

# **RAIDBOOK**

## **AVENTURA**



---

**III CORRIDA DE AVENTURA “ESCOLA DAS ARMAS”**

# INSTRUÇÕES GERAIS

## AVENTURA

Este Raidbook irá regular a Prova Aventura de Mafra 1ª prova da Taça de Portugal de Corridas de Aventura, época 2016 e, em complemento ao Regulamento de Competições de Corridas de Aventura 2016 da FPO disponível em [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt), cuja leitura integral se recomenda.

-O desrespeito pelas normas deste Raidbook 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*, no final das etapas 1, 4 e 5.

-Na etapa 1 há pontos de controlo cuja sua pontuação vale a dobrar.

-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 pequenas desactualizações, 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 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.

### Contactos da Organização

|                          |                        |                  |
|--------------------------|------------------------|------------------|
| <b>Director de Prova</b> | <b>Maj Fernandes</b>   | <b>914503046</b> |
| <b>Director Técnico</b>  | <b>Saj A Reis</b>      | <b>962906316</b> |
| <b>Supervisor</b>        | <b>Crispim Júnior</b>  | <b>961905730</b> |
| <b>Cronometragem</b>     | <b>Carlos Lourenço</b> | <b>961886785</b> |
| <b>Percursos</b>         | <b>1Sarg César</b>     | <b>918462714</b> |

### Emergência Médica

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
|                               |            |
| <b>Nº Nacional Emergência</b> | <b>112</b> |

# Etapa 1 – Orientação Pedestre e em BTT

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>09:00:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>09:15:00</b>     |

|                 |
|-----------------|
| Hora de Fecho   |
| <b>12:00:00</b> |

|                           |   |                     |                       |
|---------------------------|---|---------------------|-----------------------|
| <b>Tipo de Prova</b>      | Etapa de Orientação Pedestre e btt  |                     |                       |
| <b>Distância Máx.</b>     | Total – 24km<br>Ped-17 Km<br>Btt – 7km  | <b>Dist Min.</b>    | Ped- 0 km<br>Btt- 2km |
| <b>Subida Dist. Max.</b>  | 550m  | <b>Subida Min.</b>  | 20 m                  |
| <b>Número de CPs</b>      | 10  | <b>Nº Elem</b>      | 2                     |
| <b>Local Inicio</b>       | Campo dos plátanos  | <b>Local de fim</b> | Campo dos plátanos    |
| <b>Cartografia</b>        | Carta Militar do CIGeoE à escala 1:25 000   |                     |                       |
| <b>Descrição da etapa</b> | <p>Percurso de orientação duas secções: Pedestre e btt<br/> A secção de btt é composta pelos Cp´s 1 e 2.<br/> A secção pedestre (Tapada Real) é composta pelos restantes Cp´s.<br/> As bicicletas na transição de setores ficam em parque, assinalado na carta com (P), à entrada da Tapada real.<br/> Será efectuado o controlo de entrada na secção pedestre.<br/> Os Cps efectuados por equipas que não parquiem as bicicletas no local assinalado (P), não serão contabilizados.<br/> Os Cp`s 6 e 9 têm pontuação a dobrar.</p> |                     |                       |
| <b>Observações</b>        | <b><u>Após o final da etapa é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.</u></b>  |                     |                       |

| Material da Equipa |                   | Material Individual |                     | Material Aconselhado |           |
|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------|
| 1                  | Bússola           | 1                   | Manta Sobrevivência | 1                    | Telemóvel |
| 1                  | Apito             | 1                   | Cantil ou similar   |                      |           |
| 1                  | Kit 1ºs socorros  | 1                   | BTT                 |                      |           |
| 1                  | Kit reparação BTT | 1                   | Capacete BTT        |                      |           |

|         |
|---------|
| Etapa 2 |
|---------|

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>11:30:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>12:30:00</b>     |

## Etapa 2 – Orientação em BTT

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>11:30:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>12:30:00</b>     |

|                 |
|-----------------|
| Hora de Fecho   |
| <b>14:30:00</b> |

|                           |   |                     |                 |
|---------------------------|---|---------------------|-----------------|
| <b>Tipo de Prova</b>      | Etapa de Orientação em BTT  |                     |                 |
| <b>Distância Máx.</b>     | 25,0 kms  | <b>Dist Min.</b>    | 10,0 kms        |
| <b>Subida Dist. Max.</b>  | 200m  | <b>Subida Min.</b>  | 50m             |
| <b>Número de CPs</b>      | 9+Chegada   | <b>Nº Elem</b>      | 2               |
| <b>Local Inicio</b>       | Campo dos plátanos  | <b>Local de fim</b> | Foz do Lisandro |
| <b>Cartografia</b>        | Carta Militar do CIGeoE à escala 1:25 000   |                     |                 |
| <b>Descrição da etapa</b> | Etapa realizada em ambiente rural, com caminhos de bons piso e algumas estradas.  |                     |                 |
| <b>Observações</b>        | Nesta etapa, por vezes será necessário atravessar ou circular em vias com alguma circulação automóvel. Mais uma vez reforça-se a necessidade de os atletas se <b><u>deverem comportar como previsto no Código da Estrada.</u></b> |                     |                 |

| Material da Equipa |                   | Material Individual |                     | Material Aconselhado |           |
|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------|
| 1                  | Bússola           | 1                   | Manta Sobrevivência | 1                    | Telemóvel |
| 1                  | Apito             | 1                   | Cantil ou similar   |                      |           |
| 1                  | Kit 1ºs socorros  | 1                   | BTT                 |                      |           |
| 1                  | Kit reparação BTT | 1                   | Capacete BTT        |                      |           |

|         |
|---------|
| Etapa 3 |
|---------|

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>14:00:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>15:00:00</b>     |

## Etapa 3 – Canoagem

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>14:00:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>15:00:00</b>     |

|                 |
|-----------------|
| Hora de Fecho   |
| <b>15:30:00</b> |

|                           |  |                     |                 |
|---------------------------|--|---------------------|-----------------|
| <b>Tipo de Prova</b>      | Orientação em caiaque  |                     |                 |
| <b>Distância Máx.</b>     | 5km  | <b>Dist Min.</b>    | 0,8 Km          |
| <b>Subida Dist. Max.</b>  | 0m   | <b>Subida Min.</b>  | 0m              |
| <b>Número de CPs</b>      | 4  | <b>Nº Elem</b>      | 2               |
| <b>Local Início</b>       | Foz do Lisandro  | <b>Local de fim</b> | Foz do Lisandro |
| <b>Cartografia</b>        | Carta Militar do CIGeoE à escala 10000   |                     |                 |
| <b>Descrição da etapa</b> | <p>Percurso Orientação ao longo de um rio.<br/>O Cp 22 tem pontuação a dobrar.</p>   |                     |                 |
| <b>Observações</b>        | <p>Não é permitido o acesso aos Pontos de controlo por outro meio de progressão.</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 4 |
|---------|

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>15:00:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>16:00:00</b>     |

## Etapa 4 – Orientação em BTT

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>15:00:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>16:00:00</b>     |

|                 |
|-----------------|
| Hora de Fecho   |
| <b>17:30:00</b> |

|                           |  |                     |                    |
|---------------------------|--|---------------------|--------------------|
| <b>Tipo de Prova</b>      | Percurso de orientação em Btt  |                     |                    |
| <b>Distância Máx.</b>     | 22,5km   | <b>Dist Min.</b>    | 10,0km             |
| <b>Subida Dist. Max.</b>  | 250m   | <b>Subida Min.</b>  | 150 m              |
| <b>Número de CPs</b>      | 8 + Chegada  | <b>Nº Elem</b>      | 2                  |
| <b>Local Início</b>       | Foz do Lisandro  | <b>Local de fim</b> | Campo dos plátanos |
| <b>Cartografia</b>        | Carta Militar do CIGeoE à escala 1:25000   |                     |                    |
| <b>Descrição da etapa</b> | Etapa realizada em ambiente rural, com caminhos de bons piso e algumas estradas.   |                     |                    |
| <b>Observações</b>        | <p>Nesta etapa, por vezes será necessário atravessar ou circular em vias com alguma circulação automóvel. Mais uma vez reforça-se a necessidade de os atletas se <b><u>deverem comportar como previsto no Código da Estrada.</u></b></p> <p><b><u>Após o final da etapa é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.</u></b></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  | 1                   | BTT                 |                      |           |
| 1                  | Kit reparação BTT | 1                   | Capacete BTT        |                      |           |
|                    |                   |                     |                     |                      |           |

|         |
|---------|
| Etapa 5 |
|---------|

|                  |
|------------------|
| Hora de Abertura |
| <b>17:00:00</b>  |

|                     |
|---------------------|
| Hora Limite Partida |
| <b>18:00:00</b>     |

## Etapa 5 – Atividades

|                  |                     |                 |
|------------------|---------------------|-----------------|
| Hora de Abertura | Hora Limite Partida | Hora de Fecho   |
| <b>17:00:00</b>  | <b>18:00:00</b>     | <b>19:30:00</b> |

|                           |  |                     |                    |
|---------------------------|--|---------------------|--------------------|
| <b>Tipo de Prova</b>      | Percurso de orientação com atividades  |                     |                    |
| <b>Distância Máx.</b>     | 6,2km  | <b>Dist Min.</b>    | 0,5km              |
| <b>Subida Dist Max.</b>   | 100m   | <b>Subida Min.</b>  | 10m                |
| <b>Número de CPs</b>      | 9  | <b>Nº Elem</b>      | 2                  |
| <b>Local Início</b>       | Campo dos plátanos   | <b>Local de fim</b> | Campo dos plátanos |
| <b>Cartografia</b>        | Mapa de Orientação à escala 1:10000  |                     |                    |
| <b>Descrição da etapa</b> | <p>Percurso de Orientação com 2 CP's de orientação e 7 CP's com atividades.</p> <p>As actividades são as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarzan, Slide, jangada, arborismo, rapel, escalada e Pista militar.</li> </ul> <p>Cada actividade vale um CP.</p> <p>O CP "Pista" consiste na execução de um percurso com 5 obstáculos da pista de pentatlo militar.</p> <p>As regras e a forma de executar as actividades são explicadas no local pelo Monitor.</p> <p>Em cada actividade apenas executa um elemento da equipa.</p> <p><b>É OBRIGATÓRIO CUMPRIR A HORA DE FECHO DE ETAPA</b></p> |                     |                    |
| <b>Observações</b>        | <b><u>Após o final da etapa é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.</u></b>   |                     |                    |

| Material da Equipa |                  | Material Individual |  | Material Aconselhado |  |
|--------------------|------------------|---------------------|--|----------------------|--|
| 1                  | Bússola          |                     |  |                      |  |
| 1                  | Apito            |                     |  |                      |  |
| 1                  | Kit 1ºs socorros |                     |  |                      |  |
| 1                  | Arnês            |                     |  |                      |  |
| 1                  | Mosquetão        |                     |  |                      |  |
| 1                  | Fita cosida      |                     |  |                      |  |

|                        |                  |       |
|------------------------|------------------|-------|
| Entrega Prémios/Jantar | Hora de Abertura | Local |
|                        | <b>20:00:00</b>  |       |

# Folha de Reclamação

| <b>Nº da<br/>Equipa</b> |  | <b>Nome<br/>Equipa</b> |  |
|-------------------------|--|------------------------|--|
|-------------------------|--|------------------------|--|

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2016

O chefe de equipa: \_\_\_\_\_