de réservation, les déclarations de forfait et demandes de remboursement doivent être exprimées par lettre recommandée afin d'éviter toute contestation.

En cas d'acomptes déjà versés ou d'inscription versée en totalité, les barèmes de remboursement sont les suivants :

- 40 Euros seront retenus pour frais de dossier en cas de désistement avant le 30/06/09.
- 10 % de la totalité des droits d'engagement seront retenus par l'organisation en cas de désistement intervenant entre le 01/07/09 et le 30/09/09.
- 20 % de la totalité des droits d'engagement seront retenus par l'organisation en cas de désistement intervenant entre le 01/10/09 et le 30/11/09.
- 30 % de la totalité des droits d'engagement seront retenus par l'organisation en cas de désistement intervenant entre le 01/12/09 et le 31/01/10.

Passé la date du 31/01/10 à minuit, aucune demande de remboursement ne sera acceptée.

Important : AOI recommande donc vivement à chaque concurrent de contracter une assurance annulation à titre personnel. Ce choix restant à la libre appréciation du concurrent. En cas d'annulation de l'épreuve, AOI s'engage à rembourser les sommes perçues .



ART. 27 : FAUTES ET PENALISATIONS

Vérifications techniques et administratives

Au-delà de 30 minutes de retard à cette convocation, le 03 avril, le concurrent sera pénalisé du temps équivalent à son retard. En outre, s'il n'est pas en mesure de présenter l'ensemble de son équipement obligatoire, le concurrent se verra pénalisé ou mis hors course. Chaque document administratif manquant au dossier d'inscription d'un concurrent, à la date du 31 janvier 2010 se verra systématiquement pénalisé (voir Art.28). En cas de non présentation d'un de ces documents lors des contrôles administratifs au Maroc, le concurrent se verra mis hors course (voir Art.28).

En cas de non-respect du poids minimum ou maximum de l'équipement d'un concurrent, celui-ci se verra pénalisé (voir ART. 28).





Dossier médical

Le concurrent ne pouvant présenter le certificat médical de l'organisation et/ou son électrocardiogramme de repos avec son tracé signés et datés de moins de 30 jours avant le départ de la course (soit après le 1^{er} mars 2010), lors des contrôles médicaux le 03 avril 2010, se verra pénalisé, voire ne pourra prendre le départ. Pour prendre le départ, sous réserve de l'accord des médecins, il devra s'acquitter d'une amende forfaitaire de 200 euros pour passer ces examens sur place. Sans cet accord, il sera mis hors course. (voir ART. 28).

Liste équipement affaires personnelles

Chaque concurrent abandonnant un ou plusieurs éléments de son équipement personnel devra le signaler au commissaire bivouac. Celui qui ne pourra justifier lors d'un contrôle l'absence d'un ou de plusieurs articles de son équipement se verra pénalisé (voir ART. 28).

Nourriture

14 000 k/calories obligatoires.

Lors d'un contrôle, le concurrent ne pouvant présenter ses 2 000 k/calories minimum par jour de course sera sanctionné par une pénalité de 2 heures (voir ART. 28).

Marques d'identification

En cas de perte ou de détérioration d'une marque d'identification fournie par l'organisation, il est impératif de prévenir au plus tôt un commissaire de course sous peine de pénalisation. L'absence d'une marque d'identification ou le non-respect des emplacements des dossards poitrine et dorsal pourront entraîner la mise hors course du concurrent (voir ART. 8, 9 et 28).

La falsification d'une marque d'identification entraînera la mise hors course immédiate du concurrent, ainsi que la perte de son chèque de caution (voir ART. 28).

Départ d'étape

Une pénalité équivalente au retard sera infligée à tout concurrent ne se présentant pas sous la banderole au moment du départ. Au-delà de 30 minutes de retard, le concurrent sera mis hors course et restituera ses marques d'identifications au commissaire de course (voir ART. 28).

Postes de contrôles / Pointage

Avant chaque départ d'étape, sur l'itinéraire et à l'arrivée, le pointage aux postes de contrôle est obligatoire pour chaque concurrent. Tout retard inférieur à 30 minutes aux postes de contrôle de départ entraînera une pénalité de 30 minutes. Au-delà de 30 minutes de retard, le concurrent ne sera plus pointé et pénalisé pour non-pointage.

Le non-pointage au poste de contrôle sera pénalisé de 1 heure la première fois, de deux heures la seconde fois et d'une mise hors course la troisième fois (voir ART. 28).

Temps maximum autorisé

Le dépassement du temps maximum autorisé pour chaque étape entraînera la mise hors course du concurrent, celui-ci restituera son dossard au commissaire de course. Tout concurrent hors délai au CP3 de l'étape "marathon" ou au CP4 de l'étape "non-stop" sera mis hors course (voir ART. 28).

Fusée de détresse

Toute utilisation de fusée de détresse sans raison valable sera sanctionnée par une pénalité d'une heure (voir ART. 28).

Abandon

Il est impératif en cas d'abandon d'un concurrent, que celui-ci prévienne au plus vite l'organisation. Le concurrent perd son chèque de caution. L'abandon d'un membre d'une équipe de plus de trois personnes entraîne une pénalisation d'une heure pour cette équipe, ceci bien entendu jusqu'à un minimum de trois personnes restant en course (voir ART. 28).

Dopage

En cas de dopage d'un concurrent constaté par les services médicaux, ceux-ci en informeront les commissaires de course qui mettront hors course le concurrent (voir ART. 28).

Assistance terrestre et médicale

Il est à préciser que toute assistance extérieure est rigoureusement interdite. L'assistance extérieure frauduleuse alimentaire ou hydrique d'un concurrent entraînera une pénalité de trois heures la première fois et la deuxième fois une mise hors course. L'utilisation d'un moyen de transport 2, 4 roues ou autres sera sanctionnée par la mise hors course du concurrent. Toute longue recherche occasionnée par une erreur de parcours démesurée entraînera la perte du chèque de caution (voir ART. 28). L'assistance hydrique exceptionnelle avec l'accord des commissaires de course ou sur avis médical (manque, perte d'eau ou fuite) entraînera 30 minutes de pénalité la première fois, une heure de pénalité la seconde fois et la mise hors course la troisième fois. L'assistance médicale vitale (perfusion, plâtre, ...) entraînera une pénalité de deux heures la première fois et la deuxième fois une mise hors course.

Eau et environnement

Toute bouteille retrouvée sur l'axe du parcours entraînera une pénalité (voir ART. 28). Interdiction absolue de jeter les emballages alimentaires ou autres sur l'axe du parcours sous peine de pénalité (voir ART. 28).

Réclamations

Toute réclamation d'un concurrent devra être formulée par écrit et adressée à l'attention du **Directeur de course** :

- pendant l'épreuve, elle sera déposée auprès du Responsable commissaire bivouac. Une réponse sera communiquée dans les 48 heures.

Après l'épreuve :

- le 11 avril, à Ouarzazate, au point information concurrent (voir road-book)
- après le 11 avril et jusqu'au 23 avril, par courrier, à AOI - BP 20098 - 10002 TROYES Cedex - FRANCE.

ART. 28 : VOIR PAGE 5

ART. 29 : COUVERTURE IMAGE

ATLANTIDE ORGANISATION Internationale se réserve tous droits exclusifs d'utilisation des images du 25^e MARATHON DES SABLES. Les concurrents consentent ici, que ATLANTIDE ORGANISATION Internationale dispose du droit exclusif de leur identité et de leur image individuelle ou collective

pour tout ce qui concerne de près ou de loin leur participation au MARATHON DES SABLES, usage commercial compris. Tout support photographique, vidéo ou cinéma réalisé pendant l'épreuve ne pourra être utilisé par les concurrents, les accompagnateurs ou l'encadrement qu'à des usages privés, sauf autorisation particulière ou accréditation d'ATLANTIDE ORGANISATION Internationale. En conséquence, tout projet de livre, de film court, moyen ou long métrage devra avoir préalablement l'assentiment d'ATLANTIDE ORGANISATION Internationale.

ART. 30 : LISTE DES PRIX CLASSEMENT GENERAL :

Individuel

1^{er} prix : Trophée, chèque de 5000 Euros.
2^e prix : Trophée, chèque de 3000 Euros.
3^e prix : Trophée, chèque de 1500 Euros.
4^e prix au 10^e prix : Trophée, avoir de 500 Euros sur une prochaine inscription.

Equipe

1^{er} équipe : Trophée, chèque 3500 Euros.
2^e équipe : Trophée, chèque 2800 Euros.
3^e équipe : Trophée, chèque 2000 Euros.

CLASSEMENTS SPECIAUX :

Classement féminin

1^{er} femme : Trophée, chèque 4000 Euros.
2^e femme : Trophée, chèque 2000 Euros.
3^e femme : Trophée, chèque 1000 Euros.

Classement vétéran Homme

1^{er} vétéran H1 : Trophée, chèque 1000 Euros*.
1^{er} vétéran H2 : Trophée, chèque 500 Euros*.
1^{er} vétéran H3 : Trophée.
1^{er} vétéran H4 : Trophée

Classement vétéran Femme

1^{er} vétéran F1 : Trophée, chèque 700 Euros*.
1^{er} vétéran F2 : Trophée.
1^{er} vétéran F3 : Trophée.
1^{er} vétéran F4 : Trophée.

Challenge étapes : Prime aux vainqueurs d'étapes, catégories hommes et femmes, de la 1^{ère} à la 6^e étape : avoir de 400 Euros sur une prochaine inscription au MARATHON DES SABLES. Ces réductions nominatives sont cumulables jusqu'à hauteur d'une inscription complète.

* Non cumulables avec les primes des classements individuel et féminin



ART. 28 : TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PÉNALISATIONS

MOTIF DE PENALISATION	HORS COURSE	PÉNALITÉS DE TEMPS	PERTE DE CAUTION
Retard d'envoi d'un document administratif après le 31 janvier 2010		30 MINUTES	
Absence d'un document administratif lors des contrôles techniques	X		
Retard de plus de 30 minutes au contrôle administratif et technique		ÉQUIVALENT AU RETARD	
Non présentation certificat médical AOI et/ou électrocardiogramme de repos avec tracé	X SI REFUS MÉDICAL	1 HEURE + AMENDE FORFAITAIRE	X SI REFUS MÉDICAL
Non présentation sac à dos ou équivalent	X		X
Non présentation sac de couchage ou boussole à 1° ou 2° de précision		3 HEURES	
Non présentation kit survie (fusée détresse, bâtonnet lumineux, road-book, pastilles de sel) couverture de survie, 2000 k/calories/jour		2 HEURES	
Non présentation 10 épingles à nourrice, couteau lame métal, briquet, antiseptique cutané, pompe aspivenin, miroir de signalisation, lampe de poche + piles, sifflet, carte de pointage		1 HEURE	
Non respect du poids de l'équipement		1 HEURE	
Absence d'un élément de l'équipement d'affaires personnelles		30 MINUTES	
Absence de dossard	2° / X	1°/AVERTISSEMENT	2° / X
Non respect du dossard et de son emplacement	3° / X	1°/AVERTIS. - 2°/30 MINUTES	3° / X
Falsification marque d'identification	X		X
Retard au départ d'étape		ÉQUIVALENT AU RETARD	
Retard de plus de 30 minutes au départ d'étape	X		X
Dépassement temps maximum autorisé	X		X
Hors délai CP 3, "marathon"	X		X
Hors délai CP 4, "non-stop"	X		X
Non pointage aux postes de contrôle	3° / X	1°/1 HEURE - 2°/2 HEURES	3° / X
Hors délai contrôle départ (point de distribution d'eau)		30 MINUTES	
Non suivi du balisage		4 HEURES MINIMUM	
Abus de fusée de détresse		1 HEURE	
Abandon	X		X
Abandon d'un membre d'une équipe de + de 3 personnes		1 HEURE	
Abandon d'un membre d'une équipe de 3 personnes		DISQUALIFICATION DE L'ÉQUIPE	
Doping / transport	X		X
Assistance terrestre extérieure	2° / X	1°/3 HEURES	2° / X
Assistance hydrique exceptionnelle	3° / X	1°/30 MINUTES - 2°/1 HEURE	3° / X
Assistance médicale vitale	2° / X	1°/2 HEURES	2° / X
Recherche démesurée			X
Eau et environnement	3° / X	1°/30 MINUTES - 2°/1 HEURE	3° / X



TRUCS & ASTUCES

EAU

100 000 litres d'eau sont consommés sur la course. Une quantité d'eau par étape est distribuée au départ, aux points de contrôles et à l'arrivée. Cette eau doit être gérée d'un départ d'étape à un autre. Le repas du matin se fait avec l'eau de la veille, voir ART.16.

Etape "Non-stop" CP 2, 4 et 5, choix entre 1,5 ou 3 litres. Si le concurrent prend 1,5 litre au lieu des 3 litres disponibles, il ne pourra pas les récupérer à l'arrivée. Par contre, tout le monde recevra 4,5 litres d'eau au bivouac si arrivée avant 09H00, le jour 2 et 3 litres si arrivée après 09H00 le jour 2.

Rappel : les bouteilles portent le numéro de dossard et il est interdit de jeter ses bouteilles vides sur le parcours. Ou la bouteille vide est échangée contre une pleine au contrôle ou elle est abandonnée au contrôle après avoir rempli les gourdes.

SAC DE COUCHAGE

Il fait partie du matériel obligatoire sous peine de pénalités. Après avoir dépensé beaucoup de calories et souffert de la chaleur, on a besoin d'un sac protégeant contre le froid de la nuit et permettant une récupération maximale. Notre conception du sac de couchage est très large. Cela va du petit sac ordinaire de camping au sac de haute montagne. Confort et chaleur contre volume et poids ; le concurrent doit faire le bon compromis.

SAC A DOS

Le concurrent est seul responsable de son sac à dos et de son contenu. Ne pas le laissez traîner n'importe où, songez aux pénalités encourues en cas de disparition. Voir Art. 7, 24, 27 et 28.

VETEMENTS

Nous conseillons de porter d'amples tee-shirts de coton blancs pour la course. Prendre de quoi se couvrir après l'arrivée au bivouac ; les nuits sont parfois froides dans le désert. Un bon sweat-shirt et un pantalon de jogging seront les bienvenus. Sans compter que des déplacements de nuit seront prévus pendant l'étape NON-STOP...

TELECOMMUNICATIONS

Pendant toute la durée de l'épreuve, il sera possible de communiquer avec sponsors et famille en direct du désert par fax, par téléphone ou par email. Ceci grâce aux moyens satellites mis en place. Prévoir de la liquidité ou CB sur le terrain. Coût communication : environ 3 euros/minute – Email : gratuit (1/jour).

Cette année encore notre service internet sera à votre disposition pendant la course. Ce afin de permettre aux familles, amis et sponsors d'avoir accès au classement et au communiqué de presse quotidien.

Internet : <http://www.darbaroud.com>

TOUT MESSAGE INTERNET ne comportant pas le nom et le numéro de dossard du concurrent ne pourra être transmis à celui-ci sur le terrain. Pensez à transmettre ces références aux journaux locaux ; les sponsors apprécieront.

RECHAUD

Il est conseillé d'être en possession d'un réchaud à pastilles d'alcool. Ne pas oublier les recharges ; sinon les repas seront mangés froids ! Pour des raisons de sécurité, les réchauds à gaz sont formellement interdits. Gare également aux vérifications très strictes du personnel de sécurité des aéroports.

NOURRITURE

Prévoir la nourriture depuis le 04 avril, dès le petit déjeuner, jusqu'au petit déjeuner du 10 avril qui sera le dernier repas en autosuffisance alimentaire. Prévoir tous les repas à prendre entre ces deux dates. Les aliments lyophilisés sont recommandés. Calculez les k/calories : 3000 à 4000 sont nécessaires par jour ; suivant les individus. Avec les barres énergétiques ce sera la base de l'alimentation.

BIVOUAC

Les concurrents sont hébergés sous des tentes berbères numérotées. Des tapis recouvrent toute la surface au sol, ce qui permet d'être 8 personnes par tente. Le numéro de tente sera attribué (à l'amiable) lors des contrôles du 03 avril au Maroc. Tout changement de place devra être autorisé par le responsable d'AOI chargé du bivouac. Ce système est mis en place afin d'éviter que certains cherchent désespérément un "lit" en rentrant "quelque peu fatigués" ... Des sacs poubelles sont installés sur votre bivouac. Nous comptons sur chaque concurrent pour nous aider à garder le désert propre.

BALISAGE

La course est balisée sur sa quasi-totalité, approximativement tous les 500 mètres, suivant la nature du terrain. Pour l'étape non-stop, environ 80 km, le balisage de nuit porte un signal lumineux. Toutefois, certains caps devront être tirés ; notamment dans les passages de grandes dunes où le marquage extérieur est impossible. Pas de panique ! Le road book* donne les indications nécessaires et le cap à suivre (exemple : cap 112°). Dans tous les cas, et ceci est TRES IMPORTANT, écouter attentivement les informations données par le directeur de course avant le départ de chaque étape. Bien lire le road book et écouter attentivement chaque briefing et il n'y aura pas de problème.

* Road book + carte du parcours remis par AOI le 02 avril 2010, au Maroc.

BAGAGES

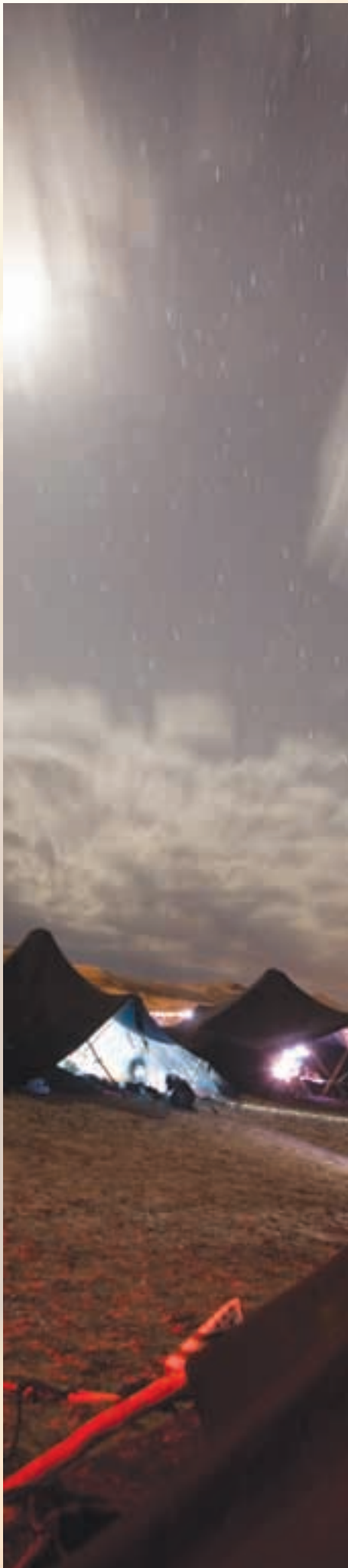
Le concurrent a besoin d'un sac à dos pour la course et d'un sac de voyage (ou valise) fermant à clef, pour y laisser ses effets personnels d'avant et après course. Pensez aux habits pour le vol aérien et pour l'après course ! Le poids des deux bagages ne doit pas dépasser les 20 kg autorisés sur le vol aérien. Le bagage contenant les effets personnels sera remis le 2^{ème} jour à AOI au moment des contrôles administratifs, techniques et médicaux. Il ne sera rendu qu'après l'arrivée finale. Après la première nuit de bivouac, le concurrent sera plus à même d'évaluer ses besoins. Il sera fixé sur les températures diurnes et nocturnes et les conseils des "anciens" permettront peut-être un dernier ajustement. Ainsi le concurrent pourra, avant de remettre son bagage de voyage, alléger ou alourdir son sac à dos.

A SAVOIR

L'utilisation de guêtres peut être fort utile dans les passages de sable. Trop peu de concurrents se rendent chez un podologue afin de préparer leurs pieds ; c'est un tort que beaucoup regrettent après. Deux tailles supplémentaires et des modèles de chaussures larges au niveau des orteils permettront un meilleur confort lorsque les pieds gonfleront par la chaleur... ou par les pansements adhésifs. Pas de pommade ou produits gras sur les zones de frottement (entre-cuisse, mollets...). La poussière de sable en fait vite du papier de verre... Aie ! Aie ! Aie !

S'il n'est pas obligatoire, le vaccin du Tétanos peut mettre à l'abri d'infections sérieuses dues aux piqûres d'épines. Faites et défaites le sac à dos de très nombreuses fois à l'avance jusqu'à savoir où tout se range. La pompe aspirante doit impérativement se trouver à portée de main.

L'association sac à dos plus sac banane ventral permet d'équilibrer la charge.



PROGRAMME

02 avril 2010 : rendez-vous à l'aéroport ; réception par l'équipe AOI ; embarquement, transfert aérien* ; arrivée Ouarzazate ; transfert en bus jusqu'au 1^{er} bivouac ; 1 heure d'arrêt buffet, repas servi par AOI ; arrivée et installation sur le bivouac, dîner servi par AOI ; 1^{ère} nuit sous les tentes berbères.

03 avril 2010 : petit déjeuner servi par AOI ; contrôles administratifs, techniques et médicaux ; remise bagage avec effets personnels à AOI ; après les contrôles, journée libre ; déjeuner et dîner servis par AOI ; 2^{ème} nuit, bivouac.

04, 05, 06 07, 08, 09 et 10 avril 2010 : Déroulement de la course. L'autosuffisance commence dès le petit déjeuner de la 1^{ère} étape.

10 avril 2010 : dernière étape ; réception d'arrivée avec AOI et les autorités locales, lunch paquet ; transfert à l'hôtel ; récupération de vos effets personnels ; fin d'après-midi libre, dîner, nuit hôtel.

11 avril 2010 : petit-déjeuner hôtel, matinée libre ; déjeuner libre à votre charge, cocktail/remise des prix ; dîner et nuit hôtel.

12 avril 2010 : petit déjeuner hôtel ; transfert en bus à l'aéroport ; embarquement, transfert aérien* ; arrivée Paris.

* Les horaires des vols seront communiqués ultérieurement, environ 15 jours avant le départ de la course.
Prévoir un départ aérien très tôt le 02 Avril de Paris, et une arrivée tard sur Paris 12 Avril 2010.

AUTRES REPAS FOURNIS PAR AOI

- le **02 avril** : petit déjeuner ou déjeuner dans l'avion, lunch paquet et dîner,
- le **03 avril** : petit déjeuner, déjeuner, dîner,
- le **10 avril** : lunch paquet, dîner hôtel,
- le **11 avril** : petit déjeuner, dîner hôtel,
- le **12 avril** : petit déjeuner, déjeuner ou dîner dans l'avion.



CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

La préparation physique du MARATHON DES SABLES, course d'endurance en allure libre doit débuter au minimum 6 mois avant la course. Chaque participant doit adapter son entraînement selon ses motivations : être bien classé ou simplement terminer la course. Suivre un entraînement progressif : pour le coureur de fond, le kilométrage hebdomadaire est de 150 à 200 Km, pour des objectifs plus modestes, le kilométrage hebdomadaire est de 50 à 80 Km, n'augmentez le kilométrage que très progressivement. Nous vous conseillons de vous entraîner de temps en temps, avec un sac à dos d'une contenance de 3 à 10 kg, poids à augmenter progressivement, afin de vous habituer à une charge dans le dos. Boire pendant l'effort est excellent. N'attendez pas d'être au milieu du désert pour vous hydrater, l'important c'est de boire ce qu'il faut quand il faut. N'oubliez pas que l'entraînement est un moyen d'améliorer vos possibilités ; ce ne doit pas être une répétition de la compétition. Les sorties longues permettent de tester la nourriture et les boissons énergétiques.

Si vous n'avez jamais couru ou si vous n'avez pas l'habitude de faire depuis plusieurs mois au moins trois entraînements par semaine, il ne serait pas raisonnable de participer au MARATHON DES SABLES.

Alors à vos baskets.



SPONSORING MODE D'EMPLOI

Il n'y a pas de solution magique, cependant, nous pensons que quelques conseils pratiques vous aideront dans votre recherche de sponsors.

LES SPONSORS : QUI SONT-ILS ?

Artisans, commerçants, entrepreneurs, industriels ont tous un point commun lorsqu'ils engagent une action de sponsoring : ils attendent un retour de leur investissement, ce qui peut se traduire de différentes manières

En externe :

- renforcer l'image du produit ou de l'entreprise ;
- promouvoir les ventes ;
- augmenter la notoriété du produit ou de l'entreprise.

En interne :

- enthousiasmer le personnel en le rendant solidaire du projet ;
- exprimer les valeurs et la culture de l'entreprise.

En règle générale, vous allez rencontrer les sociétés de votre région. Elles attendent essentiellement des retombées médiatiques là où elles sont implantées ainsi que dans la presse spécialisée de leurs secteurs d'activités.

De surcroît, vos sponsors bénéficieront des retombées médiatiques nationales et internationales du MARATHON DES SABLES, ce qui ne peut qu'augmenter leur renommée et rendre encore plus profitable leur opération de parrainage.

UN DOSSIER CLAIR ET PRECIS

Avant de frapper aux portes des entreprises, il faut bâtir votre dossier et pour cela la première démarche à faire est d'associer les médias de votre région à votre participation au MARATHON DES SABLES :

- 1. Présentation de l'épreuve :** inspirez-vous du dossier d'information pour décrire ses caractéristiques (l'autosuffisance alimentaire, le kilométrage, les étapes, le désert, etc).
- 2. Médias :** ce chapitre présente la médiatisation de l'épreuve et vos propres perspectives de retombées médias (illustrées par les lettres d'intention de vos partenaires médias).
- 3. Opportunités de sponsoring :** ce que vous offrez à vos sponsors avant, pendant, après l'événement.

AVANT :

Un mois avant le départ, distribuez des affichettes annonçant votre participation à cette épreuve où vous associez les logos de vos sponsors et de vos partenaires médias. 15 jours avant votre départ organisez une conférence de presse au siège des entreprises sponsors où seront présents leurs clients et leurs employés ainsi que vos partenaires médias.

PENDANT :

Présentation des espaces publicitaires de votre tenue et de votre équipement en faisant une description détaillée :
- tee shirt (face, dos, manches droite/gauche, et n'oubliez pas que vous portez un dossard sur la partie haute de la poitrine)
- short (face, dos, jambes droite et gauche)
- sac à dos (haut et bas, côtés droit et gauche)
- casquette, chaussettes, petit drapeau, etc.
- envoi de email à vos partenaires médias ou aux sponsors (pour une action de communication interne)
- interview pour les radios (planning).

APRÈS :

A votre retour livrez vos témoignages à vos partenaires médias (n'oubliez pas de citer vos sponsors). Fixez une date avec vos sponsors pour organiser une soirée où vous exposerez à cette occasion vos photos ainsi que votre équipement (tenue, sac à dos, alimentation, etc), vous raconterez votre périple. Cette soirée vous permettra de réunir autour d'un sympathique cocktail vos sponsors (clients, employés) et vos partenaires médias. Pour les projections vidéos et utilisation des photos officiels de l'organisation voir Art.29

4. Budget :

- le budget que vous allez solliciter à vos ou votre sponsor se compose :
- le prix d'inscription individuel ou équipe (voir ART. 25)
- l'équipement : 500 à 800 Euros
- les télécommunications : 200 à 300 Euros
- frais divers : 200 à 300 Euros

Le budget global avoisine les 3700 Euros

Pour une équipe, le nom de celle-ci apparaîtra dans tous les classements officiels et dossiers de presse de l'organisation. Sachez que vos sponsors peuvent venir vous accueillir à l'arrivée de l'épreuve, seuls ou avec leurs invités (clients ou leurs meilleurs vendeurs), ce qui peut être une très bonne opération de stimulation.

Bonne chance !

AVENTURE SANS MÉSAVENTURE

Le MARATHON DES SABLES est une course de gestion. Il faut pendant une semaine gérer son effort, son alimentation et ses besoins hydriques. "gérer sa course, c'est réussir sa course". C'est une épreuve sportive de haut niveau, elle se déroule dans le Sud Marocain à une période où la température peut avoisiner les 50 degrés en plein soleil. Par la nature des terrains traversés, l'organisme dans son ensemble est mis à haute contribution et il nous a semblé utile, forts de l'expérience acquise par les médecins les années précédentes, de pouvoir vous conseiller afin d'éviter certaines erreurs et surtout afin d'envisager des préparatifs efficaces pour cette "aventure d'exception".

1. Le matériel peut vite entraîner un handicap insurmontable.

En autosuffisance alimentaire, tout doit être pesé au gramme près afin de ne pas transporter un matériel qui va rapidement se révéler être intransportable s'il n'est pas adapté à ses propres performances physiques.

Pour le sac à dos : vérifier que son armature lors des frottements répétés sur les épaules ou sur le dos ne risque pas d'occasionner de blessures.

2. La nourriture est à sélectionner soigneusement.

Là encore, le poids des préparations entre en ligne de compte. De très nombreux aliments existent actuellement sous forme lyophilisée et leur encombrement les destine particulièrement à ce genre d'aventure. Dans les plans de repas, il est indispensable de prévoir un petit déjeuner calorique, des collations espacées toutes les 20 à 30 minutes pendant la course, à base de produits très énergétiques. Bien évidemment, le repas du soir supplée la déperdition calorique de la journée.

3. Comment équilibrer cette alimentation ?

On ne peut envisager d'équilibrer une alimentation sans en connaître les composants fondamentaux.

Les protéines : elles sont principalement stockées dans les muscles (46 % des protéines de l'organisme). Une ration de protides de l'ordre de 15 % de la ration énergétique totale, sous forme de protéines végétales et animales est suffisante pour le maintien d'un bilan azoté équilibré.

Les lipides : le tissu adipeux est le réservoir principal des lipides. Les réserves représentent environ 13 % de la masse corporelle. Les besoins journaliers en lipides sont de l'ordre de 30 % de la ration énergétique totale.

Les glucides : le chef de file en est le glucose, "carburant préféré des muscles lors d'une activité soutenue". Les besoins quotidiens représentent 55 % de la ration énergétique totale. On distingue schématiquement deux types de sucre :

- les sucres à absorption rapide qui vont servir très rapidement après l'ingestion pour l'effort musculaire immédiat.
- les sucres à assimilation lente, retrouvés par exemple dans les pâtes, le pain, la pomme de terre ou le riz, vont servir dans un second temps à la reconstitution des réserves en glucide de l'organisme. En dehors de ces chefs de file toute alimentation équilibrée doit comporter également :
- un apport hydrique important (1 à 1,5 ml d'eau par calorie ingérée). Pour situer les besoins sur le MARATHON DES SABLES un apport calorique de 3 000 à 4 000 calories est nécessaire pour compenser les pertes quotidiennes dues à la course à pied.

Avec cet apport en calories, composé de 15 % de protides, 30 % de lipides et 55 % de glucides (dont la moitié au moins en assimilation lente), l'apport hydrique se situe au minimum entre six et sept litres d'eau pour 24 heures.

Avec cette eau, un apport électrolytique, vitaminique et en oligo-éléments est indispensable. Les aliments seront donc correctement salés, une supplémentation en potassium, calcium, phosphore, magnésium, vitamines C, B1, B2, PP est indispensable.

Pour être plus pratique : en dehors des repas pris avant et après la course, les fruits secs, les pâtes de fruits, les barres chocolatées ou énergétiques conviennent parfaitement pendant l'effort. L'eau de boisson distribuée le matin puis aux points de contrôle est indispensable pour compenser la déperdition hydrique importante occasionnée par des températures extrêmes. A la fin de l'épreuve du jour, une boisson énergétique à base de glucose et de sels minéraux, accélère la reconstitution des réserves de l'organisme, et donc la récupération physique.

4. La tenue vestimentaire a aussi son importance :

Il faut marcher tête couverte pour éviter coup de soleil et coup de chaleur. Les vêtements les plus adaptés sont en coton, amples. Ils permettent une circulation d'air, diminuent les zones de frottement et limitent la déperdition hydrique.

Pour les pieds, pas de secret, l'entraînement avant l'épreuve est le meilleur garant de leur bon état pendant la course. Ils sont le moteur du corps pendant toute la traversée et à ce titre il faut les préparer soigneusement. Pendant la course, ils sont soumis à des frottements continus et le traitement des ampoules le soir au bivouac, est le "pain quotidien" de l'équipe médicale.

5. Avant votre départ, il vous restera à vérifier :

- que vos vaccinations sont bien à jour : le tétanos et la polio sévissent toujours ; il vaut mieux vérifier la validité de ces vaccinations avant le départ.
- que votre bilan médical pratiqué auprès d'un spécialiste de médecine sportive ne contre-indique en rien votre participation à l'épreuve. Sachez de toute façon que pendant toute l'épreuve, l'équipe des médecins assurera votre sécurité. Vous les trouverez tout au long du trajet, à des points de contrôle ainsi que le soir au bivouac. N'hésitez pas à les solliciter au moindre doute. Pris au tout début, un petit problème de santé n'évoluera pas et ne risquera pas de vous handicaper dans la poursuite de cette très belle aventure qu'est le MARATHON DES SABLES.



REGULATIONS

ART. 1: ORGANISATION.

The 25th MARATHON DES SABLES is organised by ATLANTIDE ORGANISATION Internationale and will take place from 02 to 12 April 2010 in southern Morocco. This 25th annual event will take place under the aegis of the MOROCCAN MINISTRY OF TOURISM and will bring together around 900 French and foreign participants.

ART. 2: DEFINITION OF THE COMPETITION

The 25th MARATHON DES SABLES is a foot race, with several heats, free style, and with food self-sufficiency over a distance of about 230 Km. Each participant must carry his/her own backpack containing food, sleeping gear and other material.

ART. 3: GENERAL CONDITIONS

The 25th MARATHON DES SABLES will be administered according to the general race regulations and their amendments, to which all participants agree when they register.

ART. 4: CONDITIONS OF ADMISSION FOR PARTICIPANTS

Anyone meeting the following conditions will be accepted: over 18, any citizenship. Competitors must hold a medical certificate issued by the organisation stating their ability to participate and a resting ECG report. The medical certificate and ECG must be dated no more than 30 days before the start of the race. Teenagers over 16 may participate in the 25th MARATHON DES SABLES with written permission from a parent or guardian. They will have to meet the same requirements as adults.

ART. 5: CATEGORIES OF PARTICIPANTS

Category A: INDIVIDUAL

Category B: TEAM PARTICIPANT.

Category A: Every entrant will be ranked. In addition to the general ranking, there will be placing for females, veteran M1 (aged 40 - 49), veteran M2 (aged 50 - 59), veteran M3 (aged 60 - 69), veteran M4 (aged 70 - 79), veteran F1 (aged 40 to 49), veteran F2 (aged 50 to 59), veteran F3 (aged 60 to 69), veteran F4 (aged 70 to 79).

Category B: A team is made up of at least three runners. To remain in the race, all three members of the team must complete the race. However each member is recorded as an individual in the general ranking.

ART. 6: PROGRAM OF THE RACE

02 April: Departure for Morocco*, arrival, transfer bivouac

03 April: Administrative and technical formalities

04 to 10 April: The race with food self sufficiency

11 April: Free day. Prize giving ceremony

12 April: Return to France*

*Competitors not using the Paris flight may have to arrive a day earlier and return a day later depending on flight connections.

ATLANTIDE ORGANISATION Internationale reserves the right to modify:

- the regulations of the 25th MARATHON DES SABLES
- the aspect of the course (see ART. 21).
- the place and destination in case of forces beyond our control: weather, cataclysm, armed conflict, invasion in any form, lock-out, etc...

ATTENTION. During the race, none of the items in your rucksack will be looked after by the organization.

ART. 7: TECHNICAL AND ADMINISTRATIVE VERIFICATIONS

These will take place on 03 April 2010. Participants must present themselves to the race administrators. Participants must meet the administrative and technical requirements (see ART. 24, 25, 27 and 28). At the control point, an exact list of each participant's equipment must be established (i.e., compulsory items, food, personal belongings...).

The administrators are authorised at any time to check and supervise the participants' backpacks. Each element referring to the participant equipment list is strictly personal. In the case of a missing item whether it has been thrown away, lost or stolen, may be penalised. They must therefore inform the organisation of any missing item, failing which penalties could be levied (see ART. 27 and 28). Each competitor is responsible for his/her own equipment

ART. 8: IDENTIFICATION MARKS RESERVED BY THE ORGANISATION

During the administrative and technical registration, the organisation will provide each participant with:

- two breast plates bearing a number, one for upper part of the chest (approx. 18 cm x 16 cm) and one for the back (to be attached to the backpack).
- a pointing card

These ID marks must be worn by the participants throughout the race and positioned according to the organisation's indications, failing which penalties will be issued. The race stewards may carry out checks at any time. It is formally forbidden to cover the organisation's race numbers with any other lettering. Each participant must ensure his/her ID marking is clear, entirely visible, in good condition and in the proper place. The organisation will make spare ID markings available in the event of loss or damage. Each participant agrees to adhere strictly to this rule, subject to serious penalty in the case of violation (see ART. 9, 27 and 28).

NOTE! The upper part of the chest area is reserved exclusively by the organisation for positioning your race number. The race organizers will be very strict about where your ID is placed. Therefore, make sure right now that you think carefully where to position your advertising and publicity on your tee-shirts and backpacks.

ART. 9: SPACE RESERVED FOR INDIVIDUAL SPONSORS

In addition to official ID markings, participants may use other available clothing space for individual sponsors e.g. T-shirts (apart from the chest area exclusively reserved for race number) shorts, socks, caps, backpacks, etc. However, the organisation reserves the right to prohibit sponsorship considered to be oversized or in direct competition with the organisation's partners or for any other reasons and which the organisation does not have to justify.

Before the start of each stage, the water distribution point is a compulsory check-point. AOI will distribute the 1.5l of water needed to reach check-point 1 (see ART. 13 and 16).

ART. 10: STARTING ORDER

Departures for each stage will be grouped, except for the non-stop stage in which the top competitors from each list will leave around 3 hours after the first group. For the last stage, the last on the list will be the first to leave. Participants must start at the time indicated by the organisation.

ART. 11: LIAISON STAGE

This stage must be completed in 10 hours or less. The marathon stage takes place within a maximum authorised time of 12 hours. During the marathon, check-point N°3 (approx. at km 30) will close 9 hours after the start of the stage. Anyone not having crossed this point before the 9 hour deadline will be disqualified (see ART. 27 and 28).

ART. 12: NON-STOP STAGE

Approx. 80 km stage to be held partly during the night and within a maximum authorised time of 34 hours. During this stage, check-point N°4 (approx. at km 45) will close 16 hours after the start. Anyone not having crossed check-point N°4 within 16 hours will be disqualified. (see ART. 27 and 28). From check-point N°4, each competitor is free to choose his bivouac place, but must stay within the axis of the route.

ART. 13: CHECK POINTS

The water distribution points at both the start and the finish line of each day's stage are compulsory check-points. Check-points are located throughout the course of each stage of the race. There are two to six check points depending on the length of the race and each competitor must go through them, if not penalties will be applied (see Art 27 and 28). This allows the race officials to record times and distribute water (see ART.16). Medical assistance will be available at each check-point.

ART. 14: AT EACH ARRIVAL POST

An official time-keeper will take down the daily order of arrival for each competitor. Check-point: water is distributed and pointing card must be punched.

ART. 15: RANKING

Each competitor's time is indicated in hours, minutes and seconds.

CATEGORY A: Individual ranking

The daily race ranking is calculated by adding the time taken to run that stage of the race plus penalties, if applicable.

General ranking is calculated by adding together times for each stage of the race.

CATEGORY B: Team ranking

For teams, the daily race ranking is calculated by adding the times for each member of the team plus penalties, if applicable. The average of the team's times (plus penalties for withdrawal if applicable) indicates the ranking of that team.

General ranking is calculated by adding the times obtained by the team at each stage.

All complaints must be made in writing (see Art. 27).

ART. 16: WATER SUPPLY

The organisation takes charge of supplying water to each competitor.

Water is typically distributed as follows.

Liaison stage:

10.5 litres per person per day

- 1.5 litres before the start each morning
- 2 or 3 x 1.5 litres during the race, at check points
- 4.5 litres at arrival post

Marathon stage:

12 litres per person per day

- 1.5 litre before the start in the morning
- 1.5 litres at check-points 1 and 3
- 3 litres at check-point 2
- 4.5 litres at arrival post

Never leave without water. Should you get lost in the desert, water reserves could be vital.

Non-stop stage:

22.5 litres per person over 2 days

- 1.5 litres before the start of the race in the morning
- 1.5 litres at check-points 1, 3, 6
- 1.5 or 3 litres at check-points 2, 4 and 5
- 4.5 litres at arrival post
- 4.5 litres at the bivouac if arriving before 09H00 on day 2
- 3 litres at the bivouac if arriving after 09H00 on day 2

Water will be distributed on the competitors' bivouac each morning before the start of the race. Distribution times will be posted up on the bivouac the night before (see Art. 13, 27 and 28).

Each participant must manage his/her daily water intake as and when water is distributed and cannot obtain further supplies at any other time.

Bivouac:

The bivouacs will be pitched each day on previously chosen sites transformed into camping grounds for the competitors; numbered tents sleep 8. Competitors may use their free time to prepare for the night and get medical care, if necessary.

ART. 17: MEDICAL ASSISTANCE

A specially-chosen medical team, specializing in sports and tropical medicine will be present throughout the race with the use of assistance vehicles. It will be posted at check points and at the finish line each day and will ensure that any participants who are suffering from physical or mental exhaustion are brought back to the base camp. The medical team is allowed to remove ID plates and to eliminate any participant they feel physically unfit to continue the race and/or having received vital medical care. (See ART.27 and 28)

ART. 18: DROPPING OUT

In no circumstances (and at the risk of having to pay the search costs involved) must any competitor leave the race without informing the organisation and signing an official discharge provided by AOI.

In the event of a competitor dropping out of the race, he/she must inform the organisation and return the ID plates to a race official. A participant who does not comply with this rule will be penalised (see ART. 27). If one member of a 3 person team abandons the race, the team will receive a one-hour penalty (see Art. 27 and 28).

Competitors dropping out will lose their security deposit (see Art. 27 and 28).

Several options are available to participants who wish to withdraw from the race:

- In the case of a serious physical condition, repatriation may be arranged immediately
- A participant who is in an adequate physical condition but wishes to withdraw may elect to:
 - Be driven to the final finish line, having signed an official discharge issued by AOI, depending on the feasibility (lodging and meals being at his /her own expense)
 - Be driven by the organisation every morning from the starting point to the evening's bivouac.

Competitors who abandon and who remain on the bivouac are automatically taken charge of by the organisation. Competitors must hand over their food to the organisation.

ART. 19: GROUND ASSISTANCE

The organisation reminds all participants that the 25th MARATHON DES SABLES is a race through the Sahara where climatic and ground conditions can be extreme.

Any outside assistance is strictly prohibited.

If a participant is supplied by persons during the race, he/she will be heavily penalised. If a competitor goes far off the race route, necessitating a lengthy search, he/she will lose the security deposit. (see ART. 27 and 28)

CALORIES (Kcal.)

Reminder of the minimum calories to be presented during the technical controls in Morocco

DAY	EVENING AT FINISH OF EACH STAGE	DAY	EVENING AT FINISH OF EACH STAGE
TECHNICAL CONTROLS	14 000	4 TH DAY	06 000
1 ST DAY	12 000	5 TH DAY	04 000
2 ND DAY	10 000	6 TH DAY	02 000
3 RD DAY	08 000	7 TH DAY	00 000

ART. 20: INSURANCE

An insurance policy covering medical evacuation is arranged by the organisation for all entrants.

The policy covers the following:

- evacuation on medical grounds and corpse repatriation in the event of death: real costs for all competitors to return to Morocco, mainland France, European Union member countries and Switzerland.

Competitors residing in countries not included in the aforementioned list will bear the full costs of returning to home countries from the place of repatriation. They are therefore strongly advised to take out personal insurance.

- necessary fees required for transport in case of death: 1525 Euros
- payment of medical expenses in Morocco: 5600 Euros.

All competitors take part in the full knowledge of the risks that may be incurred in this kind of competition. Since competitors participate of their own free will, the organisation is not responsible for any collapse or accident.

In accordance with the 1984 law on sport, the organizer is obliged to advise participants to take out their own accident and death insurance.

ART. 21: WEATHER AND TERRAIN CONDITIONS

Average temperature in March/April : daytime 30°C, night time 14°C.

The route (approx. 230 kms) covers a wide variety of terrain. In the event of sand storm lowering visibility to zero, competitors must stop in their tracks and wait for instructions by the organizers. The organizers reserve the right to modify the route and the length of the various stages as a result of unfavourable weather conditions or regulations in certain areas.

ART. 22: MARKINGS

The participants in the 25th MARATHON DES SABLES must follow the route as marked by the organizers, failing which penalties may be applied according to the particular stage. For liaison stages, the course will be marked approximately every 500 metres. There are several natural landmarks that will serve as additional points of reference. In the non-stop stage, illuminated markers will be in position at night.

Special NON-STOP stage and MARATHON :
light beacons from CP3 to the finish line.

ART. 23: ROAD-BOOK

A road-book will be compiled from the survey reconnaissance missions. The exact course will remain secret and will only be revealed at the time of distributing the road-books on 02 April. It will include various items of interest on the stages, support, etc...

You will be penalised if you do not have your road-book during the race. (see ART. 28). Each morning a briefing will be held relating to that day's stage by the organizers in French and in English.



ART. 24: COMPULSORY EQUIPMENT FOR PARTICIPANTS

The compulsory equipment and the personal belongings of each participant (food, survival equipment and kit, waist pouch...) should weigh between 6.5kg and 15kg. This minimum/maximum weight does not include your daily water supply. Each participant will have to fulfil the above obligations during the administrative and technical checks in Morocco (see ART. 27 and 28).

Food:

Each entrant must provide his/her own food from 04 to 10 April inclusive. He/she must select the type of food best suited to his/her personal needs, health, weather conditions, weight and back-pack conditions. We remind you that airlines strictly forbid the carrying of gas (for cooking) on board either as hand luggage or otherwise.

Each competitor must have 14 000 k/calories, that is to say a minimum of 2000 k/calories per day, otherwise he/she will be penalised (see ART. 27 and 28).

Gas stoves are strictly forbidden.

Survival gear:

- backpack or equivalent (best suited to each participant),
- sleeping bag,
- torch with spare batteries,
- 10 safety pins,
- compass, with 1° or 2° precision
- lighter
- a whistle
- knife with metal blade,
- tropical disinfectant,
- anti-venom pump,
- a signalling mirror,
- one aluminium survival sheet.

Survival Kit:

It is supplied by the organisation and will include the following:

- a distress flare,
- salt tablets,
- luminous signal stick (non-stop stage).

The kit will be supplied in Morocco after technical and administrative formalities. The distress flare must be handed back to the organisation at the end of the event.

ART. 25: REGISTRATION, ENTRY FEES AND ADMINISTRATIVE OBLIGATIONS

The total cost of entry (as individual or team) is variable, depending on where you enrol: see registration file (contact your official rep.)

Competitors should enrol in their own country if ATLANTIDE ORGANISATION Internationale has a representative in that country. The entry fee varies in these countries depending on what services are offered by our official representative. If the organisation is not represented in your country, you should enrol directly in France.

CATEGORY A: Individual entrant

The total cost of entry, leaving from Paris (France), includes :

- flight
- bus transfers in Morocco
- catering
- bivouac
- hotel (2 days)
- water for the duration of the race
- repatriation insurance Europe
- technical support
- medical assistance
- air and ground support
- survival kit
- finisher's medal
- tee-shirt
- the official film of the event (sent approx. 3 months after the race).

CATEGORY B: Team registration

Participants wishing to register as members of an official team and have team ranking pay an additional 100 Euros. This fee covers the same provisions and obligations as in Category A. It also includes:

- listing of the name of the team in the official press pack
 - official team ranking
 - individual ranking for each team member.
- To enroll, the name of the team and each of its members must reach AOI before 31 December 2009.

TWO WAYS TO ENROL:

1. Enrolment with reservation before 31 September 2009 (subject to available places):

- by sending a reservation deposit of 900 euros along with a complete administrative file (see Art. 27 and 28).
- balance of entry fees to be paid before 31 January 2010

After 30 September 2009, please contact AOI for more information

2. Direct enrolment (subject to available places):

- by sending full payment of entry fees along with complete administrative file (see Art. 27 and 28). Since the total number of participants is limited, the organisation will accept entries in line with available places and enrol only those whose administrative dossiers are complete.

All payments must be made by cheque to the order of ATLANTIDE ORGANISATION Internationale.

ADMINISTRATIVE FILE

Compulsory documents to arrive before 30 September 2009:

- entry form, completed, dated and signed
- additional information form, completed, dated and signed,
- hotel form, completed and signed,
- photocopy of valid passport (including issue date),
- 3 identity-sized photos (with competitor's name on the back),
- a security deposit cheque of 200 Euros (to be cashed only in the event of penalties or withdrawal).
- If you are receiving long term treatment for a chronic disease, attach a sealed letter addressed to the Medical Director

FORM FOR THE PRESS

The information form for the press must be sent as soon as possible before 31 December 2009.

MEDICAL FILE

The organization's medical certificate, the resting electrocardiogram (ECG) report plus graph, dated less than 30 days before the start of the race (i.e. after 1st March 2010) are to be presented during the administrative and technical checks on 3rd April 2010. Only the original documents, dated and signed, will be accepted (photocopies not valid). Failure to present these documents will incur penalties (see ART.27 et 28).

Additional charge: Category A and B

Beyond the date of 31th January 2010, an additional charge of 150 Euros will be applied to any enrolment made or any outstanding payment of entry fees.

N.B.: The organisation reserves the right to refuse enrolment to anyone without justification or reason.

ART. 26: FORFEITURE CANCELLATIONS

Enrolment cancellations and requests for refunds must be made in writing by registered post in order to avoid any misunderstanding.

Cancellation refunds will be made on the following basis:

- 40 Euros will be retained for processing dossiers in the event of cancellation before 30/06/09.
- 10% of the full enrolment fee will be retained by the organisation in the event of cancellation between 01/07/09 and 30/09/09.
- 20% of the full enrolment fee will be retained by the organisation in the event of cancellation between 01/10/09 and 30/11/09.
- 30% of the full enrolment fee will be retained by the organisation in the event of cancellation between 01/12/09 and 31/01/10.

Beyond 31/01/10 midnight no request for reimbursement will be honoured.

N.B.: We strongly advise all competitors to take out insurance covering cancellation with a company of your choice.

In the event of cancellation of the race, AOI undertakes to reimburse payments already received.

ART. 27: ERRORS AND PENALTIES

Technical and administrative checks:

If a participant is more than 30 minutes late for these checks on 03 April he/she will be penalised by the length of time of his/her lateness. If a participant does not submit proof of having all his/her mandatory equipment, he/she will be disqualified.

The organisation's medical certificate and the resting electrocardiogram (ECG) report plus graph dated less than 30 days before the race begins, must be presented in Morocco during the administrative and technical checks on 03 April 2010.



Penalties will be given to competitors who abandon empty water containers along the route. Facilities for handing in empty containers will be available at check points (see ART. 27 and 28).

Each administrative document missing from the registration file on 31 January 2010 will result in a penalty (see Art.28). Failure to present one of these documents at the administrative checks in Morocco will result in disqualification from the race (see Art. 28).

Failure to respect the minimum or maximum weight of equipment will also result in a penalty (see ART. 28).

Medical file:

Competitors unable to provide a medical certificate and/or resting ECG report plus graph, signed and dated less than 30 days before the start of the race (i.e. after 1st March 2010), during the medical checks of 03 April 2010, will be penalised and possibly disqualified from the race. In order to participate, and subject to the doctors' approval, such competitors may undergo the necessary medical examinations on site for a fee of 200 euros. Without the doctors' approval, the competitor will be disqualified (see Art. 28).

List of personal belongings:

Competitors abandoning one or several elements of his personal equipment should inform the bivouac official. Competitors who cannot justify at any check point the absence of any personal item will be severely penalised (see ART. 28).

Food :

14 000 compulsory k/calories.

When spot-checks are made, any competitor unable to present the minimum 2000 k/calories per day during the race will receive a 2 hour penalty (see ART. 28).

ID markings :

In the event of loss or damage to ID markings, race officials must be informed immediately, or a penalty will be applied. Competitors failing to wear their ID marking may risk disqualification from the race (see ART. 8, 9 and 28).

Tampering with ID markings will result in the participant's immediate disqualification as well as the loss of the security deposit (see ART. 28).

Start of race :

Competitors who fail to be present at the starting line when each stage begins will be penalised by the time equivalent to the delay. Exceeding 30 minutes, the competitor will be disqualified and his/her ID markings will be handed over to the steward (see ART. 28).

Check-points :

There are check-points before the start of each stage, during the stage and at each arrival post. Competitors must register at all of them. If a competitor arrives up to 30 minutes late at the check-point before the start he/she will receive a 30-minute penalty. If more than 30 minutes late, the competitor will no longer be registered and will be penalised for failure to check-in. The first infraction will result in a one hour penalty, the second infraction a two hour penalty and the third time elimination from the race (see ART. 28).

Maximum authorised time :

Competitors who exceed the maximum time authorised for each stage will be disqualified and must return their ID to the steward. Competitors exceeding the authorised time for passing check point 3 during the "marathon" and check point 4 "non-stop" stages will be disqualified (see ART. 28).

Distress flares :

Any abuse of distress flares without valid reason will result in a one hour penalty (ART. 28).

Withdrawal :

Any participant withdrawing from the race must notify an organisation official as soon as possible. The participant loses his/her security deposit. Withdrawal by one team member in a team of more than 3 members will result in a one hour penalty for that team, provided of course that at least 3 people remain in the race (see ART. 28).

Doping :

Any use of illicit drugs by a participant noted by the medical team will result in the elimination of that person from the race (see ART. 28).

Ground assistance :

It is specified that any outside assistance is strictly prohibited. Fraudulently receiving outside assistance with food or water will result in a 3 hours penalty the first time, and elimination from the race on the second occasion. Vital medical assistance (perfusion, plaster cast etc.) will result in a two hours penalty the first time, and elimination from the race on the second occasion. The use of transportation, either with 2 or 4 wheels will result in elimination from the race. Any competitor who mistakenly wanders far off course, necessitating a lengthy search effort, will lose his/her security deposit (see ART. 28). The receiving of extra water in particular instances (due to lack, loss or leaking bottle), and with the agreement of the race stewards or on the advice of the medical team, will result in a 30-minute penalty the first time, one hour the second time and disqualification from the race on the third occasion.

Water and environment :

Any water container found on the race route will incur a penalty (see ART. 28). The throwing away of any food packaging or other items on the race route is strictly forbidden and will be penalised (see ART. 28).

Complaints :

All complaints from competitors must be addressed to the Race Director in writing and handed over :

- to the head of the competitors' bivouac, during the race. Replies issued within 48 hours.

After the race :

- on 11 April, at Ouarzazate, to the competitors information point (see road-book)

- after 11 April and until 23 April, to AOI - BP 20098 - 10002 TROYES Cedex - FRANCE.

ART. 28: SEE THE TABLE OPPOSITE

ART. 29: PHOTO COVERAGE

ATLANTIDE ORGANISATION Internationale reserves all exclusive rights for photo coverage of the 25th MARATHON DES SABLES.

Participants must agree that ATLANTIDE ORGANISATION Internationale may have exclusive use their identity and individual or collective pictures for anything related directly or indirectly to their participation in the MARATHON DES SABLES. Any still camera, video or movie coverage done during the MARATHON DES SABLES cannot be used by participants, their entourage or trainers for any use other than personal, unless by prior authorization or accreditation from ATLANTIDE ORGANISATION Internationale. As a result, any book or film (short, feature) project must obtain ATLANTIDE ORGANISATION Internationale's prior authorization.

ART. 30: LIST OF PRIZES GENERAL RANKING

Individual

- **1st prize:** Trophy / cheque for 5000 Euros
- **2nd prize:** Trophy / cheque for 3000 Euros
- **3rd prize:** Trophy / cheque for 1500 Euros
- **4th prize to 10th:** Trophy, credit of 500 Euros for the next enrolment.

Team

- **1st team:** Trophy / cheque for 3500 Euros
- **2nd team:** Trophy / cheque for 2800 Euros
- **3rd team:** Trophy / cheque for 2000 Euros

SPECIAL CATEGORIES

Women's ranking

- **1st prize:** Trophy / cheque for 4000 Euros
- **2nd prize:** Trophy / cheque for 2000 Euros
- **3rd prize:** Trophy / cheque for 1000 Euros

Men's Veteran ranking

- **1st veteran M1:** Trophy / cheque for 1000 Euros*
- **1st veteran M2:** Trophy / cheque for 500 Euros*
- **1st veteran M3:** Trophy
- **1st veteran M4:** Trophy

Women's Veteran ranking

- **1st veteran F1:** Trophy, cheque for 700 Euros*
- **1st veteran F2:** Trophy
- **1st veteran F3:** Trophy
- **1st veteran F4:** Trophy

Daily race challenge: men and women categories from 1st to 6th stages: a credit of 400 Euros per leg for the next enrolment in MARATHON DES SABLES. These reductions can be accumulated to a maximum of one complete entry fee.

*May not be added to prize-money won in individual and women's rankings.



ART. 28 : RECAP OF PENALTIES

REASON FOR PENALTY	ELIMINATION	TYPE PENALTY	LOSS OF DEPOSIT
Delay in sending administrative document after the 31 January 2010		30 MINUTES	
Missing document at technical checks in Morocco	X		
More than 30 minutes delay at admin/tech check in		EQUAL TO LATENESS	
Non submission of AOI medical certificate and/or ecg report at rest	X IF REFUSED ON MEDICAL GROUNDS	1 HOUR + FIXED FINE	X IF REFUSED ON MEDICAL GROUNDS
No backpack or equivalent	X		X
No sleeping bag, compass with 1° or 2° precision		3 HOURS	
No survival kit (Distress flare, stick lighter, road-book, salt tablet), 2000 calories/day, aluminium survival sheet		2 HOURS	
No 10 safety pins, knife with metal blade, whistle, antiseptic, mirror, aspi venom pump, steel flashlight + batteries, pointing card, lighter		1 HOUR	
Weight bag non respect		1 HOUR	
Personal equipement element missing		30 MINUTES	
No breast plates	2° / X	1°/WARNING	2° / X
Failure to respect ID markings and their positioning	3° / X	1°/WARNING - 2°/30 MINUTES	3° / X
Tampering of ID	X		X
Lateness at start of stage		EQUAL TO LATENESS	
Lateness of more than 30 minutes at departure of heat	X		X
Exceeding maximum allowed time	X		X
Out of time CP 3 "marathon" stage	X		X
Out of time CP 4 "non-stop" stage	X		X
No check in at check point	3° / X	1°/1 HOUR - 2°/2 HOURS	3° / X
Out of time departure check point (water distribution point)		30 MINUTES	
Failure to follow the markings		4 HOURS MINIMUM	
Unjustified use of flares		1 HOUR	
Withdrawal	X		X
Abandon of team member more than 3 member team		1 HOUR	
Abandon of team member leaving team short (less than 3)		DISQUALIFICATION OF TEAM	
Doping/use of transportation	X		X
Ground assistance	2° / X	1°/3 HOURS	2° / X
Receiving of extra water	3° / X	1°/30 MINUTES - 2°/1 HOUR	3° / X
Vital medical assistance	2° / X	1°/2 HOUR	2° / X
Wandering far off course			X
Water and environment	3° / X	1°/30 MINUTES - 2°/1 HOUR	3° / X



TIPS & ADVICE

WATER

100 000 litres of water are consumed during the event. AOI will distribute 9 litres per day to each competitor, at departure, check-points and arrival, see Art. 16.

You must manage your water from the starting line of one leg to the starting line of the next leg. The morning meal will be taken with water from the previous day.

"NON-STOP" stage CP 2, 4 et 5 ; choice between 1, 5 or 3 litres. If you take 1, 5 litres instead of the 3 litres available, you will not recover it at the finish line.

However, everyone will receive 4,5 litres of water at the bivouac, if arriving before 09H00 on day 2 and 3 litres if arriving after 09H00 on day 2. AOI remind you that water distributed to you will carry your official competition number and that it is forbidden to discard empty bottles on the track. Either you exchange the empty bottle for a full one at the control post or discard it at the control post after having filled your water carriers.

SLEEPING BAG

This is an obligatory item; competitors without will be penalized. Even the warm-blooded, after using a lot of calories need a sleeping bag for insulation against the cold of the night and for full recuperation. Our definition of sleeping bag is very wide going from ordinary camping bag to high quality mountain bag. For you to choose the happy medium, bearing in mind... weight and warmth.

BACKPACK

You alone must look after your backpack and its contents. Do not leave it lying around; think of penalties incurred in case of disappearances... See Art. 7, 24, 27 and 28.

CLOTHING

Cotton is the best material for T-shirt and shorts. Bring something warm to cover yourself at night at the bivouac. Desert nights are cold. A sweat-shirt and track-suit bottoms will be welcome. You will have surely to move around on the night of the NON-STOP stage...

TELECOMMUNICATIONS

Throughout the competition, you will be able to call or fax your sponsors, family, girlfriends or boyfriends direct from the desert. This will be rendered possible by satellite facilities. Take cash or a credit card with you.

Cost of calls : approximately 3 euros per minute – Email : free (one by day).

Once again this year, you will be able to use the Internet throughout the competition. This will allow families, friends and sponsors to keep abreast of events in the race and to read the daily press release.

Internet : <http://www.darbaroud.com>

Messages sent via INTERNET cannot be forwarded to competitors if they do not mention their name and number. Remember to inform your local papers of these page access codes : your sponsors will appreciate it.

STOVE

You are advised to have a heating stove with alcohol tablets. Don't forget spares or you'll be eating cold. For security reasons gas cannister are forbidden. Be careful of strict checks by security personnel at airports.

FOOD

Provide your food as from breakfast time on 04 April, until breakfast time on 10 April which will be your last meal on self-reliance. You must provide all the meals that you will eat between these two dates. Freeze-dried food is recommended.

Add water and it's ready to eat. Calculate carefully your calories: 3000 - 4000 are necessary daily (varying between individuals). This plus energy bars should be the basis of your nourishment...

BIVOUCAC

Competitors are housed in numbered Berber tents. The ground is covered by carpets. We ask you to leave enough space for others using your tent (8 people per tent). The number of your tent will be attributed (with your friends) during controls of 03 April in Morocco. All change of place will have to be authorize by the superintendent of AOI in charge of the bivouac. Rubbish bags are deposited at the bivouacs. Please leave the desert as clean as it was when you arrived !

MARKINGS

All the course will be marked at approximately every 500 metres (subject to terrain). For the non-stop stage - around 80 kms long - luminous markers will be used during the night. You will need to take certain map reference points especially in the dunes where marking out is impossible. However, don't panic!!

The road-book* will indicate where to take the map* reference and to what degree. And if you are really in the dark as to what to do, wait for other competitors and work it out together. In all cases, however, listen carefully to the course-director's briefing before the beginning of each stage.

* road-book + map will be give to you the 02 April 2010 in Morocco.

LUGGAGE

You will need a backpack for the race and a lockable travelling bag (or suitcase) for your personal effects before and after the race. Remember to bring clothes for the flight and the dinner!

Total weight of the two bags : maximum 20 kg.

The luggage containing your personal effects will be given to AOI on the 2nd day during the administrative, technical and medical checks. It will only be returned to you after arrival at the final finishing line. After the first night of camping, you will be in a better position to evaluate your needs. You will be aware of the daytime and night-time temperatures and will have had advice from the "old hands" so that you can make a last adjustment if necessary. Therefore, you will be able to reduce or increase the weight of your backpack before handing your luggage over...

TO BE NOTED

The use of gaiters may be very useful in the sand; but they have to be carried and this adds to the weight...

All too few competitors go to the chiropodist to prepare their feet, a mistake that many regret afterwards... Shoes two sizes larger and with a wider fitting at toe level will be more comfortable when your feet swell due to the heat ... or plasters !

No ointment or greasy products on areas that rub (between thighs, calves ...). The sand dust soon makes it like sand-paper Ouch !

Even if it is not compulsory, we should like to remind you that the Tetanus vaccine will protect you against serious infections due to thorn pricks.

Pack and unpack your rucksack a number of times in advance until you know exactly where everything goes.

The aspivenom pump absolutely must be close at hand. A waist bag combined with a rucksack will help balance the load. Gradually get used to long outings by alternating endurance racing and walking fast.

TIMING

02 April 2010: rendez-vous at airport; reception by team AOI; flight to Morocco*; arrival Ouarzazate; transfer by bus to 1st bivouac; 1 hour stop to eat provided by team AOI; arrival and setting in at bivouac, dinner provided by team AOI; 1st night in berber tents.

03 April 2010:: breakfast provided by team AOI; technical, medical and administrative controls ; deposit of bag with personal belongings to AOI ; free day once controls are finished; lunch, dinner provided by team AOI; 2nd night at bivouac.

04, 05, 06, 07, 08, 09 and 10 April 2010 : the race. The self sufficiency begins from breakfast 1st stage.

10 April 2010: last stage; reception by team AOI and authorities at arrival; meal; transfer to Hotel; recuperation of personal belongings; free afternoon, dinner and night hotel.

11 April 2010: breakfast at hotel; morning free; lunch is to be paid by you at the restaurant of your choice at Ouarzazate, cocktail/prize-giving; dinner and night hotel.

12 April 2010: breakfast hotel ; transfer by bus to the airport; flight departure*; arrival Paris.

*Flight time tables will be published later. Plan for an early departure by plane on 02 April, and a late arrival at Paris on 12 April 2010.

OTHER MEALS PROVIDED BY AOI

- **02 April:** breakfast or lunch during the flight, lunch packet and dinner

- **03 April:** breakfast, lunch and dinner

- **10 April:** lunch packet and dinner hotel

- **11 April:** breakfast; dinner hotel

- **12 April:** breakfast, lunch or dinner during the flight



TRAINING ADVICE

Physical preparation for the MARATHON DES SABLES, long distance free style race, should start at least six months before the event.

Each participant should adapt his/her training program to his or her goal: finish among the first or simply finish the race.

Follow a progressive training: for the long distance runner, weekly runs should average one hundred to 125 miles. For more modest objectives, the goal should be 30 or 50 miles weekly. Increase your mileage progressively.

We advise you to train with a backpack from time to time, with a backpack weighing 3 - 10 kg, also increasing the weight gradually, so that you get adjusted to running while bearing weight. Drink during your training, it is a must ! Do not wait until you're in the middle of the desert to get used to drinking, you must drink what you need when you need it.

Do not forget that training is the best way to improve your chances and your endurance. Long runs allow you to test energy foods and drinks.

If you have never run or if you are not used to training at least three times a week for several months, it would not be reasonable to consider entering the MARATHON DES SABLES.

So put your running shoes on, and good luck!



SPONSORSHIP REGULATIONS

There is no set formula or magic recipe for finding sponsors, but here are a few suggestions that you might find helpful:

IDENTIFY YOUR POTENTIAL SPONSORS

These may be manufacturers, retailers etc, all of whom have one factor in common, they all expect a return on their investment which you may provide in two different ways:

Outside action:

- to promote the product of the company
- to promote sales
- to increase exposure of the product or of the company

Internal action:

- to motivate company staff
- to make a statement on the company's values and principles

Ultimately, a sponsor is seeking media exposure in press and TV coverage of the event.

ESTABLISH A CLEAR AND CONCISE FILE

Before embarking on a search for a sponsor, you must create a file and for that purpose you will need to get the media in your area involved in your participation in the MARATHON DES SABLES (local newspapers, radio and TV). Local media is always interested in "exotic adventure" stories. "Local man/ woman runs 140 mile MARATHON DES SABLES" :

- 1. Event description:** for that you can use this information kit which clearly describes the main characteristics of the Marathon (self-sufficiency in food, miles covered, the different stages of the race, camping in the Sahara etc).
- 2. Media:** this section will define the media interest you have created illustrated by letters you have received from the media.
- 3. Opportunities of sponsoring:** details of what you are offering your sponsors before, during and after the event.

BEFORE:

One month before the event, distribute leaflets and public notices announcing your participation in the race on which you will show your sponsors' and media partners' logos. Two weeks prior to the event, hold a press conference in conjunction with your media partners.

DURING:

Presentation of the advertising spaces on your sports wear and equipment giving details:

- T-shirt (front, back and sleeves) don't forget that you'll have a number measuring (approx. 18 cm x 16 cm) ; one for upper part of the chest and one for the back (to be attached to the backpack).
- shorts
- backpack
- caps, socks, small flags...

Transmission of fax or phone reports to your media partners and sponsors.

AFTER:

When you return, give your impressions and your stories to your media partners and sponsors should be cited whenever possible.

Arrange a date soon after your return to organize a "reception" when you be able to show your slides and the equipment and clothing that you used during the race. For video projections and use of the organisation's official photos see Art. 29

4. Budget: This is a suggested budget that you will submit to your sponsors and which should include the following:

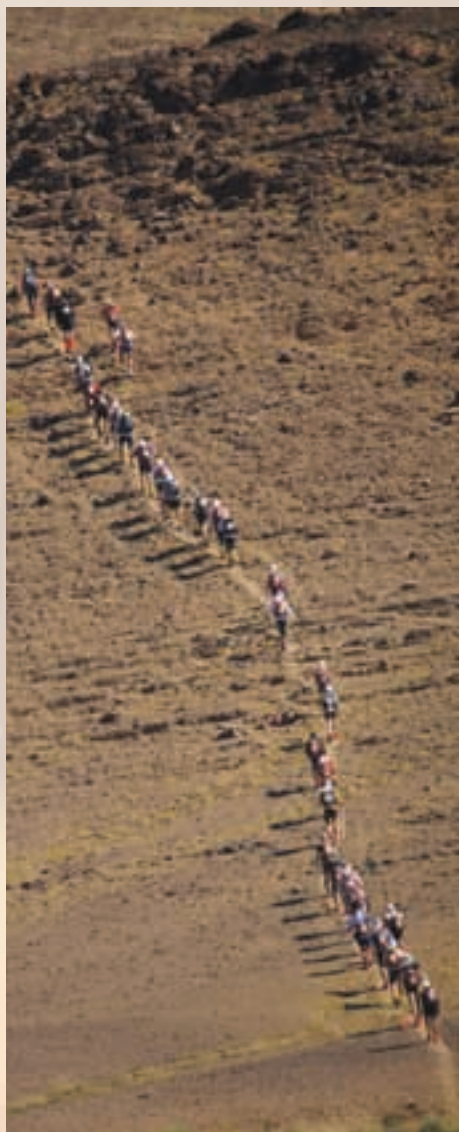
- registration fees (see ART. 25).
- equipment: 500 to 800 Euros
- telecommunications: 200 to 300 Euros
- misc. expenses: 200 to 300 Euros

The overall budget may be around 3 500 Euros.

For teams, the name of the team will appear in every press kit and in the official rankings.

You may also suggest to your sponsors that they may like to be at the finishing line to greet you if they would like to invite selected clients or a small incentive group of their own sales staff. Details of this will be sent in due course.

Good luck!



ADVENTURE WITHOUT MISHAPS

The MARATHON DES SABLES is all about management; for one week everyone must manage strength, food and water needs. "A PLANNED RACE IS A SUCCESSFUL ONE". Especially in Southern Morocco at a time of year when the temperature can exceed 100 degrees Fahrenheit in the sun. Due to the nature of the terrain crossed throughout the race, the body is under strain, and thanks to the experience acquired by the doctors in previous years, we can advise you on how to avoid certain mistakes and how to prepare efficiently for this "extraordinary expedition".

1. Your equipment may quickly become an unsurmountable handicap !

When you have to be self-sufficient for all your food and water needs, everything you carry must be carefully weighed so that you do not have to carry anything not adjusted to the physical performance it is meant to deliver.

The backpack: check that the frame will not cause injury to your back or shoulders because of frequent rubbing.

2. Select your food carefully.

There again, weight is a major consideration. There are now numerous food products which are vacuum packed or freeze dried and their small volume and weight make them ideal solutions for this kind of undertaking. When planning your meals you must include a solid breakfast and high energy snacks every 20 to 30 minutes during the race. The evening meal should, of course, replace all the calories lost during the day.

3. How to plan nutritious and balanced meals ?

Know the fundamental food groups:

Proteins: generally stored in muscles (46 % of the proteins in the body) 15 % of your total caloric intake should be made of animal and vegetal proteins to maintain the nitrogen balance in the body.

Fats: fatty tissues store fats. Body reserves are usually 13 % of the total body mass. Daily requirements in fat are about 30 % of the total caloric intake

Carbohydrates: the number one need is glucose "favorite muscle fuel during a sustained activity". Daily needs represent 55 % of the total caloric intake.

There are two carbohydrate groups:

- sugar which is rapidly assimilated by the body after absorption.

- sugar which is slow burning, found for example in pasta bread, potatoes or rice which are stored by the body to be used as needed.

In addition to the above any balanced diet should include the following:

- a lot of water (1 to 1,5 ml of water per calorie ingested).

During the MARATHON DES SABLES a daily intake of 3 000 to 4 000 calories is required to compensate daily losses due to physical effort. With a diet composed of 15 % proteins, 30 % fats and 55 % carbohydrates (with at least, half of those, slow burning carbohydrates), water consumption should be between 6 and 7 liters per day.

To that water it is necessary to add electrolytes and vitamins. Consequently, food should be salted correctly and potassium, calcium, phosphorus, magnesium, vitamin C, B1, B2, PP, supplements are indispensable.

Practical suggestions:

Outside of meals taken before and after the race, dried fruit and nuts, fruit paste, chocolate bars or high energy bars are perfect snacks during the race. Drinking water given out in the morning and at check points is indispensable to restore water losses due to physical effort and heat. At the end of the daily race, an energy drink with glucose and mineral salts speeds up the restocking of the body, hence revitalization.

4. Clothes are important too:

You must cover your head to avoid sunstroke and heat exhaustion. The best adapted clothing is made of loose fitting cotton. Cotton allows air circulation, avoids chafing and water loss through perspiration. As to your feet, there is nothing better than training before the race to ensure the good condition of your feet during the race. They will carry you throughout the race if you take good care of them. During the race they will be subject to constant friction and blister treatment at night is the "daily routine" of the medical team.

5. Before leaving you will have to check that:

- your vaccinations are current: tetanus and polio are still rampant in that area, you'd better check your shots before leaving.

- you must have a medical check up done by a specialist in sports medicine to make sure that there is no condition preventing your participation in the race.

Keep in mind that throughout the race the medical team is there for your safety.

Throughout the course of the race they will be there at each check point and at the night camp. Do not hesitate to consult them. A small health problem treated in time will not turn into anything serious that could stop you from pursuing the magnificent MARATHON DES SABLES adventure.

We will see you soon on the African trail !







**ATLANTIDE
ORGANISATION
INTERNATIONALE**

Direction Générale Monde / Head Office - World
ATLANTIDE ORGANISATION Internationale
BP 20098 - 10002 TROYES Cedex - FRANCE
Tél. : (33) 03 25 76 57 77
Fax : (33) 03 25 76 87 75

Competiteurs / Competitors email :
aoi@darbaroud.com

Presse et TV Production / Medias email :
news@darbaroud.com


**Sponsoring et Organisation /
Sponsoring and Organisation email :**
cimbaly@darbaroud.com


Web : <http://www.darbaroud.com>




Représentants Representatives


 **GERMANY - AUSTRIA - SUISSE GERMAN**
Dipl.-Ing. Anke MOLKENTHIN
Phone/Fax : 49 (0) 865457162
Mobile : 43 (0) 699 81497501
Mobile : 49 (0) 1789031145
E-Mail : germany@darbaroud.com


 **GREAT BRITAIN - IRELAND - ISRAEL
SOUTH AFRICA**
THE BEST OF MOROCCO
Phone : (44) 1249 4671 55
Fax : (44) 1249 4671 57
E-Mail : greatbritain@darbaroud.com

 **ITALY - SUISSE ITALY**
Mr Paolo ZUBANI
Phone/Fax : (39) 02.48.70.30.25
Mobile : (39) 335.544.6266
E-Mail : italy@darbaroud.com


 **JAPAN**
FREEMAN CO LTD
Phone: (81) 3 5280 1351
FAX: (81) 3 5280 1357
E-Mail : japan@darbaroud.com

 **KOREA - ASIAN COUNTRIES**
Mr James JANG
Mobile : (82) 10 2370 4196
Fax : (82) 2 889 7938
E-Mail : korea@darbaroud.com

 **LUXEMBOURG**
Mme Simone KAYSER DIEDERICH
Phone : (352) 33 00 63
Mobile : (352) 66 12 70 455
E-Mail : luxembourg@darbaroud.com

 **MOROCCO**
KANA PRODUCTION
Sophia ALAMI
Tel : (212) 522 94.98.61 / 522 94.08.56
Fax : (212) 522 94.98.62
E-Mail : morocco@darbaroud.com

 **SPAIN - PORTUGAL**
CENTRAL AND SOUTH AMERICAS
No Limit, sl & Mr Olivier SEPULCHRE
Phone : (34) 93 540 3686
Fax : (34) 93 540 1036
E-Mail : spain@darbaroud.com

 **U.S.A. - CANADA - AUSTRALIA
NEW ZEALAND**
DREAMCHASERS
Jay & Lisa SMITH BATCHEN
Phone : (1) 208.787.2077
Fax : (1) 520 203 0233
E-Mail : usa@darbaroud.com



Papier recyclé