

5^{ème} GRAND RAID DU SAHARA 2009

Notre 5^{ème}
anniversaire

Pour toute
inscription,
l'hébergement dans
notre auberge est
offert la deuxième

Le GRS ...c'est :

Un ultra de 225 km en 5 étapes en
Mauritanie.

Découverte des 7 perles de l' Adrar à la clés, mais
attention rien à voir avec une ballade touristique
même si l' esprit est différent des autres courses.



La Mauritanie, c'est ou... ?

La Mauritanie est située au cœur du Sahara, dans une des régions les plus chaudes du monde. C'est un magnifique paysage de dunes à la rencontre des Maures, nomades, éleveurs et agriculteurs, des oasis et d'un patrimoine millénaire... c'est le cœur du vrai Sahara.

Carte d'identité de la Mauritanie :

- **Superficie** : 1 030 700 km²
- **Capitale** : Nouakchott
- **Population** : 3 177 000 habitants
- **Monnaie** : Ouguyia (UM)
- **Langue** : Hassanayya (dialecte arabe) français, Pulaar, Soninké, Wolof
- **Economie** :
- **Visa** : obligatoire.
- **Température** : environ 30°C en Janvier – Nuit fraîche

Les Tarifs : 1990 euros (1590 euros pour les accompagnateurs)

Ce prix comprend : Le billet d'avion - La pension complète - Le dossier - Le road book -La course du 1^{er} jour au dernier et l'assistance qui l'accompagne -L'assurance rapatriement – **le Visa**

Ce prix ne comprend pas : L'assurance annulation -Le pass festival
Les dépenses personnelles- Les éventuelles taxes et augmentations dues au carburant. .

5^{eme} GRAND RAID DU SAHARA 2009

Les étapes du 225 km

- Etape 1 : 41 km
- Etape 2 : 80 km
- Etape 3 : 43 km
- Etape 4 : 44 km
- Etape 5 le sprint: 18 km

Raid en 5 étapes avec bivouac le soir.

5 étapes pour un total de 225 km

Check point avec ravitaillement solide et liquide tous les 12 km et balisage tous les 400 m environ en fonction de la nature du terrain.

La Course :



Les étapes :



- **Etape 1 : 41 km : « Le cratère »**
Départ : Guelb El Richat : au cœur du cratère du volcan
Terrain caillouteux
Traversée d'oueds
Plateau sablonneux
Arrivée : Cité caravanière de Ouadane auberge raid Sahara au pied des remparts.
- **Etape 2 : 80 km de nuit (ou 50 + 22 de jour) : « l'ultra »**
Départ : Auberge raid Sahara 15h
(temps limite de passage 20h) balisage nocturne
Arrivée: Chinguetti
- **Journée de repos :**
Visite de l'ancienne ville découverte des parchemins millénaires
- **Etape 3 : 43 km : « les dunes »**
Départ : Chinguetti 12 km de dunes géantes
Traversée d'oueds
Ascension de la montagne de Zarga.
Arrivée : Pied de la dune de Zarga.
- **Etape 4 : 44 km : « les canyons »**
Départ : Dune de Zarga
Plateaux rocaillieux
Pistes roulantes
Arrivée : Mhairyeth
- **Etape 5 : 18 km « le sprint »**
Départ : en chrono inversé du campement de Mhairyeth au cœur de la guelta
Arrivée : Tergit et ses eaux thermales ... un paradis dans un écrin de verdure



5^{eme} GRAND RAID DU SAHARA 2009

➤ **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.

➤ **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, 1pointure 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.



Le programme du voyage jour par jour :

➤ **Dimanche : Décollage Paris ou Marseille CDG T3 ou Marignane**
Arrivée à Atar, Formalités douanières
transfert vers l'Auberge Raid Sahara .

➤ **Lundi mardi : Etape 1 et 2**

➤ **Mercredi : Journée de Repos à Chinguetti**

➤ **Jeudi -vendredi - samedi - Course**

➤ **Samedi Soir Transfert Auberge des Randonneurs – soirée folklorique – remise des récompenses**

➤ **Dimanche : Déjeuner tranquille – l'aéroport est à 750 m de l' auberge – Retour à Paris ou Marseille.**



Briefing : un briefing sera effectué chaque soir avant le dîner pour expliquer l'étape du lendemain.

Récompenses : Elles sont confirmées à la clôture des inscriptions, et sont variables selon le nombre de coureurs.

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.

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





5^{eme} GRAND RAID DU SAHARA 2009

Encadrement médical : Sur tous les Raids RSO nous avons un médecin français pour toute urgence, accompagné par une infirmière.

Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits

Au delà de 20 coureurs nous aurons kiné et Ostéopathes.

Le programme du voyage jour par jour :

Communiqué ultérieurement

➤ **Visa :**

Nous nous en occupons, ce qui vous évitera des démarches fastidieuses, notamment si vous n'êtes pas domiciliés dans une capitale. Ce sera un Visa groupe.

➤ **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 (pas de liquide de + de 200 ml, crème solaire, gel alimentaire) 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 : MCT

➤ **Les assurances :**

RSO souscrit sur tous ses voyages une responsabilité civile et une assurance rapatriement individuelle pour tous nos coureurs, participants et organisateurs de la course. Elle prend effet à l'arrivée à Oman et prend fin au départ de Oman.

➤ **L'annulation :** 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. Si vous n'y souscrivez pas, le barème prit en compte sera celui de votre assureur

