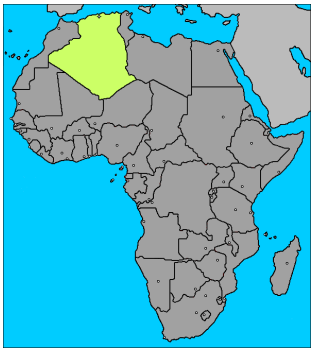
TRANSAHARIANA IN ALGERIA

Faits marquants

- 270, 216, 162 ,
- Massif du Hoggar
- Sables blanchâtres
- Géologie extravagante
- Ermitage de l'Assekrem
- Le col d'ILLemane
- Les gazelles



8 giorni 100% natura

Un' ultra di 270 km o 190 km non stop nell'Hoggar, un luogo magico come pochi al mondo

- → **270 km o 216 km non-stop con partenza da Tamanrasset.**
- → **Check point avec ristoro liquid ogni 25 km circa.**
- → **Check point con ristoro liquido + tende dove sarà possibile riposarsi ogni 20/30 km.**
- → **Balisaggio ogni 400 metri circa in base alla natura del percorso e fondo.**

Dove si trova l'Hoggar…. ?

L'Hoggar è una catena montuosa del Sahara situata nel sud dell'Algeria

Carta d'identità dell'Algeria :

- **Fuso Orario** : Gmt
- ***Superficie :*** *2 382 000* km 2
- ***Capitale*** *: Algeri*
- ***Popolazione:*** *33,8 millioni di abitanti*
- ***Moneta*** : *Dinar Algerino*
- ***Lingua :*** *Araba (officiale), Francese e Berbero*
- ***Economia :***

- ***Visto :*** *obbligatorio*
- ***Temperatura :*** *35℃ durante il giorno e da 5 a 0° la notte*

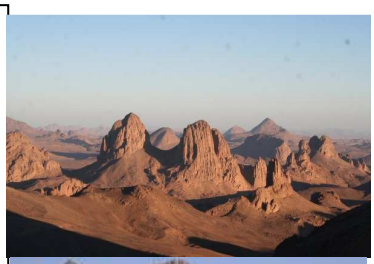
Team francese RSO

RAIDSAHARA ORGANISATION

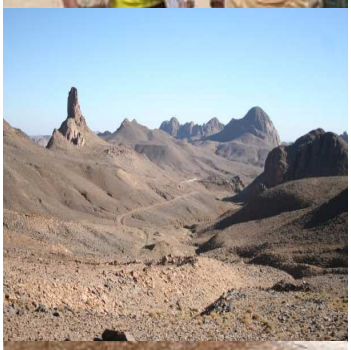
Contacts : RSO - Cyril Fondeville
Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com

L'itinerario dei 270 km

Km 0 : Partenza	**Partenza da TAMAKREST** *Si arriva, dopo un breve viaggio in jeep, alla cascata di* ***Tamakrest*** *dove sarà montato il bivacco (in tende) della domenica sera.*
Km 21 : CP1	***Lunedì mattina :*** *Partirete in direzione del villaggio d'Indalag. Superate le prime case di colore rosa.* *Pista facile da percorrere attraverso i letti dei fiumi. (oueds).* *Proseguire in direzione Nord.*
Km 44 CP2	**Amezeghiane** *Dopo Indalag , seguite le piste che vanno in direzione del massiccio montuoso* ***Amezeghiane ;*** *piste rocciose a 1600 m d'altitudine (salia molto bella, ma altrettanto dura e dal fondo sconnesso).* *Il* ***CP2*** *è situato ai piedi del massiccio sulla cresta dei campi di lava.* *La sabbia dei primi chilometri è terminata.*
Km 67: CP3	**Tiffererane** *Il* ***CP3*** *si trova al km 62 ,dove è situato il sito di Tiffererane. Riprendete la pista principale al km 72 che sale in direzione Nord. .*
Km 95: CP4	*Il massiccio di Izarnan è un sito di incisioni rupestri ben visibile.*
Km 126: CP5	**Akar -Akar** ***CP 4*** *Troverete Jean Pierre al km 90. Da qui Si parte alla volta dell'altipiano* ***d'Akar Akar*** *(montagna isolata) in direzione del piccolo lago chiamato* ***Guelta d'Effilale*** *Un arco di pietra segna l'entrata e noi continuiamo in direzione dell'l'****Assekrem*** *I primi splendidi massicci sono già visibili,.. delle conformazioni geologiche sorprendenti !*
Km 139: CP6	**Col de Tim Tera Timt** *Vi aspetto al* ***CP5*** *, per partire a destra in direzione del colle di* ***Tim Tera Timt CP 6*** *Vuol dire : Si metta il piede a terra …* *Tradotto in italiano …attenzione alle caviglie !!*
Km 160: CP7	**Issakarassen** ***CP7*** *Dopo questo CP ce attraverserete il Parco delle Gazzelle per arrivare alla foce dell'* ***'Issakarassen*** *… dove vengono ad abbeverarsi .* *Ripartite in direzione del Vulcano* ***d'Imandouazen***
Km 181: CP8	
Km 194: CP 9	**Assekrem 2780 m** *Ritornate ai* ***2 Gemelli*** *prima di raggiungere l'Ermitage de Charle di Foucault dove il padre Edouard abita da 54 anni e celebra la sua memoria.*
Km 219: CP 10 MOBILE	**Illemane** *Dopo questa visiopne spettacolare, si riparte per la vallata. Supererete due colli a 2412m e 2347 m , che vi accompagneranno durante la discesa da* ***Illemane*** *,* *un pan di zucchero magico.….* *Non vi lasciate distrarre dalle numerose pietre e massi , la discesa è molto tecnica !*
Km 225: CP 11	*Fate attenzione a dove mettete i piedi ! Passate il* ***CP 10*** *in alto* *e* ***il CP 11*** *in basso, dove Pierre Michel (infermiere) e Jérôme vi attendono.*
Km 245 : CP 12	**Tehernanet –Elefanti de Tissalatene** *Mancano una trentina di km , non i più difficili , tuttavia…. Ritroverete il caldo della pianura, attraverserete dei campi di lava indurita , il villaggio di* ***Tehernanet*** *e i suoi giardini …* *Alain vi aspetta nel bel mezzo del nulla … al* ***CP 12-****Tissalatene…*
Km 270 : Arrivo	*La lava è ancora la protagonista di queste piste ed è il villaggio di* ***Tamgart*** ***che vi annuncia gli ultimi 5 km*** *…La pista è sabbiosa …,* *Seguite il letto del fiume , i suoi giunchi e la cascata per 6 km…* *Per arrivare ai 3 elefanti de* ***Tissalatene*** *…. Fine……*



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



Informazioni sulla gara :*Tempi limite di passaggio :*

I tempi « limiti di passaggio» sono calcolati sulla base dei 4 km /h su 10 heures per una distanza di 40 km. Questo tempo permette a tutti di gestire serenamente la gara.
Solamente due punti sono calcolati sulla base dei
5 km /h (punti che presentano poco dislivello e nessuna difficoltà tecnica particolare) :
-100 h : l'élite 270 km
-80 h : extrême 216 km
-75 h : Ultra 162 km

Partenza : *Partenza* la mattina di buon ora (intorno alle 8/8.30) in funzione della temperature esterna.

Calzature : Minimo un numero mezzo in più rispetto alla calzata abituale.
Cura dei piedi con creme (ossido di zinco per esempio) almeno tre mesi prima, bagni di betadine 10 giorni prima, compeed, forbici e aghi sterili per le vesciche.

Veschiche : Portare dei cerotti protettivi per tutte le parti a rischio : spalle, cosce e dita dei piedi.

- ***Il materiale obbligatorio:***

Sacco a pelo. Maglietta e pantaloni da corsa. Specchio di segnalazione. Fischietto.Lampada frontale. Pile di ricambio.Un accendino.Una piccola trousse di pronto e primo soccorso. Una benda elastica da usare in caso di distorsioni.
Una bussola. Coltello da tasca.3 Trekking lights (le trovate nei negozi di montagna).Due fazzoletti di carta – per accendere un eventuale fuoco nel deserto !Camel bag o sistema di idratazione – 3 litri minimo -

Il controllo verrà effettuato la domenica nel primo pomeriggio dall'Equipe RSO e dallo staff medico.

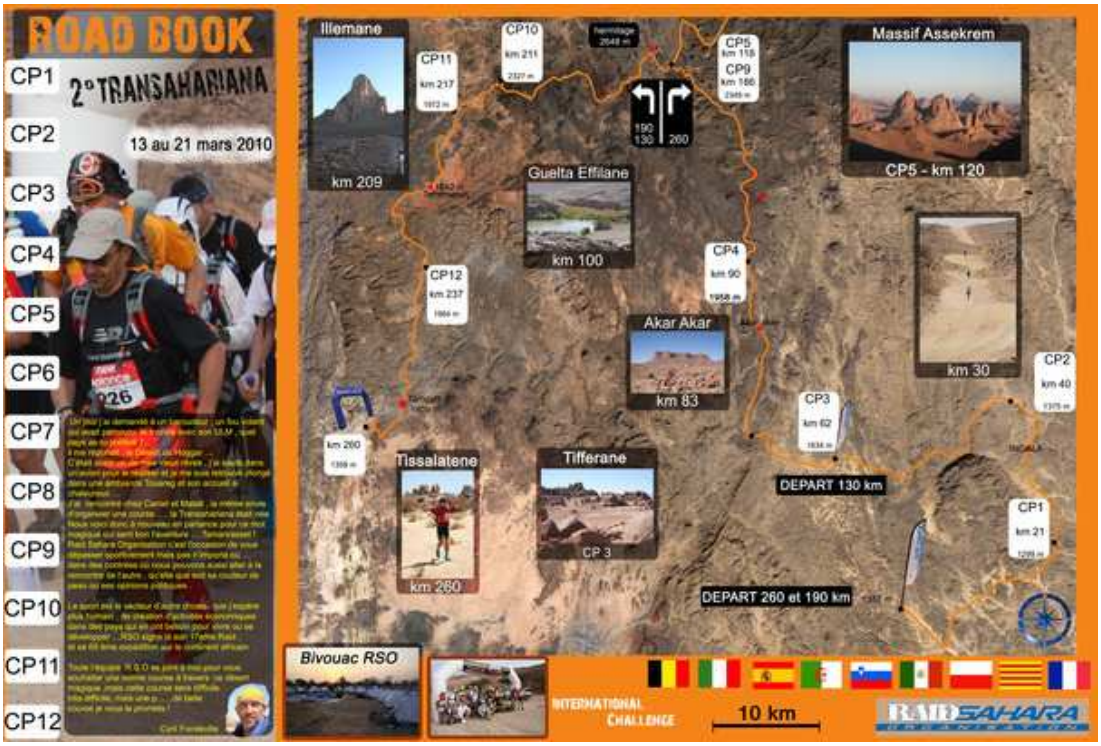
- ***Briefing*** **:** verrà effettuato un breve briefing prima dell'inizio della gara.
- ***Certificato medico per la pratica sportiva agonistica*** **:** Fa parte del bollettino di iscrizione e nessun runner potrà prendere parte alla gara senza certificato; se il runner è un dottore dovrà farsi visitare da un collega e non potrà auto-valutarsi. .
- ***I pasti :***
  Prima e dopo la gara, presso il bivacco , saranno disponibili pasti freddi a mezzogiorno (riso, verdure, pane e formaggio) e caldi la sera. Durante la gara (ricordatevi che è in autosufficienza) troverete frutta ed acqua. L'acqua calda sarà disponibile se volete preparare i cibi liofilizzati, tè o caffè solubile.
- ***Assistenza medica:*** In tutti i Raids RSO abbiamo un medico per le urgenze, accompagnato da un'infermiera. Lo staff medico si compone sempre in base al numero di runners iscritti alla corsa. Se il numero dei partecipanti supera i 20 ci saranno anche degli osteopati e kinesiologi.
- ***Visto :*** *Vi forniremo l'invito da parte del Ministero del Turismo Algerino, nostro partner, e tutti i documenti necessari con i quali dovrete recarvi al Consolato della vostra città (Solo Milano e Roma) per richiedere l'ottenimento del visto. Ricordatevi di andare prima sul sito del Consolato e scaricare i modell ida consegnare al Consolato in duplice copia.*
- Potete contattare Visa Express, Visa Action.

I bagagli:

- **In cabina** : Prendete con voi il vostro zaino o Camel bag e indossate ai piedi le scarpe da corsa; sarete così sicuri di ritrovarli all'arrivo in Algeria! Rispettate le norme di sicrezza richieste (Nessun liquido superiore ai 200 ml,)..tutto ciò di cui avrete bisogno in gara stivatelo nel bagaglio da imbarcare: etichettate il bagaglio sia con il vostro nome sia con la destinazione e nome dell'organizzazione della gara.

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

II ROAD BOOK 2012:



UNA STRAORDINARIA AVVENTURA BY RSO

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