



Grand Raid Sahara



Faits marquants

- 209 km ou 162 km en 5 étapes
- Villages traditionnels
- Découverte culturelle
- Diversité du parcours
- 3 épreuves : Ultra run ou VTT ou Run and bike

Raid Sahara Organisation (RSO) organise son Grand Raid Sahara qui aura lieu au Mali, au cœur des villages d'une ethnie fraternelle... Les Dogons !

8 jours 100% nature.

Un ultra de 209 km (ou en version courte 150 km) en 5 étapes. La course longera la falaise de Bandiagara, au cœur des villages Dogons. Entre défi sportif et découverte culturelle, cette région du Mali ne laissera personne indifférent : beauté de la falaise Bandiagara et des villages traditionnels, récit des rites et des mythes du peuple Dogon ... dépaysement assuré.

Epreuve ouverte à tout sportif régulier, marcheur ou coureur, professionnel ou amateur. VTTiste ou Run and Bike.



Le pays Dogon c'est ou.... ?

Le Pays Dogon est situé dans la partie orientale du MALI. Originaires des Monts Kouroula, les dogon (groupes Malinke de souche Keita) se seraient installés aux XII, XIII, XIV, XVe siècles sur le territoire qu'ils occupent actuellement

Carte d'identité du Mali :

- Fuseau horaire : Gmt +4
- Superficie : 309500 km 2
- Capitale : Bamako
- Population : 11,0 millions habitants
- Monnaie : Franc CFA
- Langue : français, Bambara, la langue la plus parlée
- Visa : obligatoire.
- Température : 30° en journée, 15° la nuit



Contacts : RSO - Cyril Fondeville
Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com



Grand Raid Sahara

2 courses au choix en 5 étapes:

Les étapes du 209 km

- Etape 1 : 42 km
- Etape 2 : 42 km
- Etape 3 : 47 km
- Etape 4 : 35 km
- Etape 5 : 43 km

Les étapes du 162 km

- Etape 1 : 32 km
- Etape 2 : 30 km
- Etape 3 : 35 km
- Etape 4 : 35 km
- Etape 5 : 30 km

Le Grand Raid Sahara extrême : 209 km

Le Grand Raid Sahara ultra : 162 km (Départ au CP1 du 209 km)

Les étapes des courses

-Etape 1 : 42 km

Départ : Dogo
Arrivée : Yawa

-Etape 2 : 42 km

Départ : Yawa
Arrivée : Neni

-Etape 3 : 47 km

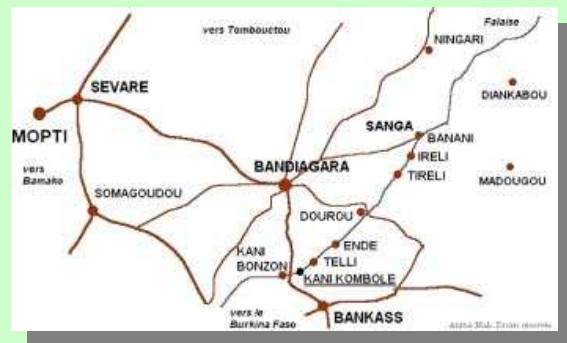
Départ : Neni
Arrivée : Mori

-Etape 4 : 35 km

Départ : Mori
Arrivée : Tintam

-Etape 5 : 43 km

Départ : Tintam
Arrivée : Some



➤ **Check point et balisage** : CP avec ravitaillement solide et liquide tous les 12 km et balisage tous les 400 m environ en fonction de la nature du terrain.

➤ **Temps limite de passage** :

Les temps « limite de passage » sont calculés sur la base de 4 km /h soit 10 heures pour une distance 40 km . Ce temps permet à tous de gérer sereinement sa course.

➤ **Les départs** : Départ le matin de bonne heure en fonction des températures extérieures. Il sera donné groupé, sauf le dernier jour où il sera donné en chrono inversé, les premiers partant en dernier ...et inversement.

➤ **Conseils de préparation** : Chaussures : au minimum, 1pointure et demi au-dessus de votre pointure habituelle. Pieds : soin de pieds, bain de bétadine 10j avant, fil aiguilles éosine -pansements double peau elasto 2cm ciseaux, compresses-Frottements : prévoir de l'elasto pour toutes les parties (épaules, cuisses, orteils...)

➤ **Le matériel Obligatoire** : couverture de survie.- miroir de signalisation.- un sifflet.- une lampe frontale -piles de rechange - un briquet.- une petite trousse de secours - un rouleau d'elasto - une boussole - un couteau de poche- 2 Cyalum - 2 mouchoirs en papier- système d'hydratation : bidons ou bag 2 litres minimums.

➤ **Briefing** : un briefing sera effectué chaque soir avant le dîner pour expliquer l'étape du lendemain.

➤ **Encadrement médical** : Sur tous les Raids RSO nous avons un médecin français pour toute urgence, accompagné par une infirmière. Le Staff médical s'étoffe en fonction du nombre de coureurs inscrits. Au delà de 20 coureurs nous aurons kiné et Ostéopathes.



Contacts : RSO - Cyril Fondeville

Mob +33 (0) 664 756 231

organisation@raidsahara.com

www.raidsahara.com



Grand Raid Sahara

Le programme



- Samedi** : départ de Paris vers Bamako
- Dimanche** : Transfert de Bamako vers Mopti -Transfert de Mopti vers le départ
- Lundi** : Etape 1
- Mardi** : Etape 2
- Mercredi** : Etape 3
- Jeudi** : Etape 4
- Vendredi** : Etape 5
- Samedi** : Transfert de Mopti vers Bamako
- Dimanche** : Transfert aéroport et départ pour Paris
(Planning pouvant être modifié en fonction des horaires d'avion)



- **Les Repas** : Les horaires des repas sont fixés la veille en fonction de la longueur de l'étape et donc de l'heure du départ.
Petit déjeuner : pain, café thé, déjeuner normal le matin avant la course,
déjeuner léger : Salade, crudités....
dîner : Pâtes, riz, sucres lents, accompagnés de viandes ou de poissons
- **Visa** : Chacun prend son visa en solo - Vous pouvez faire appel à Visa express, Visa action, très pratique.
- **Les bagages** :
Cabine : prenez votre Camel back en cabine, et partez chaussures au pied, pour être sûr de les retrouver à l'arrivée. Pensez à respecter les nouvelles normes, pour les bagages cabines (pas de liquide de + de 200 ml, crème solaire, gel alimentaire) qui pourrait vous faire défaut pendant la course, passez les impérativement en bagages en soute.
en soute : Pensez à étiqueter votre bagage avec nom mais aussi la destination : Neni
- **Les assurances** : RSO souscrit sur tous ses voyages une responsabilité civile et une assurance rapatriement individuelle pour tous nos coureurs, participants et organisateurs de la course. Elle prend effet à l'arrivée à Mopti et prend fin au départ de Mopti.
- **L'annulation** : Nous vous proposons une assurance annulation qui vous assure un remboursement jusqu'à 60 jours du départ ensuite, le barème appliqué est celui de nos CGV. Si vous n'y souscrivez pas, le barème prit en compte sera celui de votre assureur.
- **Certificat médical** : il fait partie du bulletin d'inscription et aucun coureur ne pourra prendre le départ sans cette formalité. Si le coureur est docteur il devra faire appel à un confrère et ne pourra s'auto-valider.



Grand Raid Sahara

Podium:

1^{er} Christophe Le Saux (au centre)

2^o Marco Olmo (à gauche)

3^o Checco Galanzino (à droite)



Une aventure extraordinaire by RSO

Contacts : RSO - Cyril Fondeville
Mob +33 (0) 664 756 231
organisation@raidsahara.com
www.raidsahara.com