



# Patagonia Antarctic Race

350 km en 9 étapes au bout du monde - Argentine

12-28  
Mars  
2011



## Le Team RSO



*DU 12 AU 28 MARS 2011, LA COURSE DU BOUT DU MONDE !*

Raid Sahara Organisation (RSO) organise en Amérique du Sud : Un ultra en 10 étapes sur 350 km, en Argentine. Epreuve ouverte à tout sportif régulier, marcheur ou coureur, professionnel ou amateur.

*Attention la gestion de l'effort et de la difficulté résidera dans la longueur de la course et non sur le dénivelé.*

## La Patagonie c'est où... ?



La Patagonie est bien plus étendue que les limites données généralement. Comme l'Argentine d'ailleurs. Pays de plus de 5000km du nord au sud, l'Argentine fait 5 fois la longueur de la France et est, après le Brésil, le plus grand pays d'Amérique du sud...

La Patagonie commence à la hauteur de Bariloche et descend jusqu'au bout du bout...soit plus de 3000km de terres... Immense !

Elle dépasse les limites des provinces, des Etats. A cheval sur la Cordillère des Andes, cette gigantesque région est argentine comme chilienne.

Les parties les plus visitées et les plus réputées sont le Perito Moreno, El Chalten avec le Fitz Roy et le Cerro Torre ; Ushuaia pour la partie argentine et le parc de Torres del Paine pour la partie chilienne.

Tout le reste est steppe, pampa et autres belles montagnes...



## Le climat :

Le vent est permanent et de brusques changements climatiques sont possibles au cours d'une journée. Les températures ne sont jamais extrêmes, le plus froid autour de - 5 ° C avec quelques chutes de neige possibles et au plus chaud 25°C avec un soleil de plomb mais une température toujours supportable à cause du vent.



## Le parcours 100 % Nature

Un vrai Raid dans le Parc des glaciers, au pied des ces Géants, sans transferts inutiles.

### Les sommets et Glaciers que nous verrons :

- Le Fitz Roy
- El Cerro Torre
- Ushuaia
- El perito Moreno

Fitz Roy, Cerro Torre, Glacier Perito Moreno... Autant de noms mythiques qui font rêver et évoquent la Patagonie. Des pics acérés pointant vers le ciel, des glaciers immenses dont les séracs viennent se fracasser dans les lacs, des tours de granit dans l'embrasement du couchant, des lagunes aux couleurs extraordinaires, des forêts de lengas (le hêtre local), une nature belle et sauvage...

Le tout balayé par le fameux vent de Patagonie qui rend les formes plus fantastiques, les couleurs plus franches et qui fait parti du paysage.



Les

### La course RSO :

- 350 km en 10 étapes
- Montagnes
- Glaciers
- Paysages grandioses
- La Pampa

#### ➤ **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 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, 1 pointure et demi au-dessus de votre pointure habituelle.

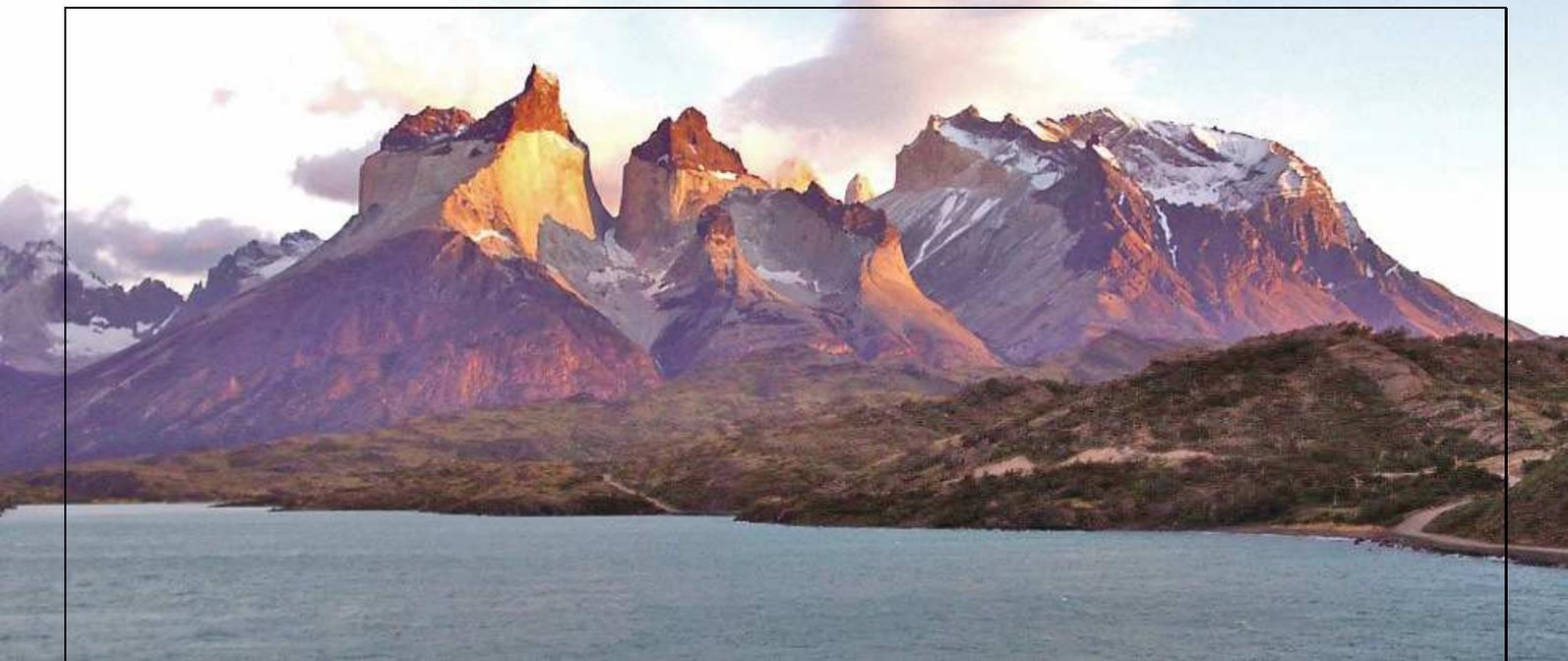
**Pieds :** soin de pieds, bain de Bétadine 10j avant, fil aiguilles éosine, pansements double peau elasto 2cm ciseaux, compresses. **Frottements :** prévoir de l'elasto pour toutes les parties (épaules, cuisses, orteils...)

#### ➤ **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.

➤ **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 les urgences, accompagné par une infirmière.  
Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits.



➤ **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

➤ **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 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



➤ **Les assurances** : RSO souscrit sur tous ses voyages une responsabilité civile, elle prend effet à l'arrivée à Buenos aires et prend fin au départ de Buenos aires. Une assurance rapatriement individuelle (35 €) 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 (98€) : 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.





## Le programme du 12 au 28 mars 2011 :

Jour 1 12/03 Vol Paris Buenos Aires

Jour 2 Vol 3h Buenos Aires Calafate Nuit à l'Hotel Calafate

Jour 3 Visite et Installation au 1er camp

Jour 4 Etape 1 Lago del Desierto / Candelario mancilla

Jour 5 Etape 2 Candelario mancia/ Estancia el Condor

Jour 6 Etape 3 Estancia el Condor /Presqu île Maipu

Jour 7 Etape 4 Estancia el Condor /Pto San Jorge

Jour 8 Etape 5 Pto San Jorge / Estancia

Jour 9 Etape 6 Estancia 9 de Julio /Pto el podrido

Jour 10 Etape 7 Pto el podrido/Estancia La Laurita

Jour 11 Etape 8 Estancia La Laurita /Charles Fur

Jour 12 Etape 9 Estancia Anita / Estancia Nipebo Aike

Jour 13 Etape 10 El Chaten Méchoui et clôture

Jour 14 Visite du **Glacier Perito Moreno**/glacier/camp et Retour à el Calafate

Transfert Nuit à l'hôtel

Jour 15 28/03 Vol Calafate/Buenos AiresVol Buenos Aires/France

