



RSO Team

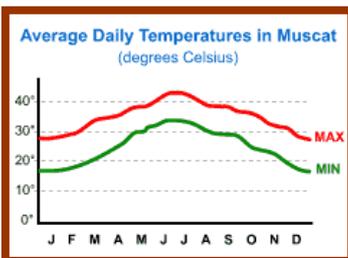


EL OMAN Raid e ULTRA-TRAIL

Il Raid Sahara Organization organizza la edizione di questa gara nel paese dell'incenso il Sultanato dell'Oman.

Un ultra di 195 km in 5 tappe tra montagne, oasi, deserti, dune e bellissime baie con un mare di un blu turchino.

L'evento è aperto a tutti gli sportivi, camminatori o runner professionisti e amatori.



Il Sultanato dell'Oman è situato nel punto più a sud della penisola araba tra lo Yemen e gli Emirati Arabi Uniti

La ricca storia, la gentilezza della popolazione, il clima, la varietà geografica in un susseguirsi di canyons, ripide montagne, un enorme deserto con dune di sabbia oca, lussureggianti e rinfrescanti oasi, 1700 km di coste con acque cristalline, ne fanno un paese meraviglioso per il turismo e l'ultra trail.

Oman carta di identità :

- **Ora :** +4 ripetto a Greenwich
- **Superficie :** kmq 309500
- **Capitale :** Muscate
- **Popolazione :** 2 567 000
- **Moneta :** rial OMR
- **Lingue :** Arabo, Inglese
- **Economia:** per il 50% basata sul recente sfruttamento delle risorse petrolifere. Sforzi vengono compiuti per altre attività tra cui quella del turismo che si svilupperà nei prossimi anni grazie ai magnifici e vari paesaggi che questo paese possiede e alla sua popolazione veramente accogliente.
- **Temperature :** in novembre tra i 30° e 38°



Raid 195 km

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

100 km

- Prologo 4 km
- Tappa 1 : 33 km
- Tappa 2 : 43 km
- Tappa 3 : 20 km

Oman Marathon

- Tappa 5 : 42 km



1. **Desert Oman Raid** : 195 km en 6 tappas 6000 D+
2. **Desert Oman Trail** : 100 km en 3 Tappas - 5000 D+
3. **Dunes Oman Marathon** : 42 km 1 tappa

1 tappa : 33 km (partenza da White Sand lungo oasi e strade di montagna)

2 tappa : 43 km (partenza dalle montagne)

3 tappa : 20 km (montagne al mare 2000 D-)

4 tappa **nocturna**: 33 km (puro deserto)

5 tappa : 24 km (puro deserto)

6 tappa : 42 km (sprint finale al deserto de Wahiba)

Viene calcolato sulla base dei 4km/h e quindi 10 ore per 40 km.

➤ **Partenza :**

Ogni mattina la partenza dipende dalla temperatura.

Si parte insieme ad eccezione dell'ultima tappa nella quale la partenza è inversa iniziando dall'ultimo nella classifica generale fino al primo che partirà per ultimo.

➤ **medical :**

Scarpe : minimo 1/1 num e mezzo più del normale.

Cura dei piedi : bagni di sale 10 gg. prima della partenza, filo, aghi, bende elastiche, forbici.

Frictions: elasto for all the parts (shoulders, thighs, toes)

➤ **Materiale obbligatorio**

Telo di sopravvivenza – specchio di segnalazione – fischietto – lampada frontale con batterie di riserva – accendino – piccola farmacia portatile – bende – bussola – coltellino – 2 cyalum – fazzoletti di carta – sistema di idratazione con min 2 lt.

➤ **Briefing**

Ogni sera prima di cena per spiegare la tappa del giorno seguente.

➤ **Premi**

Premi confermati in relazione al numero dei partecipanti.

➤ **Certificato medico**

E' richiesto all'atto dell'iscrizione e non è possibile partecipa senza (Per gli atleti italiani è sufficiente il certificato rilasciato annualmente per la partecipazione delle gare amatoriali in Italia.

➤ **Controlli medici**

Durante tutto il raid è presente un medico ed una infermiera.

Con più di 20 runners saranno presenti fisioterapista ed osteopatia



Programma



Sabato : partenza dall'aeroporto Charles de Gaulle con Emirates ore 21.50

Domenica : arrivo a Muscat ore 9.25 e trasferimento a White Sand

Da Lunedì a giovedì : 4 tappe

Venerdì 5ª tappa finale lungo il mare e in serata tipica festa locale.

Sabato: trasferimento aeroporto di Muscat e volo per Parigi alle ore 10.45.
Arrivo a Parigi alle ore 20.20. **Sabato**: partenza dall'aeroporto Charles de Gaulle con Emirates ore 21.50

Sabato: trasferimento aeroporto di Muscat e volo per Parigi alle ore 10.45.
Arrivo a Parigi alle ore 20.20.

➤ **Visa**

Al aeroporto di Muscat (12 euros).

➤ **Bagaglio**

Si raccomanda di portare il proprio camel-back con il materiale obbligatorio in cabina in aereo ricordando le recenti restrizioni sui liquidi.

Il bagaglio da trasportare in aereo deve essere fornito di nome ed indirizzo.

➤ **Assicurazione**

L'Organizzazione assicura la responsabilità civile per i runners e tutti i partecipanti dalla partenza all'arrivo.

➤ **Cancellazione**

Si propone una assicurazione nel caso di cancellazione che rifonde le spese di partecipazione fino a 30 gg. prima. In assenza di tale assicurazione non verranno restituite le somme pagate..

➤ **Pasti**

Colazione : pane, caffè, te.

Pranzo : insaccati, verdura, pane.

Cena : pasta, riso, carne o pesce.



Road Book

DESERT OMAN RAID
DESERT OMAN TRAIL
DUNES OMAN MARATHON

DESERT OMAN TRAIL 100 KM

INTERNATIONAL CHALLENGE

White Beach, Bivouac 1, Bivouac 2, 20th Century Travers, Ocean peak, Bivouac 3, Carina

Prologue: 4.5 km

ETAPES

PROLOGUE	ETAPES 1 - STAGE 1	ETAPES 2 - STAGE 2	ETAPES 3 - STAGE 3
4.5 km Start: White Beach Finish: Ocean de la Montagne Height: 1000m Terrain: 100% dunes	30 km Start: Ocean de la Montagne Finish: 20th Century Travers Height: 1000m Terrain: 100% dunes	30 km Start: 20th Century Travers Finish: Ocean Peak Height: 1000m Terrain: 100% dunes	30 km Start: Ocean Peak Finish: Carina Height: 1000m Terrain: 100% dunes

■ Dénivelé (up/down) -
 ■ Dénivelé (up/down) +/- 100 m
 ■ Dénivelé (up/down) +

Raid Sahara Organisation

DESERT OMAN RAID
DESERT OMAN TRAIL
DUNES OMAN MARATHON

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

DESERT OMAN TRAIL
100 km en 3 étapes - Montagne calculatoire - 4500D+ / 100 km en 3 étapes - rocky mountain - 4500D+
100 km en 3 étapes de 3 - 3 étapes de montagne - 4500D+

DUNES OMAN MARATHON
42 km - Sables et dunes gauffrés / 42 km - Sand and gullied dunes / 42 km - dunes de sable gauffrés

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

There will be a check point every 10-15 kilometers. Each check point will have a tent and a vehicle - and will be visible to 2 km in all directions. The check points will be supplied with water, fuel, and supplies.

Matériel Obligatoire / **Equipo necesario**

- un sac à dos ou un sacochon porte sacoches
- une lampe frontale avec piles de rechange
- un bâton
- une tente
- une couverture de survie
- un gilet
- une lampe frontale avec piles de rechange
- un bâton
- une tente
- une couverture de survie
- un gilet
- une lampe frontale avec piles de rechange
- un bâton
- une tente
- une couverture de survie
- un gilet

Equipment Required / **Equipo necesario**

- A backpack or two saddle bags
- A source of water for 3 days
- A headlamp
- A sleeping bag
- A waterproof windproof jacket
- Two poles
- A compass
- 2 Candles
- Lighter
- A small tent and all
- Una mochila o dos sacoches
- Una reserva de agua para 3 días
- Una linterna de supervivencia
- Una tienda
- Una carpata con piles de rechange
- Un bastoncillo
- Una brújula
- 2 Candles
- Un encendedor
- Una tienda pequeña
- Una linterna de supervivencia

Supplies and Check Point

There will be a check point every 10-15 kilometers. Each check point will have a tent and a vehicle - and will be visible to 2 km in all directions. The check points will be supplied with water, fuel, and supplies.

35€

RAID SAHARA

www.raidsahara.com



Campi



Una straordinaria avventura by RSO



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