



## 1- O que é corrida de aventura?

A corrida de aventura pode ser definida como um evento sem paradas obrigatórias, multi disciplinar, com a participação de equipes. Em alguns casos pode ser chamada de um expedição com horário limite. O objetivo da competição é ser a primeira equipe completa a cruzar a linha de chegada. Normalmente as equipes devem ser mistas, formadas por competidores masculinos e femininos.

As disciplinas mais comuns são a orientação, trekking, mountain bike, canoagem e técnicas verticais. Outras disciplinas já foram incluídas nas corridas como o patins in-line, para-quedismo, vela, corrida com camelos, costeira e cavalgada. Existem diferentes formatos e durações de eventos, indo dos triatlons off-road até expedições de 15 dias. O percurso leva os competidores através de locais remotos e selvagens onde devem ser auto-suficientes. Cada equipe deve ter uma boa estratégia para determinar a melhor rota, equipamento, comida e ritmo para vencer.

Ao longo do percurso são montados postos de controle (PC), que são locais de passagem obrigatória da equipe durante a corrida. Nestes PC's os atletas registram sua passagem para confirmar que estão no caminho certo e para controle da organização sobre onde estão as equipes. Os PC's são numerados e devem ser encontrados na ordem correta. Caso a equipe não encontre um dos postos de controle, estará automaticamente desclassificada.

Em alguns postos de controle determinados pela organização, as equipes trocam de modalidade e nesse caso são chamados também de área de transição (AT). Nesses locais os atletas terão contato com sua equipe de apoio (caso seja permitido) ou suas caixas de reabastecimento e é onde podem trocar de equipamentos e roupas e se alimentar melhor. (fonte: [www.adventuremag.com.br](http://www.adventuremag.com.br))

## 2- Expedição Brou Espinhaço 2023 – Diamantina

Após 5 anos sem organizar corridas de aventura, a Brou volta ao Campeonato Brasileiro da modalidade com uma corrida explorando a belíssima e histórica cidade de Diamantina.

A prova será parte do circuito nacional A1 Adventure Racing (<https://adventure1series.com/brazil/>) e também é etapa válida para o Campeonato Brasileiro de Corrida de Aventuras 2023.

Entre os dias 21 e 23 de abril, atletas de todo o Brasil irão se aventurar em 2 percursos:

### A- Expedição PRO – Total: 190km

**ATUALIZADO -Largada: 06h da manhã do dia 21/03, sexta feira -**

Local: Praça do Mercado dos Tropeiros, Diamantina - MG

Duração: entre 30h e 40h

Formação: Solo (sem canoagem), Duplas (masculinas e mistas/femininas) e Quartetos Mistos

Todos os atletas fazem todas as modalidades

Distâncias e Modalidades:

MTB : 32km – 3h

Trecho misto de estradões, estradinhas e algumas trilhas. Navegação média.

Canoagem: 25km – 4h

Rio com corredeiras nível II com algumas portagens obrigatórias. Será feita em Packrafts (cada equipe deverá levar a bomba para encher – ver logística da prova para modelo)

Trekking 32km – 10h

Trekking com trechos mistos de estradinhas, trilhas e trechos de azimute. Navegação difícil.

MTB 45km – 5h

Mountain bike com muitas trilhas e trechos técnicos. Navegação difícil.

Rogaine Urbano: 6km – 1h

Trekking dentro da cidade. Navegação fácil.

Trekking Final 50km – 15h

Praticamente 100% em trilhas com navegação média

Total 190km - 38h

## **B- SPORT – Total: aproximadamente 70km**

Largada: 08h da manhã de sábado, dia 22 de abril

Local: Praça do Mercado dos Tropeiros, Diamantina - MG

Duração: entre 7h e 12h

Formação: Solo , Duplas (masculinas e mistas/femininas) e Quartetos Mistos

Todos os atletas fazem todas as modalidades

Distâncias e Modalidades:

Largada Mountain Bike: 32km (Tempo Mínimo: 3h)

Trecho com algumas trilhas e predominância de estradões

Canoagem: 4km (Tempo Mínimo 1h) – Rio Jequitinhona sem corredeiras

Trekking: 6km (Tempo Mínimo: 2h) – Trilhas e estradinhas

Mountain Bike: 24km – (Tempo Mínimo: 1h30)

Trecho de estradões

## **3- Equipamentos Obrigatórios**

**POR EQUIPE:**

As equipes deverão portar consigo durante todo o percurso:

- Mapa com embalagem a prova d água;
- Kit primeiros socorros (lista abaixo);
- 01 Bússola para as duplas e 2 para os quartetos;
- 01 Espelho para sinalização de resgate;

- 01 Faca com lâmina de 10 cm, no máximo;
- 01 Isqueiro em embalagem a prova de água;
- 01 celular lacrado;
- 01 power bank (sugerido)
- 03 Sacos de Abastecimento de 100L por equipe (Expedição PRO) e 01 Saco de Abastecimento de 100L por equipe (SPORT)
- Bomba para encher Packraft



#### POR ATLETA:

Os atletas deverão portar consigo durante todo o percurso:

- 01 Capacete na cabeça, afivelado (Capacete 100% da prova);
- 01 Anorak (jaqueta impermeável) Expedição PRO
- 01 Corta Vento (SPORT)
- 01 Lâmpada estroboscópica (lâmpada vermelha da bike);
- 01 Lanterna de cabeça
- 01 Mountain Bike (MTB). Proibido modelos com auxílio elétrico ou assistido;
- 01 Cobertor de emergência (lençol de alumínio);
- 01 colete salva-vidas para o SOLO;
- 02 coletes salva-vidas para as DUPLAS;
- 04 coletes salva-vidas para os QUARTETOS;
- 01 Apito;

#### LISTA BÁSICA DE PRIMEIRO SOCORROS – OBRIGATÓRIOS

Bactericida – Ex.: Mertiolate (mínimo de 5g)

Compressas de gaze esterilizadas (mínimo de 1 pacote com 10 unid. cada)

Atadura de crepe (mínimo de 1 pacote com 4,5m x 10cm)

Esparadrapo (mínimo de 3m x 2cm)

Luvas de látex (mínimo de um par)

Purificador de água – Ex.: Hidrosteril (suficiente para 10 litros)

Anti histamínico (mínimo de 4 comprimidos)

Anti inflamatório (mínimo de 4 comprimidos)

Analgésico (mínimo de 4 comprimidos)

Anti diarréico (mínimo de 4 comprimidos)

Pinça e tesoura

Repelente para insetos  
Protetor solar

---

#### EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS POR MODALIDADE

- Mountain Bike – capacete vestido e afivelado, pisca pisca vermelho na traseira.
- 
- Canoagem – 1 capacete por atleta, 2 coletes para as DUPLAS e 4 coletes para os
- 
- QUARTETOS ;
- Aconselhamos o uso de óculos nos trechos de MTB, Trekking e Canoagem.  
Aconselhamos também o uso de luvas durante toda a prova

#### EQUIPAMENTOS FORNECIDOS PELA ORGANIZAÇÃO

- Mapa do percurso
  - Embarcações PackRaft
- Remos simples