



5<sup>ème</sup> EDITION

SAMEDI  
23 NOVEMBRE  
2024

## Trail Avaradrano

47 KM | D+2007m



50K M

iTRA 2

## Découverte Avaradrano

23 KM | D+874m



iTRA 0



connecteo



CANAL+

EauVive  
si pure, si nature



Orange Money

orange eo anilanao



# La petite histoire

Imboasalama ou Andrianampoinimerina (1787–1810), le roi qui unifia le cœur de l'Imerina

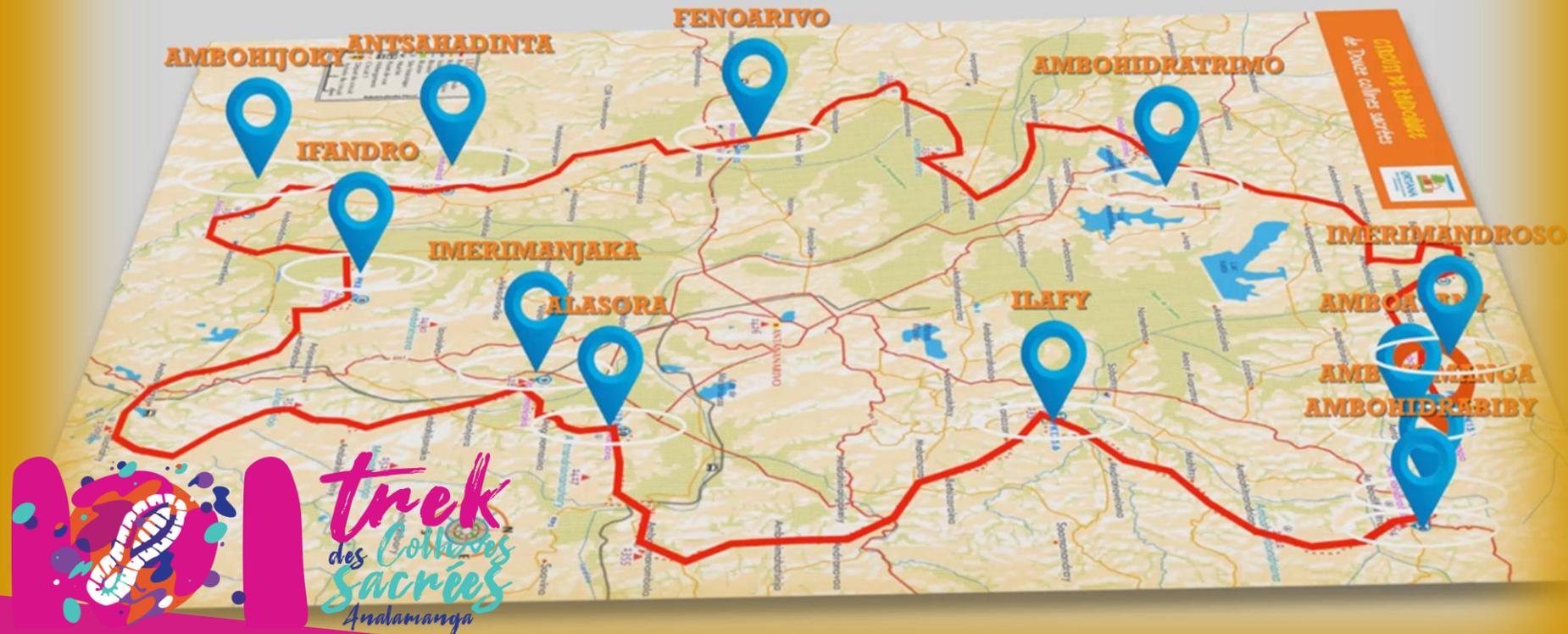


## Les 6 régions de l'Imerina :

- Avaradrano
- Vakinisisaony
- Marovatana
- Ambodirano
- Vonizongo
- Vakinankaratra

# Le Trek des Collines Sacrées

- Une grande boucle de randonnée pour découvrir la beauté de la région Analamanga, berceau du royaume merina
- Le tout premier sentier Trek Région (TR1) à Madagascar
- 182 km de sentiers balisés qui relient les 12 collines sacrées d'Analamanga

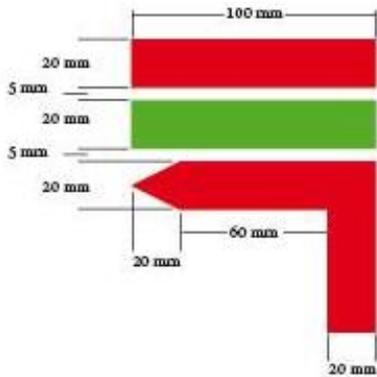


# Le balisage

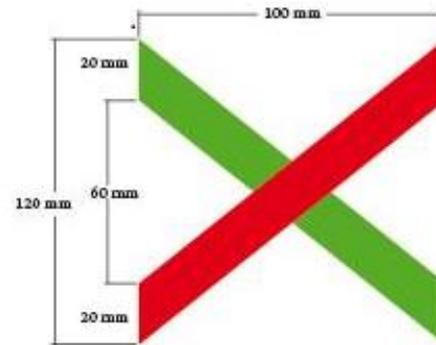
Codes inspirés des standards de la Fédération Française de Randonnée Pédestre

## TREK REGION (TR)

Tourner à gauche



Mauvaise direction



Bonne direction



💡 Plus de 400 km de sentiers de randonnées balisés jusqu'à ce jour à Analamanga



# L'UTCS, c'est un trail



DURABLE



CONVIVIAL



HUMAIN

**ULTRI**  
*Trek*  
des Collines  
Sacrées  
Analamanga

depuis 2020

# ...soutenu par des partenaires engagés



# DIRECTION DE COURSE

Trail Avaradrano

47 KM | D+2007m

50K M

iTRA 2



Découverte Avaradrano

23 KM | D+874m

iTRA 0

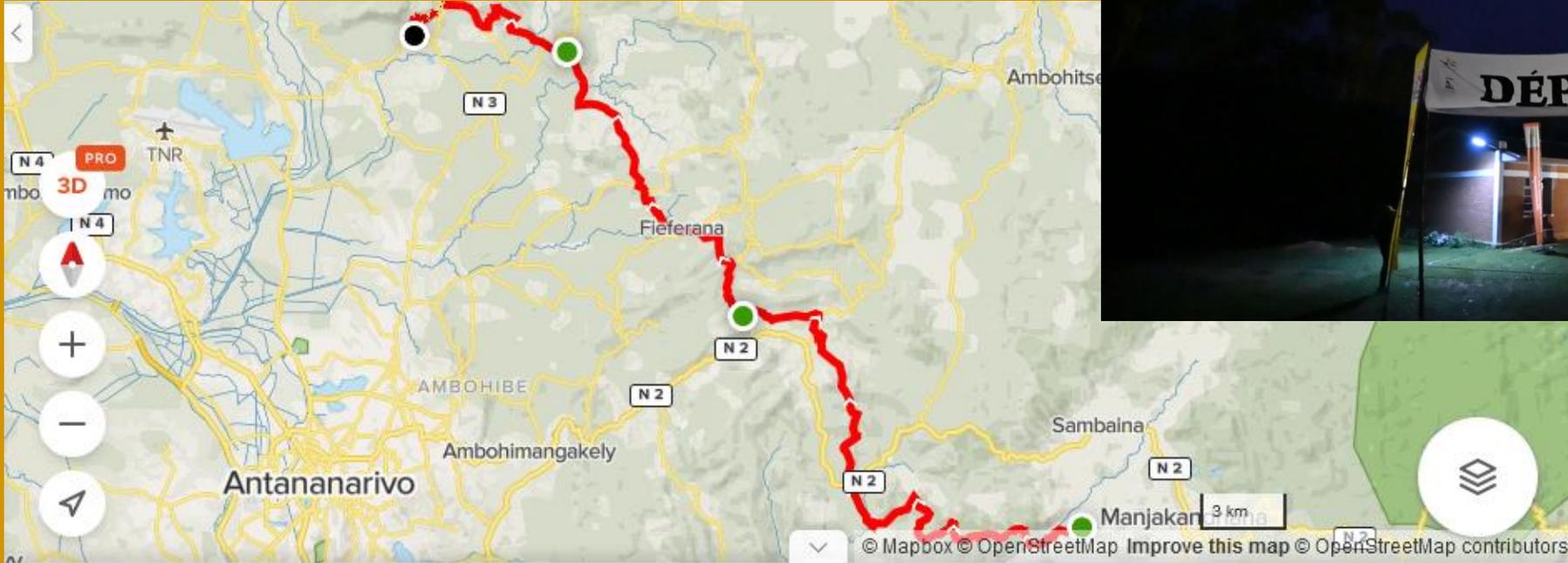


# Trail Avaradrano

47 KM | D+2007m

50K M

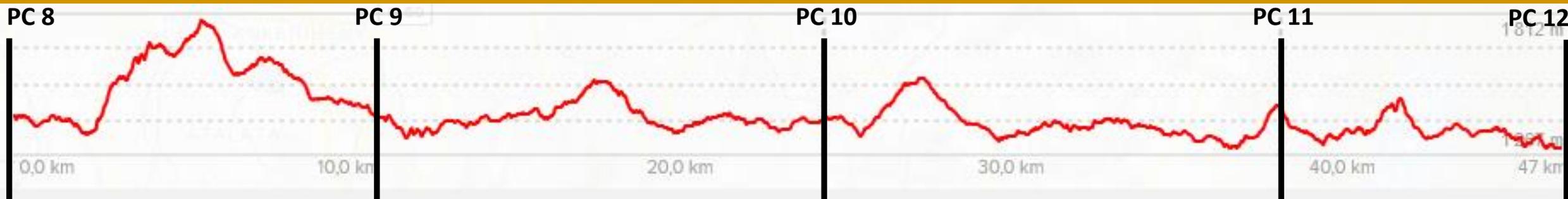
iTRA 2



# Barrières horaires

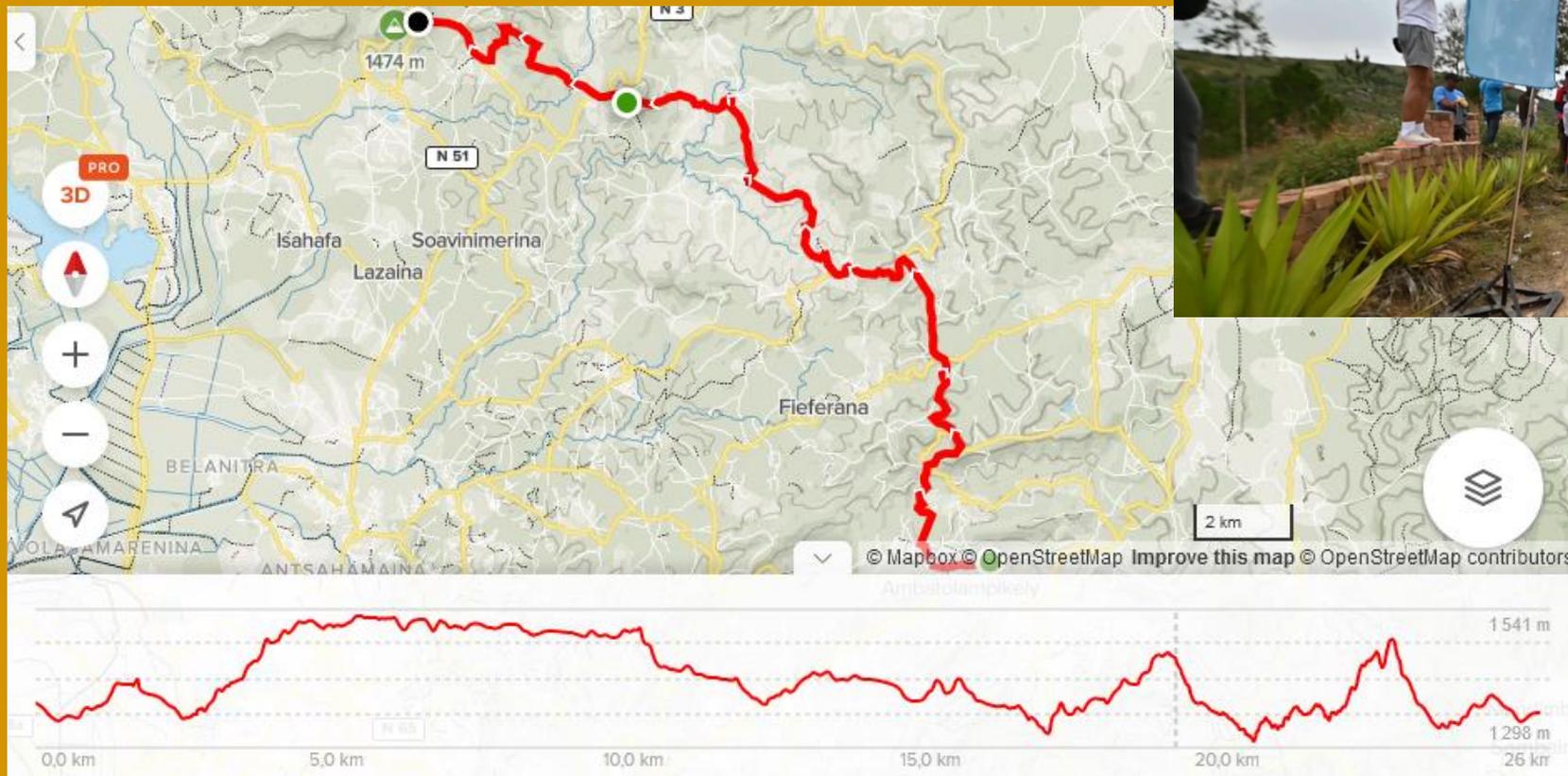
## Trail Avaradrano

Poste	Lieu	Départ /Arrivée	Temps de pause estimatif	Départ/ Arrivée	Distances partielles	Distance cumulées	Cumul D+	Dénivelé +	Temps estimatif	Moyenne	Barrière Horaire		Contrôle	Ravito Marathon	Soins	Kiné	Repas Chaud
				Samedi 23 Novembre	km	mètres	mn	km/h	J	hh:mm							
PC8	<b>Départ Ankadimanga à 4h30</b>			<b>4:30:00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>00:00</b>								
PC9	Ambohimadana	08:00	00:00	08:00	11	11	662	662	03:30	3,14	S	08:00					
PC10	Ambatolampikely	11:00	00:30	11:30	13	24	1 133	471	03:00	4,33	S	11:30					
PC11	Ambohidrabiby	15:00	00:30	15:30	15	39	1 729	596	03:30	4,29	S	15:30					
PC12	Arrivée Ambohimanga	17:30	00:00	17:30	8	47	2 007	278	02:00	4,00	S	17:30					
			<i>Temps estimatif cumulé de pauses :</i>	<b>1:00:00</b>				<i>Temps total maximum de course :</i>			<b>13:00:00</b>						



# Découverte Avaradrano

23 Km | D+874m



# Barrières horaires

## Trail Découverte Avaradrano

Poste	Lieu	Départ /Arrivée	Temps de pause estimatif	Départ/ Arrivée	Distances partielles	Distance cumulées	Cumul D+	Dénivelé +	Temps estimatif	Moyenne	Barrière Horaire		Contrôle	Ravito Marathon	Soins	Kiné	Repas Chaud
				Samedi 23 Novembre	km	mètres	mn	km/h	J	hh:mm							
PC10	<b>Départ Ambatolampikely à 6h30</b>			<b>6:30:00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>00:00</b>								
PC11	Ambohidrabiby	<b>11:30</b>	<b>01:00</b>	<b>12:30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>596</b>	<b>596</b>	<b>04:00</b>	<b>3,75</b>	<b>S</b>	<b>12:30</b>					
PC12	<b>Arrivée Ambohimanga</b>	<b>14:30</b>	<b>00:00</b>	<b>14:30</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>874</b>	<b>278</b>	<b>02:00</b>	<b>4,00</b>	<b>S</b>	<b>14:30</b>					
			<i>Temps estimatif cumulé de pauses :</i>	<b>2:00:00</b>				<i>Temps total maximum de course :</i>			<b>8:00:00</b>						



PC 10

PC 11

Ambatolampikely

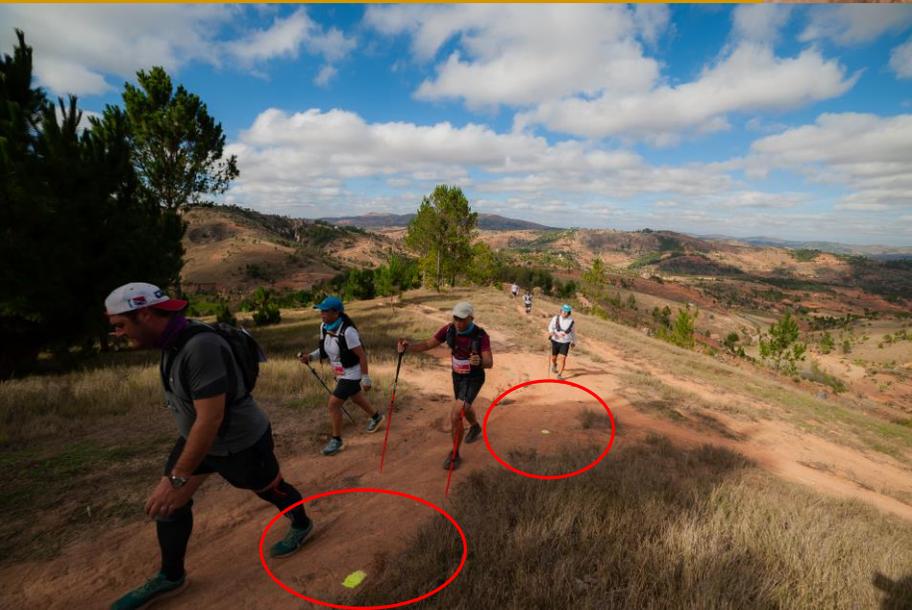


PC 12



# Type de balisage sur le parcours

- peinture vert anis
- rubalise
- piquets
- bornes



# Vigilances !



Pentes glissantes et  
canaux



Montée à Angavokely



Traversée de rizières

# Vigilances !

Traversée des ponts



Ne prenez pas ce pont  
Passez en dessous

# Dossards

**ULTRA trek des Collines sacrées Analamanga**  
5<sup>ème</sup> EDITION

**TRAIL AVARADRANO**  
23 NOVEMBRE 2024  
04:30 AM  
47 KM D+2 007m, 13h

UTMB INDEX ITRA 2 50K M

PRENOM **301**

F SE MAD **NOM**

DEPART CA PC1 CB PC2 CC PC3 CD ARRIVEE

- Pointage à chaque PC : 5
- Pointage volant : 4

**ULTRA trek des Collines sacrées Analamanga**  
5<sup>ème</sup> EDITION

**DECOUVERTE AVARADRANO**  
23 NOVEMBRE 2024  
06:30 AM  
23 KM D+874m, 8h

UTMB INDEX ITRA 0

PRENOM **4001**

F M4 NOR **NOM**

DEPART CA PC1 CB ARRIVEE

- Pointage à chaque PC : 3
- Pointage volant : 2

# Sac d'assistance



## Trail Avaradrano (47 km)

- Départ : Ankadimanga
- Arrivée : Ambohimanga



TRAIL MAROVATANA  
11 - 11 - 22  
photo : HTEG

- Dépôt de sac : point de départ
- Récupération de sac : point d'arrivée



## Découverte Avaradrano (23 km)

- Départ : Ambatolampikely
- Arrivée : Ambohimanga

# Consignes diverses

Votre sac doit obligatoirement contenir :



NB :

- Pénalité en cas de manquement d'un ou plusieurs éléments du matériel obligatoire (cf. règlement Articles 11 et 21)
- Le port du dossard DE FACE est **obligatoire**



Gardez vos déchets !  
Trail **SANS TRACE**

- Visibilité optimale aux contrôles
- Pointage assuré



# Mesures sanitaires aux PC



Usage de masque et de gants pour les bénévoles aux points de ravitaillement



Lavage des mains ou usage de gel hydroalcoolique obligatoire pour les coureurs à chaque ravitaillement

# Programmes

## Trail Avaradrano

47 KM | D+2007m

- **02:00** Départ du bus à Antaninarenina
- **03:30** Ouverture du parc fermé  
Pointage, vérification du matériel  
obligatoire et dépôt de sac
- **04:00** Echauffement d'ensemble
- **04:15** Dernières recommandations du  
Directeur de course
- **04:30** Départ de la course



## Découverte Avaradrano

23 KM | D+874m

- **04:30** Départ du bus à Antaninarenina
- **05:30** Ouverture du parc fermé  
Pointage, vérification du matériel  
obligatoire et dépôt de sac
- **06:00** Echauffement d'ensemble
- **06:15** Dernières recommandations du  
Directeur de course
- **06:30** Départ de la course

# A l'arrivée



- ✓ Médaille « finisher »
- ✓ Massage
- ✓ Repas chaud

# Remise de trophées

ULTRA  
trek  
des Collines  
sacrées  
Analamanga  
5<sup>ème</sup> EDITION

Dimanche 24 novembre 2024 à Ambohitsimeloka

12:30 Arrivée des derniers coureurs du Trail Marovatana 32,5 km

13:00 Podium et remise des trophées

13:15 Remise trophées - Trail Vakinisisaony 48,3 km

13:30 Remise Trophées - Trail Découverte Vakinisisaony 29 km

13:45 Remise Trophées - Trail Avaradrano 47 km

14:00 Remise Trophées - Trail Avaradrano Découverte 23 km

14:15 Remise Trophées - Trail Marovatana 32,5 km

14:30 Remise Trophées - Trail Découverte Marovatana 18 km

15:00 Remise Trophées - Ultra Tour 127,5 km



# L'équipe mise en place

- 58 bénévoles sur les 14 PC
- 32 anges gardiens de *fokontany*
- 14 gendarmes et éléments de la police communale
- 16 agents de sécurité civile
- 18 kinésithérapeutes
- 2 ambulances et 4 médecins
- 6 infirmiers
- 1 Community Manager
- 1 Directeur de Course + 1 assistant





ULTRA  
**Trek**  
des Collines  
Sacrées  
Analamanga

5<sup>ème</sup> EDITION

**BONNE COURSE !**