RAID SAHARA ORGANISATION

Maratona delle isole

Il Team RSO

Fatti significativi

- 162 km in 5 tappe
- Le spiagge di Boavista
- I suoi picchi e la sua duna gigante
- 25 corridori
- Pasti tradizionali
- di belle emozioni
- di belle spiagge

UN RAID NEL CUORE DELL 'ATLANTICO : LA MARATONA DELLE ISOLE

Raid Sahara Organisation (RSO) organizza la maratona delle isole in Capo Verde :

Un ultra in 5 tappe su 2 delle isole del Capo Verde ; quest'anno sarà realizzato sotto il segno del deserto : Boavista, un Sahara piantato in mezzo all'Atlantico con spiagge splendide alle acque turchesi… delle coste torturate su una pietra in mezzo all'Atlantico.
Prova aperta ad ogni sportivo regolare, camminatore o corridore, professionista o dilettante.

Il Capo Verde, dove è …. ?

Siccome un'impugnatura di isole seminate all'ampio del Senegal, è un arcipelago colonizzato dai portoghesi… che è ancora selvaggio per la maggior parte delle isole. Benché collegato al continente africano, ci si trovi come tra Brasile e Caraibi, tra zouk e Samba, ambiente garantito…

Carta d'identità del Capo Verde :

- ***10 isole*** e alcune isole situate all'Ovest dell'Africa ad altezza del Senegal formano la repubblica democratica del Capo Verde.
- ***Superficie : 4033*** km 2
- ***Capitale :*** Praia (isola di Santiago)
- ***Popolazione :*** 405.000 abitanti
- ***Valuta*** : Escudo capo verdien
- ***Lingua :*** portoghese e Creolo
- ***Economia :*** Soprattutto pesca, pesci, aragosta ed agricoltura (canna da zucchero, banana, caffè, vite, granoturco)

Sviluppo turistico importante in particolare sull'isola di Sal poiché non vi si trovano le malattie africane…

- ***Vaccino:*** Nessun vaccino è obbligatorio invece noi vi consigliamo di essere aggiornati dei vostri vaccini universali. Non casi di malaria registrata su Sal o Boavista, il trattamento è dunque inutile.

Contatti : RSO - Cyril Fondeville
Tel **33 (0)963.566.706** - Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com

Maratona delle isole

La gara :

Le tappe :

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

➢ ***Tappa 1 :32 km***

Partenza : incrocio delle dune
CP1, uscita delle dune
CP2 dopo il villagio di Joao Gallego, cambiamento di direzione al palmeto di Fundo das Figueiras
Arrivo al Nord Est dell'isola a Bahia das Gatas

➢ ***Tappa 2 : 23 km***

Partenza Bahia das gatas fino a Ervatao. Deserto di Lava
CP1 ascensione del Phare di Morro negro (obbligatorio)
Arrivo sulla spiaggia di noci di cocco d' Ervatao , luogo di riproduzione delle tartarughe marine.

➢ ***Tappa 3 :55 km***

Départ : Incrocio delle saline di Curral Velho,
CP1 : Il forno di Fonte Vicente
CP2 : l'ascensione del picco di Santo Antao
CP3 : Uscita del deserto di pietre e di lava
CP4 : Spiaggia di Santa monica
Arrivo a Punta Varandhina.

➢ ***Tappa* 4 : 28 km**

Partenza : Punta Varandhina
CP1 : facendo l'ascensione del Morro de Areia… ghette consigliate…
CP2 : ritornare al villagio di Poblaçao velha
Arrivo a Villa Sal Rei dopo una strada di selciati tipici Capo Verdiano

➢ ***Tappa OFF :***

OFF di **24 km** du cratere delle Salinas à Sta Maria, Possibilità di iniziarli al Kite-surf. Trasferimento aeroporto e partenza.
In funzione delle programmazioni aeree questa tappa potrà essere fatta su Boavista.

➢ **Tempo limite di passaggio:** I tempi "limite di passaggio", sono calcolati su base di 4 km /h cioè 10 ore per una distanza 40 km. Questo tempo permette a tutti di gestire serenamente la sua gara.

➢ ***CP* e segnalazioni:** Check Point con fornitura solida e liquida ogni 12 km e segnalazioni ogni 400 m circa in funzione della natura del terreno.

➢ **Briefing :** Sarà fatto ogni serà prima il pranzo per spiegare la tappa del giorno dopo.

➢ **Consigli di preparazione:** ***Scarpe***: almeno, 1pointure e mezzo sopra la vostra dimensione abituale.
Piedi: cura di piedi, bagno di Bétadine 10j prima, filo aghi éosine
Fasciature doppia pelle elasto 2cm forbici, compresse
Attriti: prevedere dello elasto per tutte le parti (spalle, coscie, alluci…)

➢ **Il materiale obbligatorio*:*** copertura di sopravvivenza. - specchio di segnaletica. - un fischio. - una lampada frontale, pile di ricambio - un accenditore. - una piccola valigetta del pronto soccorso - un rullo di elasto - una bussola - un coltello di tasca 2 Cyalum - 2 fazzoletti di carta- sistema d'idratazione: bidoni o bag 2 litri minimi.

➢ **Cornice medica:** Su tutte i raid RSO abbiamo un medico francese per qualsiasi urgenza, accompagnato da uno o più infermieri.
Il personale medico si arricchisce in funzione del numero di corridori iscritti
Al di là di 20 corridori avremo cinesiterapista e osteopate.

Contatti : RSO - Cyril Fondeville
Tel **33 (0)963.566.706** - Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com

Maratona delle isole

Il programma del viaggio:

Giorno 1: Partenza di Parigi CDG, da la società TACV. Arrivo a Espargos sull'isola di Sal ; Trasferimento per aereo (15 minuti) sull'isola di Boavista, Accampamento sahariano nelle dune del deserto di Viana.

Giorno 2 : Tappa 1

Giorno 3: Tappa 2

Giorno 4 Tappa 3

Giorno 5 : Tappa 4

Giorno 6 : Trasferimento verso l'isola di Sal. Giorno di riposo e di recupero.

Giorno 7 : la mattina una tappa in OFF di 24 km del cratere della Salinas a Sta Maria, possibilità di iniziarli al Kite surf. Trasferimento aeroporto e partenza.

Giorno 8 : trasferimento aeroporto, arrivo Parigi la mattina.
Percorso dato a titolo indicativo, in funzione delle programmazioni della compagnia aerea di voli interni.

- ***I pasti :*** Gli orari dei pasti sono fissati la vigilia in funzione della lunghezza della tappa e dunque dell'ora della partenza.
Far colazionee: pane, caffè tè, pranzare normale la mattina prima della corsa,
pranzare leggero: Insalata, grossolanità….
cenare: Paste, riso, zuccheri lenti, accompagnati da carni o da pesci
(durante la corsa siete in autosufficienza semi alimentare)

- **Le ricompense*:*** Sono confermate alla chiusura delle iscrizioni, e sono variabili secondo il numero di corridori.

- **Il visto*:*** Se ne occupiamo, cosa che vi eviterà passi fastidiosi, in particolare se non siete domiciliati in una capitale. Sarà un visto raggruppa.

- **I bagagli *:***

Cabina: prendete il vostro Camel back in cabina, e partite scarpe al piede, per essere sicuro di trovarle all'arrivo. Pensate di rispettare le nuove norme, per i bagagli cabine (non un liquido di + di 200 ml, crema solare, gel alimentare) che potrebbe mancarvi durante la corsa, passate imperativamente in bagagli in stiva.
In stiva: Pensate etichettare i vostri bagagli con nome ma anche la destinazione: Boavista

- **Le assicurazioni *:***

RSO sottoscrive su tutti i suoi viaggi una responsabilità civile ed un'assicurazione rimpatrio individuale per tutti i nostri corridori, partecipanti ed organizzatori della gara. Diventa effettivo all'arrivo in Capo Verde e prende fine alla partenza del Capo Verde.

- **L'annullamento:** Vi proponiamo un'assicurazione annullamento che vi garantisce il rimborso integrale fino a 30 giorni della partenza in seguito, la tabella applicata è quello delle nostre CGV. Se non vi sottoscrivete, la tabella considerò sarà quello del vostro assicuratore.

.

- **Certificato medico**: fa parte del bollettino d'iscrizione e nessun corridore potrà prendere la partenza senza questa formalità. Se il corridore è medico dovrà far appelloe ad un collega e non potrà auto-convalidarsi.

Contatti : RSO - Cyril Fondeville
Tel **33 (0)963.566.706** - Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com

Le fotografie :

Un’ avventura straordinaria da RSO

Contatti : RSO - Cyril Fondeville
Tel **33 (0)963.566.706** - Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com