



Désert OMAN RAID

Le Team Français RSO

Faits marquants :

- 162 en 5 étapes
- montagnes 6000m D+
- Oasis luxuriante
- Désert immense
- Dunes de sable ocre
- Plages de sable fin
- Diversité du parcours

Un raid au pays de Simbad le marin



Raid Sahara Organisation (RSO) au pays de l'encens : le sultanat d'Oman.

Un ultra en 5 étapes sur Oman, sera sous le signe des montagnes, 6000 D+, des oasis, des wadis (canyons envahis de petits cours d'eau), du désert et de ses dunes, de ses plages magnifiques aux eaux turquoise.

Epreuve ouverte à tout sportif régulier, marcheur, coureur ou vététistes professionnel ou amateur.



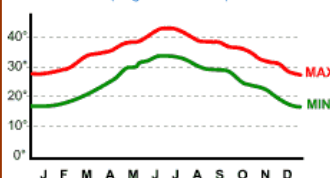
Oman c'est où... ?

Le sultanat d'Oman est situé à l'extrémité sud est de la péninsule arabique, entre le Yémen et les émirats arabes unis. Son riche passé historique, la gentillesse de sa population, son climat, sa diversité géographique : plaines désertiques, hautes montagnes escarpées, immense désert aux dunes de sables ocres, oasis luxuriants et rafraîchissant et ses 1700 km de coté aux eaux cristallines réputées pour y abriter une faune très diverse, en fait un pays propice au tourisme et à l'ultra raid.

Carte d'identité d'Oman :

- **Fuseau horaire** : Gmt +4
- **Superficie** : 309500 km²
- **Capitale** : muscat
- **Population** : 2 567 000 habitants
- **Monnaie** : rial OMR
- **Langue** : arabe, l'anglais est très utilisé
- **Economie** : elle repose sur un développement récent et essentiellement pétrolier : 50% du PIB, 75% des recettes budgétaires, 77% des recettes d'exportation. Des efforts sont faits dans d'autres secteurs comme l'activité portuaire et le secteur du tourisme. Dans ce domaine le pays possède de véritables atouts avec des paysages magnifiques et variés et une population accueillante.
- **Visa** : obligatoire.
- **Température** : de 30 à 35 °C

Average Daily Temperatures in Muscat (degrees Celsius)





Désert OMAN RAID

3 Courses au programme :

1. **le Desert Oman Raid** : 162 km (100 miles) en 5 étapes 6000 D+
2. **le Desert Oman Trail** : 100 km en 3 étapes - 5000 D+
3. **le Dunes Oman Marathon** : 42 km (étape 5)

Les étapes du Raid 162 km

- Prologue 4 km
- Etape 1 : 33 km
- Etape 2 : 43 km
- Etape 3 : 20 km
- Etape 4 : 24 km
- Etape 5 : 42 km

Les étapes du Trail 100 km

- Prologue 4 km
- Etape 1 : 33 km
- Etape 2 : 43 km
- Etape 3 : 20 km

Les étapes du Raid :

Prologue : 4 km

Etape 1 : 33 km

- **Départ** : Au bord de la mer à White Sand
- 2 km de plat pour se mettre en jambe avant d'attaquer la montagne sur des chemins caillouteux. 2600 m de dénivelé.
- 2 CP aux 7^{ème} et 22^{ème} km
- **Arrivée** au bivouac « les Tours » 6 fois millénaires

Etape 2 : 43 km

- **Départ** du Bivouac
- 43 km dans la montagne. 2500 mètres de dénivelé sur un chemin caillouteux.
- 3 CP dans la montagne aux 11^{ème}, 22^{ème} et 33^{ème} km.
- **Arrivée** au bivouac

Etape 3 : 20 km

- **Départ** : A 2000m d'altitude
- 20km de descente avec 1800 mètres de dénivelé négatif
- 1 CP à mi course
- **Arrivée** dans l'océan Indien... Qalhat Beach

Etape 4 : 24 km

- Départ** : au bivouac au milieu des dunes
- 24 km de sable et de dunes géantes.
- 2 CP aux 11^{ème}, 20^{ème} km
- Arrivée** au Sama Camp

Etape 5 : 42 km le Marathon

- Départ** du Safari Camp en ordre inversé.
- 42 km de sable et dunes géante
- 5 CP
- Arrivée** finale au Safari Camp

➤ **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

➤ **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...)





Désert OMAN RAID

➤ **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 infirmière.

Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits

Au delà de 20 coureurs nous aurons kiné et Ostéopathes.

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

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

➤ **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.



Le programme du voyage du Raid :

Samedi: Départ de Paris par la compagnie Oman Air ou Emirates ou Gulf Air

Dimanche : Arrivée le 08 novembre au matin à Muscat
Pot de bienvenue puis transfert vers White Sand

Lundi: Etape 1

Mardi: Etape 2

Mercredi : Etape 3 remise des récompenses du 100 km
½ journée de repos...dans l'oasis de Wadi Bani Khalid

Jeudi: Etape 4

Vendredi: Etape 5. Remise des récompenses du Raid et du Trail
Finish au Safari Camp, remise des prix avec soirée
Folklorique et BBQ festif.

Samedi : transfert aéroport et départ de Muscat le matin,
Arrivée en France à Roissy CDG en soirée.

➤ **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

➤ **Visa :**

Les Visa seront délivrés dès notre arrivée à Muscat, à l'aéroport.

➤ **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 : MCT

➤ **Les assurances :**

RSO souscrit sur tous ses voyages une responsabilité civile Elle prend effet à l'arrivée à Oman et prend fin au départ de Oman.

Une assurance rapatriement individuelle vous est proposée chez Europ Assistance, Elle est valable un an dans le monde entier.

Si vous en avez déjà une, une attestation vous sera demandée par l'organisation

➤ **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 propre assureur.



Désert OMAN RAID

Le Road Book

DESERT OMAN TRAIL 100 KM

INTERNATIONAL CHALLENGE

White Desert, Bivouac 1, Bivouac 2, Bivouac 3, Oases peak, Colibat

PROLOGUE 4.3 km, ETAPE 1 STAGE 1 32 km, ETAPE 2 STAGE 2 32 km, ETAPE 3 STAGE 3 23 km

Dérivée (up/down) - Dérivée (up/down) +/- 100 m Dérivée (up/down) +

DESERT OMAN RAID
DESERT OMAN TRAIL
DUNES OMAN MARATHON

DESERT OMAN RAID
170 km en 5 étapes - 3 étapes de montagne et 2 étapes de dunes - 5000 D+
170 km en 5 étapes - 3 mountain stages and 2 stages of dunes - 5000D+
170 km en etapas de 5 - 3 etapas de montaña y 2 etapas de dunas - 5000 D+

DESERT OMAN TRAIL
100 km en 3 étapes - Montagne caillouteuse - 4000D+ / 100 km en 3 stages - rocky mountain - 4000D+
100 km en 3 etapas de montaña / 100 km en 3 etapas de montaña - 4000D+

DUNES OMAN MARATHON
42 km - Sables et dunes glaciaires / 42 km - Sand and giant dunes /
42 km - dunas de arena gigantes

Ravitaillements et Check Point / Abastecimientos y Check Point

Matériel Obligatoire / Equipment Required / Equipo necesario

Supplies and Check Point

ETAPE 4 STAGE 4
32 km
Start: Safari Camp
Finish: Safari Camp
Terrain: 100% sand / desert

ETAPE 5 STAGE 5
42 km
Start: Safari Camp
Finish: Safari Camp
Terrain: 100% sand / desert

35€
RaidLight ufo

Les campements



Une aventure extraordinaire by RSO