



Le team RSO



# OMAN Marathon

**UN MARATHON  
AU PAYS DE  
SIMBAD LE  
MARIN**



## Oman Marathon : 42 km de Dunes géantes

**Départ** du Safari Camp à 7h

**CP 1 : 10 km**

Ravitaillement solide et liquide. Suivre le Wadi jusqu'au CP2. Fermeture : 9h30

**CP 2 : 18 km**

Ravitaillement solide et liquide. 1<sup>er</sup> traversée de dunes jusqu'au CP3. Fermeture : 12h

**CP 3 : 24 km**

Ravitaillement solide et liquide. Suivre le Wadi jusqu'au CP 4. Fermeture : 14h

**CP 4 : 32 km**

Ravitaillement solide et liquide. 2<sup>e</sup> traversée de dunes jusqu'à l'arrivée. Contrôle médical. Prévoir réserve liquide et solide jusqu'à l'arrivée. Fermeture : 16h

**CP 5 : 38 km**

Pas de ravitaillement. Contrôle du passage des coureurs dans les dunes. Fermeture : 17h30

**Arrivée finale** au Safari Camp





### Le Road Book

42 km  
5 Check Points

- ❖ KM 10
- ❖ KM 18
- ❖ KM 25
- ❖ KM 32
- ❖ KM 38

#### Ravitaillement

En eau  
En Fruits  
En barres énergétiques

#### Recompenses

500 Euros pour le record  
Tee shirts  
Lots « Raidlight »

#### Record 2010:

**4:20:00**



## OMAN Marathon

### Le Programme :



**Jeudi** : RDV au matin à Muscat

Pot de bienvenue puis transfert vers l'oasis de Wadi Bani Khalid puis vers le Safari Camp pour voir l'arrivée de la 4<sup>e</sup> étape du Désert Oman Raid.

**Vendredi**: La course : Oman Marathon

Remise des récompenses

**Samedi** : transfert vers Muscat, Folklorique et BBQ festif.

**Dimanche Retour à Muscat – après la visite de Wadi Bani Khalid et des souks**

- **Balisage** : tous les 500 m et tous les 200/300 m dans les dunes

- **Le matériel Obligatoire** : couverture de survie- un sifflet- une lampe frontale piles de rechange - un rouleau d'elasto - une boussole - système d'hydratation : bidons ou bag 2 litres minimum.

- **Conseils de préparation** : Chaussures au minimum, 1pointure et demi au-dessus de votre pointure habituelle avec des guêtres pour empêcher l'entrée du sable ou chaussures découpées à l'avant pour permettre l'évacuation du sable.

- **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 ou plusieurs infirmières. Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits. Au delà de 50 coureurs nous aurons kiné et Ostéopathes

- **Visa** : Les Visa seront délivrés dès notre arrivée à Muscat, à l'aéroport

- **Assurance** : RSO souscrit sur tous ses voyages une responsabilité civile, elle prend effet à l'arrivée à Oman et prend fin au départ d'Oman.

-annulation (98 €) : le remboursement intégral jusqu'à 60 jours du départ ensuite, le barème appliqué est celui de nos CGV.

-rapatriement (35 €) : proposée chez Europ Assistance, elle est valable un an dans le monde entier.

### Tarif du Marathon :

890 € (4 jours/3 nuits)

290 € (dossard sec)

**Ce prix comprend** : La pension complète -3 nuits - Le dossard - Le road book -La course et l'assistance qui l'accompagne- la visite à Wadi Bani Khalid- les campements - les transferts

**Ce prix ne comprend pas** : Le billet d'avion - L'assurance annulation - Les dépenses personnelles- Les éventuelles taxes et augmentations dues aux variations de carburant.- Le visa (24 €) - L'assurance rapatriement (35€ pour un an) Europ

### 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)