



Programme

Jeudi 20 mai 2010:
Ceuta / Tanger – Chefchaouen

Réception des participants à la frontière de Ceuta ou Tanger, transfert en véhicule vers la ville de Chefchaouen. Installation dans l'hôtel. Temps libre pour se reposer. Dîner et nuit en hôtel.

Vendredi 21 mai 2010: *18 km – 6 heures*
(course chronométrée facultative le matin)

Après un petit déjeuner servi très tôt le matin, débutera la course chronométrée, à partir de 800m pour atteindre les 1700m d'altitude. Il s'agit d'une marche de 11Kms durant laquelle chacun portera son propre sac à dos en essayant de réaliser l'étape en moins de 2 heures et 30 minutes.

Cet itinéraire traverse une forêt de pins pour ensuite remonter une piste en pente dans la vallée de Tisemlal jusqu'au col de Chwihat où s'achèvera la course chronométrée. Un repas pique-nique sera servi vers 12h. Ensuite suivra un temps de repos suffisant, dans une forêt de sapins qui offre plusieurs vues panoramiques.

Poursuite de l'étape (non chronométrée), chacun à son rythme vers le village d'Azilane situé à 1250m d'altitude, en plein cœur du Parc National de Talassemtane. Puis temps libre, dîner et nuit en maison rurale.

Samedi 22 mai 2010:
20 Km – 5 heures

Après le petit déjeuner, nous entamerons une randonnée normale suivant un sentier qui traverse plusieurs villages typiques du Rif et poursuivrons notre descente jusqu'au village de Talambot (500m d'altitude) où nous visiterons le célèbre Pont de Dieu, un arc naturel impressionnant sur le canyon de l'Oued Farda.

Repas pique-nique au bord de la rivière, repos et transfert en véhicule vers Chefchaouen.

Cérémonie de remise de médailles et Prix pour les 3 premiers gagnants de l'épreuve chronométrée du vendredi. Tous les participants recevront un certificat de participation au Raid. Dîner et nuit à l'hôtel.

Dimanche 23 mai 2010:
Chefchaouen – Ceuta / Tanger

Petit-déjeuner et visite guidée de l'ancienne médina de Chefchaouen avec sa fameuse Kasbah, son musée, sa source d'eau et ses moulins typiques. Repas et transfert vers la frontière de Ceuta ou Tanger. Fin de séjour.

ADEM N



**ASSOCIATION POUR LE
DEVELOPPEMENT ET
L'ENVIRONNEMENT
AUX MONTAGNES DU NORD**

Le Club Sportif ADEM N

Organise:

*Le 4ème Raid International du Rif
Nord du Maroc*

Du 20 au 23 mai 2010



COUT DE PARTICIPATION:

150 Euros par personne en chambre double.

INCLUS :

4 jours / 3 nuits en pension complète.

Tous les transports mentionnés.

Transport du matériel personnel.

2 nuits à Chefchaouen en hôtel de 2*.

1 nuit à Azilane dans une maison rurale.

Accompagnateurs et assistants durant le Raid.

APPUI LOGISTIQUE :

L'organisation du Raid assurera un service d'aide et d'urgence durant la course en cas d'accident.

N'EST PAS INCLUS :

Transfert depuis l'Europe jusqu'à la frontière de Ceuta ou Tanger et inversement, assurance, matériel personnel, boissons et toutes choses qui ne sont pas mentionnées dans le programme.

IMPORTANT : Passeport en vigueur

N.B. : L'organisation se réserve le droit de modifier le programme, selon les prévisions climatologiques ou cas de force majeure, en le portant à la connaissance des participants.

IL EST RECOMMANDE DE PORTER :

Sac de couchage, matelas mousse, des chaussures de trekking, des vêtements corrects (éviter le port du short, les décolletés et les bras nus, par respect de la population locale) et adaptés à la saison, casquette et crème solaire, gourde, bâtons, torche et les médicaments nécessaires pour ce type de compétition.

Informations

Lieu : Province de Chefchaouen, Maroc.

Durée : du 20 / 05 / 2010 au 23 / 05 / 2010.

Bénéficiaires : Membres et représentants des clubs sportifs ayant plus de 18 ans.

Dernier délai d'inscription : Vendredi 30 avril 2010 à 18h00 (GMT).

Téléphones de contact : 00 212 663 834 063

Documents à présenter :

Certificat d'aptitude physique.

2 copies du Passeport.

2 copies de la Carte d'Identité Nationale.

3 photos d'identité.

Inscription

Pour participer au 4^{ème} Raid International du Rif, il faut remplir le formulaire d'inscription et l'envoyer par e-mail à:

ademnordmaroc@yahoo.fr Ainsi que par fax, **signé**, au (00 212 539 992 276), accompagné du reçu attestant l'envoi **d'une avance de 50 Euros (par personne)**, et ce, avant le vendredi 30-4-2010 au N° du compte bancaire d'ADEMNI : W902428X651.
RIB (iban) : 225 150 0349024286510124 28.
Crédit Agricole, Place Outa Hammam, Chefchaouen, 91000. Maroc.

Une fois sur place, afin de finaliser l'inscription, il vous sera demandé de présenter le formulaire **original** d'inscription rempli et signé, accompagné des **documents** précédemment demandés ci-dessus, ainsi que **le reçu** de l'envoi de l'avance et le montant de la somme restante due (**100 Euros par personne**). Le responsable de l'organisation Mohamed EL Kahouji, sera chargé de tout réceptionner le jeudi 20 mai 2010.

Nous sommes heureux de votre participation et vous remercions pour votre collaboration à ce Raid.

Espérant qu'il soit un succès pour tous, en attendant de vous accueillir, nous vous adressons nos plus sincères salutations.