

## Dicas para preparar o XPD 2008 ????

Para difusão imediata

### Informação #4 - 15.09.2008

Olá a todos,

A organização está neste momento no terreno e pode garantir que o percurso do Estoril Portugal XPD 2008 é um verdadeiro espectáculo de emoções. A variedade e o ritmo frenético a que tudo irá acontecer surpreenderá seguramente os habitues deste tipo de Raids longos. Uma grande variedade de paisagens é outra das marcas da prova deste ano o que levará a que os tipos de terreno onde a prova se desenrola sejam muito variados e nalguns casos bastante exigentes.

O esquema da prova será apresentado mais para o final de Setembro mas podemos referir desde já que estão previstas 3 Áreas de Assistência (AA) e 12 Zonas de Transição (ZT) onde só será possível fazer troca de equipamentos (existirá zonas de três tipos – recolha de equipamentos (Pick Zone), depósito de equipamentos (Drop Zone), recolhe e depósito (Pick and Drop)). A par destes locais existirão Zonas de Espectadores onde será possível acompanhar a passagem e as actividades das equipas.

Os tipos de progressão principais são como habitualmente a caminhada/corrida, o BTT, a canoagem e a patinagem e/ou TRIKKE. Para além destes existirá a possibilidade de realizar percursos combinados – corrida e BTT (2+2), de corrida e canoagem (2+2), de patinagem e BTT (2+2) e três pequenos percursos: um de natação, um em espeleismo e um com prancha de surf/bodyboard. Estes percursos terão como suporte mapas militares à escala 1:25000 e 1:50000 e atravessarão tipos de terreno muito variado, desde praias e dunas até montado e floresta mediterrânea. A pé e de BTT a qualidade dos trajectos varia desde muito macio (areia fina e lodo) até muito duro (rocha e asfalto) pelo que a boa escolha das opções se vai revelar de extrema importância para o sucesso das equipas. Novamente, a prova será disputada no modelo de Score com CP's obrigatórios e CP's facultativos pelo que a gestão dos objectivos das equipas vai ser fundamental para o seu sucesso. Questões como o descanso, a navegação nocturna, a selecção dos equipamentos, a boa nutrição e hidratação irão ser cruciais para resistir a este difícil teste.

Ao longo dos percursos existirão inúmeras actividades que serão propostas aos participantes – o percurso de kayak de ondas será realizado nos kayaks duplos sit-on-top e consistirá numa rondagem de bóia na zona da rebentação, - o percurso de Surf/Bodyboard será realizado com o tipo de prancha que escolherem (de entre as que a organização providenciar) e consistirá na rondagem de uma bóia que se encontra para lá da zona da rebentação, - a escalada será realizada em calcário e é uma actividade proposta tanto para controlar CP's suspensos como para a progressão vertical na rocha (os atletas progredem em cordas da organização com segurança "Top Rope" providenciada pelos seus colegas de equipa), - os "rappel" não serão superiores a 60 m e serão sempre realizados com auto-segurança podendo ser utilizados descensores tipo oito, - a ascensão com cordas será realizada com as técnicas normais de punho e pedal, com dois pontos de bloqueio (Jumar e Basic), - as travessias em falésia terão no máximo 200 m e serão realizadas com recurso a dois pontos de ancoragem que viajarão em cordas fixas colocada no terreno pela organização.



Cascais  
Câmara Municipal

## Dicas para preparar o XPD 2008 ????? (cont.)

- o espeleismo será realizado através de entrada e saída horizontal nas grutas e progressão a pé com recurso a cordas fixas, - o tiro com arco será realizado ao ar livre com alvos de competição a uma distancia de 10 a 15 metros, deverá ser realizado um score mínimo que obviará à realização a pé de um CP alternativo, - o skimming será realizado à beira mar e consistirá num tempo mínimo de progressão na areia molhada dos atletas em cima das pranchas (que a organização providenciará), caso esse objectivo não seja alcançado os atletas deverão visitar a pé um CP alternativo, - percursos especiais em mapas de orientação 1:15000 e 1:20000, estas actividades podem ser realizadas por todos os elementos em grupo, aos pares ou individualmente pelo que se chama a atenção para a necessidade de TODOS os elementos da equipa terem conhecimentos básicos de orientação com estes mapas desportivos – Norma internacional de Cartografia ISSOM da IOF.

A duração da prova será de 100 horas, mais 19 horas do que o ano passado e o número de CP's deverá ultrapassar os 90 em que a maioria será obrigatória, o que tornará sem duvida a prova mais exigente e competitiva.

As áreas de assistência e muitas das zonas de transição foram escolhidas próximo de cafés ou pequenos bares de forma a facilitarem o acesso das equipas a comida e bebida. As três áreas de assistência terão locais resguardados para as equipas e elementos das assistências dormirem em regime de acantonamento, nesses locais serão preparados mesas para permitirem a confecção de pequenas refeições e a organização providenciará dois micro ondas e dois jarros eléctricos para utilização comum (a utilização de fogões de campismo são opção das equipas). Tal como no percurso de 2007 haverá bastante possibilidade de contacto com as populações pelo que será fácil a obtenção de água e comida ao longo do caminho (há inclusive o perigo dos atletas ganharem um “quilos” extra).

Em relação à lista de equipamentos a organização está a trabalhar para a tornar o mais pequena e geral possível, no entanto deverão prever desde já iluminação e sinalização para as vossas BTT's e para uma muito provável etapa de canoagem nocturna. As questões relacionadas com a iluminação da vossa progressão serão criticas durante toda a prova pois a orientação no terreno é bastante exigente e não haverá luz natural (lua nova) nem artificial nas etapas que se realizarão à noite.

Por fim, informamos que estamos a desenvolver e testar um novo sistema integrado de seguimento On-line das equipas que integrará informação GPS, Cronometragem, Vídeo/foto e notícias. Se tudo funcionar como esperamos serão 100 horas de emissão contínua na Internet sobre vários canais que vos irão manter “agarrados” à prova do princípio ao fim.

Os melhores cumprimentos,  
Alexandre Guedes da Silva,

Coordenador XPD

+351 933 479 467

[teams@portugalxpdrace.com](mailto:teams@portugalxpdrace.com)

[www.arworldseries.com](http://www.arworldseries.com) / [www.portugalxpdrace.com](http://www.portugalxpdrace.com) / [www.corridasdeaventura.pt](http://www.corridasdeaventura.pt)

P.S: Veja o vídeo promocional do XPD 2008 em: <http://www.youtube.com/watch?v=dqosK10FAM4>



**Cascais**  
Câmara Municipal