

**MOUNTAIN RUNNING
INTERNATIONAL CUP**
Grand Prix of the Marathons 2010

6-7-8 october 2010
11 edition

THE HARDEST TRAIL

www.toubkaltrail.com



LA PROVINCE D'AL HAOUZ

marrakech
Commune Régionale de Tourisme



MAROC

TOUB KAL



4.161 m

THE HARDEST MARATHON



MAROC

TOUBKAL MARATHON®
42 km - 3.313 m+

T'oubkal

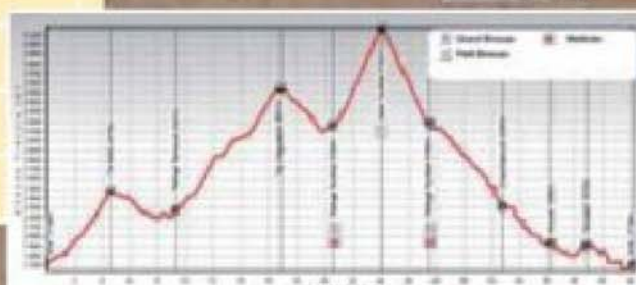
marathon®



Con i suoi 3.313 m di dislivello positivo in soli 42 km ed il passaggio a 4.167 m sulla vetta del Monte Toubkal può certamente entrare a far parte del Guinness dei primati.

Avec ses 3.313 m de dénivelé positif dans seulement 42 km et le passage à 4.167 m sur la cime du Toubkal, ce marathon peut certainement faire partie du Guinness Book of records.

With its 3,313m total ascent in only 42km and the awesome passage on top of the Toubkal Peak, at 4,167m, it could be registered in the Guinness Book.



NAZIONE pays / nation	Marocco Maroc / Morocco
DISTANZA distance / distance	42 km
DISLIVELLO POSITIVO dénivelé positif / altitude change +	3.313 m
DISLIVELLO NEGATIVO dénivelé négatif / altitude change -	3.313 m
SENTIERI DI MONTAGNA sentiers de montagne mountainous foot tracks	42 km
PISTE pistes / earth roads	0 km
STRADE routes / roads	0 km
TEMPERATURE températures / temperatures	+35°C / -5°C
COLLI AL DI SOPRA DEI 3.000M cols à plus de 3.000 m / passes above 3.000 m	2
MONTE TOUBKAL 4.167 M MONT TOUBKAL / MOUNT TOUBKAL	sì / oui / yes
SAITA ALLA CASCATA TAMSOULT montée à la cascade tamsoult ascent to the tamsoult fall	sì / oui / yes
SALITA DEL CANALONE "100 VIRAGES" montée du ravin "100 virages" ascent of the "100 virages" gully	sì / oui / yes
PENDENZA MASSIMA SALITA E DISCESA pente positive et negative maximale maximum positive and negative slope	50%
PENDENZA MEDIA pente moyenne / average slope	20 %
LIMITE MASSIMO nombre maximal / max number	200
PUNTEGGIO UTMB points utmb / utmb points	1

RACE DIRECTOR/DIRECTEUR DE COURSE, NICO VALSESIA
info@toubkaltrail.com
0039-347-1062162 (Ita) 00212-670759025 (Maroc)

PRESS AGENT, MAURIZIO SCILLA
0039-339-8534127 (Ita)

RESERVATION/POUR RESERVATIONS: D'ARRIGO STEFANIA
reservation@toubkaltrail.com
0039-338-3151142 (Ita)

INFO info-costi-prenotazioni e regolamenti
registration-infos-rules and reservations
inscriptions-infos-reglement-conditions
www.toubkaltrail.com

T'oubkal marathon®
October 6-7-8, 2010
42 km and 3,313 mD

RACE 220€





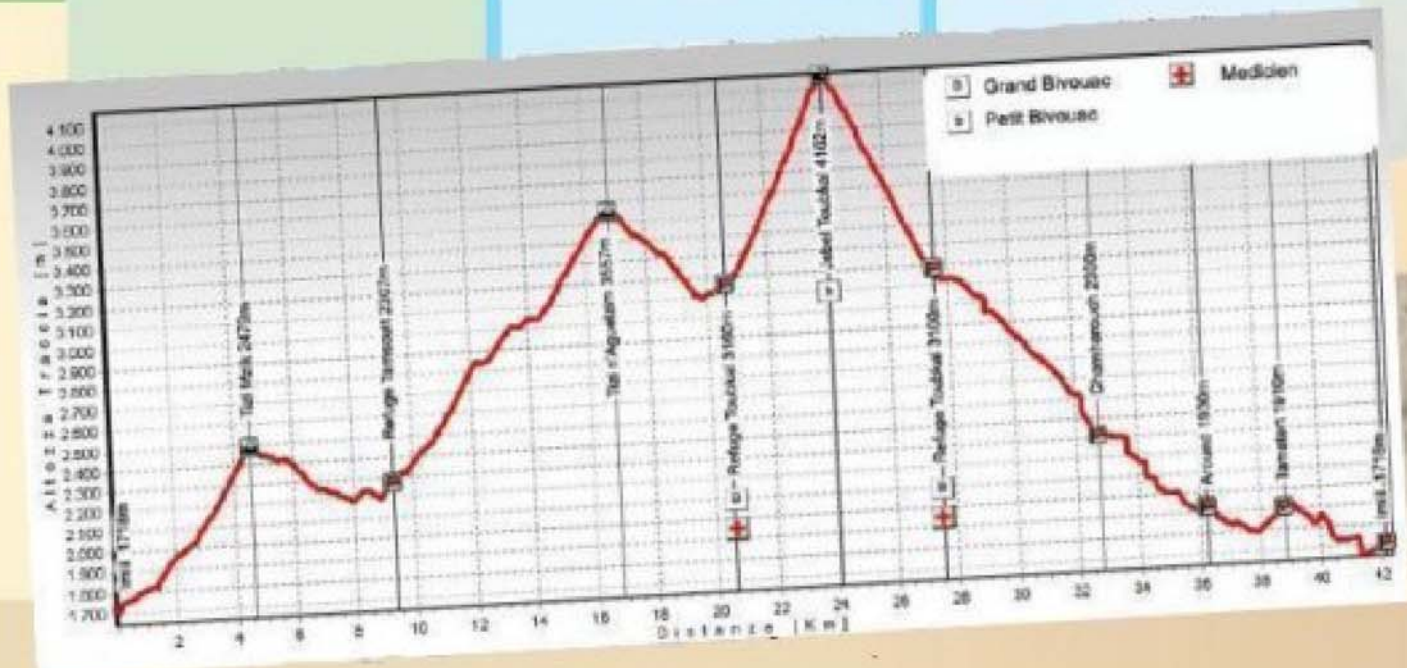
Toubkal Trail Race 2011
100km/42km/21km/10km/5km



TOUBKAL TRAIL® the hardest

October 6-8, 2010

12.000 mD+



MOUNTAIN RUNNING INTERNATIONAL CUP

Grand Prix of the Nations 2010

TOUBKALmarathon®

October 6-8, 2010

42 km and 3.313 mD+

Con i suoi 3.313 m di dislivello positivo in soli 42 km ed il passaggio a 4.167 m sulla vetta del Monte Toubkal può certamente entrare a far parte del Guinness dei primati.

Avec ses 3.313m de dénivelé positif dans seulement 42 km et le passage à 4.167m sur la cime du Toubkal. Ce marathon peut sûrement faire partie du Guinness book of records.

With his 3.313m total ascent in only 42km and the awesome passage on top of the Toubkal Peak, at 4167m, it could be registered in the Guinness Book.

TOUBKALmarathon®

www.toubkaltrail.com

Il trekking di 110 km si snoda sul 90% del percorso del Toubkaltrail, con gli stessi dislivelli e la stessa difficoltà della gara, ma

Le "trekking 110 km" se déroule sur 90% du parcours du Toubkaltrail avec les mêmes dénivellées et les mêmes difficultés

The "110km trekking" follows 90% of the Toubkaltrail's course, with the same ascents and the same difficulties, but the trekkers not being under the pressure of time can really enjoy the Haut Atlas landscape. The people, the colours, the perfumes and the Berber villages will enchant the trekkers, introducing them to a new world and a new reality. That is, the Morocco you cannot imagine.

TOUBKALtrekking 110 km

October 3-11, 2010

110 km, with the ascent to the Toubkal peak

senza la pressione del cronometro e quindi con il vantaggio di "godersi" a pieno ogni metro di meraviglia di questo scorcio dell'Alto Atlante marocchino. La popolazione, i colori, i profumi ed i villaggi berberi vi incanteranno lasciandovi nel cuore in modo indelebile questo "Marocco che non ti aspetti".

mais sans la pression de la compétition. On aura ainsi la possibilité d'apprécier tout le panorama du Haut Atlas marocain. La population et les couleurs, les parfums et les villages berbères vous charmeront et ne vous feront pas oublier ce Maroc qu'on ne s'imagine pas



960€
ALL INCLUSIVE

QUOTA A PERSONA / PRIX PAR PERSONNE / ENTRY FEE

TOUBKALtrekking 110km

www.toubkaltrail.com

per maggiori informazioni / pour info / for infos

MINI trekking

October 5-9, 2010

versolavetta/ verslesommet / tothetobel top

with the ascent to the Toubkal peak



QUOTA A PERSONA / PRIX PAR PERSONNE / ENTRY FEE

MINItrekking

400€

www.toubkaltrail.com

per maggiori informazioni / pour info / for infos

Un modo insolito per seguire dal vivo l'ascesa dei trailers e dei maratonisti verso la vetta del monte Toubkal, 4.167m

Une façon originale pour suivre la montée des trailers et des marathoniens vers le sommet du Toubkal à 4167m d'altitude

An unusual way to witness the athletes' passage on the top of the Toubkal, 4167m



TOUBKALfriends October 5-9, 2010

accompagnatori / accompagnateurs / accompanying friends

QUOTA A PERSONA / PRIX PAR PERSONNE / ENTRY FEE

TOUBKALfriends

350€

www.toubkaltrail.com

per maggiori informazioni / pour info / for infos

Toubkal-Project TEAM

Dopo la prima edizione del Toubkaltrail
è nato il **Toubkal-Project TEAM**, team di trail running internazionale, con lo scopo di promuovere il trail running nelle zone rurali dell'alto Atlante marocchino e di creare un vivaio di atleti berberi che possano con questo progetto usufruire di attrezzatura ed abbigliamento, di alta qualità. L'idea è quella di offrire loro la possibilità di correre in competizioni europee, al fine di farli divertire ed anche entrare nel mondo sportivo internazionale.

*Après la première édition du Toubkaltrail
il est né le **Toubkal-Project TEAM**, c'est à dire un Team composé par un groupe de athlètes qui ont le but de encourager le trail running dans les zones rurales du Haut Atlas marocain et de créer aussi un group de athlètes berbères qui grâce à ce projet pourront jouir d'équipement et vêtements sportifs d'haute qualité. Cela pour leur donner la possibilité de participer à des compétitions européennes et de s'introduire ainsi dans le milieu sportif international.*

Plus d'infos sur le site www.toubkaltrail.com

*After the 1st edition of Toubkaltrail
we can present the **Toubkal-Project TEAM** as an international Trail Running Team created to promote Trail running among the High Atlas people and villages. We hope to create a very proud group of athletes who will be running with high quality equipment. Our satisfaction is to give them a chance to enjoy themselves running together on European circuits and to introduce them into the international sport world. For any other information please contact us www.toubkaltrail.com*



www.bikeadventures.it



INFO

info-costi-prenotazioni e regolamenti
registration-infos-rules and reservations
inscriptions-infos-reglement-conditions

www.toubkaltrail.com

RACE DIRECTOR/DIRECTEUR DE COURSE, NICO VALSESIA
info@toubkaltrail.com
0039-347-1062162 (Ita) 00212-670759025 (Maroc)

WEB MASTER, PAOLO TACCA
segreteria@toubkaltrail.com
0039-347-2225348 (Ita)

PRESS AGENT, MAURIZIO SCILLA
0039-339-8534127 (Ita)

RESERVATION/POUR RESERVATIONS: D'ARRIGO STEFANIA
reservation@toubkaltrail.com
0039-338-3151142 (Ita)

PER PRENOTAZIONI NOTTI SUPPLEMENTARI IN
HOTEL, VOLI E SERVIZI TURISTICI AGGIUNTIVI
EN INDIQUANT RESERVATION DES NUITS
SUPPLEMENTAIRES A L'HOTEL, VOLS POUR LE
MAROC ET SERVICES TURISTIQUES
FOR ADDITIONAL NIGHTS IN HOTEL, FLIGHT
AND TURISTIC SERVICES



toubkaltrail® 4 pts
TOUBKALmarathon® 1 pts