



La pista de los caribús - The Caribous Track

En el corazón de la Gaspésia de Quebec...

Du 1^{er} al 8 de septiembre 2011



Una aventura 100% natural de 195 km en 3 o 4 etapas, un desnivelado de 6 090 m, en autonomía alimentaria.

Balizaje + puntos GPS

La península Gaspésiana es muy rica de paisajes diferentes, orilla del mar, montañas e, valles bahías, costas típicas. Es en Gaspésia que se termina la parte continental de los Apalaches, cadena de montañas del Este de América. Sus montes (monte Jacques-Cartier, monte-Albert) son los más altos de la región Este del Canadá. Vamos a atravesar 5 sectores impresionantes de belleza: el Parque Nacional Forillon, la Costa de Gaspé, la Alta Gaspésia, el Parque Nacional de la Gaspésia y la Reserva Fauniqua de Matane.



La piste des caribous
200 km - 4 Etapas - 6000D+
42 km -52 km - 50km -56 km
au coeur de la Gaspésie
au Québec - Canada



Tarifas

Salida de la Carrera el 2 de Septiembre :

Sector	Salida de	Llegada	En 3 etapas	En 4 etapas	Desnivelado	Total
Alta Gaspésia	Monte St Pierre	Monte Jac Cartier	42 km	42km	+640 m	42,3 km +640 m
Parque de la Gaspésia	Monte Jac Cartier	Lago Cascapédia	100 km	50km	+3380m	92,3 km
Parque de la Gaspésia	Lago Cascapédia	Monte Logan		50 km		141,5 km +5020 m
Reserva Faunique	Monte Logan	Lago Matane	58 km	58 km	+1070 m	195,5 km +6090 m

Le tarifa « Europa » incluye: 1590 euros (+ 100 euros después del 1^{er} julio)

Pagamento posible también en Canadá en dólar CAD: 2150 \$CAD

pagamento posible también en Canadá en US dólar: 2200 \$USD

- La organización de la Carrera del día 1 al día 8
- El registro a nuestra asociación RSO
- Las transferencias Quebec /Gaspésia
- Las comidas durante las transferencias
- Las noches en campamento
- La cena del último día de carrera
- Une noche de hotel **** à Matane
- Las entradas de los parques los días de las etapas.
- Los campings y campamentos.



La tarifa « Quebec » incluye: 1390 euros (+ 100 euros después del 1ero de julio)

Pagamento posible también en Canadá en dólar CAD : 1890 \$CAD

Pagamento posible también en Canadá en dólar US : 1930 \$ USD

- La organización de la Carrera del día 1 al día 5
- El registro a nuestra asociación RSO
- Las noches en campamento
- La cena del último día de carrera
- Une noche de hotel **** a Matane
- Las entradas de los parques los días de las etapas.
- Los campings y campamentos.



Las tarifas no incluyen:

- El billete de avión
- Las transferencias Montreal / Quebec
- Los seguros de repatriación
- Bebidas y recuerdos
- Gastos de transferencias bancarias o CB
- Las noches de hotel que utilizarían en Quebec

Programa

Les damos cita en la ciudad de Quebec, saldremos para el monte de St Pierre en Gaspesia

El punto de encuentro será la Estación del Palacio en la ciudad de Quebec

Opción 4 etapas

Día	Trayecto	Día /mes	Salida	Llegada
1	Quebec	Miércoles 31 Agosto		
Encuentro (Rendez-vous) el 31 de agosto - Estación du Palais /Quebec Basse Ville - Horario : a definir				
2	Transferencia a Gaspésia	Miércoles 31 Agosto	Estación del palacio	Monte st pierre
3	Día Off al Monta St Pierre	Jueves1 ^{er} Septiembre	Monte st Pierre	Monte st pierre
4	Etapa 1 - 42 km	Viernes 2 septiembre	Monte St Pierre	Jacques Cartier
5	Etapa 2 - 50 km	Sábado 3 septiembre	Jacques Cartier	Lago Cascapédia
6	Etapa 3 - 50 km	Domingo 4 septiembre	Lago Cascapédia	Lago de las islas
7	Etapa 4 - 58 km	Lunes 5 septiembre	Lago de las islas	Lago Beaulieu
7	Hotel Matane	Lunes 5 septiembre		
8	Transferencia para Quebec	Martes 6 septiembre	Matane	Quebec

Programa que puede estar modificado según la meteo , la seguridad o otros eventos exteriores .

Opción 3 etapas

Día	trayecto	Día /mes	Salida	Llegada
1	Quebec	Miércoles 31 Agosto		
Encuentro (Rendez-vous) el 31 de agosto Estación du Palais /Quebec Basse Ville - Horario : a definir				
2	Transferencia pour Gaspésia	Miercoles 31 Agosto	Quebec	Mont st pierre
3	Díanée Off à Mont St Pierre	Jueves1 ^{er} Septiembre	Mont st pierre	Mont st pierre
4	Etapa 1 - 42 km	Viernes2 septiembre	Monte St Pierre	Jacques Cartier
5	Etapa 2 - 100 km	Sábado / Domingo	Jacques Cartier	Lago Cascapédia
6	1/2Díanée repos	Domingo 4 septiembre	Lago Cascapédia	Lago de las islas
7	Etapa 3 -58 km	Lunes 5 septiembre	Lago de las islas	Lago Beaulieu
7	Hotel Matane	Lunes 5 septiembre		
8	Transferencia para Quebec	Martes 6 septiembre	Matane	Quebec

Programa que puede estar modificado según la meteo , la seguridad o otros eventos exteriores .

Camino en detalle

Kilómetros :	Km total	Lugares :	Fotos :
Salida	Bivouac 1ere noche	Pueblo de Mont St Pierre	
		Refugio los Caburons (+400)	
Llegada etapa 1	42 km	Monte Jacques Cartier (+660)	
		Lago à René (+1140)	
		Lagos de los americanos (+1260)	
		Monte Albert (+ 2060)	
		Senderos de los Apalaches	
		Monte du Milieu & Monte Ells (+2570)	
Llegada etapa 2	50 km	Lago Cascapédia	
		Monte Ernest Ménart & Pic quemado (+2770)	
		Cruce Pic de l'Aube (+2970)	
		Monte del Blizzard & Monte Arthur Allen (+ 3170)	
		Refugio Carouge (+3510)	
		Monte de los Lobos & Monte Dodge (+3760)	
Llegada etapa 3 / etapa 2 bis	50 o 100	Lago de las islas/Monte Logan (+3960)	
		Monte Collins (+4040)	
		Rio Cap Chat	
		Monte Nicol Albert (+4940)	
		Lago Beaulieu (+5140)	
Llegada final	195 km	Lago Matane (+5500)	



El concepto de la Carrera:

Es una Carrera de tipo Raid por etapa, la 22eme Realización de RSO en el mundo, con un espíritu de una non stop, sobre todo para la opción en 3 etapas. Será una de las Carreras más duras del mundo en cuanto a la distancia, el clima, el desnivelado, y debe prepararse como una carrera de montaña. En resumen, 100% naturaleza, dura, con 6000m de D+, o sea una carrera como sabemos preparar y que RSO gusta proponerles

- El terreno: tenemos de todo: single track, doble track, bosques, Lagos, montañas, grandes parques y grandes espacios canadiense, y Caribús claro ...



Seremos intransigentes con el respeto de la naturaleza, de la fauna y de la flora, la seguridad de los parques y de la organización.

- Las etapas: Cada etapa sale, del campamento y sale el día siguiente del mismo lugar. Hacen 42 a 58 km con una opción hacer la 2 y la 3 de una vez o sea 100 km. los corredores de la versión 3 etapas, saldrán 2 horas más tarde. Tendrán medio día de descanso, después de correr los 100 km. Todos los corredores 3 y 4 etapas saldrán juntos para la última etapa.
- Los CP: todos los 15 o 20 km cuando el terreno lo permite, encontrarán un abastecimiento con agua, té, café y sopa. Nuestros organizadores, médicos o enfermeras harán un check médico a cada uno de sus pasajes en los CP antes de indicarles el camino.
- Los campamentos: Tiendas de 3 lugares para 2 corredores. Estarán instalados en los camping del parque, organizado por la Sepaq, y los guías de los parques.
- Autonomía alimentaria: durante el día off, deberán presentar la ficha de calorías: 6000 calorías: 4000 en la Salida - 2000 en el Lago Cascape en un Drop Bag numerotado.

Un Raid por etapa con espíritu de una Non stop ...



el material obligatorio :

6000 calorías (4000+2000) minimum

- Una manta de sobrevivencia ,
- un espejo de socorro,
- un silbato ,
- una lámpara frontal ,
- 6 pilas de recambio ,
- un mechero,
- un necesario de primeros auxilios ,
- banda tipo “elasto”,
- una brújula ,
- un cuchillo ,
- 2 Cyalumes,
- un sistema de hidratación: camel back o bidones de 1,5 litros mínimos.
- Chaqueta y pantalón ,
- Vaso de plástico



□ Certificado médico :

Está en el boletín de inscripción. Tiene que ser rellenados por su médico. Ningún corredor sin pueden correr sin este documento. Durante el día Off, nuestro equipo médica le recibirá para controlar.

□ el equipo medica:

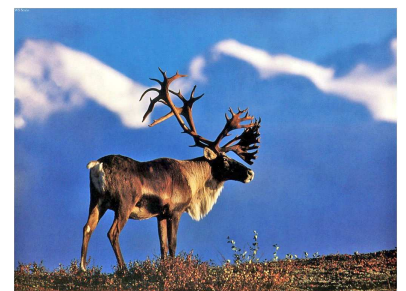
En todos nuestros Raids tenemos un medico o más, acompañado de unas enfermeras

el equipo medica es más importante según el número de corredores inscritos .

□ Las maletas:

En cabina: tomen sus zapatos y su Camel back con vosotros en cabina para estar seguro de tener lo indispensable llegando ...

No aceptamos las maletas rígidas , prefieran un grande bolsa de viaje , mas practico para cargar y descargar en los coches ...



Billetes de avión:

Cada vez más, nuestros corredores nos piden de cogerlo ellos mismos en el net , de tomar algunos días antes o después de la carrera ... Entonces les acompañaremos , aconsejaremos y ayudaremos para su billete . Para Canadá estos son nuestros consejos

En internet:

- Air Canada : www.aircanada.com
- Air Transat : www.airtransat.fr (Salida de Paris y de muchas ciudades)
- Go Voyages : www.govoyages.com
- Corsair fly : www.corsair.fly

Escojan en : www.illicotravel.com

Tarifa indicativo el 22 de marzo : (salida de parís)

Para Quebec : 600 euros

Para Montreal : 450 euros + 60 euros de bus (3/4h00) para el rendez-vous en la ciudad de Quebec

Hay más vuelos para Montreal que para Quebec

Ushuaia Voyages

Pueden contactar nuestros socios, de Ushuaia Voyages agencia de viajes , les harán una propuesta .Precios , negociación y pago directamente con ellos .

En todo caso , tomen el seguro anulación de vuestro billete , que sea con su tarjeta bancaria u otro seguro para los billetes de avión .

Seguros:

Es obligatorio de tomar un seguro de repatriación que cubre los gastos de búsqueda o de evacuación con helicóptero.

Les pediremos una atestación.

La organización:



Para este evento una organización Quebec - Franco -Belga -, habituados del equipo de RSO

- Un director de Carrera
 - Un equipo balizaje de 3 personas
 - 2 médicos urgentitas
 - 2 enfermeras urgentitas
 - Un equipo de cerro de 3 personas
-
- Los equipos de los Parques, guías y equipo de organización “Vol de nuit”
 - Es un equipo de 30 personas movilizadas para este evento

Contact RSO - 5 Continents



Amérique du Nord
Canada - Québec - Gaspésie
Caribous Track
La piste des caribous
195 km
3/4 étapes
5500 m D+40



www.5continents.info
organisation@raidsahara.com
+33 664.75.62.31

125 cours Gambetta
A-17
33400 Talence -France



Cyril Fondeville



LA SOCIÉTÉ DES
ÉTABLISSEMENTS
DE PLEIN AIR DU QUÉBEC



Parcs
Québec

Conserver. Protéger. Découvrir.