



El Team RSO



Islands Marathon~ 2^{da} edición

Faits marquants

- 162 km en 5 étapes
- las playas de Boavista
- sus picos y sus dunas



UN RAID EN EL CORAZON DEL ATLANTICO : EL ISLANDS MARATHON

Raid Sahara Organisation (RSO) organiza un ultra Maraton en las Islas del del cabo Verde :

Un ultra en 5 etapas en 2 de las Islas du Cabo Verde; La edicion sera bajo el signo del desierto : Boavista, un Sahara plantado en mitad del oceano Atlantico con sus playas magnificas de aguas azules con sus rocas volcanicas

El Cabo Verde, donde se encuentra ?

**10 Islas en frente de Senegal, es un archipelago colonizado por los portugueses , todavia un paraíso salvaje.
De caracter y de ambiente brasileno pero se encuentra al lado del continente africano ...**



Carta de identidad de Cabo Verde :

- **Superficie** : 4033 km 2 para 10 islas
- **Capital** : Praia (islas de Santiago)
- **Populacion** : 405.000 habitantes
- **Moneda** : Escudo cabo verdiano
- **Lengua** : Portuges, y Creola
- **Economia** : Principalmente pesca y agricultura(azucar, platanos,café ,vino,mais)
- Turismo en algunas islas porque no hay las habituales enfermedades africanas
- **Vacunas** : *ninguna*

Islands Marathon~ 2^{da} edición

La carrera:

Raid en 5 etapas en media autosuficiencia alimentaria (durante las etapas), para un total de 162 km

Las etapas :

- Etapa 1 : 32 km
- Etapa 2 : 23 km
- Etapa 3 : 55 km
- Etapa 4 : 28 km
- Etapa OFF : 24 km



➤ Etapa 1 : 32 km :

Salida : a traves de las dunas
CP1, a la salida de las dunas
CP2 despues del pueblo de Joao Gallego,
cambio de direccion en el oasis de Fundo das Figueiras
Llegada en la punta Norte Este de la isla , en Bahia das Gatas

➤ Etapa 2 : 23 km

Salida : Bahia das gatas hasta Ervatao .
Desierto de Lava
CP1 acension del Faro de Morro negro (obligatorio) ,
Llegada en la playa de cocoteros de Ervatao .

➤ Etapa 3 : ultra 55 km

Salida : Travesia de las salinas de Curral Velho ,
CP1 : en Fonte Vicente
CP2 : acension del pico de Santo Antao
CP3 : Salida del desierto de piedra s et de lave
CP4 : Playa de Santa monica
Llegada a Punta Varandhina .

➤ Etapa 4 : 28 km

Salida : Punta Varandhina
CP1 : acension del Morro de Areia ...
CP2 : bajar hasta el pueblo de Poblacao velha
Llegada a Villa Sal Rei

➤ Etapa OFF :

OFF de 24 km del craterio de las Salinas hasta Sta Maria.

➤ Tiempo limite:

Los tiempo « limite » están calculados en la base de 4 km /h o sea 10 horas para una distancia de 40 km . Este tiempo permite a todos de organizarse , su velocidad sus abastecimientos, su carrera.

➤ **Check point y balisaje:** Check point con abastecimiento solido y liquido cada 12/15 km. balisaje cada 400 m en funcion del terreno .

➤ **las salidas :** Salida temprano por la mañana dependerá de la temperatura del día . El ultimo día , se dará la salida , en sentido inverso , o sea que los últimos saldrán los primeros .

➤ Consejos de preparación :

Zapatos : al mínimo, un numero y medio de mas que calcé normalmente

➤ El material Obligatorio :

manta de socorro –espejo de señalización .- un silbato .- una lámpara frontal
pila de recambio- un mechero .- material de primer socorro – banda adhesiva para la piel
- una brújula - un cuchillo - 2 Cyalum - 2 pañuelos de papel-
un sistema de hidratación : para 2 litros de agua

➤ **Briefing :** una reunión para explicar la etapa del día siguiente se hará cada noche .

➤ **Recompensas :** Serán confirmadas cerrando la inscripciones.

Equipo medical : Tenemos nuestro propio equipo que vienen en todos nuestros Raids , será por lo menos , un medico y una enfermera , pero dependerá del numero de corredores para mas de 30 corredores tendremos también un equipo de Kiné y osteo ::



Islands Marathon~ 2^{da} edición

El programa de viaje:

Dia 1: : Salida de Paris CDG, con la compania TACV.
 Llegada 14 H00 a Espargos sur l'Ile de Sal ;
 Transferencia por avion (15 minutos) para Boavista, Campamiento sahariano en las dunas del desierto de Viana
Dia 2: Etapa 1
Dia 3 : Etapa 2
Dia 4: Etapa 3
Dia 5: Etapa 4
Dia 6: Transferencia para la isla de Sal. Dia de descanso
Dia 7: OFF de **24 km** del craterio de las Salinas hasta Sta Maria
Dia 8: 00h00, transferencia para el aeropuerto llegada a Paris a las 10H15 por la manana recorrido indicativo que puede ser adaptado segun las condiciones meteo , horario de avionesetc ...

➤ **Visa :**

Será un visa para todo el grupo , les pediremos la suma entre 45 euros , llegando en Cabo verde o antes si lo desean . Nos ocuparemos de las formalidades

➤ **El equipaje :**

Mejor tomar sus zapatos y Camel-bag consigo en el avión , por si acaso se pierde su equipaje podrán correr .

➤ **Seguros :**

RSO tiene un seguro para todas sus actividades y toma un seguro de repatriación individual para cada corredor que toma efecto llegando a Omán , y que acaba saliendo de Omán

➤ **anulación :** *Les propondremos un seguro anulación , que le asegura el reembolso del viaje , hasta 30 dias de la salida , después es según , las condiciones de nuestro asegurador . Si no lo toman , pues tienen que pedir el reembolso a su compañía de seguro directamente*

en soute : Pensez a étiqueter votre bagage con nom mais aussi la destination : Boavista

➤ **Las Comidas :**

Los horarios de las cenas estarán decididos cada día y anunciados ,
 desayuno : pan, café té,
 a medio día hasta por la tarde : ensaladas, comida fría ,
Cena : Pasta, arroz, azucares lentos con carne o pescado

➤ **Certificado medical :** sin esta formalidad el corredor no podrá tomar el avión o tomar la salida de la carrera . el Certificado a rellenar por un doctor , esta en el boletín para registrarse.



Islands Marathon~ 2^{da} edición

➤ fotografías :



Una aventura extraordinaria by RSO