

## **INSTRUÇÕES GERAIS**

Este Raid-Book constitui-se parte integrante do regulamento Taça de Portugal de Corridas de Aventura (FPO), para a presente prova “Aventura nas Linhas” nos termos do artigo 3.5. Neste sentido, importa complementar a consulta do presente Raid-Book, com a leitura atenta do referido regulamento de competições, disponível em [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt).

**Todos os elementos de todas as equipas** têm de descarregar os seus SI-Cards, após o final da 1ªEtapa, após o final da 3ªEtapa, e no final da prova após a chegada da 5ªEtapa. Caso a equipa não realize a etapa, deverá dirigir-se ao local respectivo dessas etapas para proceder à leitura dos SI's.

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 as 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 Raid-Book.

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

- CP's marcados a Magenta – **Aventura e Elite**
- CP's marcados a Azul – **Só para Elite**

## Contactos da Organização

<b>Director de Prova</b>	<b>Maria Amador</b>	<b>914 528 288</b>
<b>Director Técnico</b>	<b>Luís Sérgio</b>	<b>919 919 800</b>
<b>Director Actividades</b>	<b>Paulo Serra</b>	<b>918 107 929</b>
<b>Supervisor</b>	<b>Rui Gomes</b>	<b>919 541 075</b>
<b>Secretariado</b>	<b>Marisa Silva</b>	<b>965 534 493</b>
<b>Informática</b>	<b>Eduardo Oliveira</b>	<b>964 864 890</b>

## Emergência Médica

<b>Bombeiros Torres Vedras</b>	<b>261 322 122</b>
--------------------------------	--------------------

## Etapa 1 – Orientação Pedestre tipo “Score 100”

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
<b>09:00</b>	<b>09:15</b>	<b>9:45</b>

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre tipo “Score 100”		
Distância Máx.	6 Kms	Distância Min.*	3 Kms
Cartografia	Mapa de Orientação Pedestre 1:6000		
Número CPs	3 (Facultativos)		
Elementos	4 Elite – 3 Aventura		
Descrição Etapa	Percurso de Orientação pedestre realizado em zona urbana, com objectivo de somar 100 pontos.		
Observações	A pontuação do Score 100, será determinada pela soma da pontuação de cada um dos pontos de controlo, visitados por todos elementos da equipa.  A pontuação de cada ponto está junto ao código do mesmo.  A atribuição dos CP's será feita da seguinte forma: - 100 pts = <b>3 cp's</b> - entre 90 e 99 pts; 101 e 110 = <b>2 cp's</b> - entre 50 e 89 pts; 111 e 150 pts = <b>1 cp</b> - entre 00-49 pts e mais de 151 pts = 0 cp's		
	<p style="text-align: center;"><u>Existe uma área assinalada no mapa, onde estão colocados 5 pontos de controlo, em elementos idênticos não identificados no mapa (foto no mapa).</u></p> <p style="text-align: center;"><b>As equipas terão obrigatoriamente de controlar 2 deles, para validar o Score.</b></p> <p>Estes pontos não têm qualquer pontuação, e como os restantes podem ser validados por qualquer sequência.</p>		

\*Para o cálculo da distância mínima considera-se a realização de cerca de 1/3 dos CP's da etapa.

Bússola	Apito	Manta Sobreviv.	Cantil	Mochila	Kit 1ºs socorros	Telmóvel **	BTT + Kit Repar.	Capacete BTT	Lanterna/ Frontal	Luz Vermelha	Luz BTT	Amês*	Mosqueteo	Descensor	Luvras (Cordas)	Forno Polar	Corta Vento				
Op	Op	Op	Op	Op	Op	Op	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\*\* Usar apenas em caso de emergência

**Obrigatório realizar leitura SI Card após o final da etapa**

Etapa 2	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	<b>9h15</b>	<b>10h15</b>

## Etapa 2 – Orientação em BTT

Hora de Abertura
<b>9h15</b>

Hora Limite Partida
<b>10h15</b>

Hora de Fecho
<b>12h30</b>

Tipo de Prova	Percurso de Orientação em BTT		
Distância Máx.	E - 36kms / A - 34Kms	Distância Min.*	15 Kms
Cartografia	Cartografia CMTV e pequenas áreas com Mapa de Orientação BTT, à escala de 1:20.000		
Número CPs	13 <b>Elite</b> / 12 <b>Aventura</b> (facultativos) + 1 (chegada)		
Elementos	3 elite – 2 aventura		
Descrição Etapa	Percurso de Orientação em BTT, realizado em zona de floresta, em ambiente rural, e com algumas zonas urbanizadas. Com caminhos em geral de boa transitabilidade, e algum desnível em algumas opções.		
Observações	<b>ATENÇÃO</b> – máxima atenção na circulação e atravessamento de estradas com muito trânsito.		

\*Para o cálculo da distância mínima considera-se a realização de cerca de 1/3 dos CP's da etapa.

Bússola	Apito	Manta Sobreviv.	Cantil	Mochila	Kit 1ºs socorros	Telemóvel **	BTT + Kit Repar.	Capacete BTT	Lanterna/ Frontal	Luz Vermelha	Luz BTT	Amês*	Mosqueião	Descensor	Luvax (Cordax)	Forro Polar	Corta Vento			
1	1	E - 3 A - 2	E - 3 A - 2	E - 3 A - 2	1	1	E - 3 A - 2	E - 3 A - 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\*\* Usar apenas em caso de emergência

Etapa 3
---------

Hora de Abertura
<b>12h00</b>

Hora Limite Partida
<b>13h00</b>

## Etapa 3 – Orientação Pedestre

### Tiro com Arco + Transposição de Obstáculos

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
<b>12h00</b>	<b>13h00</b>	<b>15h30</b>

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre com actividades		
Distância Máx.	E - 28Kms / A - 26Kms	Distância Min.*	10 Kms
Cartografia	Cartografia CMTV, escala 1:20 000 (actualizada)		
Número CPs	14 Elite / 13 Aventura (facultativos) + 1 (chegada)		
Elementos	3 Elite – 2 Aventura		
Descrição Etapa	Percurso de Orientação pedestre, realizado em ambiente rural e urbano incluindo actividades de Tiro com Arco e Transposição Obstáculos.		
Observações	<p>O <u>Cp das actividades</u> só será considerado se as 3 (Elite) / 2 (Aventura), actividades forem realizadas com sucesso.</p> <p>Na Aventura, das 3 actividades a equipa terá que escolher apenas 2.</p> <p><b>Cada elemento realiza apenas uma actividade:</b></p> <p><u>Tiro com Arco</u> – alcançar 18 pontos com 6 flechas (máx. 5 pontos por flecha)</p> <p><u>Percurso de Orientação</u> – realizar o percurso correctamente de acordo com as regras internacionais.</p> <p><u>Transposição de Obstáculos</u> – realizar percurso numa pista de obstáculos até ao final</p> <p>Não há neutralizações.</p>		

\*Para o cálculo da distância mínima considera-se a realização de cerca de 1/3 dos CP's da etapa.

Bussola	Apito	Manta Sobreviv.	Canil	Mochila	Kit 1ºs socorros	Telemóvel **	BTT + Kit Repar.	Capacete BTT	Lanterna/ Frontal	Luz Vermelha	Luz BTT	Arnês*	Mosquetão	Descensor	Luvas (Cordas)	Fita Cosida	Corta Vento	Forno Polar		
1	1	F - 3 A - 2	F - 3 A - 2	F - 3 A - 2	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-

\*\* Usar apenas em caso de emergência

**Obrigatório realizar leitura SI Card no final da etapa (incluído assistência)**

Etapa 4	Hora de Abertura	Hora Limite Partida
	<b>15h00</b>	<b>16:00</b>

## Etapa 4 – Orientação em BTT

Hora de Abertura
<b>15h00</b>

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

Hora de Fecho
<b>18h00</b>

Tipo de Prova	Percurso de Orientação em BTT		
Distância Máx.	<b>E - 37Kms / A - 33Kms</b>	Distância Min.*	20 Kms
Cartografia	Cartografia CMTV à escala de 1:20.000 (actualizada)		
Número CPs	12 <b>Elite</b> / 11 <b>Aventura</b> (facultativos) + 1 (chegada)		
Elementos	3 Elite – 2 Aventura		
Descrição Etapa	Percurso de Orientação em BTT realizado em zona de floresta, em ambiente rural, e com algumas zonas urbanizadas, com caminhos em geral de boa transitabilidade, e algum desnível em algumas opções.		
Observações	<p>A parte inicial do percurso estará balizada para facilitar o atravessamento da “via rápida”.</p> <p><b>ATENÇÃO</b> – máxima atenção na circulação e atravessamento de estradas com muito trânsito.</p>		

\*Para o cálculo da distância mínima considera-se a realização de cerca de 1/3 dos CP's da etapa.

Brússola	Apito	Manta Sobreviv.	Cantil	Mochila	Kit 1ºs Socorros	Telemóvel **	BTT + Kit Repar.	Capacete BTT	Lanterna/ Frontal	Luz Vermelha	Luz BTT	Arnês*	Mosquetão	Descensor	Luvras (Cordas)	Ferro Polar	Corta Vento			
1	1	E A 3 2	E A 3 2	E A 3 2	1	1	E A 3 2	E A 3 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\*\* Usar apenas em caso de emergência

Etapa 5
---------

Hora de Abertura
<b>17h30</b>

Hora Limite Partida
<b>18h30</b>

## Etapa 5 – Orientação Pedestre + Actividades

Hora de Abertura	Hora Limite Partida	Hora de Fecho
<b>17h30</b>	<b>18h30</b>	<b>19h30</b>

Tipo de Prova	Percurso de Orientação Pedestre + Actividades		
Distância Máx.	12 Kms	Distância Min.	7 Kms
Cartografia	Cartografia CMTV à escala de 1:20.000 (actualizada)		
Número CPs	6 (facultativos) + 1 (chegada)		
Elementos	3 Elite – 2 Aventura		
Descrição Etapa	Percurso de Orientação pedestre realizado em ambiente rural e urbano incluindo actividades de Escalada e Transposição Obstáculos.		
Observações	<p>O <u>Cp das actividades</u> só será considerado se as 3 (Elite) / 2 (Aventura) actividades, forem realizadas com sucesso.</p> <p>Na Aventura, das 3 actividades a equipa terá escolher apenas 2 delas.</p> <p><b>Cada elemento realiza apenas uma actividade:</b></p> <p><u>Escalada</u> – efectua a escalada até ao local indicado pelo controlador  <u>Slide</u> – realizar o percurso com sucesso  <u>Transposição de Obstáculos</u> – realizar percurso numa pista de obstáculos até ao final</p> <p>Não há neutralização.</p> <p>O <b>ponto de chegada é obrigatório e tem que ser controlado, até às 19h30</b> (hora de fecho de prova), sob pena de <u>desclassificação da equipa</u> na etapa.</p>		

\*Para o cálculo da distância mínima considera-se a realização de cerca de 1/3 dos CP's da etapa.

Bússola	Apito	Manta Sobreviv.	Canil	Mochila	Kit 1ºs socorros	Telemóvel **	BTT + Kit Repar.	Capacete BTT	Lanterna/Frontal	Luz Vermelha	Luz BTT	Amêis*	Mosquetão	Descensor	Luvas (Cordas)	Fita Cosida	Corta Vento	Forro Polar		
1	1	F - 3 A - 2	F - 3 A - 2	F - 3 A - 2	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-

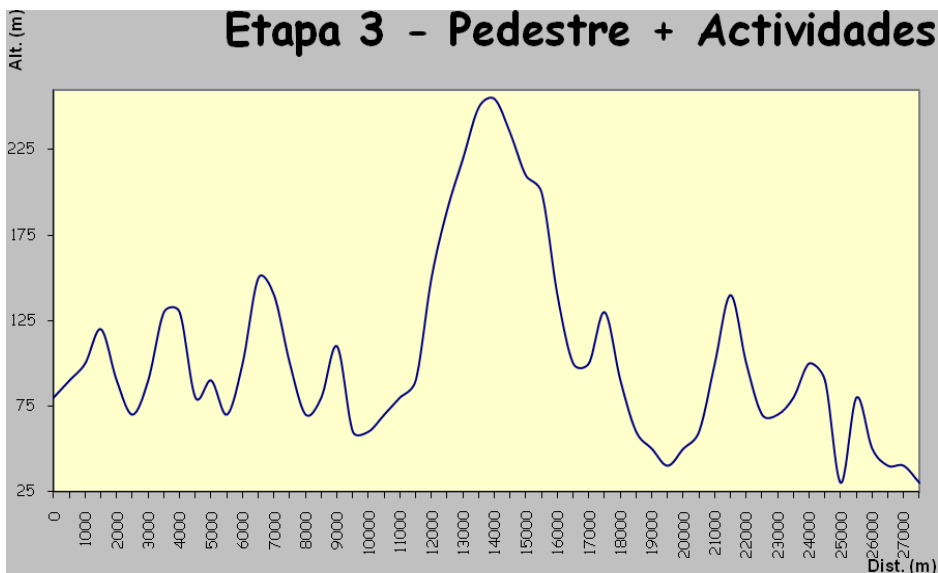
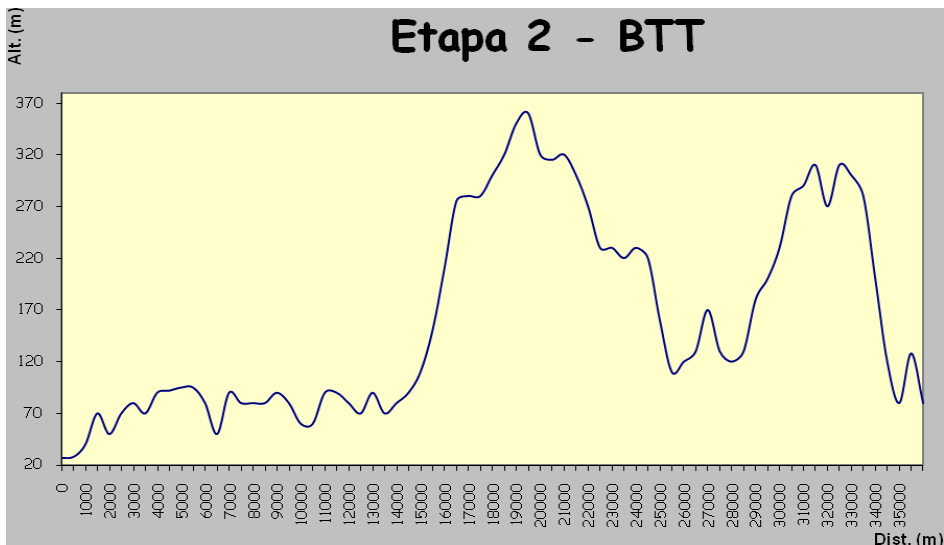
\*\* Usar apenas em caso de emergência

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

Entrega de Prémios / Jantar	Hora Abertura
	<b>20h30</b>

## ALTIMETRIA

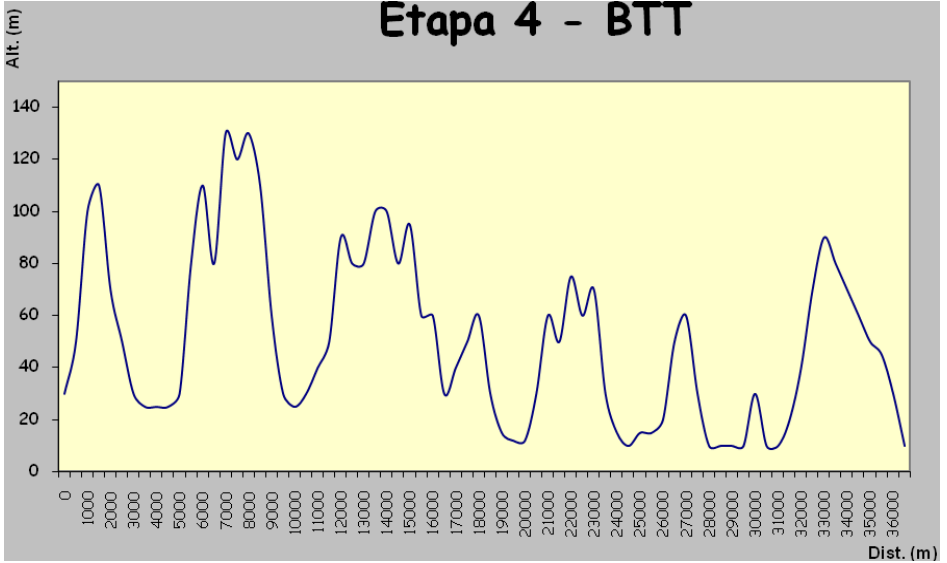
(pela opção da organização para o escalão Elite)





**AVENTURA NAS LINHAS - Competição**  
*Comemoração Bicentenário - Linhas de Torres Vedras*  
Torres Vedras - 11 Setembro 2010

### Etapa 4 - BTT



### Etapa 5 - Pedestre + Actividades

