

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## **ESCALÃO AVENTURA**

### **INSTRUÇÕES GERAIS**

Este Raid Book irá regular o Raid Aventura de Idanha 4ª prova da Taça de Portugal de Corridas de Aventura, época 2015, e em complemento ao Regulamento de Competições de Corridas de Aventura 2015 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.

**- A Prova decorre em formato de estrela.**

**- Em todas as etapas, o CP de chegada só será contabilizado se for efetuado pelo menos um CP na Etapa.**

-Todos os elementos de todas as equipas têm de descarregar os seus *SI cards*, no final de cada etapa.

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

-Em algumas etapas existem pontos de controlo que valem dois Cps. Estão assinalados no mapa da seguinte forma: (x2)

-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 desatualizações, 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 Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

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>Crispim Júnior</b>	<b>961905730</b>
<b>Director Técnico</b>	<b>Alexandre Reis</b>	<b>962906316</b>
<b>Supervisor</b>	<b>Jorge Elias</b>	<b>962901716</b>
<b>Secretariado</b>	<b>Jacinto Eleutério</b>	<b>918813863</b>
<b>Cronometragem</b>	<b>Nuno Leite</b>	<b>965744146</b>
<b>Percursos</b>	<b>Marco Póvoa</b>	<b>965013547</b>

**Emergência Médica**

<b>BV de Idanha-a-Nova</b>	<b>277202249</b>
<b>Nº Nacional Emergência</b>	<b>112</b>

**“Raid Aventura de Idanha”  
Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 1 – Orientação Pedestre

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

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

Hora de Fecho
<b>12:30:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Etapa de Orientação Pedestre		
<b>Distância Máx.</b>	19,7 Km	<b>Dist Min.</b>	2,5 km
<b>Subida Dist. Max.</b>	740 m	<b>Subida Min.</b>	90 m
<b>Número de CPs</b>	13 + chegada	<b>Nº Elem</b>	2
<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE à escala 1:25 000		
<b>Descrição da etapa</b>	A etapa decorre maioritariamente em ambiente de montanha, com razoável rede de caminhos de terra batida.		
<b>Observações</b>	<p>O Ponto 12 vale 2 Cps.</p> <p><u>Após o 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	Telemóvel
1	Apito	1	Cantil ou similar		
1	Kit 1ºs socorros				

Etapa 2
---------

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

Hora Limite Partida
<b>13:00:00</b>

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 2 – Orientação em BTT

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

Hora Limite Partida
<b>13:00:00</b>

Hora de Fecho
<b>16:00:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Etapa de Orientação em BTT		
<b>Distância Máx.</b>	42,6 km	<b>Dist Min.</b>	2,3km
<b>Subida Dist. Max.</b>	1170m	<b>Subida Min.</b>	160m
<b>Número de CPs</b>	17 + Chegada	<b>Nº Elem</b>	2
<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE e mapa de OriBtt à escala 1:25 000		
<b>Descrição da etapa</b>	Etapa realizada em ambiente de média montanha, caminhos com bons pisos.		
<b>Observações</b>	<p>A entrada na Herdade do Vale Feitoso é feito <b>UNICAMENTE</b> pelo portão situado junto ao Ponto17.  Nesse portão, o Ponto 17 é composto por <b>17A</b> e <b>17B</b> e devem ser controlados da seguinte forma:  <b>-17A – à entrada da herdade</b>  <b>-17B – à saída da herdade</b>  As equipas que <b>NÃO</b> controlarem o ponto <b>17B</b>, à saída da herdade, <b>perdem todos os CP's efetuados no seu interior</b>.  As equipas que não pretendam efetuar pontos no interior da herdade controlam APENAS o <b>CP17A</b>.  Os Pontos 19 e 22 valem 2 Cps cada.</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	Corta-vento
1	Kit 1ºs socorros	1	BTT		
1	Kit reparação BTT	1	Capacete BTT		

Etapa 3
---------

Hora de Abertura
<b>15:30:00</b>

Hora Limite Partida
<b>16:30:00</b>

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 3 – Canoagem e Score 100

Hora de Abertura
<b>15:30:00</b>

Hora Limite Partida
<b>16:30:00</b>

Hora de Fecho
<b>18:00:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Orientação em Caiaque sit-on-top 2 lugares e percurso pedestre com atividades		
<b>Distância Máx.</b>	Canoagem – 6,4 km Corrida - 4	<b>Dist Min.</b>	100m
<b>Subida Dist. Max.</b>	130m	<b>Subida Min.</b>	0
<b>Número de CPs</b>	12	<b>Nº Elem</b>	3

<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE e mapa de OriBtt à escala 1:10 000
--------------------	--

<b>Descrição da etapa</b>	<p><b>Etapa dividida em dois sectores: Canoagem e Score 100</b></p> <p><b>-Canoagem-</b> O percurso é executado por todos os elementos em modo de estafeta.          O único meio para aceder aos pontos é o caiaque.          O percurso inicia-se e termina no local assinalado com <b>triângulo azul</b>.  <b>A troca de elemento só pode ser efectuada no local de partida.</b></p> <p><b>16H00 – HORA DE ABERTURA DA CANOAGEM</b></p> <p><b>Score 100 -</b> Percurso score 100 com atividades.</p> <p>As actividades podem ser realizadas por um ou dois atletas.          Os pontos sem actividades têm o seu valor assinalado junto á letra.</p>																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Atividades</i></th> <th><i>Descrição</i></th> <th><i>Pts da Ativ.</i></th> <th><i>Pts Total</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Rappel</b></td> <td>Rappel apoiado</td> <td>10 pts por c/d atleta</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><b>Patins</b></td> <td>Percurso de aprox. 600m em estrada.</td> <td>5 pts por c/d atleta</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td><b>Tirolesa</b></td> <td>Percurso de cordas</td> <td>10 pts por c/d atleta</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><b>Escalada</b></td> <td>Via dificuldade média/fácil</td> <td>10 pts por c/d atleta</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><b>Malha</b></td> <td>6 Malhas para derrubar dois pinos</td> <td>5pts por c/d pino</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td><b>Latas</b></td> <td>6 Bolas trapos para derrubar 2 torres de latas</td> <td>5 pts por c/d torre</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>				<i>Atividades</i>	<i>Descrição</i>	<i>Pts da Ativ.</i>	<i>Pts Total</i>	<b>Rappel</b>	Rappel apoiado	10 pts por c/d atleta	20	<b>Patins</b>	Percurso de aprox. 600m em estrada.	5 pts por c/d atleta	10	<b>Tirolesa</b>	Percurso de cordas	10 pts por c/d atleta	20	<b>Escalada</b>	Via dificuldade média/fácil	10 pts por c/d atleta	20	<b>Malha</b>	6 Malhas para derrubar dois pinos	5pts por c/d pino	10	<b>Latas</b>	6 Bolas trapos para derrubar 2 torres de latas	5 pts por c/d torre
<i>Atividades</i>	<i>Descrição</i>	<i>Pts da Ativ.</i>	<i>Pts Total</i>																												
<b>Rappel</b>	Rappel apoiado	10 pts por c/d atleta	20																												
<b>Patins</b>	Percurso de aprox. 600m em estrada.	5 pts por c/d atleta	10																												
<b>Tirolesa</b>	Percurso de cordas	10 pts por c/d atleta	20																												
<b>Escalada</b>	Via dificuldade média/fácil	10 pts por c/d atleta	20																												
<b>Malha</b>	6 Malhas para derrubar dois pinos	5pts por c/d pino	10																												
<b>Latas</b>	6 Bolas trapos para derrubar 2 torres de latas	5 pts por c/d torre	10																												

# "Raid Aventura de Idanha"

## Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015

Correspondência pontos/CPS:

100 Pts	- 6 cps
101 ou mais	- 5 CPS
80 a 99 Pts	- 5 CPS
60 a 79 Pts	- 4 CPS
40 a 59 Pts	- 3 CPS
20 a 39 Pts	- 2 CPS
10 a 19 Pts	- 1 CPS
Menos de 10Pts	- 0

**Os pontos efectuados após a hora de fecho não são contabilizados**

**Observações**

A etapa decorre em ambiente urbano, pelo que se reforçar a necessidade de progredir com cuidado na via pública, respeitando as regras de circulação.

**Após o final da etapa é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.**

Material da Equipa		Material Individual		Material Aconselhado	
1	Bússola	1	Manta Sobrevivência	1	Telemóvel
1	Apito	1	Cantil ou similar	1	Corta-vento
1	Kit 1ºs socorros	1	patins	1	Fato Neoprene
1	Arnês			1	Arnês
1	Mosquetão			1	Mosquetão

Etapa 4

Hora de Abertura

**17:30:00**

Hora Limite Partida

**18:30:00**

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 4 – Orientação Pedestre

Hora de Abertura
<b>17:30:00</b>

Hora Limite Partida
<b>18:30:00</b>

Hora de Fecho
<b>20:00:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Percurso de Orientação Pedestre Noturna		
<b>Distância Máx.</b>	12,9 km	<b>Dist Min.</b>	3 km
<b>Subida Dist. Max.</b>	250m	<b>Subida Min.</b>	50 m
<b>Número de CPs</b>	8 + CHC	<b>Nº Elem</b>	2
<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE à escala 1:25000		
<b>Descrição da etapa</b>	Percurso em terreno de montado e floresta de eucalipto.		
<b>Observações</b>	<p>No início e final da etapa será necessário atravessar a estrada N 239. Reforça-se a necessidade de progredir com cuidado na via pública, respeitando as regras de circulação e o cuidado no seu atravessamento.</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	Forro Polar
1	Apito	1	Cantil ou similar	1	Telemóvel
1	Kit 1ºs socorros	1	Lanterna/Frontal	1	Corta-vento

Etapa 5
---------

Hora de Abertura
<b>19:00:00</b>

Hora Limite Partida
<b>20:30:00</b>

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 5 – Orientação em BTT

Hora de Abertura
<b>19:00:00</b>

Hora Limite Partida
<b>20:30:00</b>

Hora de Fecho
<b>23:00:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Etapa de Orientação em BTT Noturna		
<b>Distância Máx.</b>	37km	<b>Dist Min.</b>	2,5km
<b>Subida Dist Max.</b>	780 m	<b>Subida Min.</b>	100m
<b>Número de CPs</b>	13 + chegada	<b>Nº Elem</b>	2
<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE e mapa de OriBtt à escala 1:25 000		
<b>Descrição da etapa</b>	<p>Etapa realizada em ambiente de média montanha, caminhos com bons pisos e maioritariamente com floresta de eucalipto.</p> <p>O Ponto 51 vale 2 Cps.</p> <p><b>É OBRIGATÓRIO TERMINAR A ETAPA ATÉ À HORA DE FECHO DA ETAPA.</b></p>		
<b>Observações</b>	<p>No início e final da etapa será necessário atravessar a estrada N 239. Reforça-se a necessidade de progredir com cuidado na via pública, respeitando as regras de circulação e o cuidado no seu atravessamento.</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 6
---------

Hora de Abertura
<b>07:30:00</b>

Hora Limite Partida
<b>07:45:00</b>

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 6 – Orientação Pedestre

Hora de Abertura
<b>07:30:00</b>

Hora Limite Partida
<b>07:45:00</b>

Hora de Fecho
<b>09:30:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Percurso de Orientação Pedestre		
<b>Distância Máx.</b>	12,5 km	<b>Dist Min.</b>	1,5km
<b>Subida Dist Max.</b>	170 m	<b>Subida Min.</b>	30m
<b>Número de CPs</b>	7+Chegada	<b>Nº Elem</b>	2
<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE à escala 1:25 000		
<b>Descrição da etapa</b>	Etapa realizada em ambiente de montado.		
<b>Observações</b>	Reforça-se a necessidade de progredir com cuidado na via pública, respeitando as regras de circulação. <u><b>Após o final da etapa é obrigatório proceder à leitura e limpeza da informação de todos os SI.</b></u>		

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			

Etapa 7
---------

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

Hora Limite Partida
<b>10:00:00</b>

**“Raid Aventura de Idanha”  
Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Etapa 7 – Orientação em Btt

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

Hora Limite Partida
<b>10:00:00</b>

Hora de Fecho
<b>11:30:00</b>

<b>Tipo de Prova</b>	Percurso de Orientação em Btt		
<b>Distância Máx.</b>	26km	<b>Dist Min.</b>	1,5 Km
<b>Subida Dist. Max.</b>	520 m	<b>Subida Min.</b>	20 m
<b>Número de CPs</b>	11 + Chegada	<b>Nº Elem</b>	2
<b>Cartografia</b>	Carta Militar do CIGeoE e mapa de OriBtt à escala 1:25 000		
<b>Descrição da etapa</b>	<p>Percurso em terreno de floresta de eucalipto com elevada densidade de caminhos de bom piso.</p> <p><b>É OBRIGATÓRIO TERMINAR A ETAPA ATÉ À HORA DE FECHO DA ETAPA.</b></p>		
<b>Observações</b>	<p>Reforça-se a necessidade de progredir com cuidado na via pública, respeitando as regras de circulação e o cuidado no atravessamento da estrada N 557.</p> <p><b><u>Após a chegada 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		

--

Cerimónia Entrega Prémios
<b>12:30:00</b>

Almoço
<b>12:30:00</b>

**“Raid Aventura de Idanha”**  
**Idanha a Nova – 21 e 22 de Novembro de 2015**

## Folha de Reclamação

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

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2015

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