

DU 18 AU 25 JANVIER 2025
MAURITANIE

22^{ème} édition

*Un désert authentique...
L'œil de l'Afrique !*

**TRANS
333**

INTÉGRALE

La volonté de vaincre

Alain
Gestin
Organisation

INTERNATIONAL EVENTS

www.extreme-runner.fr



EDITO TRANS 333 MAURITANIE

L'ŒIL DE L'AFRIQUE,
notre rendez-vous du début d'année dans le désert.

Nous allons nous retrouver pour de grands moments de partage, de solidarité et d'émotion dans ce désert mythique.

Dans ce bel espace au panorama exceptionnel, vous allez faire le tour de ce que l'on appelle L'œil de l'Afrique.

Le parcours est fait d'une boucle avec départ et arrivée à l'auberge Nouatil à Chinguetti. Pour cette vingt-deuxième édition, vous serez en semi-autosuffisance. Du départ au CP 8, vous avez 7300 kcal minimum dans le sac à dos en nourriture lyophilisée. Au CP 8, vous rechargez de nouveau 7300 kcal pour continuer jusqu'à l'arrivée au CP16.

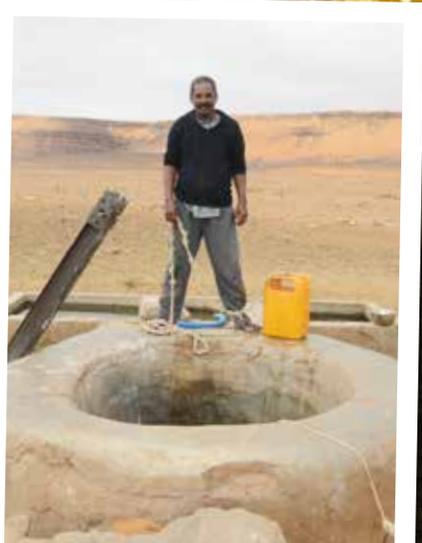
Dans chaque CP, nous vous garantissons eau chaude et eau minérale, avec dattes et biscuits.

Nota bene : vos ravitaillements pour la 2^{de} partie de course (entre CP 8 et l'arrivée) seront transportés par l'organisation au CP8 dès le départ de la course.

Alors amies baroudeuses, amis baroudeurs, au plaisir de nous retrouver bientôt dans le bac à sable pour des moments forts, et inoubliable.

Votre baroudeur,

Alain Gestin
Votre baroudeur





PROGRAMME

JOUR 1

SAMEDI 18 JANVIER

Départ de France depuis l'aéroport Paris CDG terminal 3. Arrivée ATAR puis transfert à Chinguetti. Premier briefing en fin de journée avant le dîner.

JOUR 2

DIMANCHE 19

Journée de préparation pour les coureurs et contrôles techniques.

JOUR 3

LUNDI 20 AU VENDREDI 24

5 JOURS DE COURSE • TEMPS MAX 108H

Départ de la course 8h.

Clôture le 24 à 18h. 20h remise des diplômes et des vestes à chaque coureur lors du dîner de clôture.

JOUR 7

SAMEDI 25

Après le petit déjeuner, départ à l'aéroport DATAR. Arrivée Paris en fin d'après-midi.

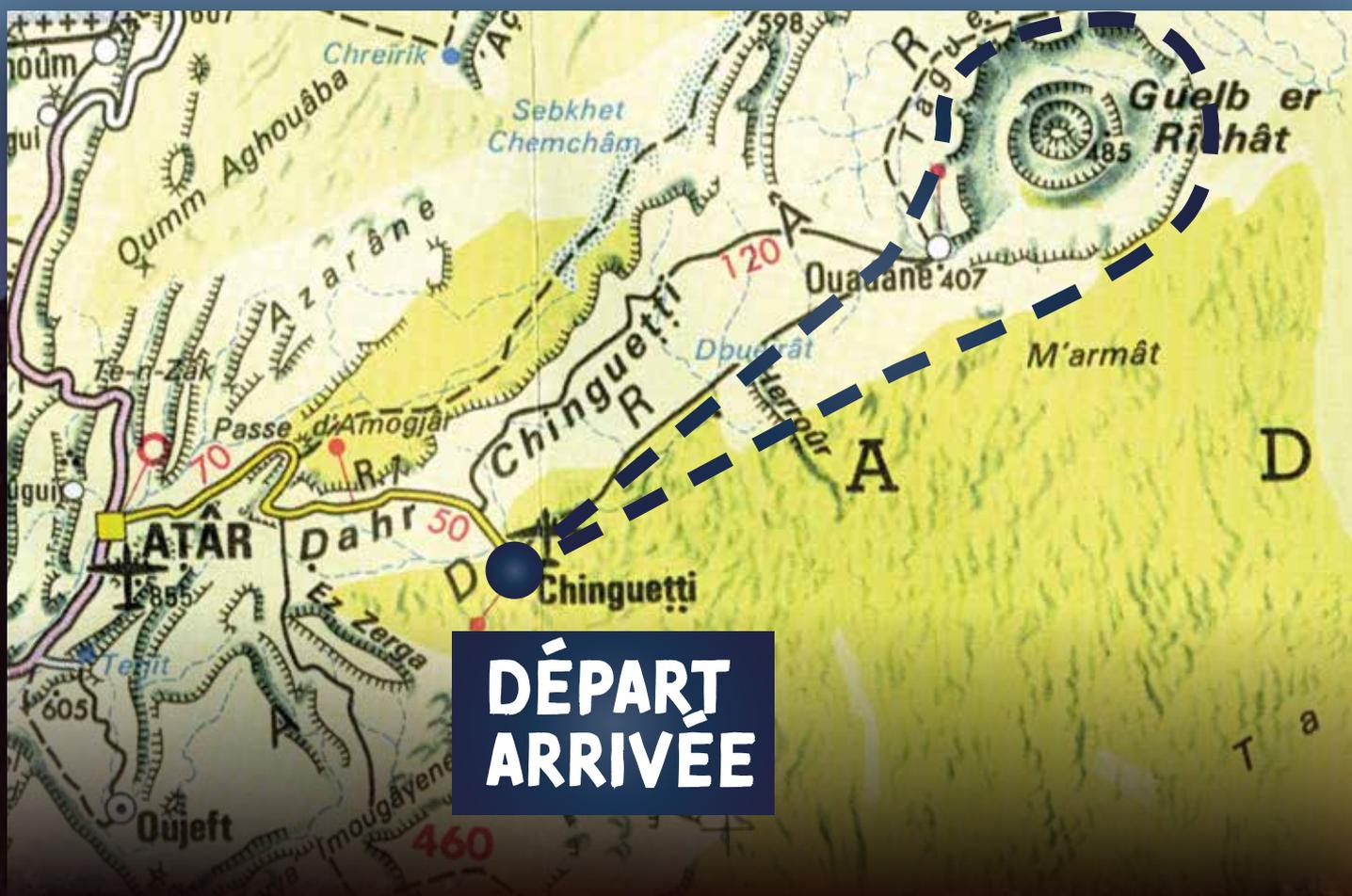
Dans chaque CP, vous trouverez de l'eau minérale et de l'eau chaude pour la préparation de vos repas lyophilisés. Également, dans chaque CP, vous aurez des dates et des biscuits.



Au repas de clôture, chaque participant recevra un diplôme et une veste polaire brodée 333 personnalisée



BOUCLE SUR L'ŒIL DE L'AFRIQUE





LISTE DU MATERIEL OBLIGATOIRE

- Chaussures avec guêtres
- Sifflet – couverture de survie – GPS GARMIN 40I avec 8 jeux de piles AAA + votre frontale
- Trousse à pharmacie avec le nécessaire pour soigner vos ampoules avec les produits adaptés (Betadine, Straps, Biafine, ciseaux, pansements)
- Votre sac de couchage
- Vos produits protection solaire (lunette obligatoire)
- Equipement de base de tout coureur de l'ultra



DES HOMMES DE DÉFI, DES HOMMES QUI OSENT, DES HOMMES QUI RÉUSSISSENT

**TRANS
333**
*La volonté
de vaincre !*

Un coureur de 333 n'est pas un coureur lambda, c'est d'abord un coureur qui a une âme, une certaine sensibilité et un chercheur d'absolu. Il a un objectif ambitieux, réussir coûte que coûte, au prix parfois d'énormes sacrifices.

C'est un homme de défi qui ne recherche pas d'abord le "chrono" mais plutôt le dépassement de soi.

Il a un mental d'acier à toute épreuve s'émerveillant des capacités insoupçonnées de la "machine humaine" à réaliser la course de l'impossible! Il aime offrir sa victoire à ceux qui le soutiennent dans la pratique de sa passion de l'extrême.

Le coureur de 333 est atypique, inclassable, respectueux du travail bien fait.

Un gagnant, qui ne s'avouera jamais vaincu...

Indestructible ! Parfois il plie l'échine et courbe le dos mais avance toujours au rythme régulier d'un métronome.

Le coureur 333, homme de parole et d'écoute, toujours prêt à secourir un coureur en difficulté comme un skippeur traversant l'Atlantique dans la Course du Rhum.

Il a un sens développé de l'assistance, du réconfort à l'image de sa devise préférée "REUSSISSONS ENSEMBLE".

Bon pied bon œil, il lui faudra le pied pour avancer... et l'œil pour bien voir où poser ses pieds.

Il lui faut garder la tête froide, un cerveau lucide pour bien gérer et appliquer les bons choix afin de construire sa réussite.

Ami baroudeur la 333 c'est ta course miroir, tu es face à toi-même... Regardes- toi !

Tu vas réussir parce que tu l'auras décidé et programmé dans ton subconscient.

Souviens toi : *"L'esprit n'a de limite que celle qui s'impose" surtout ne jamais douter car "le doute est à la réussite ce que le ver est au fruit".*



www.extreme-runner.fr

Alain
Gestin
Organisation

INTERNATIONAL EVENTS

Alain Gestin Organisation
La Coëllée - 22270 SAINT RIEUL - FRANCE
Contact : Alain Tél. +33 (0)7 88 49 34 95
mail : a.gestin@orange.fr

