



ACCUEIL



Du 26 Novembre au 3 décembre 2022
COUREZ AU CŒUR DU DESERT !
1ère édition du
TREG ALGERIA TRAIL à Timimoun

- L'équipe du TREG vous présente ici la 1ère édition d'un événement de trail running dans l'une des plus belles oasis du Sahara en bordure du Grand Erg Occidental.
- Vous êtes un coureur du désert ou bien vous souhaitez connaître une première expérience, le TREG ALGERIA TRAIL est fait pour vous.
- Que vous soyez coureur vélocé à la recherche d'un challenge, coureur loisir ou bien randonneur endurant, il y aura une course pour vous.
- Après l'effort, la sérénité de l'oasis de Timimoun vous permettra de récupérer en toute tranquillité.



- Les accompagnants seront pris en charge également pendant tout le séjour.
-
- **ULTRA ALGERIA TRAIL** – 180 KM
 - **ALGERIA TRAIL** – 90 KM
 - **ALGERIA MARATHON** – 40 KM
 - **ALGERIA RELAIS**
 - 180 KM en relais de 6 coureurs
 - 90 KM en relais de 4 coureurs



Avec le soutien logistique et sécurité des autorités algériennes



AFFICHE DE L'ÉVENEMENT

www.le-treg.com

1^{ÈRE} ÉDITION

#algeriatrail



تاريخ مجيد وعهد جديد



DU 26 NOV. AU 3 DÉC. 2022 COUREZ AU CŒUR DU DÉSERT

À TIMIMOUN

Sous la pleine lune - En autosuffisance et autonavigation par GPS.
Courses accessibles aux randonneurs endurants - Suivi live par tracking satellite.
Programme pour les accompagnants - Hébergement en auberge confort.



ULTRA ALGERIA TRAIL
180 KM / 72 H

ALGERIA TRAIL
90 KM / 36 H

ALGERIA MARATHON
45 KM / 18 H

ALGERIA RELAIS
180 KM PAR ÉQUIPE DE 6
90 KM PAR ÉQUIPE DE 4

Timimoun, l'oasis rouge est un ensemble de palmeraies au cœur de l'Algérie en bordure du grand erg occidental. Caravansérail situé sur la route de Tombouctou, entre ksars de terre rouge, palmiers et dunes blondes, Timimoun est une île de verdure lovée au milieu du Sahara, terrain idéal à la pratique du trail running.

Photo: © Marc Montreuil

INFOS



Choisissez la course qui vous convient toutes en non-stop et auto-navigation par GPS :

1. ULTRA ALGERIA TRAIL - 180KM - 72H

Le gros morceau de ce Treg Algérie Trail. Au départ de l'oasis de Timimoun, vous remonterez vers le Nord en rencontrant de nombreuses oasis. Les pistes sont principalement roulantes avant de commencer à rencontrer du sable. En partant vers l'Ouest vous vous approcherez puis rentrerez dans le Grand Erg Occidental qui vous impressionnera. La nuit de pleine lune sera un moment magique pour vous. Vous verrez surgir au milieu des dunes, le Ksar Drâa avant de retrouver l'oasis de Guentour. Le retour vers Timimoun se fera plein Est pour boucler la boucle.

2. ALGERIA TRAIL - 90KM - 36H

Si le 180km vous fait un peu peur, l'Algérie Trail est fait pour vous. Vous partirez de Timimoun en même temps que les coureurs de l'Ultra Algérie Trail vers les oasis au nord. Vous bifurquerez à l'ouest bien avant eux pour filer directement vers le Grand Erg Occidental. Vous verrez surgir au milieu des dunes, le Ksar Drâa avant de retrouver l'oasis de Guentour. Le retour vers Timimoun se fera plein Est pour boucler la boucle

3. ALGERIA MARATHON - 45KM - 18H

Avec un petit peu d'entraînement, l'Algérie Marathon de 45km est à la portée de tous.



Au départ de Timimoun, vous réaliserez une grande boucle autour de l'oasis principalement roulante et sans grandes dunes. Après votre course, vous pourrez suivre les autres concurrents des épreuves plus longues ou profitez du farniente de l'oasis.

4. ALGERIA RELAY

Une nouveauté pour les événements TREG vous est proposée sur ce Treg Algérie Trail. Il vous sera possible de réaliser **le 160km ou le 80km**, respectivement **en relais à 6 coureurs et relais à 4 coureurs**. Ainsi, chacun parcourra un relais d'environ 20 à 25 km, de jour ou de nuit selon les envies et possibilités de chacun.



Toutes les courses sont ouvertes aux marcheurs et/ou randonneurs endurants, les barrières horaires étant calculées pour leur permettre d'être finir de chaque course.



PROGRAMME DU VOYAGE



- Le Treg Algérie Trail propose un voyage sportif riche avec le choix entre 3 épreuves et un relais pour tous les niveaux.
- Samedi 26 novembre - Vol régulier Paris – Alger – Diner et nuit à l’hotel.
- Dimanche 27 novembre - Départ vers Timimoun par vol intérieur – Installation à notre camp de base
- Lundi 28 novembre - Contrôle technique de la course – Training GPS
- Mardi 29 novembre à Jeudi 1er décembre - Déroulé des 3 courses 180km , 90km, 45km et relais
- Vendredi 2 décembre et Samedi 3 décembre – Journées détonnes et touristiques à Timimoun
- Dimanche 4 décembre – Vol retour de Timimoun vers Alger puis de Alger vers Paris
- L’hébergement à Timimoun se fera dans une auberge confort avec toutes les commodités.



MODALITES



Avant toute chose, il est impératif de vous préinscrire en ligne en téléchargeant les formulaires, Puis remplir, signer et nous renvoyer par scan à ou par courrier à l'adresse : fastalgerie@yahoo.fr

Les documents obligatoires à nous renvoyer :

➤ **Pour les coureurs solos**

1. Vous êtes algérien et résidez en Algérie ---> Formulaire d'engagement coureur algérien,

Selon la course choisie :

2. Le certificat médical_dument rempli par votre médecin
3. L'ECG au repos ou le test d'effort

Le prix comprend pour toutes les courses : 1 tee shirt technique finisher, 1 médaille souvenir, 1 dossard, 1 casquette, la balise de sécurité, le suivi live pour les supporters. Pour les courses de 180km et gokm est inclus le prêt d'un GPS pour l'auto-navigation.

Téléchargez le formulaire d'inscription "Coureur Algérien résidant en Algérie"

FORMALITES



Médicales :



La participation au TREG ALGERIA TRAIL, épreuve en environnement inhabituel nécessite, en plus d'un entraînement adapté, une bonne santé au moment de votre participation.

Un certificat médical de moins d'un an devra être rempli par un médecin ainsi qu'un ECG (électrocardiogramme) ou une épreuve d'effort selon les règles suivantes :

- ✓ Un électrocardiogramme au repos datant de moins de deux ans avant le départ de la course pour tous les coureurs inscrits à la course de 40km ou qui ont moins de 40 ans
- ✓ Une épreuve d'effort datant de moins de trois ans avant le départ de la course pour les coureurs inscrits à la course de 80 ou 160km et qui ont plus de 40 ans
- ✓ Un certificat médical datant de moins de un an et portant la mention « course à pied dans le désert » avant le départ de la course pour tous les coureurs inscrits en relais quel que soit leur âge.

Le certificat médical et l'ECG (électrocardiogramme) devront être envoyés à Isabelle Paucot, **dernier délai le 15 Novembre 2022**, par mail à i.paucot@le-treg.com

De plus, les coureurs devront emmener dans leur bagage les originaux, ou une copie COMPLÈTE des documents (ECG / épreuve d'effort) pour les présenter au briefing médical individuel.

Il est important que vous preniez le départ des épreuves du TREG



ALGERIA TRAIL en parfaite condition physique car un mal latent peut s'aggraver fortement dans les conditions extrêmes de l'épreuve, et rendre encore plus difficiles les secours.

Le concurrent s'engage à informer impérativement l'équipe médicale de tout problème de santé, même bénin, qu'il a rencontré.



PARTENAIRES

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



Le Ministère de la Jeunesse et des sports est une institution gouvernementale ayant pour attribution la prise en charge des préoccupations et des aspirations de la jeunesse, ainsi que le développement, la promotion et la généralisation de la pratique des activités physiques et sportives conformément à la politique générale du gouvernement.

PARTENAIRES CO-ORGANISATEUR



Fédération Algérienne de Sport et Travail FAST
Création 30 Avril 1976
1132 associations, 33 250 adhérents.
Cité Olympique Mohamed BOUDIAF, 16 000 Chérraga - Alger
Tel/Fax : + 213 (0)23 25 82 10/11/12
E-mail : fastalgerie@yahoo.com
Sit web : www.fast.dz