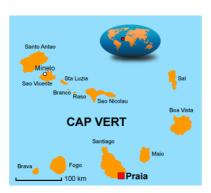




El Team RSO

Faits marquants

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



UN RAID EN EL CORAZON DEL ATLANTICO : EL ISLANDS MARATHON

Raid Sahara Organisacion (RSO) organisa 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 enccuentra ?

10 Islas en frente de Senegal, es un archipielago colonisado por los portugueses , todavia un paraiso 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 verdianoLengua: Portuges, y Creola

> **Economia**: Principalemente pesca y agricultura(azucar, platanos,café .vino.mais)

Turismo en algunas islas porque no hay las habituales enfermedades africanas

Vacunas : ninguna



La carrera:

Raid en 5 etapas en media autosufisiencia alimentaria (durante las etapas), para un total de 162 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 Poblação 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 une 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 nustro 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::



Las étapas :

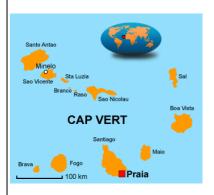
Etapa 1: 32 km

Etapa 2: 23 km

Etapa 3: 55 km

Etapa 4: 28 km

Etapa OFF: 24 km





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 destinacion: 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 , <u>Cena</u> : 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.





> fotografías :









Una aventura extraordinaria by RSO