

LOGÍSTICA PROVA

MAPAS SERÃO EM PAPEL IMPERMEÁVEL

EXPEDIÇÃO 180KM

Largada: 06h (horário alterado) – Praça do Mercado em Mountain Bike

Até 22h de quinta feira, os atletas deverão deixar 3 sacos com a organização.

Saco 1: Equipamentos da canoagem (colete, remo e **bomba para encher os packrafts**), tênis, troca de roupa, comida. 5Kg por atleta.

Saco 2: Saída da Canoagem – Comida/bebida, roupas e material para deixar presos juntos colete, remos e bomba. 5Kg por atleta.

Saco 3: Final do Mountain Bike/ Início Rogaine/Trekking: Comida, bebida, roupas, material para marcar o mapa. 5Kg por atleta.



Modelo do bico da bomba de encher o packraft. Normalmente os bicos de bomba de encher colchão inflável dão certo. Teremos um packraft na entrega de kits para teste.

AT1 –Entrada da Canoagem – Saco (1) de Canoagem com bomba para encher packraft, colete salva vidas, remo, troca de roupas e comida/água. Peso máximo 5kg por atleta.

Deixar as bikes com sapatilhas e tudo mais organizados e mais juntos possível.

Deixar o saco fechado no local após uso na entrada da canoagem pois vocês voltarão aqui depois da canoagem (25km) e trekking (32km).

Não há bares/restaurantes pra comprar nada nesta transição. Organização disponibilizará água potável.

Saco deverá ser entregue à organização na quinta feira até 22h na Praça do Mercado.

AT2 – Saída da Canoagem – Saco (2) com suprimentos / troca de roupa. Devem levar algo para deixar juntos todos os coletes/remos/bomba.

Atletas deverão entregar o packraft vazio e dobrado para a organização.

Na saída da canoagem será possível comprar comida e bebidas (há um mercado).

Peso máximo 5kg. Saco deverá ser entregue à organização na quinta feira até 22h na Praça do Mercado.

AT3 – Começo Mountain Bike (mesmo local Entrada Canoagem). Saco (1) . Após utilizar o saco, deixar tudo dentro do mesmo fechado.

Não há bares/restaurantes pra comprar nada nesta transição. Organização disponibilizará água potável.

AT4 – Fim do Mountain Bike/ Começo Rogaine (6km) e Trekking (50km) – Saco (3) com suprimentos / troca de roupa. Peso máximo 5kg. Saco deverá ser entregue à organização na quinta feira até 22h na Praça do Mercado. É o último encontro com o saco de abastecimento. No Rogaine será possível comprar comida/alimentação. Durante o trekking final não há locais para reabastecimento.



Na chegada da bike pegarão o mapa imagem aérea do Rogaine e no final do Rogaine pegarão o mapa do trekking final.

SPORT – 70km

Curso de Orientação com o Eduardo Bhering no Mercado Velho às 17h de quinta feira dia 20 de abril. O curso será já com o mapa da prova na tela, mas o mesmo será entregue junto com a **entrega de kits na sexta feira entre 16h e 20h.**

Largada sábado 08h – Mountain Bike 32km. Início com trilhas e depois um trecho longo de estradão, mais um pouco de trilhas e depois estradas até a Ponte do Acaba Mundo.

AT1- MTB x Canoagem – Saco 1 de Abastecimento – Deve ser deixado com a organização na sexta feira até 22h.

O que deve ter neste saco?

Tênis, meia, troca de roupa para remar e fazer trekking, bomba para encher o packraft, comida e bebidas (peso máximo 5kg por atleta).

Na transição haverá água potável fornecida pela organização. Não há bares/restaurantes/mercado no local.

Canoagem 4km no rio Jequitinhonha. Trecho tranquilo sem corredeiras.

AT2 – Canoagem x Trekking - Sair do rio, esvaziar o packraft, enrolar e entregar pra organização.

Saco 2 de abastecimento - suprimentos / troca de roupa. Devem levar algo para deixar juntos todos os coletes/remos/bomba.

Trekking 5km – Início em estradinhas e depois estradão voltando para a Ponte Acaba Mundo.

AT3 – Trekking x Bike – Ponte Acaba Mundo – Saco 1 de abastecimento. Deixar o saco organizado e entregar para a organização.

Bike 24km – Volta para Diamantina com PC's pelo caminho.

AT4- Bike –Trekking Urbano (Rogaine) – Teatro Santa Izabel – Deixar as bikes organizadas. Saco 3 de abastecimento. (deixar tênis, meia e o que precisarem para fazer o trekking urbano)

Rogaine é um trekking com PC's que podem ser buscados em qualquer ordem. Neste caso será urbano com um mapa que será entregue na hora de imagem aérea.

Rogaine – 5km.

Chegada – Praça Mercado

Depois da chegada, deverão ir ao Teatro Santa Izabel buscar as bikes e o saco de abastecimento. Os outros sacos de abastecimento serão entregues no Teatro Santa Izabel também.

Equipamentos Obrigatórios

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)
Esparrapado (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
