

第21回(2006年)サハラマラソン ロードブック 合計227km

- 用語:Wadi(ワディ):乾いた川底、CP:チェックポイント、track:わだち、道
Ruin:廃墟、mound:土手、盛り土、小山

4月9日 ステージ 1:Ait Saadane/RICH MERZOUG 28 Km

- Km 0 : Take direction S/E (compass point 128 °), go past hill on your right.
南東 128 ° へ。右に丘
- Km 1,4 : Hill on your right, then school on your left.
右に丘。その後、左に学校
- Km 2,3 : Ruins on your right then sandy area with small dunes and palm trees.
Go past fields on your left.
右に廃墟。その後、小さい砂丘がある砂地とやしの木。左に畑。
- Km 3,2 : Enter Ahssia wadi and go along its left bank.
Ahssia wadi にはいり、wadi の川岸左に沿って行く。
- Km 5,2 : Palm-grove with well-shaft on your left. Go past ruins on your left
and follow the wadi.
左にやしの林と井戸。廃墟を左に過ぎ、wadi に沿って進む。
- Km 6,7 : Second pile of ruins on your left. Follow markings in the wadi.
左に2つ目の廃墟。Wadi のマーキングに沿って進む。
- Km 9,4: Cross 800m-long stony area then go back into the river bed (wadi)
until CP1.
800m の長い石の多い地域を横切り、wadi に沿って CP1 まで進む。
- Km 12,5 : CP1 in the wadi near palm-trees. Go E/SE (compass point 105 °)
until 16.5 km point.
やしの木近くの wadi に CP1。16.5 km 地点まで東南東 105 ° に進む。
- Km13 : Small dunes on your left. 左に小さい砂丘。
- Km 14,3 : Stony plateau up to 16.5km point.
石の多い丘陵地帯を 16.5 km 地点まで登る。
- Km 16,5 : Steep climb up small jebel (mountain). (More than 15% slope factor).
小さな山の急な上り。(15%以上の斜面)。

- Km 17 : End of descent. Cross the stony valley in easterly direction (compass
point 97 °). 下りの終わり。東の方向 97 ° で、石の多い谷を横断。
- Km 18,2 : Beginning of sandy climb avoiding the fault area.
悪路を避け、砂地の上りの始まり。
- Km 18,5 : Follow the ridge to avoid the faults in the side of jebel Bou Lahirh.
Bou Lahirh 山の斜面の悪路を避けるために、峰を進む。
- Km 20 : Tricky descent over 200m then small stony valley.
200m 以上の下りにくい坂。そして小さな石の多い谷。
- Km 20,4 : Small hill then more stony ground until CP2.
小さな丘。その後、CP2 まで石が多い。
- Km 21 : CP2 in the valley. Go E/SE (compass point 106 °) until finish line.
谷に CP2。ゴールまで東南東 106 ° 。
- Km 21,9 : Summit of small stony hill. 小さな石が多い丘の頂上。
- Km 22,4 :Relatively stony valley. 比較的石の多い谷。
- Km 25 : Sandy summit of small hill then sandy valley until bivouac.
小さな丘の砂の頂上。そしてビバークまで砂の谷。
- Km 28 : Bivouac n ° 2 after the ruins. 廃墟の後、ビバーク2。

4月10日ステージ 2 : RICH MERZOUG / MA'DER EL KEBIR : 35 Km

- Km 0 :Go NE (compass point 36 °) to reach foot of jebel Tibert.
Tibert 山のふもとへ北東 36 ° 。
- Km 0,8 : Jebel Tibert on your right, take the mine footpath to climb up
side of Jebel. Some sandy passages. 右に Tibert 山。山の斜面を登る
ため、採掘用の小道を進む。若干の砂の道。
- Km 2,3 :Highest point of footpath. 小道の最も高い地点。
- Km 3,5 :End of the descent. 下りの終わり。
- Km 4 : End of Jebel on your right. Go NE (compass point 49 °). Stony ground.
右に山の終わり。北東 49 ° 。石の多い地面。
- Km 7 :Cross big track. 大きい track を渡る。
- Km 9 :Cross Aatchana wadi. Sand and vegetation.

Aatchana wadi を横切る。砂と植物。

Km 10 : End of wadi. Slightly stony. Wadi の終わり。わずかに石。

Km 12 :CP1. Go NE (compass point 57 °) to reach Jofert pass.
CP1. Jofert pass へ北東 57 ° 。

Km 13,5 :Beginning of sand, then small dunes in the pass.
砂の始まり、そして道に小さな砂丘。

Km15 :End of small dunes. Go East (compass point 90 °). Stony ground.
小さな砂丘の終わり。東 90 ° 方向に進む。石の多い地面。

Km 19 : End of small hills on right. Flat ground, slightly stony.
右に小さな丘の終わり。平らな土地、わずかに石。

Km 21,5 :Small ruins. Go through palm-trees to reach CP2.
小さな廃墟。CP2 まで、ヤシの木の間を通る。

Km 23 :CP2 at foot of tamarisk trees. Cross dunes, compass point 154 °
(S/SEdirection). Tamarisk(木)が CP2。砂丘を横断。154 ° (南南東)。

Km 27 : End of dunes. Large dune with trees on your left. Go S/SE (compass
point 166 °) to cross Ma'der El Kebir. Hard packed ground.
砂丘の終わり。左に木がある大きな砂丘。Ma'der El Kebir を横切るために
南南東 166 ° に進む。硬い地面。

Km 31,1 :Cross large track. Keep same direction.
大きな track を渡る。同じ方向を保つ。

Km 35 :Arrive at bivouac N ° 3. ビバーク3 に到着

4月11日 ステージ3: MA'DER EL KEBIR / MAHARCH : 38 Km

Km 0 : Start S/SE (compass point 159 °), uneven ground with small dunes
and calotropis plants. Follow the markings carefully to avoid crops in
fields.

小さな砂丘と calotropis(植物)による平坦でない地面を南南東 159 °
へ。畑の作物を避けるために、マーキングに沿って進む。

Km 3,3 :Cross branch of wadi. Beginning of small dunes.
wadi の支流を横切る。小さな砂丘の始まり。

Km 3,5 :Fields on your right. Small dunes and packed ground.
右に畑。小さな砂丘と硬い地面。

Km 4,8 :Well-shafts on your right. Go S/E (compass bearing 134 °) to reach
CP1. 右に井戸。CP1 は南東 134 ° 。

Km 7,9 :Barriers of vegetation on your right. Small track. End of sand, cracked
ground. 右に植物の柵。小さな track。砂、割れた地面の終わり。

Km 9 :Dried-out lake. 干上がった湖

Km 10,2 : Cross large track. Tafraout village on your left.
大きな track を渡る。左に Taфраout 村。

Km 11 :CP1 at foot of small hillock, in middle of the lake. Go East (compass
point 90 °)。

CP1 は湖の中央の小さな丘のふもと。東 90 ° へ進む。

Km 12,7: End of lake, sand. Keep same bearing to go towards jebel Zireg.
湖、砂の終わり。Zireg 山に向かうために、同じ方向に進む。

Km 16 :Small mound on your left. Sandy climb.
左に小さな mound。砂地の上り。

Km 18 :End of climb. Sandy descent. 上りの終わり。砂地の下り。

Km 19 :Go left. Steep, sandy climb. Go along ridge until CP2.
左に進む。急な砂の上り。CP2 まで峰に沿って進む。

Km 20 :CP2 on the ridge. Continue in same direction until you begin the climb
down. 峰の上に CP2。下りが始まるまで、同じ方向を保つ。

Km 21 :End of the descent. Go E/SE (compass bearing 65 °) to cross the
valley. 下りの終わり。谷を横断するため東南東 65 ° へ進む。

Km 22,4 :First mound. Stony ground. 最初の mound。石の多い地面。

Km 22,8 : Second mound on your right, before crossing the track. Becomes
less stony. track を渡る前、右に 2 つ目の mound。石が減ってくる。

Km 24,1 :Cross large track. Slight upwards slope. Sandy.
大きな track を渡る。わずかな上り坂。砂地。

Km 25 : Take sandy pass between Mziouda and Ras Khemmouna jebels. Go
north(compass point 2 °) to cross sandy valley.
Mziouda と Ras Khemmouna 山の中の砂の道を通る。砂の谷を横断
するために、北 2 ° に進む。

Km 27,2 : Sandy passage in small jebel. 小さい山の砂地の道

Km 27,5 :Very stony valley. 非常に石の多い谷

Km 28 : Highest point of second pass in jebel Ras Khemmouna. Steep and sandy descent. Follow small river bed.
Ras Khemmouna 山の 2 番目の pass の最も高い点。急な砂の下り。小さな川床を進む。

Km 28,5 : Cross dried-out lake, N/NE direction (compass point 19 °) until CP3. 干上がった湖。北北東 19 ° を CP3 まで進む。

Km 31,5 : CP3 before small houses. 小さな家の前が CP3。

Km 31,8 : House. Beginning of verdant El Maharch gorge.
家。緑で覆われた El Maharch 渓谷の始まり。

Km 34 : End of pass. Go north (compass point 359 °). Solar powered pump on your left. 道の終わり。北 359 ° に進む。左にソーラパワーのポンプ。

Km 35,5 : Rocky peak on your right. Ground becomes less stony.
右に岩が多い頂上。地面には石が少なくなる。

Km 38 : Arrive at bivouac N ° 4. ビバーク4に到着

4月12日ステージ4 : MAHARCH / JEBEL EL MRAÏER : 72 Km

Km 0 : Go North (compass bearing 10 °) until 8.5km point. Stony at the start.
8.5km 地点まで北 10 °。初めは石だらけ。

Km 0,8 : Small stony hill. 小さな石の多い丘。

Km 1,6 : End of small hill. Flat ground, slightly stony.
小さな丘の終わり。平らな土地でわずかに石。

Km 5,8 : Start of sandy area. 砂地の始まり

Km 6,5 : Beginning of dunes. Follow 10 ° compass point (North) to cross dunes.
砂丘の始まり。砂丘を横断するために、北 10 ° に進む。

Km 8 : End of dunes. Very stony ground.
砂丘の終わり。非常に石の多い地面。

Km 8,5 : Burial mound on stony plateau. Follow markings in the very stony river bed.
石の多い埋葬の mound。石の多い川床をマーキングに沿って進む。

Km 9,1 : Start climbing jebel El Oftal (average slope factor 17%).
El Oftal 山 (平均傾斜 17%) の登り始め。

Km 10,3 : End of river bed. Head left to reach jebel summit.
川床の終わり。山頂に行くために左に進む。

Km 10,5 : Jebel summit. Be careful, tricky descent in the beginning then sandy with more than 20% slope factor on average.
山頂。下り坂の最初は歩きにくいので注意。その後、平均 20%以上の傾斜がある砂地。

Km 10,8 : End of sandy descent. Stony ground with tricky passages.
砂地の下りの終わり。石の多い歩きにくい道。

Km 12 : CP1 on edge of Rheris wadi. Direction generally S/E (compass point 133 °) to reach CP2. Follow markings in middle of tamarisk trees. Soft ground then small dunes.
Rheris wadi の端が CP1。CP2 の方向は南東 133 °。Tamarisk(木)林の中央にあるマーキングに沿って進む。柔らかい地面の後、小さな砂丘。

Km 14 : Flat, slightly stony ground. Go alongside small dunes on your right.
平ら。石の多い地面。右の小さな砂丘のそばを進む。

Km 16 : Small dunes and uneven packed ground. Big dunes in wadi and big tamarisk trees on your right until CP2.
小さな砂丘と平坦でない硬い地面。CP2 まで右側の wadi に大きい砂丘と大きい tamarisk(木)。

Km 22 : CP2 on the right of Ba Hallou ruins. Go South (compass point 173 °) until 29km point. Follow the edge of sandy wadi.
Ba Hallou 廃墟の右に CP2。29km 地点まで南 173 ° に進む。砂の wadi の端に沿って進む。

Km 24 : End of wadi. Packed ground. Go alongside wadi on your right, crossing several areas of tamarisk trees.
wadi の終わり。踏み固められた地面。右の wadi に沿って進み、Tamarisk(木)の林がある場所を横切る。

Km 29 : Track. Mound on your left. Aim left to enter the dunes.
Track。左に mound。砂丘に入るために、左側に進む。

Km 30,6 : Beginning of sand. SE direction (compass point 129 °).
砂丘の始まり。南東 129 °

Km 31,8 : Cross dune area, following compass point 118 ° until CP3.
砂丘地帯を横切る。CP3 まで 118 ° で進む。

Km 36 :CP3 behind the dunes. Go alongside jebel on your left. E/SE direction (compass point 107 °). Stony ground.
CP3 は砂丘の後ろ。左の山のそばを進む。東南東 107 °。石の多い地面。

Km 37 : Dwellings. Sandy climb heading towards jebel Fom Al Opaht.
住居。Fom Al Opaht 山に向かっている砂の上り。

Km 38,5 : Jebel summit, after 150m sharp climb (nearly 25%). Tricky descent over 50m, then more or less uneven footpath through river bed.
150m の傾斜 25%上りの後、山頂。50m 以上の下りにくい坂。その後、川床を歩いて平坦でない小道。

Km 39,5 End of climb down. Stony valley. Go East (compass point 77 °) until CP4. 下りの終わり。石の多い谷。CP4 まで東 77 ° に進む

Km 41 :Beginning of dunes. Follow compass point 77 ° until CP4.
砂丘の始まり。CP4 まで 77 ° に進む。

Km 48,5 :CP4 at foot of rocky peak. Take 28 ° compass point to exit dunes.
岩が多い峰のふもとが CP4。砂丘を出るために、28 ° に進む。

Km 50,5 : End of dunes. Slightly stony ground. Keep same N/NE direction to go to the right of the rocky peak.
砂丘の終わり。 わずかに石のある地面。岩が多い峰の右側に行くため北北東を保って進む。

Km 51 :Cross wadi. Mixture of sandy and stony ground.
Wadi を横切る。砂と石の多い地面。

Km 53,5 : Rocky peak on your left. Keep N/NE direction (compass point 28 °) until CP5. Undulating terrain, alternating between sand and stone, then slightly stony.
左に岩の多い峰。CP5 まで北北東 28 ° を保つ。砂、石のある起伏のある地域を繰り返し、その後わずかに石がある地域。

Km 58,5 : CP5. Go N/E (compass point 52 °) on slightly stony ground.
CP5。わずかに石の多い地域を北東 52 ° に進む。

Km 60 : Cross track. Undulating terrain, not very stony.
Track を渡る。起伏がある地域 (あまり石が多くない)。

Km 61,5 : Sandy river bed. Go E/NE (compass point 67 °).
砂の川床。東北東 67 ° へ進む。

Km 63,3 : Trees and fields on your right. Wadi-type vegetation.
右に木と畑。wadi タイプの植物。

Km 64,2 :Small hills with sandy areas in between.
砂地に小さな丘。

Km 66,1 :Occasional small dunes. 時折小さな砂丘。

Km 68 : CP6. Slightly stony ground. Go N/NE (compass point 19 °) until finish line.
CP6。わずかに石の多い地面。ゴールまで北北東 19 ° に進む。

Km 69,3 : Water tower on your right. Keep same direction, slightly stony ground. 右に給水塔。同じ方向を保つ (わずかに石の多い地面)。

Km 70,2 :Beginning of dunes to cross. Compass point 19 ° .
横切るための砂丘の始まり。方位 19 ° 。

Km 72 :Arrive at bivouac N ° 5. ピバーク5 に到着。

4月14日 5ステージ : JEBEL EL MRAÏER / KOURCI DIAL ZAÏD : 42,2 Km

Km 0 :Go East (compass point 96 °) to cross the dunes .
砂丘を横切るため東 96 ° へ進む。

Km 2 : Mixture of dunes and stony ground. 砂丘と石の多い地域。

Km 3,5 : Rocky peak on your right. General direction E/SE (compass point 123 °). 右に岩が多い峰。東南東 123 ° に進む。

Km 4,8 :Stony plateau, hilly from time to time. 石の多い地。時々、丘。

Km 5,5 : Cross Ziz wadi, E/SE direction (compass point 119 °). Very uneven packed ground with vegetation. ATTENTION : large crevice in river bed. Tricky passage.
Ziz wadi、東南東 119 ° を横切る。植物がある平坦でない硬い地面。
注意 : 川床の大きな割れ目。歩きにくい道。

Km 6,5 : End of Ziz wadi. Go E/SE (compass point 119 °) until CP1. Dried out lake.
Ziz wadi の終わり。CP1 まで東南東 119 ° に進む。干上がった湖。

Km 7,6 :End of dried out lake, hilly and stony ground.
干上がった湖、丘、石の多い地域の終わり。

Km 8,2 :Follow branch of wadi. Wadi の支流に沿って進む。

Km 9,9 :Cross wide track. 幅広い track を横切る。
Km 10,5 : CP1 in river bed. Stay in the wadi, between the hills. Go East (compass point 91 °).
川床に CP1, 丘の間の wadi にとどまる。東 91 ° に進む。
Km 12 :Small pass between the hills. Valley with gravel-type stones.
丘の間の小さな道。砂利のある谷。
Km 13,2 : End of hilly area on left. Wadi. Go NE until CP2 (compass point 47 °).
左に丘陵地帯の終わり。Wadi, CP2 まで北東 47 ° に進む。
Km 13,6 : Stony plateaux. Undulating. 石の多い台地。起伏に富んだ地形。
Km 15,5 :Cross big track. 大きい track を横切る。
Km 16 :Small dwellings on your left. Wadi with mounds of earth.
左に小さな住居。土の mound がある wadi。
Km 17,8 :Stony plateau. 石の多い台地。
Km 19,7 :Cross big tracks. 大きい track を横切る。
Km 21,2 : Water pipes, track. Edge of wadi. Packed ground then sand.
水道管、track, wadi の端を進む。硬い地面、そして砂。
Km 22,5 :CP2 near tamarisk trees of Beg a wadi. Cross small dunes, NE direction(compass point 37 °).
Beg'a wadi の tamarisk(木)の近くに CP2, 北東 37 ° にある小さな砂丘。を横断。
Km 23,6 : End of small dunes. Flat ground, gravel section between hilly area on left and wadi on your right.
小さな砂丘の終わり。左にある丘陵地帯と右にある wadi の間に平らな地面と砂利の地域。
Km 24,3 :Occasional small dunes. Hilly area on your left.
時々、小さい砂丘。左手に丘陵地帯。
Km 25,9 : End of occasional dunes. Slightly stony valley.
砂丘地帯の終わり。石の多い谷。
Km 28,5 :Take compass point 30 ° to go N/NE and cross dunes of erg Znaïgui. 北北東 30 ° に進み、erg Zna gui 砂丘を横断する。
Km 31 : End of dunes. CP3. Go N/NE until 33.3km point.
砂丘の終わり。CP3. 33.3km 地点まで北北東に進む。

Km 31,6 :Cross Khnag wadi. Sand and small dunes.
Khnag wadi を横断。砂と小さな砂丘。
Km 32,9 :End of wadi. Slightly stony. Wadi の終わり。わずかに石。
Km 33,3 : Small hill on your right. Go alongside branch of wadi on your left then follow N/NE direction (compass point 28 °) on slightly stony plateau until CP4.
右に小さな丘。左にある wadi の支流に沿って進む。そして、CP4 までわずかに石のある地を北北東 28 ° に進む。
Km 35,8 : Plateaux with fine black stones. Keep N/NE direction (compass point 28 °). 黒い石がある地域。北北東 28 ° を保つ。
Km 39,3 :Sandy pass in jebel Mougui Aâyoun. Mougui Aâyoun 山に砂の道。
Km 39,5 : CP4 on left of rocky peak. Compulsory check-point, no water distributed. Go alongside jebel on your left, West direction (compass point 283 °).
岩が多い峰の左側の上に CP4, 水の支給なし。左にある山に沿って西 283 ° に進む。
Km 39,9 :Go back up pass between the hills.
丘の間の道に戻る。
Km 41,4 : End of pass. 道の終わり。
Km 42,2 :Arrive at bivouac N ° 6. ビバーク 6 に到着。

4月15日6ステージ : KOURCI DIAL ZAÏD / MERZOUGA : 11,8 km

Km 0 :Go West (compass point 274 °) until 5.7km point. Slightly stony ground. 5.7km 地点まで西 274 ° に進む。わずかに石の多い地面。
Km 5,7 : Ruins of small village of Merdani. Go W/NW (compass point 299 °) until finish line.
Merdani 村の廃墟。ゴールまで西北西 299 ° に進む。
Km 5,9 : Cross Honklafhin wadi. Sandy. Honklafhin wadi を横切る。砂地。
Km 6,5 :End of wadi. Stony ground. Wadi の終わり。砂地。
Km 7,5 :Take compass point 299 ° to cross erg Merzouga.
Erg Merzouga を横切るために、299 ° 方向をとる。
Km 11,8 : Water tower. Finish line. 給水塔。ゴール。