

raid aventura "por terras d'armada"

Pontuavel para a T.P.C.Aventura 2012

3 de marco de 2012
almada



RaidBook



Clube Praças da Armada

Corrida de Aventura “Por Terras da Armada”
Almada – 3 de Março de 2012

ELITE, AVENTURA PROMOÇÃO

INSTRUÇÕES GERAIS

-Este Raid Book irá regular o Raid Aventura “Por Terras da Armada” 1ª prova da Taça de Portugal de Corridas de Aventura, época 2012, em complemento ao Regulamento de Competições de Corridas de Aventura 2012 da FPO disponível em www.fpo.pt, cuja leitura integral se recomenda.

-O desrespeito pelas normas deste Raid Book ou o incumprimento de normas adicionais afixadas no local de partida ou transmitidas pelos controladores são motivos de desclassificação no CP, na etapa ou na prova, consoante a gravidade

-Todos os elementos de todas as equipas têm de descarregar os seus *SI cards*, na **chegada da 1ª, 2ª, 3ª e 4ª**.

-Caso a equipa não realize a etapa deverá dirigir-se ao local indicado para proceder à leitura dos *SI cards*.

-As equipas que utilizem cartografia não fornecida pela organização serão desclassificadas dessa etapa.

-Em algumas etapas existem CPs múltiplos (A+B e A+B+C). Para obtenção destes CP's a equipa tem que controlar todos os postos de controlo identificados com o mesmo número.

-Não é permitida a utilização de cartografia não fornecida pela organização. A sua utilização será penalizada com desclassificação na etapa. Os mapas apresentam em algumas zonas alguma desactualização devendo as equipas ter especial atenção para essa situação.

- A prova realiza-se em autonomia entre as partidas e chegadas das etapas, em muitas zonas em ambiente urbano. Nestas etapas as equipas terão de ter o máximo cuidado pois irão progredir em vias abertas ao trânsito. Neste caso os atletas **devem comportar-se como previsto no Código da**

Corrida de Aventura “Por Terras da Armada”

Almada – 3 de Março de 2012

Estrada, quer circulem como peões, quer como ciclistas, obedecendo escrupulosamente às regras de trânsito aplicáveis nos casos acima referidos.

-A utilização de meios de comunicação móvel (art. 11) só pode ocorrer em situações de estrita emergência e sempre para os números indicados neste Raid-Book. Apela-se às equipas em prova que transportem os seus telemóveis desligados de modo a preservar a sua autonomia e evitar eventuais desqualificações por uso indevido.

-O escalão Promoção pode efectuar as etapas 1,2 e 3, ficando ao critério das equipas **a gestão das etapas a realizar** e os CP's a controlar.

Contactos da Organização

Director de Prova	José Marques	936620847
Director Técnico	José Marques	936620847
Supervisor	Crispim Junuio	
Secretariado	Alexandre Cunha	964027966
Percursos	José Marques e Mosca Rodrigues	

Emergência Médica

BV de Cacilhas	212 722 520
BV do Seixal	212 279 530
Nº Nacional Emergência	112

Corrida de Aventura “Por Terras da Armada”

Almada – 3 de Março de 2012

Etapa 1 – Pedestre Urbana

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
09:00:00	9:30:00	11:30:00

Tipo de Prova	Etapa de orientação Pedestre urbana				
Distância Máx.	23 Km	Dist Min.	2 km		
Local de Partida	CEFA (Alfeite)	Local de Chegada	CEFA (Alfeite)		
Número de CPs	10	Nº Elem	Elite 3	Avent. 2	Prom. 2 a 5
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:10.000				
Descrição da etapa	<p>-Os CPs 1,3,7,8,e 9 são duplos (A+B) e o CP 2 é triplo (A+B+C). Para a obtenção destes CPs a equipa tem de controlar todos os postos de controlo identificados com o mesmo número.</p> <p>-Cada conjunto tem de ser obrigatoriamente controlado de forma seguida e pela ordem alfabética (A+B ; A+B+C) sem qualquer outro CP pelo meio, sob pena de esse CP não ser validado.</p> <p>-O escalão aventura não faz o CP5.</p> <p>-O escalão Promoção não faz os CPS 4 e 5.</p> <p>Etapa realizada em ambiente citadino em vias abertas ao trânsito e em zona ribeirinha. Os atletas <u>devem comportar-se como previsto no Código da Estrada</u>, obedecendo escrupulosamente às regras de trânsito aplicáveis nos casos acima referidos</p> <p>Marés: Preia-mar: 11:21 Baixa-mar: 4:56 e 17:19</p> <p><u>Após a chegada é obrigatório proceder à leitura da informação de todos os SI.</u></p>				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Telemóvel
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs socorros				

Etapa 2	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	10:30:00	12:00:00

Corrida de Aventura "Por Terras da Armada"
Almada – 3 de Março de 2012

Etapa 2 – Orientação pedestre c/ obstáculos

Hora de Abertura
10:30:00

Hora Limite Partida
12:00:00

Hora de Fecho
13:30:00

Tipo de Prova	Orientação Pedestre c/ obstáculos			
Distância Máx.	7 Kms	Dist Min.		
Local de Partida	CEFA (Alfeite)	Local de Chegada	CEFA (Alfeite)	
Número de CPs	8+3bónus	Nº Elem	Elite 3	Avent. 2 Prom. 2 a 5
Cartografia	Mapa de Orientação à esclala 1:10 000			
Descrição da etapa	<p>-Etapa de Orientação Pedestre onde existem no Terreno 30 Cps numerados de 1 a 30 entre eles 4 obstáculos. (CP 1- Túnel; CP 3- Rede de abordagem; CP 5- Trave (com salto) e CP 7- Slide)</p> <p>-Os obstáculos situam-se todos na mesma área, não podem ser realizados todos de seguida (deverão ser intercalados com pelo menos 1 CP de orientação).</p> <p>-Cada obstáculo terá uma área de espera e de segurança delimitada por fita balizadora. Estará ainda no final de cada obstáculo uma baliza (prisma) para registo da equipa que executou o obstáculo. Cada obstáculo é apenas efectuado por um elemento de cada equipa.</p>			

Corrida de Aventura “Por Terras da Armada”
Almada – 3 de Março de 2012

Etapa 2 – Orientação pedestre c/ obstáculos

Descrição da etapa	<p>-Os Cps realizados no terreno serão traduzidos para os CPs da etapa da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none">-30 Cps realizados – 8 CPs-de 22 a 29 CPs – 6 CPs-de 14 a 21 CPs – 4 CPs-de 6 a 13CPs – 2 Cps
	<p>-Os CPs bónus serão atribuídos da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none">-3 Cps para as equipas que realizarem os 30 CPs em menos de 1H20 (inclusive)-2 CPs para as equipas que realizarem os 30 CPs entre 1H21 e 1H30 (inclusive)-1 CP para as equipas que realizarem os 30 CPs entre 1H31 e 1H40 (inclusive) <p><u>Após a chegada é obrigatório proceder à leitura da informação de todos os SI.</u></p>

Material da Equipa		Material Individual		Material individual	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	luvas
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs socorros	1	capacete		
1	Fita cosida (60cm)	1	boudrier		

Etapa 3

Hora Abertura
12:30:00

Hora de Fecho
18:00:00

Corrida de Aventura “Por Terras da Armada”
Almada – 3 de Março de 2012

Etapa 3 – BTT em Linha

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
12:30:00	14:00:00	18:00:00

Tipo de Prova	Etapa de orientação em BTT em Linha				
Distância Máx.	77,0 Km	Dist Min.	38,0 Km		
Local de Partida	CEFA (Alfeite)	Local de Chegada	Praia da Morena (Costa da Caparica)		
Número de CPs	19 (18+CHC) Prom. 12 (11+CHC)	Nº Elem	Elite 3	Avent. 2	Promo. 2 a 5
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	<p>Percurso de BTT em linha realizado em estradões e estradas municipais, alternando zonas urbanas com zonas de floresta/pinhal. Haverá zonas com alguma areia solta. O percurso em linha iniciará no CP 20 e estará assinalado por uma linha de cor magenta. Os CPS irão aparecer ao longo percurso indicado.</p> <p>O CP 19 apenas é contabilizado se for controlado o respectivo par (A+B).</p> <p>Como os primeiros 25Kms irão decorrer em área urbana pede-se especial atenção ao trânsito. Neste caso os atletas devem comportar-se como previsto no Código da Estrada.</p> <p><u>Após a chegada é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.</u></p>				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Luz dianteira BTT
1	Apito	1	Cantil ou similar	1	Telemóvel
1	Kit 1ºs socorros	1	Lanterna/Frontal	1	Corta-vento
1	Kit reparação BTT	1	BTT	1	Luz vermelha
		1	Capacete BTT		

Etapa 4	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	17:00:00	18:30:00

Corrida de Aventura “Por Terras da Armada”

Almada – 3 de Março de 2012

Etapa 4 – Orientação Pedestre

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
17:00:00	18:30:00	21:00:00

Tipo de Prova	Percurso de orientação pedestre				
Distância Máx.	26,0 Km	Dist Min.	14 km		
Local de Partida	Praia da Morena	Local de Chegada	CP Armada (Cova Piedade)		
Número de CPs	15 (14+CHC)	Nº Elem	Elite 3	Avent. 2	
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	<p>Etapa de orientação pedestre em ambiente rural e urbano, por zonas de areia, caminhos de terra batida, estradões e estradas municipais. Os CPs 39, 49 e 50, apenas serão contabilizados se forem controlados os conjuntos A+B e A+B+C respectivamente.</p> <p>-O escalão Aventura não faz os CPs 43 e 44</p> <p>-O escalão Promoção não faz esta etapa.</p> <p>-Marés: Preia-mar: 11:21 Baixa-mar: 4:56 e 17:19</p> <p><u>Após chegarem ao final da etapa é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.</u></p>				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Corta-vento
1	Apito	1	Cantil ou similar	1	telemóvel
1	Kit 1ºs socorros	1	Lanterna/Frontal	1	Forro Polar
		1	Luz vermelha		

Corrida de Aventura "Por Terras da Armada"
Almada – 3 de Março de 2012

Folha de Reclamação

Nº da Equipa		Nome Equipa	
-------------------------	--	------------------------	--

Data: ___ /Março/2012

O chefe de equipa: _____