

O XPD 2008 revela-se????

Para difusão imediata

Informação #5 - 04.10.2008

Olá a todos

Após um atarefado mês de Setembro, ficou concluída a preparação da mais longa Corrida de Aventura jamais planeada em Portugal. O percurso completo, incluindo todos os CPs obrigatórios e facultativos, tem mais de 700 km mas estamos muito satisfeitos por ter decidido explorar esta área do país para vos propor este desafio. As paisagens são magníficas e o terreno desafiante ora com zonas de elevada exigência física, ora com outras de completo “pesadelo”, onde a capacidade psicológica será testada ao limite.

Não obstante a quantidade de kms do percurso total, a passagem mais elevada será a 500 metros acima do nível do mar, embora nalguns momentos terão a sensação de tocar o céu (terão por ex. uma passagem junto a uma falésia de mar com uma altura vertical de 400 metros...). A corrida foi desenhada para vos levar às melhores áreas na zona de Lisboa para a prática de Corridas de Aventura, bem como para vos ajudar a descobrir alguns dos locais da nossa herança natural e cultural desde o período Jurássico, passando pela época Paleolítica, pelos períodos das ocupações Fenícias, Romanas, Árabes e dos tempos Medievais. Este ano teremos CPs em pegadas de dinossauros, santuários da idade da pedra, moinhos fenícios, piscinas romanas, castelos mouriscos, pontes e igrejas medievais e ainda ao local de largada dos navios das descobertas do Sec. XV.

Nalguns dos parques naturais por onde iremos passar este ano poderão remar com golfinhos e flamingos, caminhar com falcões e águias, pedalar com touros e javalis. Embora estes animais estejam habituados à presença humana, chama-se a atenção a todos os participantes para as devidas precauções a tomar e para uma postura “amiga do ambiente” que deve estar sempre presente.

Novamente, a principal questão que se irá colocar às equipas prende-se com a estratégia: Como é que iremos conseguir fazer toda a prova? A prova está planeada para recompensar a equipa que efectue as melhores opções, pelo que uma boa avaliação, um elevado nível de concentração e o trabalho em equipa serão decisivos para superar os desafios propostos. As condições atmosféricas serão também um factor crucial que foi tido em consideração no traçado da prova. A chuva que nalguns locais poderá acelerar o andamento, noutros poderá colar-vos ao chão, pelo que deverá ser tida em conta no momento da tomada das opções. Contudo poderão encontrar facilmente estradões que vos conduzirão rapidamente para a seguinte zona de transição (de que os cortes são um bom exemplo deste principio).

O volume de equipamentos necessários a transportar resulta de um compromisso entre segurança/conforto e não vos vai ser imposto o transporte de grandes pesos, a menos que seja estritamente necessário. O equipamento de escalada e os fatos de neopreno terão de ser transportados somente nas secções em que serão utilizados, devendo a assistência de cada



Cascais
Câmara Municipal

O XPD 2008 revela-se????

Para difusão imediata

equipa colocar e levantar os equipamentos necessários ao longo da prova. As Áreas de Assistência são as zonas recomendadas para dormir, mas as equipas encontrarão outros locais com condições para o fazer no decorrer da prova nomeadamente nalgumas Zonas de Transição. Para as refeições, recomendamos que explorem os tradicionais sabores da cozinha portuguesa nas tascas e tabernas das vilas e aldeias por onde passarão.

Para já, o mais importante, para a preparação deste desafio, é analisar a informação disponibilizada nas tabelas estatísticas provisórias do Estoril XPD, onde podem encontrar a informação resultante dos nossos reconhecimentos e testes. A velocidade média estimada para a prova é de 7,6 km/h, o que em nossa opinião permite que as equipas de topo mundial efectuem a prova completa, apesar da especificidade técnica da navegação, em especial de noite, tornando-se necessário descansar ao longo da prova de forma a minimizar os erros. Dado que a gestão do tempo será crucial para todas as equipas, informamos que irão existir paragens obrigatórias para todas as equipas de forma a permitir a leitura dos Sport Ident cards, breves entrevistas para a imprensa, descarregamento da informação dos equipamentos de GPS e verificação das respectivas baterias e exames médicos.

Da informação disponibilizada poderão verificar que em cerca de 42% do tempo as equipas estarão a deslocar-se a pé, 30% de BTT, 20% de canoa e 5% de patins, o que indica que deverão ter cuidados especiais com os pés durante toda a prova. Como foi dito nos boletins anteriores, durante a prova irão encontrar troços com água (doce e salgada), areia, lama e rochas, com os respectivos riscos e consequências associadas para os pés dos atletas.

Outra informação que se retira das estatísticas da prova é a velocidade média por meio de progressão em que as mais rápidas serão a BTT e os Patins/Trikke com velocidades de 12,4 km/h e 12,2 km/h respectivamente. Coasteering e natação serão as mais lentas com velocidades estimadas de 4,2 km/h e 0,7 km/h. A secção mais longa terá 109 km de BTT e a mais curta com 3,3 km com escalada e espeleologia. 45% da distância total da prova será efectuada em BTT.

Os mapas que vão ser usados este ano serão da mesma proveniência dos do ano passado (cartas militares portuguesas), com a novidade de se utilizar a escala de 1:50 000 (escala mais comum em corridas de aventura por todo o mundo). Também vão ser utilizados mapas de orientação para situações de maior precisão e um extracto de um mapa de navegação em rio com a identificação de passagens (canais) por entre bancos de areia e lodo. Serão enviados às equipas exemplos de legendas e extractos da uma área nos três formatos que vão ser usados (1:20 000, 1:25 000 e 1:50 000).

A última peça de informação disponibilizada, o esquema da corrida, dará uma perspectiva geral da prova e identifica a sequência das secções e a localização das Zonas de Transição ao longo das quatro etapas da prova.



Cascais
Câmara Municipal

ESTORIL PORTUGAL XPD RACE

08

30 de NOVEMBRO a 4 de DEZEMBRO de 2008

AR WORLD SERIES

O XPD 2008 revela-se????

Para difusão imediata

Como foi referido no última nota informativa, tem sido efectuado um grande esforço na área dos media no que diz respeito ao acompanhamento em directo da prova por vários canais – hoje podemos anunciar o nascimento do XPD RACE TV que já se encontra a transmitir experimentalmente e que será o principal instrumento de comunicação com o Mundo das Corridas de Aventura em Dezembro: fiquem ligados!!!

(<http://xpdracetv.blogspot.com/>)

Bons treinos e boa época desportiva de 2008/2009.

Os melhores cumprimentos,
Alexandre Guedes da Silva,

Coordenador XPD

+351 933 479 467

teams@portugalxpdrace.com

www.arworldseries.com / www.portugalxpdrace.com / www.corridasdeaventura.pt

P.S: Não se esqueçam que a prova deste ano contará para a TPCA e que o prazo com desconto foi alargado para 31 de Outubro.



Cascais
Câmara Municipal

Associação Portuguesa de Corridas de Aventura – APCA, Rua António Sérgio, nº12
2750-555 Cascais – Fax.: +351 21 486 2163 – Tlm.: +351 96 830 7950
www.arworldseries.com / www.corridasdeaventura.pt / www.portugalxpdrace.com