



RAID SAHARA

ORGANISATION

Marathon des Iles

Le Team RSO

Faits marquants

- 162 km en 5 étapes
- les plages de Boavista
- ses pics et sa dune géante
- 25 coureurs
- repas traditionnels
- de belles émotions
- de belles plages



UN RAID AU CŒUR DE L'ATLANTIQUE : LE MARATHON DES ILES

Raid Sahara Organisation (RSO) organise le marathon aux Iles du Cap Vert:

Un ultra en 5 étapes sur 2 des îles du Cap Vert ; cette année se fera sous le signe du désert : Boavista, un Sahara planté au milieu de l'Atlantique avec des plages magnifiques aux eaux turquoise... des côtes torturées sur un caillou au milieu de l'Atlantique.
Epreuve ouverte à tout sportif régulier, marcheur ou coureur, professionnel ou amateur.

Le Cap Vert, c'est où ?

*Comme une poignée d'îles semées au large du Sénégal, c'est un archipel colonisé par les Portugais ... qui est encore sauvage pour la plupart des îles.
Bien que rattaché au continent africain, on se retrouve comme entre Brésil et Caraïbes, entre Zouk et Samba, ambiance garantie...*



Carte d'identité du Cap Vert :

- **10 îles** et quelques îlots situés à l'Ouest de l'Afrique à hauteur du Sénégal forment la république démocratique du Cap Vert
- **Superficie** : 4033 km²
- **Capitale** : Praia (île de Santiago)
- **Population** : 405.000 habitants
- **Monnaie** : Escudo cap verdien
- **Langue** : Portugais, et Créole
- **Economie** : Principalement pêche, poissons, langoustes et agriculture (canne à sucre, banane, café, vigne, maïs) développement touristique important notamment sur l'île de Sal car on n'y retrouve pas les maladies africaines ...
- **Vaccin** : Aucun vaccin n'est obligatoire par contre nous vous conseillons d'être à jour de vos vaccins universels. Pas de cas de paludisme enregistré sur Sal ou Boavista, le traitement est donc inutile.



Marathon des Iles

La course :

Les étapes :

- Etape 1 : 32 km
- Etape 2 : 23 km
- Etape 3 : 55 km
- Etape 4 : 28 km
- Etape OFF : 24 km

➤ **Etape 1 : 32 km**

Départ : traversée des dunes
CP1, sortie des dunes
CP2 après le village de Joao Gallego, changement de direction à la palmeraie de Fundo das Figueiras
Arrivée au Nord Est de l'île à Bahia das Gatas

➤ **Etape 2 : 23 km**

Départ : Bahia das Gatas jusqu' à Ervatao. Désert de Lave
CP1 ascension du Phare de Morro negro (obligatoire)
Arrivée sur la plage de cocotiers d' Ervatao , lieu de reproduction des tortues Marines .

➤ **Etape 3 : 55 km**

Départ : Traversée des salines de Curral Velho,
CP1 : La fournaise de Fonte Vicente
CP2 : l'ascension du pic de Santo Antao
CP3 : Sortie du désert de pierres et de lave
CP4 : Plage de Santa monica
Arrivée à Punta Varandhina.

➤ **Etape 4 : 28 km**

Départ : Punta Varandhina
CP1 : en faisant l'ascension du Morro de Areia ... guêtres conseillées ...
CP2 : redescendre au village de Poblacao velha
Arrivée à Villa Sal Rei après une route de pavés typiques Cap Verdiens

➤ **Etape OFF :**

OFF de **24 km** du cratère des Salinas à Sta Maria, Possibilité de vous initier au Kite-surf. Transfert aéroport et départ.

En fonction des programmations aériennes cette étape pourra être faite sur Boavista

➤ **Temps limite de passage :** Les temps « limite de passage » sont calculés sur la base de 4 km /h soit 10 heures pour une distance 40 km. Ce temps permet à tous de gérer sereinement sa course.

➤ **CP et Balisage :** Check point avec ravitaillement solide et liquide tous les 12 km et balisage tous les 400 m environ en fonction de la nature du terrain.

➤ **Briefing :** Il sera effectué chaque soir avant le dîner pour expliquer l'étape du lendemain.

➤ **Conseils de préparation : Chaussures :** au minimum, 1pointure et demi au-dessus de votre pointure habituelle.
Pieds : soin de pieds, bain de Bétadine 10j avant, fil aiguilles éosine
Pansements double peau elasto 2cm ciseaux, compresses
Frottements : prévoir de l'elasto pour toutes les parties (épaules, cuisses, orteils...)

➤ **Le matériel Obligatoire :** couverture de survie.- miroir de signalisation.- un sifflet.- une lampe frontale, piles de rechange - un briquet.- une petite trousse de secours - un rouleau d'elasto - une boussole - un couteau de poche- 2 Cyalum - 2 mouchoirs en papier- système d'hydratation : bidons ou bag 2 litres minimums.

➤ **Encadrement médical :** Sur tous les Raids RSO nous avons un médecin français pour toute urgence, accompagné par une ou plusieurs infirmières.
Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits
Au delà de 20 coureurs nous aurons kiné et Ostéopathes.

Marathon des Iles



Le programme du voyage :

Jour 1 : Départ de Paris CDG, par la compagnie TACV. Arrivée à Espargos sur l'Ile de Sal ;

Jour 2 : Transfert par avion (15 minutes) sur l'Ile de Boavista, Campement saharien dans les dunes du désert de Viana.

Jour 3 : Etape 1

Jour 4 : Etape 2

Jour 5 : Etape 3

Jour 6 : Etape 4. Transfert vers l'île de Sal.

Jour 7 : le matin une étape en OFF de **24 km** du cratère des Salinas à Sta Maria, Possibilité de vous initier au Kite surf. Transfert aéroport et départ.

Jour 8 : transfert à l'aéroport, arrivée à Paris matin.

Parcours donné à titre indicatif, en fonction des programmations de la compagnie aérienne de vols intérieurs.

➤ **Les Repas :** Les horaires des repas sont fixés la veille en fonction de la longueur de l'étape et donc de l'heure du départ.

Petit déjeuner : pain, café thé, déjeuner normal le matin avant la course,

déjeuner léger : Salade, crudités....

dîner : Pâtes, riz, sucres lents, accompagnés de viandes ou de poissons

(pendant la course vous êtes en semi autosuffisance alimentaire)

➤ **Les Récompenses :** Elles sont confirmées à la clôture des inscriptions, et sont variables selon le nombre de coureurs.

➤ **Le Visa :** Nous nous en occupons, ce qui vous évitera des démarches fastidieuses, notamment si vous n'êtes pas domiciliés dans une capitale. Ce sera un Visa groupe

➤ **Les bagages :**

Cabine : prenez votre Camel back en cabine, et partez chaussures au pied, pour être sûr de les retrouver à l'arrivée. Pensez à respecter les nouvelles normes, pour les bagages cabines (pas de liquide de + de 200 ml, crème solaire, gel alimentaire) qui pourrait vous faire défaut pendant la course, passez les impérativement en bagages en soute.

En soute : Pensez à étiqueter votre bagage avec nom mais aussi la destination : Boavista

➤ **Les assurances :**

RSO souscrit sur tous ses voyages une responsabilité civile et une assurance rapatriement individuelle pour tous nos coureurs, participants et organisateurs de la course. Elle prend effet à l'arrivée au Cap Vert et prend fin au départ du Cap Vert.

➤ **L'annulation :** Nous vous proposons une assurance annulation qui vous assure le remboursement intégral jusqu'à 30 jours du départ ensuite, le barème appliqué est celui de nos CGV. Si vous n'y souscrivez pas, le barème prit en compte sera celui de votre assureur.

➤ **Certificat médical :** il fait partie du bulletin d'inscription et aucun coureur ne pourra prendre le départ sans cette formalité. Si le coureur est docteur il devra faire appel à un confrère et ne pourra s'auto-valider.

Marathon des Iles

Les photos :



Une aventure extraordinaire by RSO