

EXTREME CHALLENGER
CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL
Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo
13 e 14 Junho 2009

INSTRUÇÕES GERAIS

- Este Raid Book constitui-se parte integrante do regulamento Taça de Portugal de Corridas de Aventura (FPO) para a presente prova Extreme Challenger nos termos da alínea 4 do artigo 3. Neste sentido importa complementar a consulta do presente Raid Book com a leitura atenta do referido regulamento de competições disponível em www.fpo.pt.

- **Todos os elementos de todas as equipas** têm de descarregar os seus SI Cards, no final das **etapas 2, 4, 6, 7 e 10**. Caso a equipa não realize uma destas etapas deverá dirigir-se ao local respectivo das mesmas para proceder à leitura dos SIs.

- Os mapas de cada etapa só serão entregues às equipas aquando da partida para as respectivas etapas. As equipas que utilizem cartografia não fornecida pela organização serão desclassificadas dessa etapa.

- Reforça-se a necessidade de obediência estrita às instruções dadas pela organização, tanto as escritas neste Raid Book, como às eventualmente afixadas junto às Zonas de Partida, e ainda para as que forem transmitidas oralmente pelos controladores colocados no terreno.

- A prova realiza-se em autonomia entre as partidas e chegadas das etapas, por vezes com opções de progressão 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 RaidBook. Apela-se às equipas em prova que transportem os seus telemóveis desligados de modo a preservar a autonomia dos aparelhos e evitar eventuais desqualificações por uso indevido.

- **Alguna cartografia utilizada tem alguma desatualização** em certas zonas, pelo que alertamos as equipas para a necessidade de redobrada atenção na leitura e interpretação do mapa.

- **CP's Magenta** – Normais || **CP's Azuis** – Só para Elite

EXTREME CHALLENGER
CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL
Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo
13 e 14 Junho 2009

Contactos da Organização

Director da Organização	Ramiro Gomes	917 533 700
Director de Prova	Cláudio Barreto	968 307 950
Supervisor	Barroso Gomes	917 058 083
Secretariado	Cláudio Barreto	968 307 950
Percursos	Antunez Veloso	969 997 378
Logística	Ricardo Brito	914 394 096
Informática	Nuno Leite	965 744 146

Emergência Médica

Ambulâncias Arcoenses (Apoio à Prova)	969 255 735
---	--------------------

EXTREME CHALLENGER
CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL
 Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo
13 e 14 Junho 2009

Etapa 1 – Orientação Pedestre Urbano

Hora de Abertura
13:00

Hora Limite Partida
13:00

Hora de Fecho
14:00

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre urbano				
	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	4,5 km	4,5 km	Dist. Min.	0,6 km	0,6 km
Local do CHP	Ponte da Barca – Praça da República				
Local do CHC	Ponte da Barca – Praça da República				
Número de CPs	5	5	Nº Elem.	3	2
Cartografia	Fotografia Aérea à escala de 1:5.000				
Descrição da etapa	Percurso pedestre realizado em zona urbana com o objectivo de realizar 4 CPs duplos. O CP só é válido quando realizados ambos os CPs com a mesma letra (ex: A1 e A2), caso seja só feito um CP com a mesma letra, esse não será considerado válido. Haverá um CP bónus para as equipas que conseguirem os 4 CPs duplos em menos de 30 minutos.				
Observações	A etapa decorre nas ruas de Ponte da Barca em dia e hora de actividade comercial, pelo que se pede cuidado e respeito pelas normas de cidadania.				

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

* Usar apenas em caso de emergência

Etapa 2

Hora de Abertura
13:15

Hora Limite Partida
14:30

EXTREME CHALLENGER
CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL
 Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo
13 e 14 Junho 2009

Etapa 2 – BTT em Linha

Hora de Abertura
13:15

Hora Limite Partida
14:30

Hora de Fecho
16:30

Tipo de Prova	Percurso de Orientação em BTT				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	27,2 km	27,2 km	Dist. Min.	10,5 km	10,5 km
Local do CHP	Ponte da Barca – Praça da República				
Local do CHC	Entre Ambos-os-Rios – Parque de Campismo				
Número de CPs	9+Ch	9+Ch	Nº Elem.	3	2
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala de 1:25.000				
Descrição da etapa	Percurso de BTT em linha, sendo que as equipas devem seguir sempre pela linha para encontrarem os CPs ao longo do percurso. Os CPs são todos visíveis se as equipas realizarem o trajecto correcto.				
Observações	Percurso com um desnível significativo, na sua maioria por caminhos com boa transitabilidade, em terreno montanhoso, em ambiente rural e com alguns trechos em asfalto.				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Luvas
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs Socorros	1	Capacete BTT		
1	Telemóvel *	1	BTT		
1	Kit Reparação BTT				

* Usar apenas em caso de emergência

Obrigatório realizar leitura SI Card para todos os elementos no final da Etapa

Etapa 3

Hora de Abertura
14:45

Hora Limite Partida
17:00

EXTREME CHALLENGER**CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL**

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009**Etapa 3 – Orientação Pedestre + Natação + Mergulho**

Hora de Abertura
14:45

Hora Limite Partida
17:00

Hora de Fecho
19:15

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	27 km	22,1 km	Dist. Min.	16 km	16 km
	Natação – 330 m				
Local do CHP	Entre Ambos-os-Rios – Parque de Campismo				
Local do CHC	Prozelo – Largo da Igreja				
Número de CPs	12+Ch	8+Ch	Nº Elem	3	2
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala de 1:25.000				
Descrição da etapa	<p>Percurso de orientação pedestre realizado em terreno acidentado, com desníveis acentuados e zonas pedregosas. A Etapa começa com uma travessia do Rio Lima a nado e com um CP de mergulho a meio.</p> <p>O CP 10 e 21 são duplos e para serem validados é obrigatório a realização de ambos (10A/10B e 21A/21B).</p> <p>O CP10A coincide com a partida da Natação e o 10B com a chegada da mesma. A actividade de natação tem de ser realizada por todos os elementos da equipa em competição nesta etapa. A actividade de mergulho só é realizada por um elemento da equipa.</p>				
Observações	Mapa com alguma desactualização, pelo que se aconselha alguma atenção.				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Mascara + Tubo
1	Apito	1	Cantil ou similar	3	Fato Neoprene **
1	Kit 1ºs Socorros			1	Saco Estanque
1	Telemóvel *			1	Corta-vento

* Usar apenas em caso de emergência

** Aventura leva o material correspondente ao número de elementos

Etapa 4

Hora de Abertura
18:15

Hora Limite Partida
19:45

EXTREME CHALLENGER
CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL
 Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo
13 e 14 Junho 2009

Etapa 4 – Run&Bike

Hora de Abertura
18:15

Hora Limite Partida
19:45

Hora de Fecho
21:00

Tipo de Prova	Percurso de Run&Bike				
Escalão	Elite	Aventura	Dist Min.	Elite	Aventura
Distância Máx.	8,9 km	8 km		4,2 km	4,2 km
Número de CPs	5+Ch	4+Ch	Nº Elem	3	2
Local do CHP	Prozelo – Largo da Igreja				
Local do CHC	Arcos de Valdevez				
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	Percurso de Orientação com dois elementos (Elites) e um elemento (Aventura) em BTT e um elemento (Elite e Aventura) a pé. As equipas que terminarem esta Etapa com todos os CPs da mesma, antes das 19:45, independentemente do tempo realizado, recebem um CP de bónus.				
Observações					

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Luvas
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs Socorros				
1	Telemóvel *				
2	BTT **				
2	Capacete BTT **				
1	Kit Reparação BTT				

* Usar apenas em caso de emergência

** Aventura leva o material correspondente ao número de elementos

Obrigatório realizar leitura SI Card para todos os elementos no final da Etapa

Etapa 5

Hora de Abertura
19:30

Hora Limite Partida
21:30

EXTREME CHALLENGER

CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009

Etapa 5 – Canoagem

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
19:30	21:30	01:00

Tipo de Prova	Etapa de orientação em Caiaque.				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	20,3 km	20,3 km	Dist. Min.	20,3 km	20,3 km
Local do CHP	Arcos de Valdevez				
Local do CHC	Ponte de Lima				
Número de CPs	6+Ch	6+Ch	Nº Elem	2 + 1	2 + 1
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	Orientação em Caiaque. Apenas dois elementos em prova, independentemente da categoria. As equipas devem proceder obrigatoriamente à troca de um elemento da equipa no CP28, em ambas as categorias. <u>Devem ter atenção especial aos rápidos</u> (pequenas quedas de água), tanto no Rio Vez, como no Rio Lima.				
Observações	Devem ter em atenção que a etapa poderá ser realizada durante a noite, pelo que aconselhamos a utilização do material apropriado para a eventual protecção do frio.				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	2	Forro Polar
1	Apito	1	Cantil ou similar	1	Saco Estanque
1	Kit 1ºs Socorros	1	Pagaia **		
1	Telemóvel *	1	Colete **		
1	Caiaque **	1	Corta-Vento		
		1	Luz Vermelha		
		1	Frontal/Lanterna		
		1	Fato Neoprene		

* Usar apenas em caso de emergência

** Material fornecido pela organização

Etapa 6	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	22:00	01:30

EXTREME CHALLENGER

CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009

Etapa 6 – Orientação Nocturna em BTT

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
22:00	01:30	04:00

Tipo de Prova	Percurso em BTT Nocturno				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	43,5 km	34,1 km	Dist. Min.	17,6 km	17,6 km
Local do CHP	Ponte de Lima				
Local do CHC	Montaria				
Número de CPs	11+Ch	7+Ch	Nº Elem	3	2
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	Percurso com um desnível muito acentuado, na sua maioria por caminhos com boa transitabilidade, em terreno montanhoso, em ambiente rural e com alguns trechos em asfalto. O CP33 (Elite) e o CP 36 valem 2 CP's cada um.				
Observações	Mapa com alguma desactualização, pelo que se aconselha atenção redobrada.				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Luvas
1	Apito	1	Cantil ou similar	1	Baterias Suplentes
1	Kit 1ºs Socorros	1	BTT		
1	Telemóvel *	1	Capacete BTT		
1	Kit Reparação BTT	1	Forro Polar		
		1	Corta-Vento		
		1	Luz Vermelha		
		1	Frontal/Lanterna		
		1	Luzes BTT		

* Usar apenas em caso de emergência.

Obrigatório realizar leitura SI Card para todos os elementos no final da Etapa

Etapa 7	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	02:00	04:30

EXTREME CHALLENGER**CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL**

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009**Etapa 7 – Orientação Pedestre Nocturna**

Hora de Abertura
02:00

Hora Limite Partida
04:30

Hora de Fecho
07:00

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre Nocturna				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	24,6 km	19,9 km	Dist. Min.	4 km	4 km
Local do CHP	Montaria				
Local do CHC	Montaria				
Número de CPs	8	6	Nº Elem.	3	2
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	Percurso circular durante a noite, em terreno Montanhoso, em plena Serra da Arga.				
Observações	Desnível algo acentuado, por caminhos e zonas rochosas, devem ter alguma precaução em descidas mais acentuadas				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Baterias Suplentes
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs Socorros	1	Forro Polar		
1	Telemóvel *	1	Corta-Vento		
		1	Luz Vermelha		
		1	Frontal/Lanterna		

* Usar apenas em caso de emergência

Obrigatório realizar leitura SI Card para todos os elementos no final da Etapa

Etapa 8

Hora de Abertura
06:30

Hora Limite Partida
07:30

EXTREME CHALLENGER**CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL**

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009**Etapa 8 – Canyoning**

Hora de Abertura
06:30

Hora Limite Partida
07:30

Hora de Fecho
09:30

Tipo de Prova	Etapa de orientação Pedestre + Canyoning no Rio Âncora				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	3 km	3 km	Dist. Min.	2,8 km	2,8 km
	Canyoning – 1,3 km				
Local do CHP	Montaria				
Local do CHC	Amonde – Pincho (Rio Âncora)				
Número de CPs	3+Ch	3+Ch	Nº Elem	3	2
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	Percurso Pedestre de 1,7 km até ao início do Canyoning. O Canyoning terá início junto a uma Ponte, durante o percurso encontram-se vários tobogãs e destreps entre os 2 e os 5 metros, também haverá duas descidas em rappel (um de 20m e outro de 10m). Devem ter especial atenção às regras de segurança definidas pela organização.				
Observações	Caso não se reúnam as condições de segurança necessárias para a realização desta etapa, o percurso será realizado, pelo trilho marcado junto ao Rio Âncora (Os CPs estarão nesse trilho e serão indicados às equipas a sua localização)				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	3	Forro Polar
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs Socorros	1	Fato Neoprene		
1	Telemóvel *	1	Corta-Vento		
1	Saco Estanque	1	Arnês		
		1	Descensor		
		1	Fita Cozida		
		1	Mosquetão		
		1	Capacete		

* Usar apenas em caso de emergência

** Aventura leva o material correspondente ao número de elementos

Etapa 9

Hora de Abertura
07:30

Hora Limite Partida
10:00

EXTREME CHALLENGER

CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009

Etapa 9 – Orientação em BTT

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
07:30	10:00	11:00

Tipo de Prova	Percurso em BTT				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	33,2 km	29,8 km	Dist. Min.	18,2 km	18,2 km
Local do CHP	Amonde – Pincho (Rio Âncora)				
Local do CHC	Viana do Castelo – Pavilhão Municipal Santa Maria Maior				
Número de CPs	7+Ch	6+Ch	Nº Elem	3	2
Cartografia	Carta Militar do IGeoE à escala 1:25000				
Descrição da etapa	Percurso com um desnível significativo, na sua maioria por caminhos com boa transitabilidade, em terreno montanhoso, em ambiente rural e com alguns trechos em asfalto.				
Observações	Devem ter especial atenção à chegada a Viana do Castelo e ao respeito pelo código da estrada				

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Luvax
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs Socorros	1	BTT		
1	Telemóvel *	1	Capacete BTT		
1	Kit Reparação BTT				

* Usar apenas em caso de emergência.

Etapa 10	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	10:30	11:30

EXTREME CHALLENGER

CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009

Etapa 10 – Score 100 Urbano

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
10:30	11:30	12:00

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre				
Escalão	Elite	Aventura		Elite	Aventura
Distância Máx.	2,8 km	2,8 km	Dist. Min.	0 km	0 km
Local do CHP	Viana do Castelo – Pavilhão Municipal Santa Maria Maior				
Local do CHC	Viana do Castelo – Pavilhão Municipal Santa Maria Maior				
Número de CPs	4	4	Nº Elem.	3	2 + 1
Cartografia	Fotografia Aérea à escala de 1:5.000				
Descrição da etapa	Percurso de Orientação pedestre realizado na zona urbana de Viana do Castelo, com objectivo de somar 100 pontos, pedese o cuidado e respeito pelas normas de cidadania em virtude de ser dia de actividade comercial.				
Observações	<p>A pontuação do Score 100 será determinada pela soma total dos pontos obtidos pela equipa.</p> <p>A chegada tem que ser controlada obrigatoriamente até à hora de fecho da Etapa, sob perda dos pontos da respectiva etapa.</p> <p>Os postos de controlo estão identificados por letras.</p> <p>A pontuação de cada letra está junta à respectiva letra.</p> <p>A atribuição dos CPs será feita da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none">- 100pts = 4 cp`s- entre 90-99pts e 101-110 = 3 cps- entre 80 e 89pts e 111 e 120= 2 cps- menos de 80 e mais de 120pts= 1 cps <p>As actividades são:</p> <p>CP B – Andas, percurso de 5m realizado por dois elementos por equipa, sem colocar os pés no chão, dispõe de 3 tentativas por elemento (Com Sucesso = 15pts; Sem Sucesso = 0pts)</p> <p>CP C – Tiro com Arco – 3 tentativas por equipa a uma distância de 10m do alvo (entre 1 e 10 = 5pts; entre 11 e 20 = 10pts; entre 21 e 30 = 15pts)</p> <p>CP G – SKI, percurso de 10m (Com Sucesso = 15pts; Sem Sucesso = 0pts)</p>				

EXTREME CHALLENGER

CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL

Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo

13 e 14 Junho 2009

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

* Usar apenas em caso de emergência

Obrigatório realizar leitura SI Card para todos os elementos no final da Etapa

Entrega de Prémios

Hora de Abertura

12h30/12h45

EXTREME CHALLENGER
CAMPEONATO NACIONAL / TAÇA DE PORTUGAL
Ponte da Barca / Arcos de Valdevez / Ponte de Lima / Viana do Castelo
13 e 14 Junho 2009

Folha de Reclamação

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

Data: __ /Jun/09

O chefe de equipa: _____