

LETTRE D'INFORMATION N°2

4^e Edition - Abu Dhabi Adventure Challenge – du 10 au 15 Décembre 2010



Bonjour à tous,

Plus que quelques semaines avant le départ du Abu Dhabi Adventure Challenge 2010, vous trouverez ci-dessous les derniers détails pour finaliser votre préparation:

- **Le programme détaillé**
- **Conseils techniques et disciplines**
- **Informations hébergement**
- **Informations Assistance rapatriement**
- **Document aérien à renvoyer**

N'hésitez pas à revenir vers moi pour toutes vos questions ou informations complémentaires.

À très vite.

Elise Richard
Tel : 04 79 88 66 74
Fax : 04 79 88 49 05
erichard@community.f

1/ PROGRAMME & DISCIPLINES :

Vous allez progresser dans 3 univers totalement différents : la mer, le désert et la montagne. Chacun de ces sites traversés est unique.

Le plaisir que vous éprouverez et la performance que vous réaliserez seront directement liés à votre niveau de préparation technique avant la course.

Important : Pour la liste du matériel obligatoire, vous devez vous référer à la dernière version du règlement, téléchargeable en ligne sur www.abudhabi-adventure.com.

8/12 : Arrivée des équipes

Arrivée des équipes à Abu Dhabi.

NB : Le transfert depuis l'aéroport à l'hôtel est à votre charge.

Nuit à l'hôtel à Abu Dhabi (comprise dans l'inscription).

9/12: Vérifications Techniques

8h00 : Briefing général des équipes à l'hôtel. Présence obligatoire.

10h00 – 12h00 et 13h00 – 16h00 : Accueil, vérifications techniques à l'hôtel. Merci de respecter l'ordre de passage qui vous sera communiqué au briefing.

17h00 : Cérémonie d'ouverture à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel à Abu Dhabi (comprise dans l'inscription).

Jour 1 (10/12) : Prologue, VTT, course à pieds, rappels

Départ du 4^e Abu Dhabi Adventure Challenge.

Le matin avant de quitter l'hôtel, vous devrez charger vos malles de course dans les camions prévus à cet effet (et qui seront présents sur chaque camp). Vous aurez également la possibilité de laisser un sac à l'hôtel avec les affaires dont vous n'aurez pas besoin pendant la course (vous serez logés dans le même hôtel avant et après la course).

Matin: **Prologue** dans la ville d'Abu Dhabi (natation, course à pied, canoë).

Après le prologue, transfert en bus pour Al Ain (env. 2h30 de route).

Après midi: **VTT, parcours à pieds, rappels** autour du Djebel Hafeet, la montagne la plus haute de l'émirat d'Abu Dhabi.

Vous récupérerez les VTT à Al Ain et disposerez d' 1 heure pour les préparer.

Nuit au camp 1 mis en place par l'organisation.

Jour 2 (11/12) : VTT, Activité de cordes, Parcours en montagne

Disciplines : VTT, Activités de corde, Parcours à pied en **montagne** et dans un **canyon sec**.

Transfert en bus au camp 2 (3h de route).

Nuit au camp 2 mis en place par l'organisation.

Jours 3 et 4 (12 et 13/12) : VTT & Désert

Disciplines : VTT et marche orientation dans le désert.

Bivouac en autonomie dans le désert (le 12/12).

Le 13/12, transfert en bus pour le camp 3 (env. 2h30 de route).

Puis nuit au camp 3 mis en place par l'organisation (le 13/12).

Durant ces deux jours et une nuit, vous serez en autonomie complète à l'exception de l'eau qui sera distribuée par l'organisation. Vous recevrez 4,5 litres d'eau par personne sur chaque CP (sauf CP option).

Vous avez un temps de repos obligatoire de 8 heures. Le temps de repos devra impérativement être pris aux CPs, il pourra être scindé en 2 périodes maximum. La gestion du temps de repos est à la charge de chaque équipe.

Pour des raisons de sécurité (scorpions, serpents, araignées) vous devrez prévoir des tentes pouvant se fermer hermétiquement et dormir à l'intérieur de ces tentes.

Jour 5 (14/12) : Kayak de mer

Discipline : Kayak de mer

Bivouac en autonomie sur une île. Vous serez en autonomie complète à l'exception de l'eau qui sera distribuée par l'organisation au départ de la section de kayak.

Jour 6 (15/12) : Kayak de mer & arrivée.

Discipline : Kayak de mer

A partir de 14h00: Arrivées des équipes à Abu Dhabi.

Transfert en bus à l'hôtel à Abu Dhabi.

18h00 : Remise des prix et nuit à l'hôtel à Abu Dhabi (comprise dans l'inscription).

Jour 7 (16/12) : Départ des équipes

Transfert en bus à l'aéroport d'Abu Dhabi (les horaires exacts des bus vous seront communiqués ultérieurement).

La météo :

En décembre, la température en journée se situe autour de 30°C.

La nuit, la température peut avoisiner les 20° en bord de mer et les 10° dans le désert, ce qui constitue une amplitude thermique assez importante compte tenu des températures pendant la journée.

L'atmosphère est toujours plus humide en bord de mer.

Dans le désert, la sécheresse de l'air et le vent rendent l'atmosphère plus agréable même à plus de 30°C.

Les camps & bivouacs:

Durant la course, vous allez camper soit sur les camps mis en place par l'organisation, soit en autonomie pendant les sections de kayak de mer et de marche dans le désert.

- Les Camps mis en place par l'Organisation :

Sur ces emplacements, vous disposerez d'une « tente repas » et de toilettes (et peut être de douches !).

Le repas du soir et les petits-déjeuners sont assurés par l'organisation.

L'eau sera fournie par l'organisation (bouteilles). Merci de veillez à ne pas laisser traîner les bouteilles vides derrière vous et à les jeter dans les conteneurs prévus à cet effet.

Important : Sur chaque camp, des sacs poubelle seront à votre disposition pour jeter vos déchets. Veillez à laisser votre emplacement propre et à remettre vos poubelles à l'organisation avant de partir.

Vous devrez dormir dans vos tentes personnelles.

Prévoyez des duvets assez chauds de manière à passer des nuits confortables.

- Bivouacs en autonomie (Désert et Kayak de mer).

Vous devrez transporter vos tentes (1 tente de 4 places ou 2 tentes de 2 places) ainsi que votre nourriture. L'eau sera fournie par l'organisation sur les camps avant de partir que la section et sur chaque CP pendant la section dans le désert. Bien que le transport de duvet ne soit pas obligatoire, équipez vous de manière à passer une nuit au chaud.

Les disciplines :

Natation

Une section de natation sera au programme du prologue. La distance est de 900 m. Si vous le souhaitez, nous pourrions vous mettre un gilet de sauvetage à disposition.

Important : Sur la section natation :

- **3 équipiers seulement nageront, le 4^e équipier portera les sacs de l'équipe le long de la plage (environ 900m à pieds).**
- **L'utilisation de tout équipement tels que les palmes, pull boy, plaquettes, etc... est interdite. Les lunettes de natation sont autorisées.**

L'eau est chaude, le port de la combinaison n'est donc pas obligatoire.

Kayak de Mer

Vous allez naviguer sur de très bons **Kayaks de mer équipés de voiles** et spécialement étudiés pour cette course.

Ces Kayaks permettent de naviguer à la pagaie, sous voiles, et en propulsion mixte voile / pagaie. Vous serez initiés au maniement du gréement (très simple) lors des vérifications techniques.

- **Vous ne serez pas autorisés à utiliser d'autres Kayaks de mer** que ceux fournis par l'organisation. Il est également interdit de modifier le gréement ou d'utiliser tout autre système de traction à voile.

- **Vous ne serez pas autorisés à utiliser d'autres gilets de sauvetage que ceux fournis par l'organisation.**

- **Vous pouvez utiliser vos propres pagaies.**

- **Les jupes sont fournies par l'organisation. Vous pouvez également utiliser vos propres jupes.**

- Vous serez autorisés à attacher les kayaks entre eux pendant votre progression à condition que le dispositif mis en place n'endommage pas la structure des kayaks.

Il sera interdit de naviguer entre le jour 5 et le jour 6 de 18:00 à 6:30 du matin.

Vous devrez bivouaquer sur l'île indiquée sur le road book.

Vous serez en totale autonomie (à l'exception de l'eau) sur ces bivouacs et devrez donc prévoir de quoi vous nourrir et camper.

Prévoyez des protections contre le soleil (manches longues, casquettes, lunettes de soleil) car bien que le soleil ne soit pas très agressif à cette époque de l'année, la réverbération sur l'eau reste intense.

Marche dans le Désert

Le désert que vous allez traverser est l'un des plus beaux au monde.

Constitué de dunes vierges entrecoupées de plateaux blancs, il offre des paysages somptueux et la possibilité, partout où vous passerez, de choisir votre itinéraire. Pour profiter pleinement de cet univers incroyable il va falloir adapter votre équipement à la composante du lieu: le sable.

Il est fin et s'infiltré partout. Suivant la température (plus il fait chaud, plus le sable est mou), il peut être étonnamment dur ou quelquefois très mou surtout au sommet des dunes et sur les faces sous le vent.

- Si vous ne voulez pas passer votre temps à vider vos chaussures, il est essentiel de prévoir des chaussures dont la matière ne laisse pas passer le sable **avec un système de guêtres fines qui recouvrent entièrement la chaussure et la cheville.**

- **La progression sans chaussures est interdite à cause de la présence de scorpions surtout la nuit.**

- Le parcours est constitué de CP obligatoires et de CP à option. L'itinéraire entre les CP est libre.

VTT

Les VTT sont fournis par l'organisation sauf si vous désirez amener les vôtres (merci de nous tenir informés).

Ce sont de bons VTT munis d'une fourche télescopique (voir détails techniques Lettre info 1). Les VTT fournis sont équipés de cale-pieds. Vous pourrez cependant, si vous le souhaitez, les équiper de vos propres pédales automatiques et de vos chaussures.

Le parcours de VTT se déroulera sur piste (parfois bosselées, parfois sablonneuses) et sur route.

Marche en montagne, Canyon sec et Ateliers de corde

Le Djebel (montagne en Langue Arabe) et les canyons sont constitués de roche très instable, abrasive et coupante. Les éboulis sont fréquents et la progression dans ce type de terrain demande une attention de tous les instants.

- Pour cette raison, le port de chaussures hautes de type moyenne montagne est vivement recommandé (non obligatoire).
- Le port de gants ou mitaines avec une paume renforcée est obligatoire.
- Bien que l'itinéraire soit sécurisé, le port du casque est lui aussi obligatoire.
- La végétation étant extrêmement agressive (essentiellement des épineux), nous vous conseillons le port de pantalons longs.

Au programme des ateliers de corde : progression sur cordes fixes, rappels, etc...

Important : Suite à la dernière reconnaissance du parcours, nous avons modifié la liste du matériel de montagne obligatoire. Merci de vous référer au règlement ci-joint, Paragraphe 8.4.5.

2/ HEBERGEMENT :

RAPPEL :

À votre arrivée à l'aéroport d'Abu Dhabi ou de Dubai, prendre un taxi pour vous rendre à l'**Hôtel Park Rotana**. (Prix du taxi : 55 à 70 Dirhams). Voir carte ci-jointe.

- **Dates : Nuits des 8, 9 et 15 décembre (comprises dans l'inscription).**

- **Hôtel : Park Rotana Hotel** (à côté du 'Khalifa Park')

P.O Box 43377 Abu Dhabi, U.A.E Tel : 00971(0)2 4499525 / Fax : 00971(0)2 4499527 - Site internet : <http://www.rotana.com/>

Vous serez hébergés en chambres twin (2 lits séparés) + petit-déjeuner. Les repas midi et soir sont à votre charge.

- **Pour toutes autres réservations**, si vous souhaitez arriver avant la course, ou rester après la course merci de prendre directement contact avec l'hôtel pour faire vos réservations. La (ou les) nuit(s) supplémentaires seront à votre charge. **N'oubliez pas de préciser que vous participez à l'Abu Dhabi Adventure Challenge pour profiter de prix avantageux !**

Contact pour réservations : Lorena Santos - Reservation Manager

lorena.santos@rotana.com

Tel: 00 971 (0) 2 6573333 **or** 6573251

Fax: 00 971 (0) 2 6573000 **or** 6573259

- **Le 16/12**, des transferts en bus pour l'aéroport d'Abu Dhabi seront organisés (les horaires exacts seront communiqués ultérieurement).

Si vous devez vous rendre, à Dubai, un service de taxi sera à votre disposition au départ de l'hôtel. Pensez à le réserver la veille au soir (1h30 à 2h00 de route - environ 230 Dirhams).

- **Accès hôtel Park Rotana :**



3/ ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Toutes les équipes participant à l'Abu Dhabi Adventure Challenge bénéficieront d'une assistance rapatriement gérée et prise en charge par nous pendant toute la durée de la course du 10 au 15 décembre, 2010. Nous avons négocié une **assistance rapatriement avec la société MUTUAIDE comprise dans l'inscription et sans coût supplémentaire pour vous.**

L'assistance interviendra en cas d'atteinte corporelle survenue au cours du Abu Dhabi Adventure Challenge (incluant les préparations préliminaires et la remise des prix) et en aucun cas dans un autre cadre.

L'assistance rapatriement comprend :

- Rapatriement médical dans votre pays d'origine
- Visite d'un proche
- Retour anticipé
- Rapatriement de corps
- Remboursement des frais médicaux, hors pays d'origine
- Avance de fonds, hors pays d'origine
- Envoi de médicaments, prothèses
- Transmission de messages urgents
- Présence d'un représentant Mutuaide pendant toute la durée de la course

Tous les détails de l'assistance rapatriement vous seront remis à votre arrivée à Abu Dhabi.

5/ DOCUMENT A RENVOYER:

- **DOCUMENT AERIEN :**

Merci de m'envoyer VOS HORAIRES DE VOLS ALLER ET RETOUR afin que je puisse organiser au mieux votre arrivée à l'hôtel à Abu Dhabi ainsi que votre transfert à l'aéroport après la course.

Merci de compléter le formulaire ci-dessous et de me le **renvoyer au plus vite par email à erichard@community.fr**

FORMULAIRE AERIEN EQUIPE ADAC 2010

NOM EQUIPE :

NATIONALITE:

Capitaine:

Équipier 1 :

Équipier 2 :

Équipier 3 :

ALLER :

Date d'arrivée à Abu Dhabi:

Heure d'arrivée du vol:

Numéro de vol :

Compagnie aérienne :

RETOUR :

Date de départ d'Abu Dhabi:

Heure de départ du vol:

Numéro de vol :

Compagnie aérienne :

AUTRES INFOS (ex: si toute l'équipe ne voyage pas sur le même vol) :

PREVOYEZ VOUS D'UTILISER VOS VTT PERSONNELS ?