



Equipo Frances RSO



°OMAN Marathon

**UN MARATON
EN EL PAYS DE
SINBAD EL
MARINO**



Omán Maratón : 42 km de dunas gigantes

Salida de Safari Camp a 7 AM

CP 1 : 10 km

Alimentación.. Tiempo limite : 9:30 AM

CP 2 : 18 km

Alimentación. Tiempo límite : 12 AM

CP 3 : 24 km

Alimentación. Tiempo límite : 2 PM

CP 4 : 32 km

Alimentación. Tiempo límite : 4 PM

CP 5 : 42 km

Tiempo límite : 5:30 PM

Llegada Safari Camp





°OMAN Marathon

Road Book

42 km
5 Check Points

- ❖ KM 10
- ❖ KM 18
- ❖ KM 25
- ❖ KM 32
- ❖ KM 38

Alimentación en
los CP

Agua
Frutas
Barras de energía

Premios

500 € : record
Camisetas
Premios « Raidlight »

Record 2009:

4:20:00





°OMAN Marathon Programa:

Miércoles: Salida de Paris CDG por la compañía Omán air

Jueves: transferencia para el oasis de Wadi Bani Khalid and y después para el Safari Camp

Viernes: La carrera: Omán Maratón y premios.

Sábado: transferencia para Muscat, BBQ party.

- **Marcas:** todos los 400 m mas o menos para indicar el recorrido según el terreno.

- 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

- El equipaje:

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

- **Certificado médico:** 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.

No se precisa nada de vacunos especiales

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

- **Visa:** formalidades simples para todos , el visa se compra bajando del avión

- 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 (98€) :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..

-repatriación (35 €): Europ Assistance, El seguro de repatriación es válida por un año



Tarifas del Maratón : 890 € (4 Días/3 noches) sin billete de avión

El pago incluye : La comida – la participación a la carrera - road book -La organización de la carrera y el equipo médico- la visita à Wadi Bani Khalid- el bivouac

El pago no incluye : el billete de avión seguros anulación - visa (20 €) – seguros repatriación con Europ Assistance.

290 € (solo la carrera sin hotel , ni transferencias)