La Marathon Des Sables

1. ¿Qué es el Marathon Des Sables? ¿Dónde se celebra?
   - Es una carrera a pie, por etapas, en autosuficiencia alimenticia y en libertad de ritmo sobre una distancia de 230 Km aproximadamente, con la obligación para cada participante de cargar su equipo (comida + material obligatorio).
   - La prueba se realiza en la zona sur del Sahara marroquí.
2. Etapas que componen esta prueba.

MARATON DE LAS ARENAS

ETAPA POR ETAPA

1ª ETAPA -7 de abril. Hassi El Achich-M´Daouar Srhir. 27 km.

2ª ETAPA – 8 de abril. M´Daouar Srhir-Lac Iriqui. 30 km.

Los 38º a la sombra del lago seco Iriqui y los primeros kilometros de dunas hacen que los participantes se den cuenta de la dureza de la prueba y aparecen los dos primeros retirados.

3ª ETAPA – 9 de abril. Lac Iriqui-Dayet Chegaga. 24 km.

Sobre el mapa esta es una de las etapas más duras, debido a que transcurre íntegramente en zona de dunas

4ª ETAPA –10 y 11 de abril. Dayet Chegaga-Jebel Megag. 78 km.

Los corredores se enfrentan a la etapa más larga en la que, además la mayor parte del recorrido es sobre arena. Pero disponen de 48 horas de margen. Durante la noche siguen llegando corredores y a la mañana del día siguiente llegan los que han decidido pernoctar en el recorrido. El último emplea 35 horas en cubrir la etapa.

5ª ETAPA –12 de abril. Jebel Megag-Ignaoun. 42.19 km.

Si en una maratón en condiciones normales un tiempo de 2:35 hs es bastante respetable, hacerlo con una mochila a cuestas y bajo un fuerte sol, sobre un terreno de piedras y cuando en los cinco días previos se han corrido 159 km, resulta una proeza. Eso es lo que logro Mohamed Ahansal, hermano de Lahcen.

6ª ETAPA –13 de abril. Ignaoun-Tagounite. 19 km.

Tras días de desierto, llega el oasis en la última prueba. El palmeral, los pequeños pueblos con sus casitas ocres, el río y la gente sustituyen la soledad y dureza del desierto. La línea de meta esta situada en el pueblo de Tagounite, donde decenas de personas aplauden a los participantes. Prácticamente todo está decidido pero los corredores de Corricolari no quieren arriesgar su oro por equipos y salen a por todas. Gana la etapa Lahcen Ahansal que ya tenía prácticamente asegurado el oro. Ha recorrido 220km en 17hs 19min. Lo que da una media de 12,69 km/h.

3. Condiciones de admisión de los participantes.
   - Será admitido como participante toda persona: mayor de edad, de cualquier nacionalidad, que cumpla las exigencias del presente reglamento y que sea titular del certificado médico, adjunto por la organización, certificando su aptitud a la prueba, así como un electrocardiograma en reposo y su gráfica.
   - El certificado médico y el electrocardiograma deberán ser realizados obligatoriamente durante los 30 días anteriores a la carrera, no antes.
   - Los adolescentes de 16 años o más podrán participar a la 23º MDS bajo acuerdo previo con el organizador de la prueba, con la autorización firmada de los padres, tutores u organismos oficiales que ostenten la custodia de estos.
   - Tendrán que responder a las mismas normas mencionadas en este reglamento
4. ¿Cuánto tiempo tienen como máximo los participantes, para cubrir cada etapa?
   - **TIEMPO MÁXIMO DE LAS ETAPAS. ETAPA DE ENLACE**
     Se trata de una etapa a realizar en tiempo máximo de 10 horas.
     La etapa maratón se corre en un tiempo máximo autorizado de 12 horas. Sobre esta etapa, el control Nº 3 (aproximadamente a 30 Km.) cerrará después de 9 horas a partir de la salida.
     Todo participante que no haya atravesado el puesto de control después del plazo precisado será eliminado de la carrera.
   - **TIEMPO MÁXIMO DE LAS ETAPAS. ETAPA NON-STOP**
     Etapa de 80 Km. aproximadamente a recorrer en parte de noche y en un tiempo máximo autorizado de 34 horas. Sobre esta etapa el puesto de control Nº 4 (aproximadamente a los 45 Km.) cerrará 16 horas después de la salida.
     Todo participante que no haya superado este puesto dentro del plazo precisado será eliminado de la carrera.
     A partir del control Nº 4, cada participante puede detenerse a vivaquear o descansar en cualquier lugar, pero debe mantenerse en el eje del recorrido.
5. ¿Cómo se realiza el abastecimiento del agua?

ABASTECIMIENTO DE AGUA

La organización se encarga del abastecimiento de agua mineral para cada participante.
La repartición tipo es la siguiente:

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

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

Etapa non-stop:
22,5 litros para 2 días por persona
- 1,5 litros antes de la salida
- 1,5 litros en los puestos 1, 3, 5 y 6
- 1,5 litros o 3 litros en los puestos 2 y 4
- 4,5 litros al final de la etapa
- 4,5 litros en el vivac

La distribución de agua prevista cada mañana se efectuará antes de la salida en el vivac según el horario indicado en el road-book.
Cada participante deberá gestionar sus necesidades hídricas cotidianas según la repartición del abastecimiento de agua y en ningún otro momento el participante podrá abastecerse.

Vivac:

El vivac diario se encuentra en lugares previamente seleccionados donde los corredores se beneficiarán de la instalación de un campamento: tiendas numeradas de 8 personas.
Los participantes podrán dedicar su tiempo libre a la preparación de sus instalaciones para la noche y para cuidados médicos en el caso de que haga falta.

6. ¿Cuál es el equipo obligatorio de los participantes?

Cada participante debe prever su equipo personal para la prueba.

El equipo obligatorio y los efectos personales de cada participante (comida, material de supervivencia, …) deberá representar un peso total mínimo de 6,5 Kg. y máximo de 15 Kg. Este peso no incluye la cantidad de agua diaria.

Todo participante deberá cumplir las obligaciones mencionadas a continuación durante los controles administrativos y técnicos en Marruecos

Comida:

Cada participante debe prever sus necesidades alimenticias durante la duración de la prueba.

Tendrá que seleccionar los alimentos que le parezcan más aptos a los esfuerzos previstos, a las condiciones climáticas, al transporte y al peso. Cada participante deberá disponer obligatoriamente de 14.000 K/calorías, o sea, un mínimo de 2.000 k/calorías por día de carrera bajo pena de sufrir penalizaciones. **Los hornillos de gas están prohibidos.**

Material de supervivencia:

- Mochila o equivalente (lo mejor adaptado a las preferencias del participante)
- Saco de dormir
- Linterna + pilas
- 10 imperdibles
- Brújula con 1º ó 2º grados de precisión
- Mechero
- Cuchillo metálico
- Antiséptico cutáneo
- Aspira-veneno
- Silbato
- Espejo de señalización
- Manta de supervivencia