



Désert OMAN RAID

#### Faits marquants :

Une étape nocturne

- 195 en 6 étapes
- 100km en 3 étapes
- 42 km : un marathon
- montagnes 6000m D+
- Oasis luxuriante
- Désert immense
- Dunes de sable géantes



## UN RAID AU PAYS DE SINBAD LE MARIN

Un ultra **en 6 étapes** sur Oman, cette édition 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.

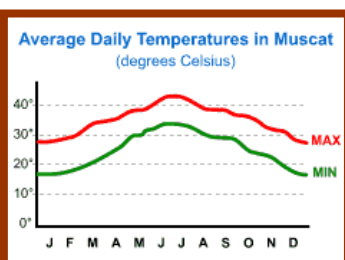
Epreuve ouverte à tout sportif régulier, marcheur, coureur ou vététistes professionnel ou amateur.

#### Oman c'est ou.... ?

*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 km<sup>2</sup>
- **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





## Désert OMAN RAID

3

**Courses au choix :**

### Les 6 étapes du Raid 195 km

- Prologue 4 km
- Etape 1 : 33 km
- Etape 2 : 43 km
- Etape 3 : 20 km
- Etape 4 : 20 km
- Etape 5 : 42 km
- Etape 6 : 24 km

### Les étapes du Trail 100 km en 3 jours

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

### Le Oman Marathon

- Etape 5 : 42 km



1. **le Desert Oman Raid** : 195 km en 5 étapes 6000 D+
2. **le Desert Oman Trail** : 100 km en 3 étapes - 5000 D+
3. **le Dunes Oman Marathon** : 42 km en 1 étape

### Les étapes du Raid

#### **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<sup>ème</sup> et 22<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup>, 22<sup>ème</sup> et 33<sup>ème</sup> 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 les vagues l'océan Indien... Qalhat Beach

#### **Etape 4 Nocturne : 20 km**

- **Départ** : Bedhya
- 20 km de Dunes dans la nuit
- 2 CP dans les dunes
- **Arrivée** : Bivouac dans les dunes

#### **Etape 5 : 42 km, le Marathon**

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

#### **Etape 6 : 24 km**

- Départ** : au bivouac au milieu des dunes
- 24 km de sable et de dunes géantes.
- 2 CP aux 11<sup>ème</sup>, 20<sup>ème</sup> km
- Arrivée** finale au Sama Camp





## Désert OMAN RAID



### ➤ **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 :** CP avec ravitaillement solide et liquide, tous les 15 km. Balisage environ tous les 400 m en fonction du de la nature du terrain

➤ **Les départs :** Départ le matin de bonne heure en fonction des températures extérieures. Il sera donné groupé, sauf le dernier jour où il sera donné en chrono inversé, les premiers partant en dernier ...et inversement.

### ➤ **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.

➤ **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.



**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

Contacts : RSO - Cyril Fondeville

Mob +33 (0) 664 756 231

[organisation@raidsahara.com](mailto:organisation@raidsahara.com)

[www.raidsahara.com](http://www.raidsahara.com)



## Désert OMAN RAID

### Programme :



**Samedi:** RDV à Muscat

**Dimanche :** Arrivée au matin à Muscat  
Pot de bienvenue puis transfert vers White Sand

**Lundi:** Etape 1

**Mardi:** Etape 2

**Mercredi :** Etape 3 et Etape 4: remise des récompenses du 100 km

**Jeudi:** Etape 5

**Vendredi:** Etape 6. Remise des récompenses du Raid et du Trail  
Finish au Sama Camp, remise des prix avec soirée  
Folklorique et BBQ festif.

**Samedi :** transfert aéroport et départ de Muscat le matin, repos et déjeuner dans l'oasis de Whadi Bani Khalid – visite des Souks – Diner libre .

➤ **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 pris en compte sera celui de votre propre assureur.



# 5 Continents



## Désert OMAN RAID

### Le Road Book

**DESERT OMAN TRAIL 100 KM**

INTERNATIONAL CHALLENGE

Stages: PROLOGUE (4.5 km), ETAPES 1-3 (52 km each), STAGES 1-3 (42 km each).

Elevation: Dénivelé (up/down) +/- 100 m

Legend: Yellow = Dénivelé (up/down) +/- 100 m, Orange = Dénivelé (up/down) +/- 100 m, Red = Dénivelé (up/down) +/- 100 m

**DUNES OMAN MARATHON 52 KM**

**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 étapes de montagne et 2 étapes de dunes - 5000 D+  
170 km en 5 étapes de 5 - 3 étapes de montagne y 2 etapas de dunes - 5000 D +

**DESERT OMAN TRAIL**  
100 km en 3 étapes - Montagne catholique - 4000D+ / 100 km en 3 etapas - rocky mountains - 4000D+  
100 km en 3 etapas de montaña - 4000D +

**DUNES OMAN MARATHON**  
42 km - Sables et dunes gaillardes / 42 km - Sand and giant dunes / 42 km - dunes de arena gaillardes

**Ravitaillements et Check Point / Abastecimientos y Check Point**

**Matériel Obligatoire / Equipment Required / Equipo necesario**

35€

RAID SAHARA ORGANISATION



Désert OMAN RAID

## Les campements



Une aventure extraordinaire by RSO

Contacts : RSO - Cyril Fondeville  
Mob +33 (0) 664 756 231  
[organisation@raidsahara.com](mailto:organisation@raidsahara.com)  
[www.raidsahara.com](http://www.raidsahara.com)