

BEING PREPARED IS HALF THE VICTORY

TRAVEL GUIDE

ROC
DU
MAROC

EXTREME MTB MARATHON



INHOUD

BEING PREPARED IS HALF THE VICTORY

4 - 5

HOW TO PREPARE YOURSELF

6 - 7

HOW TO PREPARE YOUR BIKE

8

TRANSPORT

9

PROGRAMMA

10 - 23

STAGE 0 - STAGE 6

We tonen jullie de details van elke etappe.

Ook de verschillende checkpoint locaties staan netjes aangeduid.

24 - 25

SAFETY

26 - 27

BIVAK

Om samen een aangename en bovenal een onvergetelijke week te beleven in het bivak, is het belangrijk om een aantal "kampregels" te handhaven.

**ROC
DU
MAROC**

EXTREME MTB MARATHON

PREPARE YOURSELF

- Zorg dat je conditie op peil is
- Weet waar je aan begint!
- Schakel ev. hulp in van Energy Lab (korting)
- Laat je lichaam vooraf wennen aan energiedranken en repen.
- Zorg voor een medisch attest
- Doe voldoende hoogtemeters (PlugPlug events)



Een goede voorbereiding is van cruciaal belang wanneer je wil deelnemen aan een extreme mountainbike endurance (marathon) als deze.

Je grenzen verleggen is één ding maar er ook nog van kunnen genieten is compleet iets anders. Wanneer je goed getraind aan de start komt zal de beleving des te intenser zijn.

Belangrijk is dat je minimum 4 maanden vooraf start met je trainingsschema. Met 3 à 4 trainingen verspreid over de week kom je al een heel eind. Wissel duurtraining (racefiets) af met weerstands- en intervaltrainingen (MTB). Zowel ritten op de weg (min. 3 u) als off road tochten (min. 1,5 u) passen perfect in dit trainingsschema. De laatste 5 weken stijgt de duur per training best van 7 u per week naar 11 u per week.

- o SLAAPZAK (max 15 graden)
- o KLEIN HOOFDKUSSEN (ev. opblaasbaar)
- o MATRASOVERTREK (70/80 x200) - wij voorzien matras
- o KOPLAMPJE
- o ALL IN ONE SHAMPOO EN DOUCHEGEL
- o MAX. 4 VRIJTIJDS T SHIRTS
- o MAX. 2 BERMUDA'S
- o 1 SWEATER
- o ev. 1 DUNNE LANGE BROEK
- o +/- 4 FIETSSHIRTS
- o +/- 4 FIETSBROEKEN
- o WINDSTOPPER
- o FIETSSCHOENEN (+ ev. extra plaatjes)
- o 2 BIDONS + CAMELBAK
- o SNEAKERS OF GEMAKKELIJKE SCHOENEN
- o SLIPPERS (voor in jet bivak en om te douchen)
- o GOEDE ZONNEBRIL
- o KAM
- o TANDENBORSTEL EN TANDPASTA
- o 2 MICROVEZEL HANDDOEKEN
- o EV. EXTRA ENERGY BARS
- o EV. EXTRA ENERGY GELS
- o ZONNECREME FACTOR 50
- o LIPPENBALSEM (ev. met zonnefactor)
- o GPS + EXTRA BATTERIJEN
- o EXTRA MOBIELE TELEFOON VOOR LOKALE SIM
- o POWER PACK + LAADKABELS
- o 250€ CASH VOOR DRANKBONNETJES / ONDERDELEN / ETC...



STRUCTUUR IS ALLES

Overweeg steeds bij alles wat je meeneemt of het spullen zijn die je echt wel nodig hebt. Investeer in licht en compact kampeermateriaal. Hier geldt vaak hoe compacter hoe duurder. Al bespaar je er toch beter niet te veel op want een goeie nachtrust is noodzakelijk wanneer je uithouding test en fysieke inspanningen levert. Het is belangrijk om op een juiste en logische manier te pakken. Weet waar je alles stopt. Elk jaar zien we deelnemers een week lang zeulen met hun veel te zware bagage.

BIO RACER
SPEEDWEAR

PACK YOUR PERSONAL STUFF

PREPARE YOUR BIKE

WELKE FIETS?

MOUNTAINBIKE

- Full suspension niet noodzakelijk.
- HT kan perfect.
- Geen DownHill of trialbike

E MOUNTAINBIKE

- 2 extra batterijen voorzien
- Worden verdeeld op CP2 en CP3
- Kunnen elke avond opgeladen worden

GRAVELBIKE

- Bij voorkeur 29x2,25 (banden)

E GRAVELBIKE

- Idem E MTB

BELANGRIJK

- Zorg voor een goed geprepareerde en gecontroleerde fiets!!!
- Onze fietsmecaniciens zijn er **NIET** om bij de start een onderhoud van je fiets te doen!
- Vertrek **NIET** met een fiets die niet werd nagekeken!
- Vervang onderdelen die beschadigd of aan vervanging toe zijn!
- Controleer banden, wiel-set, remsysteem, remblokken, ketting en tandwielen.
- Lagers (trapas - balhoofd)

PACK YOUR BIKE STUFF

- extra spaken
- derailleur optioneel
- derailleur pad voor jouw fiets
- fietslamp
- kettingpons
- extra ketting
- ketting wax 100ml pocket formaat
- ventiel tubeless banden
- kettingschakels " quick link"
- binnenband
- extra schoenplaatjes
- extra buitenband
- multitool
- extra remblokken
- melk voor tubeless banden
- tubeless repair kit
- lader voor elc. schakelsysteem (indien van toepassing)

Omdat de pistes vaak ruw en rotsachtig zijn gebruik je best een stevige fiets die tegen een stootje kan.

Een goede voorvering is aan te raden, zeker wanneer je rugproblemen wil vermijden. Uit een full suspension haal je op dit terrein het meeste voordeel en plezier.

Kies voor **banden** met een echt profiel, een goede grip en stevige zijflanken. (VITTORIA MEZCAL 2,25) Met **tubeless** banden rijd je veel minder lek. De band is lichter, kan met een lagere bandenspanning rijden voor een lagere rolweerstand en heeft een betere grip op dit terrein.

Zorg voor een **aangepaste** zithouding zodat je probleemloos een afstand van 85 km per dag kan overbruggen. Kies niet persé voor een lichtgewicht maar kies voor betrouwbaarheid.

TRANSPORT



CHARTER

- Vertrek op 05/10/2024 vanuit Zaventem
- 2 charters
- vertrek rond 14h30
- time slot kan wijzigen
- Check in 3h voor vertrek
- **Internationaal paspoort**
- gewoon aanmelden bij desk

- Terugreis op 13/10/24 vanuit Errachidia naar Zaventem.
- 2 charters
- Aankomst charter 1 rond 14u30
- Aankomst charter 2 rond 19u30
- **Time slot kan wijzigen**

BAGAGE

- **Max. 20kg (één STUK)**
- Geen losse bagage.
- Handbagage moet in sporttas kunnen bij aankomst in Marokko!
- **GEEN koffers of trolleys**
- Best een flexibele sporttas
- je brengt elke dag je bagage naar de trucks (dus je sleept zelf je kilo's mee)
- Wordt van bivak naar bivak vervoerd
- bagage duidelijk **labelen met naam en race nummer**

FIETS

- Fietsen laden centraal in België op 26/9/24
- Fietsen kunnen ter plaatse verpakt worden.
- **Check video "hoe inpakken"**
- Fietsdoos van organisatie of vergelijkbaar
- **GEEN FIETSKOFFER**
- Afmeting fietsdoos = **146cmx21cmx83cm**
-> mag **NIET** afwijken!
- fietsdoos ophalen kan:
-> op infodag of bij laden.
- Enkel fiets (+ ev. helm, schoenen, camel bag, batterij)
- Noteer startnummer en naam op de doos.
- Fietsen afhalen op dezelfde locatie als laden.
+/- 1 week na aankomst



PROGRAMMA

- o 5 OKTOBER : AANKOMST OUARZAZATE / HOTEL KARAM
DINER + ALGEMENE BRIEFING
- o 6 OKTOBER : VOORMIDDAG ADMIN. EN ASSEMBLAGE FIETSEN
MET TIME SLOTS OM WACHTRIJEN TE VERMIJDEN
LUNCH
VANAF 14H PROLOOG = STAGE 0
NA HET DINER BRIEFING
HOTEL KARAM PALACE
- o 7 OKTOBER : STAGE 1 -> BIVAK
- o 8 OKTOBER : STAGE 2 -> BIVAK
- o 9 OKTOBER: STAGE 3 -> BIVAK
- o 10 OKTOBER: STAGE 4 -> BIVAK
- o 11 OKTOBER: STAGE 5 -> BIVAK
- o 12 OKTOBER: STAGE 6 -> FINISH LUXE BIVAK IN MERZOUGZA
- o 13 OKTOBER: VLUCHT NAAR HUIS: ERRACHIDIA -> BXL (CHARTER)



STAGE 0

OUARZAZATE - OUARZAZATE

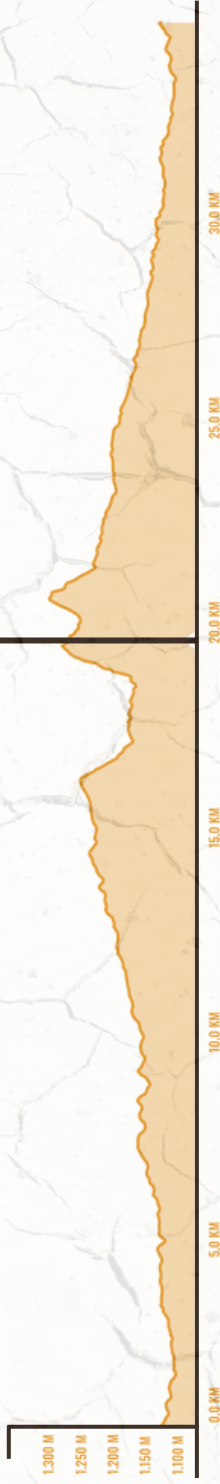
Na de lunch is het tijd voor de proloog. Niet om de startpositie van de volgende dag te bepalen, want dat wordt een massa-start. De proloog heeft vooral als doel het materiaal te testen. Zowel aan deelnemerszijde (fiets, gps, tracker, chip) als aan organisatie-zijde (meetapparatuur). De resultaten van de proloog tellen niet mee waardoor er voor één keer optimaal kan genoten worden van Marokko's mooie landschappen. De proloog is een lus van 36 km rond Ouarzazate, met als hoogtepunt de "Oase van Fint". Deze, en meer bepaald de imposante rots structuren errond, vormen het decor van de film "The 10 Commandments" waarin Mozes met de 10 Geboden van de Mount Sinai afdaalde (de trappen zijn er nog steeds). Halverwege de stage ligt de steilste klim van de Roc du Maroc. Benieuwd wie zonder af te stappen boven raakt.



.....

149 HM


35 KM





STAGE 1

OUARZAZATE - GHASSET

"Gladiators, start the battle"

Het imposante kasteel van "Kingdom of Heaven" is het ultieme startpunt van Roc du Maroc. Een "le mans" start, waarbij iedereen in 1 lijn naast elkaar aan de start staat. Een heus kippenvel-moment! Via Nevada-achtige landschappen voert de challenge iedereen naar de wereldbekende Kasbah van Ait-Ben-Hadou, decor voor filmklassiekers als Lawrence of Arabia, Jerusalem en Gladiator. Fietsen door de smalle steegjes van deze eeuwenoude vestiging garandeert een onvergetelijke ervaring. Onder het motto "we don't teach you how to swim, we just throw you in the water", worden de deelnemers losgelaten op de zwaarste ondergronden die Marokko te bieden heeft, en dit op etappe één. Technische klimmen en afdalingen over puin, zanderige rivierbeddingen en hobbelige pistes. Velen zullen vloeken, maar het adembenemende decor, met het Hoge Atlasgebergte permanent op de achtergrond, maakt alles goed. In Chasset, na 113 Km genieten en afzien, in een prachtige vallei, wacht het eerste bivak.



.....

1863 HM

.....

115 KM

1.700 M
1.600 M
1.500 M
1.400 M
1.300 M
1.200 M
1.100 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 2

GHASSET - AIT TOUMERT

"Bergeiten aller landen, verenigt u"

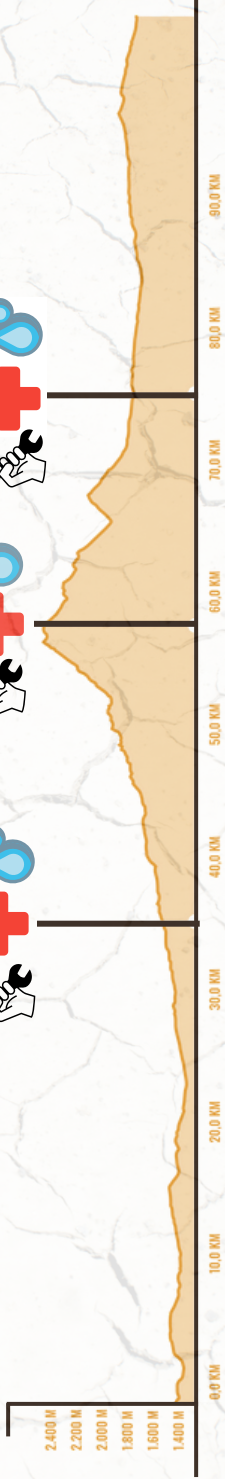
Met 103 km en 2064 hoogtemeters kan etappe 2 gerust één van de twee koninginnenritten genoemd worden. De eerste 30 kilometer door een mooi glooiend maanachtig landschap en een met keien bezaaide rivier (3 km); de ideale opwarming voor wat komt: de grootste klim van de Roc du Maroc. Tussen CP 1 en 2 liggen slechts 25 km maar wel 1150 HM. "Pittig" is dus een understatement. Eeuwenoude dorpen en kashba's, amandelboomgaarden, en vriendelijke bergbewoners zorgen voor de nodige afwisseling. But "what goes up, must go down". De afdaling vanaf CP2 is een waar plezier: opnieuw schitterende decors, maar deze keer ook langgerekte bochten, en een goede ondergrond. 25 km lang hebben de deelnemers de kans om wat te bekomen. De laatste 30km rijden ze in een lange vallei: typisch Marokkaanse gravel pistes met veel scheuren ten gevolge van zware regenbuien die het gebied af en toe teisteren. Uitkijken is dus de boodschap. Een fris pintje in bivak 2 zal deugd doen. Wie hier geraakt, heeft het verdiend!



2064 HM



103 KM





STAGE 3

AÏ TOUMERT - EL KELAA M'GOUNA

Adembenemende Canyons & RDM goes TIC.

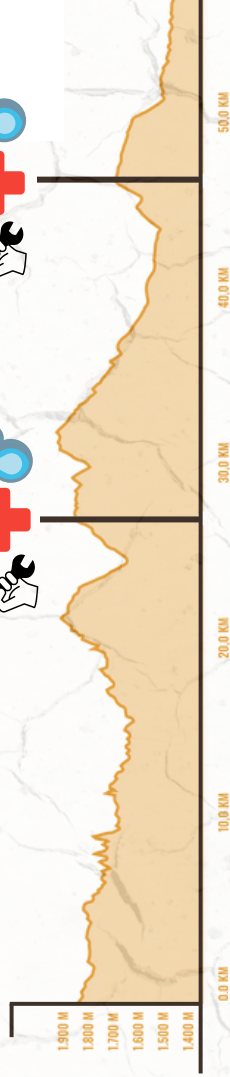
De drie kilometer lange canyon, met steile rotswanden aan beide zijden, kan zo uit een film van Indiana Jones komen. De ondergrond mag dan met keien bezaaid liggen; niemand wil dit zicht missen, noch de route langs de rivier erna, een aaneenschakeling van eeuwenoude dorpjes en een reis terug in de tijd. Deel 2 van de route is opnieuw een klimpartij, om "U" tegen te zeggen, met rivierdoorsteken beneden, en een col met onbetaalbare vergezichten boven. In Boumalhe Dades zeggen we het Atlas gebergte vaarwel. Het contrast met de voorbije dagen en de laatste 25 km van etappe 3, kan niet groter zijn: this is where Roc du Maroc meets Togo Jungle Challenge: slingerende single tracks door een zee van groen. We rijden over dijkes, bruggetjes en irrigatiekanalen, tussen velden en vijgenbomen, dwars door "la vallée des roses": Zo anders, en zo mooi! .



1173 HM



77 KM





STAGE 4

EL KELAA M'GOUNA - ALNIF

De doorsteek van het Sahro gebergte

Een volledig bergketen doorsteken in 1 dag. Dat is de uitdaging van vandaag. De Sahro is een ouder gebergte en lijkt que rotstructuur een beetje op de Pyreneeën. Tot aan CP1, rond km40 voelt het terrein aan als "vals plat", maar nadien komen de ridders in de echte bergen terecht en is het klimmen en dalen, heel de dag lang. Vanaf CP3, rond km90, wordt iedereen gegarandeerd met verstomming geslagen. De vergezichten zijn er zo mooi, dat het voor de wedstrijrijders moeilijk zal worden om niet te stoppen om een fotootje te nemen. Vanaf dat bewuste CP3 wordt ook de afdaling ingezet. De grote hoogtes laten we voorgoed achter ons en wat volgt zijn kilometerslange downhill over gravel pistes. 200% fun voor een getrainde mountainbiker met wat lef. Het bivak, zo'n 20 km ten noorden van Alnif, ligt op een mooie vlakke, met zicht op de Sahro.

.....

1671 HM

.....

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 40.5 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

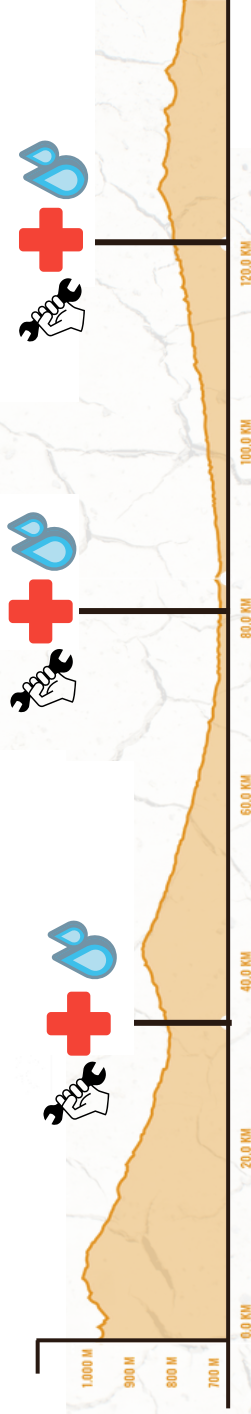
Etappe 5 is een "you love it or you totally hate it" stage. Op het menu staan 151 lange kilometers door eindeloze woestijnvlaktes. De laatste lange test. Wie deze uitrijdt, rijdt waarschijnlijk ook de Roc du Maroc uit! Het begin is relatief afwisselend: 25 km slingerende pistes door een licht glooiend landschap, afgewisseld met enkele oases en stenige oeds. Maar zodra de rijders het asfalt oversteken, verandert het landschap dramatisch en neemt de monotonie de overhand. Na CPI lijkt de woestijn nog op een Afrikaanse savanne, met heel wat acaciabomen en typische Marokkaanse pistes met vele kloven. Zo gaat het 35 km door, in één rechte lijn. En dan verdwijnt plots elke vorm van vegetatie en is er alleen maar de grote vlakke, 360° niets dan leegte. Na een uur trappen lijkt de berg, waar het volgende checkpoint ligt, nauwelijks dichterbij te komen. Een hele aparte ervaring om zo'n proef af te leggen. De strijd van de mens en zijn fiets ... Tegen zichzelf. Maar die avond, ongeacht het uur van aankomst, voor of na zonsopgang, wacht je een hartelijke ontvangst in bivak "De Mummie" (ja, van de gelijknamige film). We kampen en vieren traditiegetrouw uitbundig deze uitzonderlijke prestatie in het hart van een krater. Dit is de avond waarop we alles eindelijk weer wat kunnen loslaten! De ontlasting zal groot zijn!

.....

404 HM


.....

151 KM





STAGE 6

THE MUMMY - MERZOUGA

It ain't over till the fat lady sings!

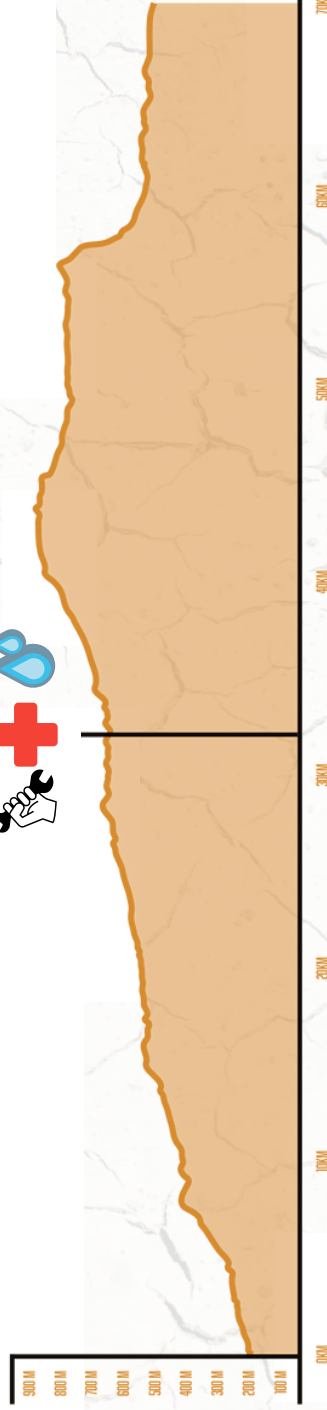
Een luttele 72 km scheiden de deelnemers van eeuwige roem en van de RDM trofee. We naderen de duinen; de temperatuur stijgt en ook het landschap wordt zanderiger dan de voorbije dagen. De race voert ons langsheen een uitgestrekt landschap in de Oued Rheris. De enorme molshopen die we passeren zijn eeuwenoude 'khattara's': ondergrondse waterkanalen – destijds door slaven gegraven – die het water uit bronnen transporteerden naar verderop gelegen landbouwterreinen en dorpen. Een zeer vernuftig bevoeiingssysteem. Bij het CP op km 31,5 kan je zelf een kijkje gaan nemen. Heel bijzonder. De laatste kilometers verlopen verder door de woestijn zonder dat we al te veel mul zand moeten doorkruisen. We zijn benieuwd hoeveel fietsers dit ultieme MTB doel zullen halen!

Proficiat aan zij die erin slagen; jullie zijn mannen & vrouwen van staal! Respect!

.....

170 HM


.....
72 KM



SAFETY FIRST

Marokko is een blijft een stukje Afrika.

Op de weinige asfaltwegen die we tegen komen kunnen wel eens roekeloze snelheidsduivels passeren terwijl ze bellen en zig zag rijden. Hier geldt nog steeds de "survival of the strongest". Auto overtreft de fiets. Van zwakke weggebruiker heeft men in desolate gebieden nog nooit gehoord.

RocDuMaroc heeft zijn naam niet gestolen. Onderweg zijn de **pistes vaak bezaait met stenen**. Let op tijdens de afdalingen. Een slippertje is vlug gemaakt.

De droogte en de hitte hebben menig mountainbiker in het verleden al verrast tijdens de laatste 2 etappes.

Hydratatie is the key to succes!

Het komt minder vaak voor dan enkele jaren geleden maar er zijn nog steeds zones waar geen of zeer **beperkt bereik** is. Een lokale SIM kaart, alsook een tracking systeem zorgen voor voldoende coverage gedurende het ganse traject. Op die manier kan je ons te allen tijde bereiken na een valpartij of wanneer je nood hebt aan technische assistentie. Ook thuisblijvers kunnen je zo online volgen.

Iedereen is **verplicht om een reis- en repatriëringsverzekering af te sluiten**. Bij aanhoudende malaise of na een ernstige valpartij met complexe breuken of inwendige bloedingen tot gevolg, kunnen de kleine lokale ziekenhuizen niet altijd de gepaste zorgen toedienen. Ze beschikken niet over dezelfde medische apparatuur zoals wij Europeanen, dat gewoon zijn. Een transfer naar Casablanca, Marrakesh, België of Nederland is dan niet uitgesloten. **Zonder verzekering kost dit fortuinen en veel kostbare tijd.**





REISAPOTHEEK

- Voor op de fiets:
 - Mini ontsmetting + kompres en windeltje
 - Antibiotica breed spectrum
 - Immodium of liever Norit bij diarree
 - Eigen medicatie
 - Paracetamol 1mg of Ibuprofen
 - ORS zakjes
 - Billencrème: smeren, smeren, smeren!!!
 - Bandana (nat maken)
 - Nagelknipper
 - Pincet

ALGEMENE HYGIENE

Was je handen zo vaak mogelijk. Gebruik bij elk CP algogel. Vermijdt (te veel) fruit en suikers. Drink veel water (tot 8 liter per dag) afwisselend met ORS/sportdrank + extra zout. Blijven plassen, liever keer meer afstappen dan hele dag niet. Erken vermoeidheid en rust op tijd.

MEDISCHE HULPPOST

- Beschikbaar 24/7
- **Verzorgingen** gebeuren 15-30 min. voor ontbijt of 's avonds voor avondeten.
- Voor urgenties is er steeds iemand paraat



IK BEN OK
ALS JE GEEN HULP MEER NODIG
HEBT DRUK JE OP DEZE TOETS



IK HEB TECH. ASS. NODIG
VERLAAT JE POSITIE NIET



IK HEB MEDISCHE HULP NODIG
BEVESTIG OOK VIA HET CRISIS
NUMMER. VERLAAT JE POSITIE NIET.



SAFETY FIRST



LIVE GEO LOC.



100 % SATELLITE

VOOR JE VERTREKT

- Controleer of je **SPOT** tracker naar boven gericht is (FACE UP)
- Bevestig hem aan je camelbag ter hoogte van je schouder
- Check of het lichtje bovenaan brandt **1** alsook in het midden bij **2**
- Deel de link met de thuisblijvers zodat ze jouw avontuur live kunnen volgen



BIVAK



KAMP REGELS



TENTEN ZONE = QUIET ZONE



HYGIËNE ALTIJD EN OVERAL



DRAAG BAGAGE ZELF NAAR TRUCK



VOUW JE TENTJE ZELF OP



LAAT GEEN AFVAL RONDSLINGEREN



PLAATS FIETS IN PARC FERME



PARTY ENKEL BIJ DE BAR



WEES HOFFELIJK



RESPECTEER ELKAAR EN ONZE
VRIJWILLIGERS

~~SHOULD~~
~~WOULD~~
~~COULD~~
DID.



KARCHER THRIVE®



BIO RACER
SHIRTSWEAR

CAFE
COPAIN

FACTOR

CM
COUNT ME IN

MMR