



Desert OMAN RAID

- 195 o 100 km o 42 km en 6 etapas
- montañas
- Oasis lujuriente
- Desierto inmenso
- Dunas de arena ocre
- Playas de arena fin
- Variedad del recorrido

UN RAID EN EL PAÍS DE SIMBAD EL MARINO



Raid Sahara Organización (RSO) organiza su edición en el sultanato de Omán:

Un ultra en 6 etapas en Omán, donde subiremos las montañas, en los oasis, los wadis (ríos), el desierto y sus playas del océano indio .
una carrera para todos los corredores confirmados



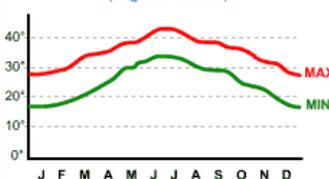
Omán donde se encuentra ?

el sultanato de Omán está situado al sur de la península arábiga, entre Yemen y los emiratos de Arabia Unida. Su pasado, su patrimonio, hace de Omán un destino único. Su población acogedora, su clima, sus paisajes variados, de montañas, de dunas, de Oasis, y playas son tantas de ventajas para este país y su región

Carta de identidad de Omán :

- **horario** : Gmt +4
- **Superficie** : 309500 km²
- **Capital** : mascat
- **Populación** : 2 567 000 habitantes
- **Moneda** : rial OMR
- **Idioma** : árabe, el inglés es muy utilizado
- **Economía** : desarrollo reciente petrolífero : 50% del PIB, 77% de las exportaciones. un poco de turismo y tránsito.
- **Visa** : obligatorio
- **Temperatura** : 28/32 durante el Raid

Average Daily Temperatures in Muscat (degrees Celsius)





Desert OMAN RAID

3 Carreras :

1. **El Desert Oman Raid** : 195 km en 6 etapas 6000 D+
2. **El Desert Oman Trail** : 100 km en 3 etapas - 5000 D+
3. **El Dunes Oman Marathon** : 42 km en 1 etapa

Raid en 6 etapas con bivouac cada noche para un total de 195 km o de 100 km o de 42 km

Raid 195 km

- Prologue 4 km
- Etapa 1 : 33 km
- Etapa 2 : 43 km
- Etapa 3 : 20 km
- Etapa 4 : 20 km
- Etapa 5 : 42 km
- Etapa 6 : 24 km

Las etapas del 100 km

- Etapa 1 : 33 km
- Etapa 2 : 43 km
- Etapa 3 : 20 km

Omán Maratón

- Etapa 5 : 42 km



- **Etapa 1 :33 km** : Montañas : 2600 D+
Salida : salida de White Sand (playa)
CP1, cruce de los wadis
CP2 en el oasis, recorrido pista en el la montaña 2300 D+
- **Etapa 2 : 43 Km.** : Montañas
Salida de las montañas en dirección del tercer bivouac,
CP1 en las primeras curvas y aldeas
Llegada en el bivouac
- **Etapa 3:20 km** de la montaña al oceano 2000m D-
Salida : del bivouac
CP1 : en la pista que baja de 2000 m en 21 km
Llegada en el oceano indio. bivouac en el desierto
- **Etapa nocturna 4:20 km** de la ciudad de Bedyá
CP1 : en la pista CP2 en las Dunas
Llegada en el bivouac en el desierto
- **Etapa 5 : 42 km**
Salida : del bivouac en dirección de las dunas
CP1 : en el recorrido en altas dunas de arena
CP2 : dunas del desierto de Wahiba
Llegada en el bivouac en las dunas Tiempo limite al CP 4
- **Etapa 6 :24 km**
sprint final de 42 km a lo largo de las dunas
CP1 al km 15 y CP 2 en el 25

➤ **Tiempo límite:**

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** con abastecimiento sólido y líquido todos los 12 km y marcas todos los 400 m mas o menos para indicar el recorrido según el 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 .

➤ **Equipo medical:** Tenemos nuestro propio equipo que vienen en todos nuestros Raids, será por lo menos, un medico y una enfermera, mas dependerá de del



Desert OMAN RAID

numero de corredores Mas de 30 corredores tendremos también un equipo de Kiné y osteo

El equipaje:

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

El programa:

Sábado : Salida de Paris CDG por la compañía EMIRATES. Llegada a 09h25 en Muscat

Domingo: transferencia para Whita Sand

Lunes: Etapa 1

Martes: Etapa 2

Miércoles: Etapa 3 y 4 (nocturna)

Jueves: Etapa 5

Viernes: Etapa 6. Finish Trofeos y fiesta folklórica y Barbacoa.

Sábado: transferencia aeropuerto y salida de Muscat a 10h45, llegada en Francia en Roissy CDG a 20h20.

Horarios a confirmar por supuesto

➤ **Visa:**

Será un visa para todo el grupo, les pediremos la suma entre 20/25 euros, llegando en Omán o antes si lo desean. Nos ocuparemos de la 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 días 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

➤ **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.

➤ **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 ,

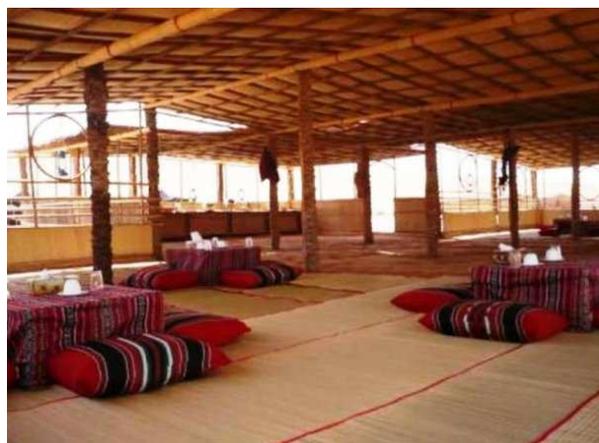
Cena : Pasta, arroz, azucares lentos con carne o pescado





Desert OMAN RAID

Los campamentos



Una aventura extraordinaria
by RSO – 5 continents

Contactos : RSO - Cyril Fondeville
Mob +33 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com