

Reise-Informationen & FAQs



Ultra Morocco
Eco-Sahara
ULTRA TRAIL

Brauche ich spezielle Impfungen?

Nein. Dennoch solltest Du die Standards wie zum Beispiel Tetanus besitzen. Außerdem wird Hepatitis A empfohlen. Bitte konsultiere im Zweifelsfall rechtzeitig Deinen Hausarzt.

Visum, Reisepass oder Personalausweis?

Du brauchst kein Visum. Die Einreise ist nur mit Reisepass möglich. Dieser muss noch mindestens bis zum 20.8.2018 gültig sein, siehe [Info der Botschaft](#).

Am Flughafen muss ich für die Einreise ein Formular mit der Adresse des Hotels ausfüllen...

ROYAUME DU MAROC
SURETE NATIONALE



المملكة المغربية
الأمن الوطني

FICHE D'EMBARQUEMENT / DEBARQUEMENT

Date..... N° Vol

Nom الاسم العائلي
Last Name

Prénom الاسم الشخصي
First name

Nom de jeune fille الاسم ما قبل الزواج
Maiden name

Date et lieu de naissance تاريخ و مكان الإزدياد
Date and place of birth

Nationalité الجنسية
Nationality

Pays de résidence habituelle بلد السكنى الإعتيادية
Country of usual residence

Profession المهنة
Occupation

N° Passeport/Date délivrance رقم الجواز و تاريخ الإصدار
Passport#/Date of delivery

Destination/Provenance البلد المتوجه إليه أو القادم منه
Going to/Coming from

Adresse au Maroc العنوان بالمغرب
Adress in Morocco

Motif principal du voyage: الغرض الأساسي للسفر:
Main reason for visit:

Tourisme/tourism سياحة Affaires/Conférences أعمال / مؤتمرات
Business/Conférences
Études/Studies دراسة Travail/Work عمل

Nehme dafür einen Kugelschreiber in Dein Handgepäck und gebe bitte „Adresse au Maroc“ folgende an:

Bivouac Camp Ahansal, Bouzagar – Comune Tarnata; 47900 Zagora, MOR

Ich komme an und ein netter Mann nimmt mein Gepäck auf einen Trolley...

Wenn Du diesen Service nutzt, musst Du auch dafür bezahlen!

Wo und wieviel Geld wechsle ich am besten?

Circa 100 Euro sollten für Snacks, Souvenirs (beliebt sind Tee, Gewürze, Lederwaren, Keramik und Lampen auf jeden Fall handeln), Postkarten inklusiv einer Reserve ausreichen. Bitte erledige dies gleich an dem Flughafen, an dem Du bei der Einreise nach Marokko ankommst.

Sollten Dir Sim-Karten for free von Orange, One etc. mit Guthaben und einer Gültigkeit von drei Tagen angeboten werden, gleich zugreifen.

Wo treffen wir uns?

Wir holen Dich am Donnerstag am Flughafen in Zagora ab und bringen Dich direkt ins Bivouac Ahansal (☞ [Karte](#)).

Wie lange dauert der Transfer?

Von Marrakesch (Treffpunkt 4 Sterne [Hôtel Tichka Salam](#), Semlalia BP 894, Route de Casablanca, Marrakech ☞ [Karte](#), Abfahrt 8.00 Uhr) aus bist Du für die 388 Kilometer den ganzen, von Quarzazate (Treffpunkt [Hôtel Le Tichka Ouarzazate](#), Avenue Mohammed V, Ouarzazate 40000 ☞ [Karte](#), Abfahrt 13.30 Uhr) für die 194 km den halben Tag und vom Flughafen Zagora für die 30 Kilometer 45 Minuten unterwegs.

Am Ende bleibt es Dir überlassen, ob Du die letzten drei Kilometer durch die Steinwüste und über kleine Dünen ins Bivouac spazieren gehen oder lieber mit den Jeeps und dem Gepäck mitfahren möchtest.

Wie ist das Bivouac aufgebaut?




Es sind geschlossene, mit Matten ausgelegte hohe Zelte, in denen sich Betten, ausgesprochen gute Matratzen, Kopfkissen, Woldecken und Bettwäsche befinden. Zum Schlafen brauchst Du hier nicht einmal Deinen eigenen Schlafsack mit einer Komfortzone bis +5 °C.

Der Strom kommt mit 220 V Spannung umweltfreundlich aus der Solaranlage (in der Regel braucht man in Marokko keinen Adapter, da es Steckdosen des Typs C – mit GER & AUT kompatibel – und E sind).

Da wir uns in der Wüste befinden, ist die Internetverbindung allerdings nicht mit der Geschwindigkeit in Großstädten vergleichbar und auch das Telefonieren (Anrufe innerhalb des Landes, von und in die EU 0,99 €/min. bei o2) fällt aufgrund der Netzabdeckung schwer.

Im Zentrum stehen das große Gemeinschaftszelt, wo wir zusammen essen und die Briefings stattfinden, etwas abseits die gemauerten Duschen und Toiletten.

Wie heiß/kalt wird es?

Tagsüber angenehme 21 bis 27, nachts 6 bis 12 °C  [aktuelle Informationen](#)

Was machen wir am Freitag

Zunächst frühstücken wir von 8.30 bis 9.30 Uhr. Um 10.00 Uhr engagieren wir uns für die Umwelt und jeder Teilnehmer pflanzt eine Palme. Ein weiteres Highlight des Tages und besonders wertvoll für dieses und weitere Rennen in der Wüste wie den Marathon des Sables findet um 11.30 Uhr statt: Wir drehen eine Runde mit Mohamad Ahansal und erhalten von ihm super Insider-Tipps zum Laufen auf Sand und über Dünen. Danach wartet auf uns das Mittagessen und um 17.00 Uhr das Briefing mit anschließendem Abendessen.

Weshalb benötige ich ein ärztliches Attest? (siehe Anhang)

Weil es vom Veranstalter vorgeschrieben ist. Bitte bringe es ausgedruckt und ausgefüllt mit und beachte, dass es nicht älter als 30 Tage vor Start des Rennens ausgestellt worden sein darf, also erst nach dem 17.01.2018.

Kann ich mich vor Ort noch ummelden?

Ja, vor dem Rennen ist dies noch möglich, nach dem Start nicht mehr.

Wie ist die Streckenbeschaffenheit?

Man hat alles, was man sich als Trail Runner wünscht: Sand, Dünen soweit das Auge reicht, Schotter, Berge, Oasen sowie schöne Singletrails und dies alles in einer wunderbaren Landschaft.

Ist die Strecke gekennzeichnet?

Ja, mit Signalspray und Markierungsbändern. Nichts desto trotz auf jeden Fall einen Kompass (Pflichtausrüstung!) und ein Navigationsgerät (Pflichtausrüstung!) mit den GPX-Daten (letztere erhält jeder Teilnehmer im Vorfeld) mitnehmen. Aufgrund von Funklöchern ist die Navigation mit dem Handy nicht möglich!

Was mache ich während des Rennens mit meinem Gepäck?

Es bleibt im Zelt, Wertgegenstände und Pässe aber bitte immer mitnehmen.

Weshalb brauche ich die Pflichtausrüstung?

Weshalb sehenden Auges ein Risiko eingehen? Im Notfall ist es wichtig, dass jeder Athlet sofort sowohl sich selbst als auch anderen helfen kann. Ferner sollte jeder Teilnehmer mit funktioneller Bekleidung, die gegen Sonne genauso wie Sandstürme und Kälte schützt, auf die Strecke gehen. Folgende Dinge sind Pflichtausrüstung und haben sich in den ersten Austragungen bestens bewährt:

- Trail-Laufschuhe
- Gamaschen
- Lauf-Rucksack
- Schlafsack
- Kompass
- GPS-Navigationsgerät oder Uhr mit GPS Funktion
- Pfeife
- Alu beschichtete Rettungsdecke



- Verpflegung in Form von Gels, Riegeln oder Ähnlichem plus einem Campingessen mit insgesamt mindestens 4.000 Kcal
- Lampe und rotes Rücklicht plus für beides Ersatzbatterien
- Voll aufgeladenes Mobilfunktelefon um einen Notruf abzusetzen
- Gift-Vakuum-Pumpe
- Persönliche Notfallapotheke
- Regenjacke mit Kapuze
- Taschenmesser
- Streichhölzer
- Startnummer sichtbar getragen
- Trinkgefäß, da aus Gründen des Umweltschutzes keine Becher oder Ähnliches zur Verfügung stehen
- 2, besser noch 3l Wasser, an jedem Checkpoint aufzufüllen

Ferner werden folgende Gegenstände empfohlen:

- Schirmmütze mit Nackenschutz
- Komplette wegen plötzlich auftretender Sandstürme abschließende Sonnenbrille
- Sonnencreme mit LSF 50
- Zusatzakku

Muss jeder diese Pflichtausrüstung mitführen?

Ja, ausnahmslos und egal welches Rennen Du läufst!

Muss ich einen leichten Schlafsack mitnehmen?

Ja, denn auch er gehört aus Sicherheitsgründen zur Pflichtausrüstung.

Wo bekomme ich Wasser?

Im Rennen gibt es an jedem der 7 Checkpoints Wasser:

- | | | | | |
|------|----|----|----------|-----------------|
| • KM | 0 | 0 | Start | Bivouac Ahansal |
| • KM | 2 | 2 | Sand | |
| • KM | 13 | 13 | Wasser 1 | Schulhaus |
| • KM | 23 | 23 | Pass | Tizi N´Lagtara |
| • KM | 29 | 29 | Wasser 2 | Lamaiwj Piste |



- KM 30 30 Pass Tizi Laiwj
- KM 35 35 Oase Achgig
- KM 41 41 Wasser 3 Piste Foug Zguide
- KM 49 49 Wasser 4 Bivouac Abdelkhalek-Aabidliya
- KM 51 51 Checkpoint Erg Laâbidlia
- KM 57 57 Wasser 5 Bivouac Checkpoint 57 K (Übernachten)
- KM 58 3 Sand
- KM 69 14 Wasser 6 / 1 Platex Oued Lamhasser
- KM 86 31 Wasser 7 / 2 Oasis Diabi
- KM 97 42 Pass Tizi Oum Laacher
- KM 98 43 Wasser 8 / 3
- KM 106 51 Sand Bis zum Ziel
- KM 108 53 Ziel Bivouac Ahansal

Die Mitnahme eines entsprechenden Laufrucksacks mit Trinkblase plus Trinkbecher oder Flaschen sind Pflicht.

Falls Ihr bei Nomaden auf einen Tee eingeladen werdet, so freuen sich diese bei aller Gastfreundschaft auf einen Euro ;-)

Wo erhalte ich Erste Hilfe und ärztliche Versorgung?

Bei Problemen melde Dich bitte sofort an den Checkpoints. Solltest Du von hier aus oder von der Strecke geborgen werden müssen, so schließe für diese Kosten im Vorfeld eine entsprechende Versicherung ab, damit Du sie letzten Endes nicht selbst tragen musst.

Wen rufe ich im Notfall an?

Bitte speichere die beiden folgenden Telefonnummern unter Deinen Favoriten ab und wende Dich, auch wenn Du Dich wider Erwarten verlaufen haben solltest, sofort an Mohamad Ahansal:

+212 661 578 615

+212 649 899 715

Out of Race...

Wer nicht mehr weiterlaufen kann, muss an der jeweiligen Kontrollstelle seine Startnummer abgeben und wird gegen eine Gebühr von 100,-



Euro zurück zum Ziel transportiert.

Ferner hat die Rennleitung jederzeit das Recht einen Athleten bei bedenklichem Gesundheitszustand ungeachtet dessen Durchgangszeiten aus dem Rennen zu nehmen. Dies gilt auch, wenn ein Athlet eine Infusion benötigt.

Zeiten und Zeitlimits

- Bivouac Ahansal: 7.00 Uhr Start für alle (außer 53 K)
- Checkpoint 57 K: 18.00 Uhr Timeline für UTMES 110 K Läufer
Danach darf keiner mehr weiterlaufen!
7.00 Uhr Start für alle
- Bivouac Ahansal: 17.00 Uhr Zielschluss für alle

Wichtig: Bei jedem Checkpoint musst Du Dich als Teilnehmer mit Deiner Startnummer melden. Speziell beim Checkpoint 57 K musst Du als UTMES 110 K nonstop Teilnehmer angeben, ob Du die Nacht über hier bleibst oder weiterläufst.

Wie funktionieren die Transfers für die 57 sowie 53 K Teilnehmer und die Begleitpersonen?

Sie fahren mit Jeeps zum Checkpoint 57 K, übernachten hier und fahren am nächsten Morgen zurück zum Bivouac. Da es ein langer Transfer durch die Wüste ist, kostet er für alle 100,- Euro.

Bitte der Fairness halber nur die eigenen persönlichen Sachen mitnehmen, da sich alle Teilnehmer in einem autonomen Rennen befinden. Sollte ein externer Support erfolgen, wird der Teilnehmer sofort disqualifiziert.

Disqualifikation!

Folgendes Fehlverhalten wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet:

- Unsportliches Verhalten
- Abkürzen der markierten Strecke
- Verlassen der markierten Strecke oder Zurücklassen eines Gegenstandes
- Wegwerfen von Müll im Rennen sowie auf der gesamten Reise
- Doping und jede Hilfe von außen und durch Dritte



- Missachten der Anweisungen des Organisationsteams
- Fehlende Pflichtausrüstung
- Verändern, Fehlen oder falsches Anbringen der Startnummer

Welche Wertungen gibt es?

Beim UTMES gibt es für alle Rennen ein

- Individual Ranking (M/W)
- Team Ranking bestehend aus mindestens 3 Athleten
- Team 57 plus 53 K mit Wechsel am Checkpoint 57 K

Wohin überweise ich meine Teilnahmegebühr?

Bitte innerhalb von 14 Tagen nach Deiner Anmeldung auf folgendes Konto von Mohamad:

Empfänger* Recipient	<input type="text" value="Ahansal Events Travel"/>	
(inkl. Strasse, Ort und Land)	<input type="text" value="Nibelungenstraße 5"/>	
	<input type="text" value="94113 Tiefenbach"/>	
	<input type="text" value="Germany"/>	
IBAN oder Konto-Nr. des Empfängers*	<input type="text" value="DE80 7405 0000 0030 6445 12"/>	
SWIFT-Code (BIC)*	<input type="text" value="BYLADEM1PAS"/>	Sparkasse Passau
Institut	wird automatisch für Sie eingefügt	Nikolaistraße 1
Währung*	<input type="text" value="EUR - Euro"/>	94032 Passau
Betrag*	<input type="text"/>	Deutschland
Ausführungsdatum	sofort	
Entgeltregelung*	<input type="text" value="Alle Preise z.L. des Auftraggebers (OUR)"/>	Fee by athlete
Ausführungsart	<input checked="" type="radio"/> Standard (SWIFT)	
	Personalausweis/ Reisepass-Nummer	<input type="text" value="?"/>
	Passport number	
Verwendungszweck Reason for transfer	<input type="text" value="UTMES 2018"/>	
Your...	<input type="text" value="First & last name"/>	

Welche Teilnehmergechenke und Preise gibt es?

Alle Teilnehmer erhalten bei Ankunft ein Berbertuch und Mohamad zeigt uns, wie man es richtig wickelt und welche tolle Funktionen es bietet. Außerdem bekommen alle Finisher eine schöne UTMES-Medaille und die ersten drei Plätze der einzelnen Wertungen werden mit Trophäen geehrt.

Was muss ich sonst noch wissen?

Bringe zusätzlich zum Medical Certificate auch die ausgedruckte und unterschriebene Haftungs- & verzichtserklärung mit (siehe Anhang).

Meine Frage wurde hier nicht beantwortet :-)

Dann bitte maile uns.



I, the undersigned, Dr _____
Address _____
certify that: Mr, Mrs, Miss _____
born _____
whose blood group is _____
has a normal clinical examination results,
a weight of _____ kg
heart rate of _____ per minute.

There are no medical contraindications to an ultramarathon competition or a long hike about 110 / 57 plus 53 / 57 km in the heat of the Sahara desert.

Date _____

Signature and stamp _____

I, the undersigned, the competitor _____
(*name, first name*)

Allergy _____

Medical and surgical history _____

Regular or on-going medical treatment (note the name of the active substance: the INN (International Non-proprietary Name) and not the trade name. This is very important medically or in case of anti-doping control.

I certify that the above information are correct.

Date _____

Signature _____

Haftungs- & Verzichtserklärung



Ultra Morocco
Eco-Sahara
ULTRA TRAIL

Ich,

Vornamen und Nachname

habe die

- Reiseinformationen & FAQs
- Teilnahmebedingungen & AGBs

für den UTMES 2018 gelesen und akzeptiere sie ausnahmslos.

Ort, Datum

Unterschrift