

BEING PREPARED IS HALF THE VICTORY

# TRAVEL GUIDE

**ROC**  
of the  
**MAROC**  
EXPERIENCE MAROC THROUGH CYCLING





# SOMMAIRE

BEING PREPARED IS HALF THE VICTORY

---

## 4 - 5

HOW TO PREPARE YOURSELF

## 6 - 7

HOW TO PREPARE YOUR BIKE

## 8

TRANSPORT

## 9

PROGRAMME

## 10 - 23

STAGE 0 - STAGE 6

*Nous vous montrons ici les détails de chaque étape. Les emplacements des différents points de contrôle sont également clairement indiqués.*

## 24 - 25

SAFETY

## 26 - 27

BIVOUCAC

Afin de passer une semaine agréable et surtout inoubliable au bivouac, il est important de respecter quelques "règles".

# PREPARE YOURSELF

- Faire en sorte d'être en super forme
- Sachez dans quoi vous vous engagez !
- Obtenez l'aide d'Energy Lab (remise).
- Habituez votre corps à l'avance aux boissons et barres énergétiques.
- Assurez-vous d'avoir un certificat médical.
- Faites suffisamment de dénivelé positif
- Covid Safe Event : nous suivons les règles de sécurité locales.
- Si vous n'êtes pas vacciné, il est possible que vous deviez faire un test PCR supplémentaire ou que vous ne puissiez pas voyager



**Une bonne préparation** est d'une grande importance si vous voulez participer à une endurance extrême en VTT (marathon) comme celle-ci. Repousser ses limites est une chose, mais y trouver du plaisir est une autre. Si vous êtes bien en forme dès le départ, l'expérience n'en sera que plus intense.

Il est important que vous commenciez votre programme d'entraînement au moins 4 mois à l'avance. Avec 3 à 4 séances d'entraînement réparties sur la semaine vous serez déjà sur la bonne voie. Alternez l'entraînement d'endurance (vélo de route) avec l'entraînement de résistance et d'intervalles (VTT).

Les randonnées sur route (3 heures minimum) et les randonnées tout terrain (1,5 heure minimum) s'intègrent parfaitement dans ce programme d'entraînement. Les 5 dernières semaines, la durée par séance d'entraînement passe de 7 à 11 heures par semaine.

- SAC DE COUCHAGE (max 15 degrés)
- PETIT OREILLER (éventuellement gonflable)
- HOUSSE DE MATELAS (70/80 x200) - nous fournissons le matelas
- LAMPE FRONTALE
- SHAMPOING ET GEL DOUCHE TOUT EN UN
- MAX. 4 T-SHIRTS LOISIRS
- MAX. 2 BERMUDES
- 1 PULL
- ev. 1 PANTALON LONG LEGER
- +/- 4 T-SHIRTS VÉLO
- +/- 4 PANTALONS DE CYCLISME
- COUPE VENT
- CHAUSSURES DE CYCLISME (+ év. des cales supplémentaires)
- 2 GOURDES + CAMELBAK
- BASKETS OU CHAUSSURES LEGERES
- SANDALES (pour le bivouac et pour la douche)
- DE BONNES LUNETTES DE SOLEIL
- PEIGNE
- BROUSSE À DENTS ET DENTRIFICE
- 2 SERVIETTES EN MICROFIBRE
- EV. BARRES ÉNERGÉTIQUES SUPPLÉMENTAIRES
- EV. GELS EXTRA-ÉNERGÉTIQUES
- CRÈME SOLAIRE FACTEUR 50
- BAUME À LÈVRES
- GPS + PILES SUPPLÉMENTAIRES
- TÉLÉPHONE MOBILE SUPPLÉMENTAIRE POUR SIM LOCALE
- BATTERIE EXTERNE + CÂBLES DE CHARGE
- 250€ CASH POUR BOISSONS / PIÈCES DE RECHANGE / ETC...



PACK YOUR PERSONAL STUFF

## SOYEZ STRUCTURES

Demandez-vous toujours si tout ce que vous emportez est vraiment nécessaire. Investissez dans du matériel de camping léger et compact. Plus c'est compact, plus c'est cher. Cependant, il vaut mieux ne pas trop économiser sur ce point, car une bonne nuit de sommeil est nécessaire lorsque vous testez votre endurance et faites des efforts physiques. Il est important d'emballer de manière correcte et logique. Mettez toujours tout au même endroit. Chaque année, nous voyons des participants traîner leurs bagages excessivement lourds pendant une semaine.

# PREPARE YOUR BIKE

## QUEL VÉLO?

### MOUNTAINBIKE

- Une suspension complète n'est pas nécessaire.
- Un HT est parfait.
- Pas de vélos de descente ou de trial.

### E MOUNTAINBIKE

- Prévoir 2 batteries supplémentaires
- Elles seront disponibles aux CP2 et CP3
- Peuvent-être rechargées tous les soirs au bivouac

### GRAVELBIKE

- De préférence 29x2,25 (pneus)

### E GRAVELBIKE

- Idem E VTT



## IMPORTANT

- Assurez-vous que votre vélo est bien préparé et révisé !!!
- Nos mécaniciens ne sont PAS là pour entretenir votre vélo au départ !
- Ne partez PAS avec un vélo qui n'a pas été révisé !
- Remplacez les pièces qui sont endommagées ou qui ont besoin d'être remplacées !
- Vérifiez les pneus, le jeu de roues, les plaquettes de frein, la chaîne et les pignons.
- Roulements (pédalier - tube de direction)

## QUOI APPORTER ?

- DERAILLEUR
- RAYONS DE ROUE SUPPLÉMENTAIRES
- VALVES POUR ROUES TUBELESS
- UNE CHAMBRE À AIR SUPPLÉMENTAIRE SI NÉCESSAIRE
- UN JEU SUPPLÉMENTAIRE DE CALES
- PNEU EXTÉRIEUR (Vittoria Mezcal)
- CHAÎNE ADAPTÉE À VOTRE VÉLO
- ATTACHES RAPIDES
- DÉRAILLEUR ARRIÈRE
- CARTOUCHES DE CO<sup>2</sup> 25gr ET/OU POMPE à CO<sup>2</sup>
- LAIT POUR LES PNEUS TUBELESS
- OUTIL MULTIPLE ET OUTIL À CHAÎNE
- ANTIVOL A VELO
- ECLAIRAGE
- CASQUE

Les pistes étant souvent dures et rocheuses, il est préférable d'utiliser un vélo robuste qui peut supporter les chocs.

Une **bonne suspension** avant est recommandée, surtout si vous voulez éviter les problèmes de dos. Un vélo à suspension complète vous apportera plus d'avantages et de plaisir sur ce terrain.

Choisissez **des pneus avec un vrai profil**, une bonne adhérence et des flancs solides. (VITTORIA MEZCAL 2.25) Il y a beaucoup moins de crevaisons avec les pneus tubeless. Le pneu est plus léger, peut être utilisé à des pressions plus basses pour une résistance au roulement plus faible et offre une meilleure adhérence sur ce terrain.

Assurez-vous d'avoir une position assise appropriée afin de pouvoir couvrir sans problème une distance de 85 km par jour. Ne choisissez pas nécessairement un poids plume, mais choisissez la fiabilité.

# TRANSPORT



## CHARTER

- Départ le 30/09/23 de Zaventem
- 2 charters
- Départ vers 14h30
- Le créneau horaire peut changer
- Enregistrement 3h avant le départ
- **Passeport international**
- **Aucun billet personnel n'est délivré**
- Il suffit de s'inscrire au comptoir d'enregistrement
- Voyage retour le 8/10/23 d'Errachidia à Zaventem.
- 2 charters
- Arrivée du charter 1 vers 16h30
- Arrivée du charter 2 vers 19h30
- **Le créneau horaire peut changer**

## BAGAGE

- **Max. 20kg (une pièce)**
- Pas de bagages en vrac.
- Les bagages à main doivent être placés dans votre sac de sport à l'arrivée au Maroc !
- **PAS de valises ou de trolleys**
- L'idéal est un sac de sport souple
- Vous apportez vous-même vos bagages aux camions tous les jours (vous traînez donc vos propres kilos).
- Ils seront transportés de bivouac en bivouac.
- **Étiquetez clairement vos bagages avec votre nom et votre numéro de course**

## BIKE

- Chargement des vélos à Anvers ( BE) le 21/9/23.
- Les vélos peuvent être emballés sur place.
- **Regardez la vidéo "comment emballer".**
- Boîte à vélo de l'organisation ou similaire
- **PAS DE VALISE À VÉLO**
- Dimensions boîte à vélo =
- **146 cmx21 cmx83 cm**
- Les dimensions ne peuvent PAS différer !!!!!
- Retirez la boîte à vélo le jour de l'info ou au moment du chargement.
- Uniquement le vélo (+ casque, chaussures, sac à dos, batterie)
- Écrivez clairement votre numéro de course et votre nom sur la boîte.
- Récupération des vélos à St Niklaas environ 1 semaine après l'arrivée du charter.



# PROGRAMME

- 30 septembre : ARRIVÉE OUARZAZATE / HOTEL KARAM PALACE
- 1 OCTOBRE :
  1. MATIN : ADMINISTRATION ET ASSEMBLAGE DES VÉLOS
  2. AVEC DES CRÉNEAUX HORAIRES POUR ÉVITER LES FILES D'ATTENTE
  3. DÉJEUNER
  4. 14H : PROLOGUE = ÉTAPE 0
  5. APRÈS LE DINER : BRIEFING
  6. HÔTEL KARAM PALACE
- 2 OCTOBRE : ÉTAPE 1 -> BIVOUAC
- 3 OCTOBRE : ÉTAPE 2 -> BIVOUAC
- 4 OCTOBRE : ÉTAPE 3 -> BIVOUAC
- 5 OCTOBRE : ÉTAPE 4 -> BIVOUAC
- 6 OCTOBRE : ÉTAPE 5 -> BIVOUAC
- 7 OCTOBRE : ÉTAPE 6 -> FINISH HOTEL XALUCA OU CHERGUI à ERFOUD
- 8 OCTOBRE VOL DE RETOUR : ERRACHIDIA -> BXL (CHARTER)



# STAGE 0

## OUARZAZATE - OUARZAZATE

Après le déjeuner, c'est l'heure du prologue. Pas pour déterminer la position de départ du lendemain, car ce sera un départ groupé. Le but principal du prologue est de tester l'équipement. Ainsi que pour les participants (vélo, gps, tracker, puce) et l'organisation (équipement de mesure). Les résultats du prologue ne comptent pas, ce qui signifie que, pour une fois, vous pouvez profiter pleinement des magnifiques paysages du Maroc.

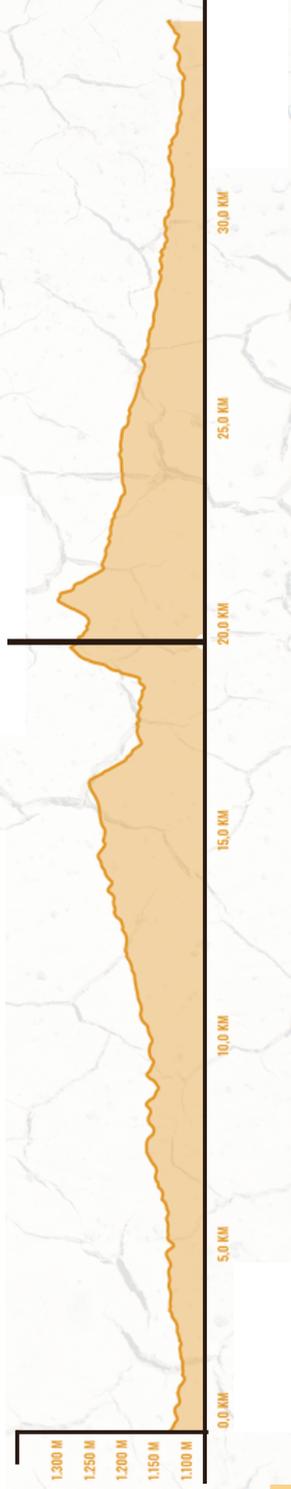
Le prologue est une boucle de 36 km autour de Ouarzazate, qui culmine à "l'Oasis de Fint". Cet endroit, et plus particulièrement les imposantes structures rocheuses qui l'entourent, a servi de toile de fond au film "Les 10 commandements", dans lequel Moïse descend avec les tables de la loi du mont Sinaï (les marches sont toujours là). A mi-chemin de l'étape se trouve la montée la plus raide du Roc du Maroc. On se demande qui arrivera au sommet sans avoir à descendre de son vélo.



149 D+



35 KM





# STAGE 1

## OUARZAZATE - GHASSET

"Gladiators, start the battle"

L'imposant château du "Kingdom of Heaven" est le point de départ ultime du Roc du Maroc. Un départ "à l'ancienne", où tout le monde se tient en une seule ligne les uns à côté des autres. Un moment intense ! En passant par des paysages semblables à ceux du Nevada, le ROC vous mènera jusqu'à la célèbre Kasbah d'Ait-Ben-Hadou, décor de classiques du cinéma tels que Lawrence d'Arabie, Jérusalem et Gladiator. Parcourir à vélo les ruelles étroites de cette ancienne kasbah vous garantit une expérience inoubliable. Sous la devise "nous ne vous apprenons pas à nager, nous vous jetons simplement à l'eau", les participants sont lâchés sur le terrain le plus difficile que le Maroc puisse offrir lors de la première étape. Montées et descentes techniques sur des gravats, des lits de rivière sablonneux et des pistes en "montagnes russes". Beaucoup vont jurer, mais le paysage à couper le souffle, avec les montagnes du Haut Atlas constamment en arrière-plan, compense tout. A Ghasset, après 115 Km de plaisir et d'agonie, dans une belle vallée, le premier bivouac vous attend.



1863 D+



115 KM





# STAGE 2

## GHASSET - AIT TOUMERT

"Chèvres de montagne de tous les pays, unissez-vous!"

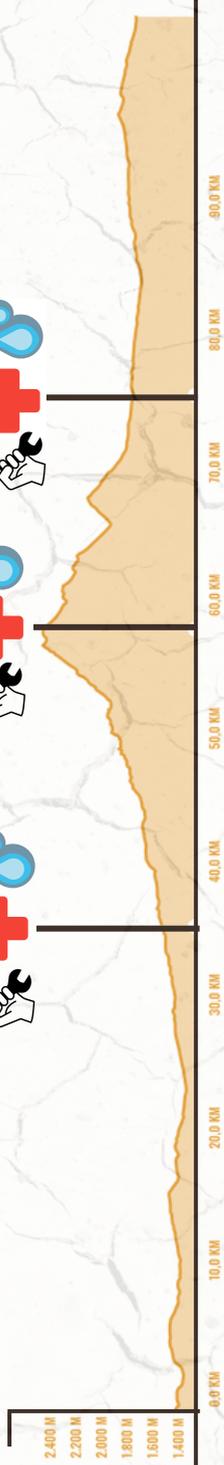
Avec 103 km et 2064 D+, l'étape 2 peut facilement être appelée l'une des deux étapes reines. Les 30 premiers kilomètres traversent un magnifique paysage lunaire en pente et une rivière jonchée de rochers (3 km); l'échauffement idéal pour ce qui va suivre : la plus grande montée du Roc du Maroc. Entre les CP 1 et 2, il n'y a que 25 km mais 1150 D+, "Épicé" est donc un euphémisme. Les anciens villages et kasbahs, les vergers d'amandiers et les sympathiques montagnards apportent la variation nécessaire. Mais "ce qui monte, doit redescendre". La descente du CP2 est un vrai plaisir : encore une fois de beaux paysages, mais cette fois aussi de longues courbes et un bon revêtement. Pendant 25 km, les participants ont la possibilité de récupérer. Les 30 derniers kilomètres se déroulent dans une longue vallée : des pentes de gravier typiquement marocaines avec de nombreuses saignées dues aux fortes pluies qui sévissent parfois dans la région. Attention, tel est le message. Une bière rafraîchissante au bivouac 2 vous fera du bien. Celui qui arrive ici, le mérite !



2064 D+



103 KM



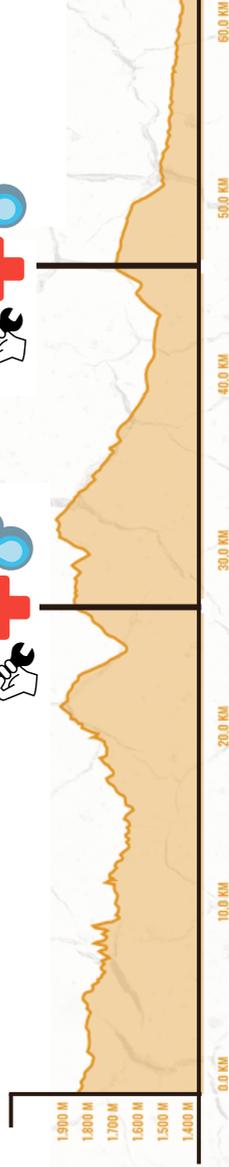
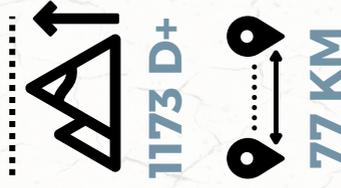


# STAGE 3

## AÏ TOUMERT - EL KELAA M'GOUNA

Canyons à couper le souffle et RDM va à TJC.

Le canyon de trois kilomètres de long, avec des falaises abruptes des deux côtés, aurait pu sortir tout droit d'un film d'Indiana Jones. Le sol est peut-être jonché de rochers, mais personne ne veut manquer ce spectacle, ni le parcours le long de la rivière qui le suit, une succession de villages anciens et un voyage dans le temps. La deuxième partie de l'itinéraire est à nouveau une véritable ascension, avec des traversées de rivières en bas et un col offrant des vues inestimables en haut. À Boumalne Dades, nous disons au revoir aux montagnes de l'Atlas. Le contraste avec les jours précédents et les 25 derniers kilomètres de la troisième étape ne pourrait être plus grand : c'est là que le Roc du Maroc rencontre le Togo Jungle Challenge : des single tracks sinueux dans une mer de verdure. Nous passons par de petites digues, des ponts et des canaux d'irrigation, entre les champs et les figuiers, à travers la "vallée des roses". Si différent, et si beau !





# STAGE 4

## EL KELAA M'GOUNA - ALNIF

Traverser les montagnes du Sahro

Traverser une chaîne de montagne entière en un jour. C'est le défi d'aujourd'hui. Le Sahro est une chaîne de montagnes ancienne et ressemble un peu aux Pyrénées dans sa structure rocheuse. Jusqu'au CP1, vers le km 40 le terrain semble plat . Mais après cela, les coureurs entrent dans les vraies montagnes et il y a des montées et des descentes toute la journée. A partir du CP3, environ au km 90, tout le monde est assuré d'être ébahi. Les vues sont si belles qu'il sera difficile pour les coureurs en compétition de ne pas s'arrêter pour prendre une photo. A partir du CP3, la descente commence. Nous laissons les hautes altitudes derrière nous et ce qui suit sont des kilomètres de descente sur des pistes de gravier, 200% de plaisir pour un vététiste entraîné qui a du cran. Le bivouac, à une vingtaine de kilomètres au nord d'Alnif, est situé sur une belle plaine avec une vue sur le Sahro.



1671 D+



124 KM



2200 M  
2000 M  
1800 M  
1600 M  
1400 M  
1200 M  
1000 M

0.0 KM 10.0 KM 20.0 KM 30.0 KM 40.0 KM 50.0 KM 60.0 KM 70.0 KM 80.0 KM 90.0 KM 100.0 KM



# STAGE 5

## ALNF - THE MUMMY

Crossing "infinity" & welcome to the desert

L'étape 5 est une étape "vous l'aimez ou vous le détestez totalement". Au menu, 151 longs kilomètres à travers des plaines désertiques sans fin. Le dernier long test. Celui qui terminera cette étape terminera probablement le Roc du Maroc !

Le départ est relativement varié : 25 km de pistes sinueuses dans un paysage légèrement vallonné, entrecoupé de quelques oasis et oueds caillouteux. Mais dès que les coureurs traversent l'asphalte, le paysage change radicalement et la monotonie s'installe. Après le CPI, le désert ressemble toujours à une savane africaine, avec beaucoup d'acacias et des pistes typiquement marocaines avec de nombreuses pistes parallèles. Cela continue comme ça pendant 35 km. en ligne droite. Et puis soudain, toute végétation disparaît et il n'y a plus que la grande plaine, 360° de vide. Après une heure de pédalage, la montagne, où se trouve le prochain point de contrôle, semble à peine se rapprocher. C'est une expérience très spéciale que de faire un tel exploit. La lutte de l'homme et de son vélo ... Contre lui-même. Mais ce soir-là, peu importe l'heure à laquelle vous arrivez, avant ou après le coucher du soleil, un accueil chaleureux vous attend au bivouac "the Mummy" (oui, du film du même nom). Nous campons et célébrons traditionnellement cet exploit exceptionnel au cœur d'un cratère. C'est le soir où l'on peut enfin tout lâcher ! La détente sera géniale !



404 D+



151 KM





# STAGE 6

## THE MUMMY - ERFOUD

It ain't over till the fat lady sings!

Seulement 70 km séparent les participants de la gloire éternelle et du trophée RDM. Mais le diable, comme souvent, vous attends au tournant. Nous approchons des dunes, la température augmente et le paysage devient plus sablonneux que ces derniers jours. La course nous fait traverser une ferme de palmiers dattiers et une plaine chauffée à blanc.

Et puis, 20 km avant l'arrivée, elles surgissent de nulle part : les dunes rouges. Les 3 derniers kilomètres jusqu'à la ligne d'arrivée sont un peu un piège mortel pour ceux qui n'ont pas complètement dégonflé leurs pneus au pied de la mer de sable. Mais ensuite, derrière ces dernières dunes, elle est là : l'arche de la ligne d'arrivée.

Nous sommes curieux de voir combien de cyclistes atteindront cet objectif ultime du VTT !  
Félicitations à ceux qui réussissent : vous êtes des hommes et des femmes d'acier ! Respect !



170 D+



70 KM

# SAFETY

## **Le Maroc est toujours une partie de l'Afrique.**

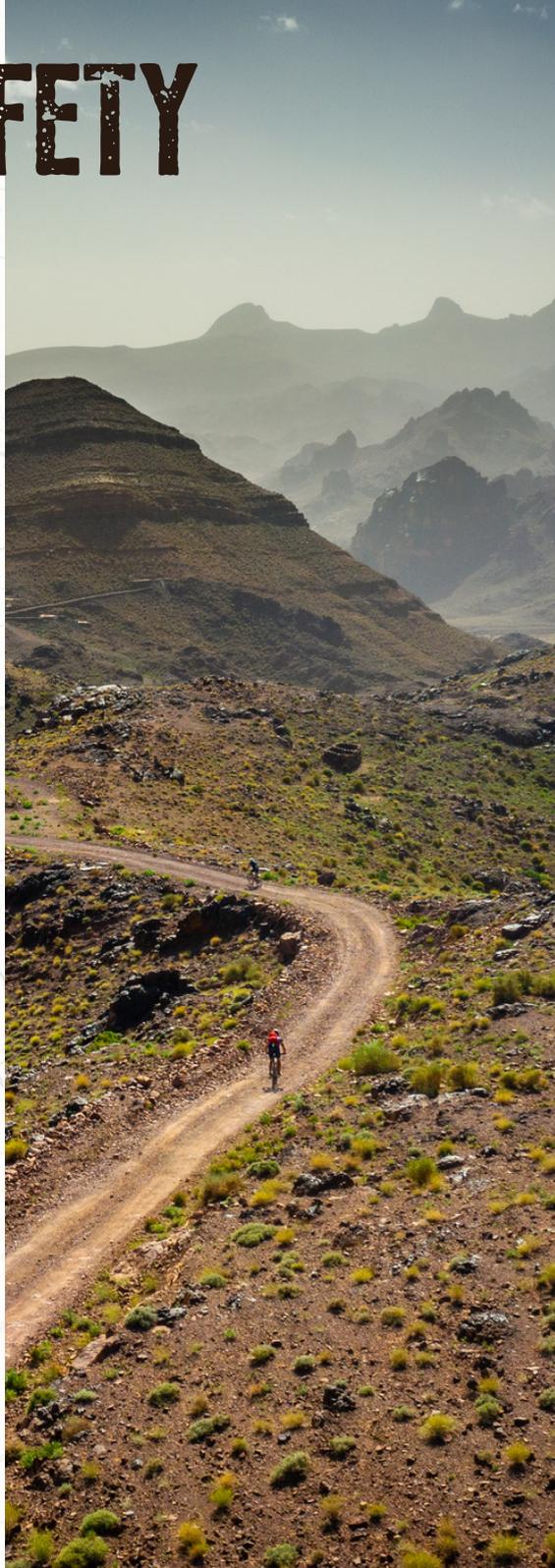
Sur les quelques routes asphaltées que nous rencontrons, des sauvages téméraires peuvent parfois passer à toute vitesse en téléphonant et en zigzaguant. Ici, la loi et donc la survie du plus fort s'applique toujours. La voiture surpasse le vélo. Le concept de l'usager faible de la route n'a jamais été entendu dans ces zones désolées.

Le RocDuMaroc n'a pas volé son nom. Le long du chemin, **les pentes sont souvent jonchées de pierres**. Faites attention dans les descentes. Un dérapage est vite arrivé.

**La sécheresse et la chaleur** ont surpris plus d'un vététiste dans le passé lors des deux dernières étapes. L'hydratation est la clé du succès !

C'est moins fréquent qu'il y a quelques années, mais il existe encore des zones où la couverture mobile est nulle ou très limitée. **Une carte SIM locale**, ainsi qu'un système de suivi, assureront une couverture suffisante tout au long de l'itinéraire. Ainsi, vous pouvez nous joindre à tout moment après un accident ou lorsque vous avez besoin d'une assistance technique. On peut également vous suivre en ligne de la maison.

Toute personne est tenue de souscrire une **assurance voyage et rapatriement**. En cas de maladie prolongée ou après une chute grave entraînant des fractures complexes ou une hémorragie interne, les petits hôpitaux locaux ne peuvent pas toujours fournir les soins appropriés. Ils ne disposent pas du même équipement médical que celui auquel nous, Européens, sommes habitués. Un transfert vers Casablanca, Marrakech, la Belgique ou les Pays-Bas n'est donc pas exclu. Sans assurance, cela coûte des fortunes et beaucoup de temps précieux.



## PHARMACIE DE VOYAGE



- Avec vous en vélo :
- Mini-désinfectant + compresse et attaches
- Antibiotiques à large spectre
- Imodium ou plutôt Norit en cas de diarrhée
- Médicaments personnels
- Paracétamol 1mg ou Ibuprofène
- Sachets d'ORS
- Crème pour les fesses : appliquez, appliquez, appliquez !
- Bandana (à mouiller)
- Coupe-ongles
- Pincés à épiler

## HYGIÈNE GÉNÉRALE

Lavez vos mains aussi souvent que possible. Utilisez l'alcool à chaque CP. Évitez les fruits et les sucres (en trop grande quantité).

Buvez beaucoup d'eau (jusqu'à 8 litres par jour) en alternant avec des ORS/boissons pour sportifs + un supplément de sel.

Continuez à uriner, de préférence une fois de plus que pas de toute la journée.

Reconnaissez la fatigue et reposez-vous à temps.

## POSTE D'AIDE MÉDICALE

- Disponible 24/7
- Les soins sont effectués 15 à 30 minutes avant le petit-déjeuner ou le soir avant le dîner.
- En cas d'urgence, il y a toujours quelqu'un de prêt à intervenir



**JE SUIS OK  
SI VOUS N'AVEZ PLUS BESOIN  
D'AIDE, APPUYEZ SUR CETTE  
TOUCHE**



**J'AI BESOIN D'UNE  
ASSISTANCE TECHNIQUE  
NE QUITTEZ PAS VOTRE  
POSITION**



**J'AI BESOIN D'UNE ASSISTANCE  
MÉDICALE  
VEUILLEZ CONFIRMER EN  
APPELANT LE NUMÉRO DE CRISE.  
NE QUITTEZ PAS VOTRE POSITION.**



**SAFETY FIRST**



**LIVE GEO LOC.**



**100 % SATELLITE**

## AVANT DE PARTIR

- Assurez-vous que votre dispositif de repérage SPOT soit bien orienté vers le haut (FACE UP).
- Attachez-le à votre camelbak au niveau de l'épaule
- Vérifiez que les voyants soient allumés en haut à gauche 1 et en bas au milieu. 2
- Partagez le lien avec les personnes qui vous suivent à la maison afin qu'elles puissent suivre votre aventure en direct.



BAK



# KAMP REGELS



**ZONE DES TENTES =  
ZONE TRANQUILLE**



**L'HYGIÈNE TOUJOURS ET PARTOUT**



**PORTER VOS PROPRES BAGAGES  
JUSQU'AU CAMION**



**PLIEZ VOTRE PROPRE TENTE**



**NE LAISSEZ PAS TRAÎNER LES  
DÉCHETS**



**PLACEZ VOTRE VÉLO DANS LE  
PARC FERMÉ**



**FÊTE UNIQUEMENT AU BAR**



**SOYEZ COURTOIS**



**SE RESPECTER MUTUELLEMENT  
ET RESPECTER NOS BÉNÉVOLES**

~~SHOULD~~

~~WOULD~~

~~COULD~~

**DID**

