



5^{ème} 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+



La petite histoire

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

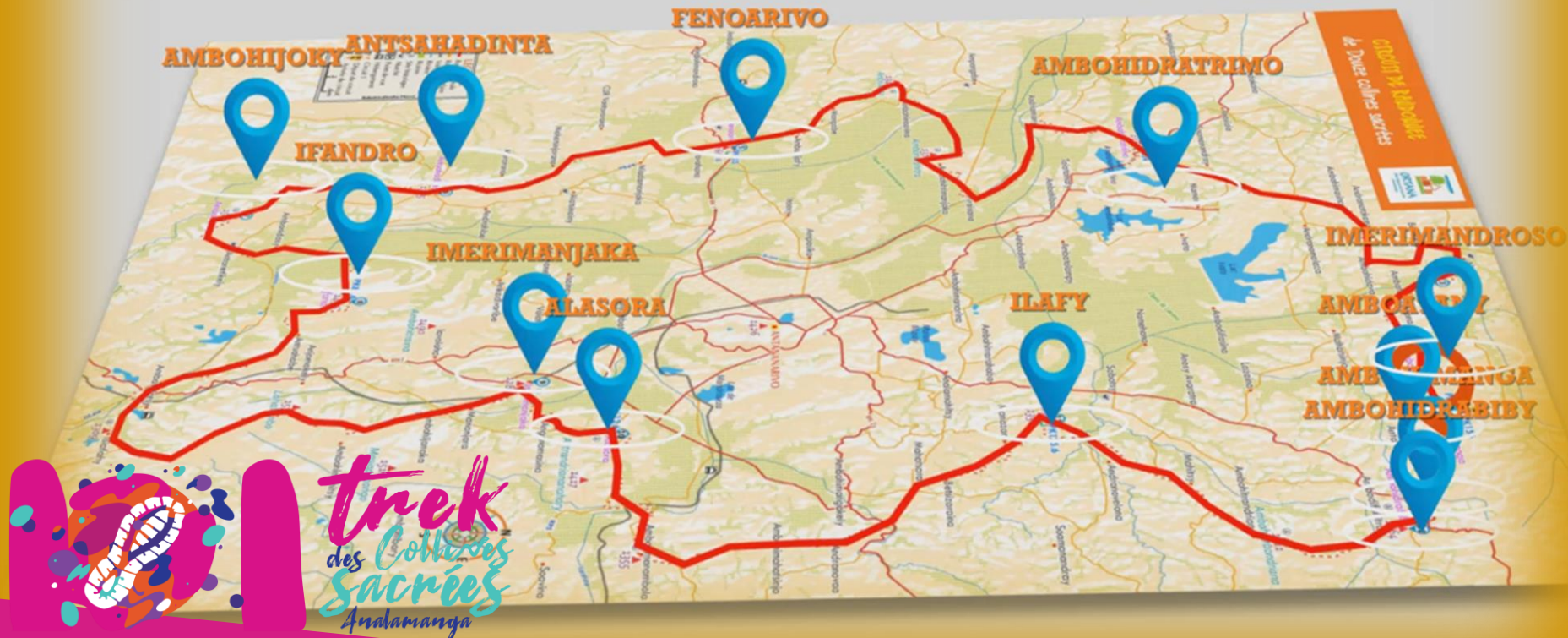


Les 6 régions de l'Imerina :

- 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

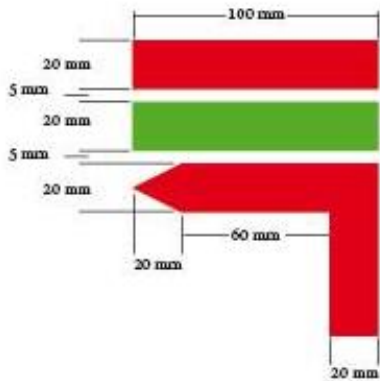


Le balisage

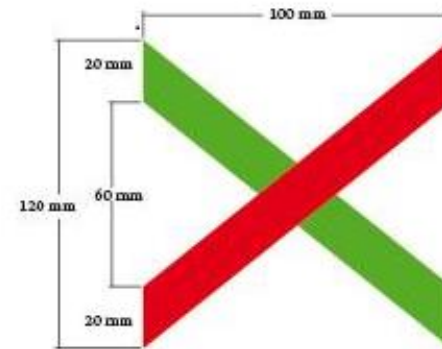
Codes inspirés des standards de la Fédération Française de Randonnée Pédestre

TREK REGION (TR)

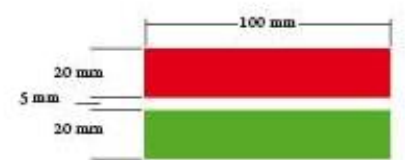
Tourner à gauche



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



CONVIVAL



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

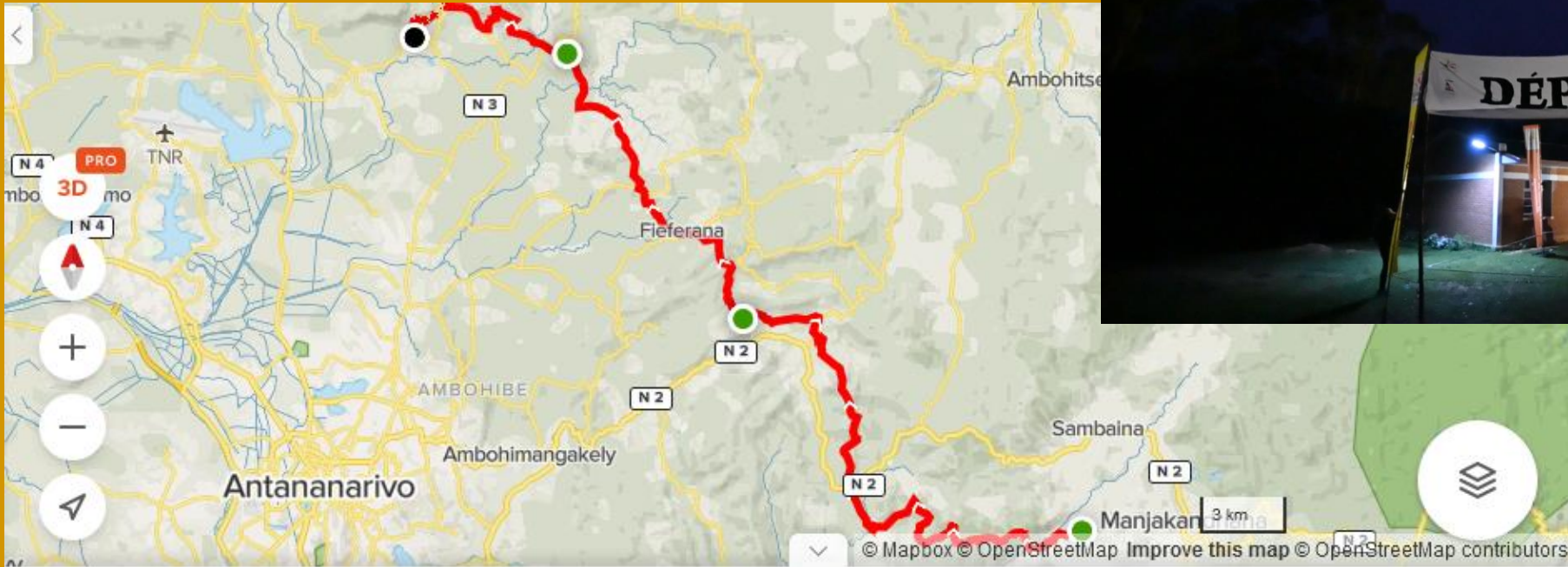


Trail Avaradrano

47 KM | D+2007m

50K M

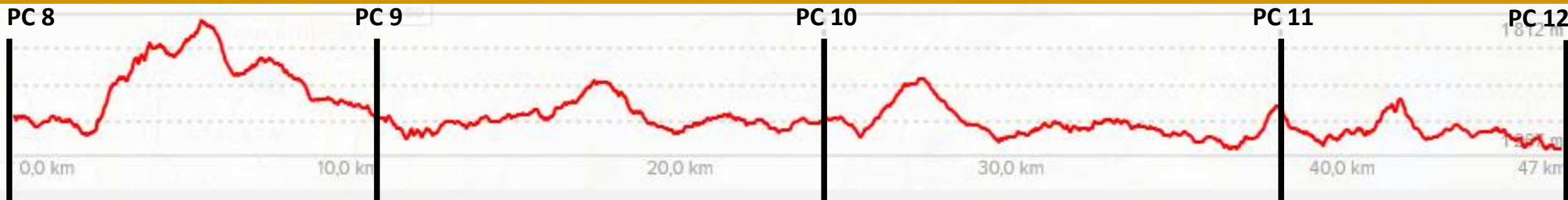
iTRA 2



Barrières horaires

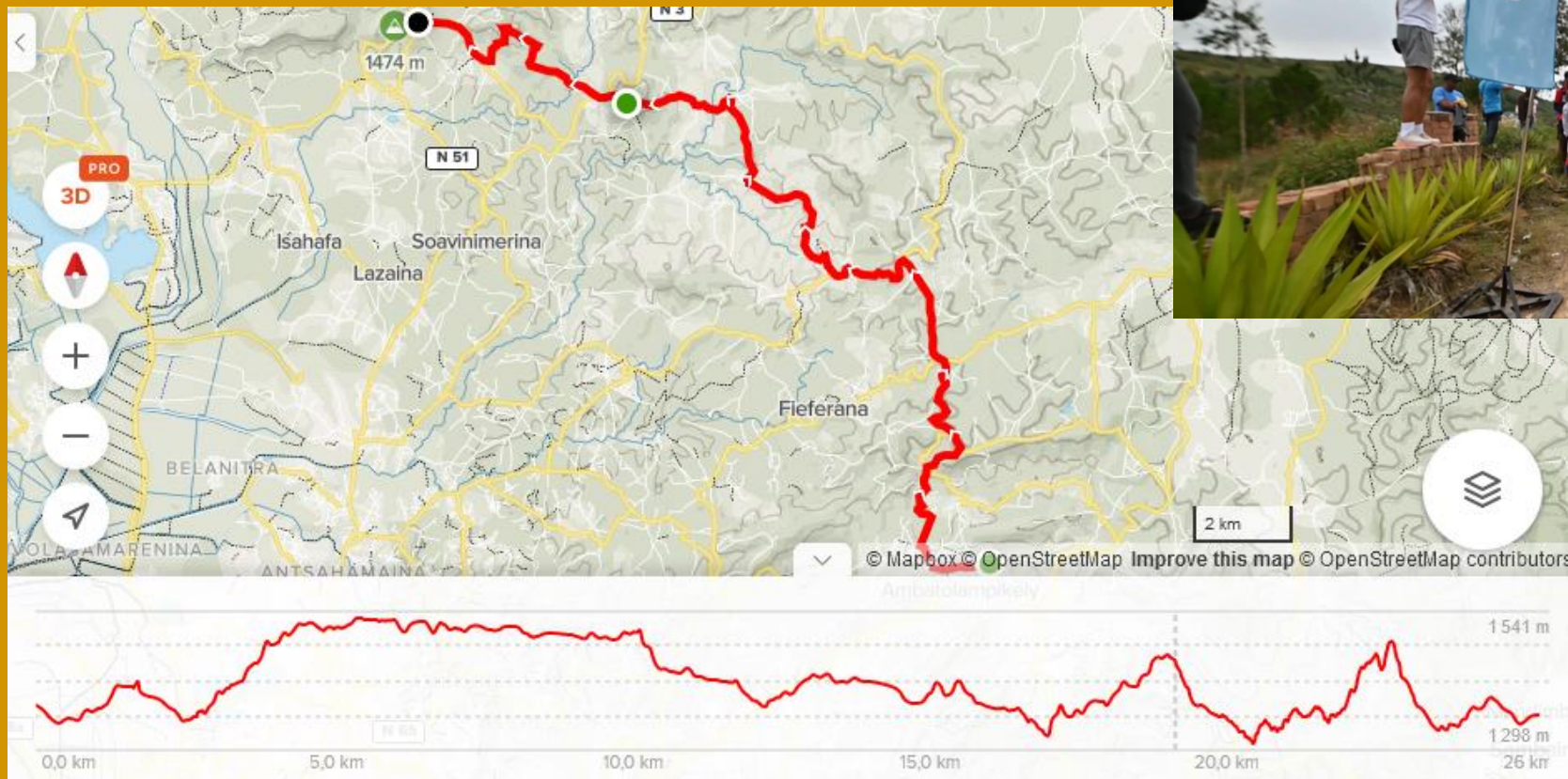
Trail Avaradrano

| 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 | Départ Ankadimanga à 4h30 | | | 4:30:00 | 0 | 0 | - | 0 | 00:00 | | | | | | | | |
| 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> | 1:00:00 | | | | <i>Temps total maximum de course :</i> | | | 13:00:00 | | | | | | |



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 | Départ Ambatolampikely à 6h30 | | | 6:30:00 | 0 | 0 | - | 0 | 00:00 | | | | | | | | |
| PC11 | Ambohidrabiby | 11:30 | 01:00 | 12:30 | 15 | 15 | 596 | 596 | 04:00 | 3,75 | S | 12:30 | | | | | |
| PC12 | Arrivée Ambohimanga | 14:30 | 00:00 | 14:30 | 8 | 23 | 874 | 278 | 02:00 | 4,00 | S | 14:30 | | | | | |
| | | | <i>Temps estimatif cumulé de pauses :</i> | 2:00:00 | | | | <i>Temps total maximum de course :</i> | | | 8:00:00 | | | | | | |



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^{ème} 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^{ème} 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

Que faire en cas d'abandon ?



Appeler le numéro d'urgence



Se rendre au PC le plus proche



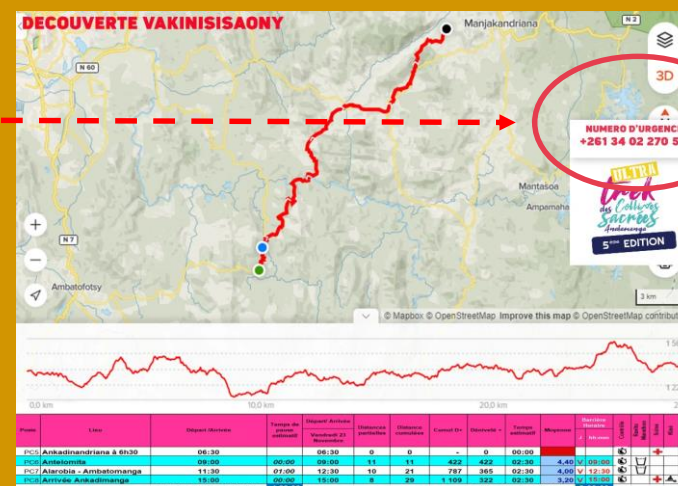
Rendre son dossard



Rentrer par ses propres moyens ou attendre la clôture du PC et rentrer avec les bénévoles



Le numéro d'urgence est affiché au dos de chaque dossard :
034 02 270 51



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^{ème} 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^{ème} EDITION

BONNE COURSE !