



**Newsletter nº2 – 14 SEPTEMBER 2004**  
***Nota Informativa nº2 – 14 SETEMBRO 2004***

In the follow up of the race preparation and as a consequence of the recent questions of the teams we prepared a series of answers organized in four chapters (Before-race, Race, Post-race and Technical Data). The idea is clarify all aspects of PT XPD Race and help the team arrangements and training for the race.

*Na sequência dos últimos preparativos para a prova e das novas questões levantadas pelas equipas elaboramos uma série de respostas úteis para esta fase de preparação e treino. As informações estão enquadradas em quatro capítulos distintos – Questões pré-prova, questões da prova, questões pós-prova e dados técnicos.*

**Chapter 1 – Before–Race Questions**  
***Capítulo 1 – Questões Pré-Prova***

<p><b>1.A - How many equipment boxes are we allowed to bring?</b>          10 volumes by team up to 300 litres each (bikes if they came separated they count as one volume each). The maximum payload of each box is 50 Kg.</p>	<p><b>1.A – Quantas caixas de equipamento podemos levar?</b>          Podem trazer até 10 volumes de até 300 l/cada (as BTT's se vierem separadas contam como um volume cada). Esta é no entanto uma regra que será aplicada com alguma flexibilidade por isso se for necessário consultem a organização. O peso máximo de cada caixa é de 50 Kg.</p>
<p><b>1.B - Do you have any connections to airlines that help us get a cheaper ticket or free transportation for our bikes and the gear boxes?</b>          TAP - Air Portugal are normally quite understanding with us when we travel abroad to race but as we all know this is quite variable, depending very much on the people you find in the check in. However let me know which is the airline and the flight and we will ask for help (at least for your return home).</p>	<p><b>1.B – Têm contactos com transportadores aéreos que ajudem a baixar as tarifas de transporte dos equipamentos?</b>          TAP - Air Portugalé normalmente a companhia com quem interagimos e é normalmente muito compreensiva com as questões dos atletas e do transporte dos seus equipamentos desportivos.</p>
<p><b>1.C - Do we need to carry all the food and gear from home? Or there are any shops in the race area?</b>          For food and drinks you have several small shops and supermarkets at the race start. For technical gear you have in Lisbon several big shops (Ex: Decathlon, SporZone, etc.). The start area is located at around two hours drive from Lisbon.</p>	<p><b>1.C – Teremos de transportar todos os nossos alimentos e equipamentos do nosso pais? Existem lojas no local da prova?</b>          Para comprar comida e bebida existem vários supermercados na localidade do Inicio da prova. Para comprar equipamento técnico existem várias lojas na Grande Lisboa (Ex: Decathlon, SporZone, etc.). A localidade onde se inicia a prova dista 2 horas de viagem de Lisboa.</p>



<p><b>1.D - What is a "longe"?</b> A tether with or without shock absorbers, "Via Ferrata type". Can be made of up to 6mm rope with 3 m long.</p>	<p><b>1.D – O que é uma "longe"?</b> Trata-se de uma arreata com duas extremidades, utilizada para auto segurança, que pode possuir ou não sistemas de absorção de choques (dispositivo para "via-ferrata"). Pode ser feito com cordeleta de 6mm (mínimo) e 3 m de comprimento.</p>
<p><b>1.E - Can we bring our own paddles?</b> Yes you can. And also life jackets and back supports (the kayak's are sit on top ROTOMOD OCEAN K2 – <a href="http://www.rotomod.com/indexA.html">http://www.rotomod.com/indexA.html</a>).</p>	<p><b>1. E – Podemos utilizar as nossas pagaias?</b> Sim . Podem também utilizar os vossos coletes e apoios de costas (os caiaques são do tipo sit-on top ROTOMOD OCEAN K2 – <a href="http://www.rotomod.com/indexA.html">http://www.rotomod.com/indexA.html</a>.)</p>
<p><b>1.F – Can we use our ski poles for the roller section?</b> Yes you can.</p>	<p><b>1.F – Podemos utilizar bastões de ski nos patins em linha?</b> Sim podem.</p>

## Chapter 2 – Race Questions

### Capítulo 2 – Questões da Prova

<p><b>2.A – In each section do we have to transport all food and water with us? Or does the organization supplies any during the race?</b> Water and food and its management are team responsibility, the maps will point out fresh water springs and houses (if they have inhabitants they can provide water) and the teams are allowed to ask (or buy) water and food from the locals. The race location is humanized so encounters with local people will occur with frequency during the race. Water purification tablets are advisable for foreigners.</p>	<p><b>2.A – Durante as etapas temos de transportar toda a nossa comida e água? Ou a organização fornece alguma?</b> A gestão da alimentação e da hidratação é responsabilidade das equipas. Os mapas indicarão fontes e casas (isoladas ou povoações) e as equipas são livres de solicitar água e comida às populações (leia-se casas particulares, cafés e supermercados). Os comprimidos de purificação da água são recomendados para os estrangeiros.</p>
<p><b>2.B - Do we need a bike front light, although we have head lamps?</b> Yes, the front lights are mandatory gear because there will be a lot of biking by night, and most probably the whole night thus good bike lamps are very important (don't forget at that date you will have almost no moonlight).</p>	<p><b>2.B – São necessárias luzes dianteiras para as BTT's?</b> Sim, as luzes dianteiras são obrigatórias pois é espetável a progressão em BTT à noite e provavelmente tiradas bastante extensas, donde concluímos da sua necessidade para melhorar a segurança (durante o Raid a lua estará em quarto minguante)</p>
<p><b>2.C - Is the Trikke part difficult?? If we get a Trikke from our local dealer, can we borrow another one during the race?? It cost a lot to bring the extra kilos by plane?</b> The "small wheels" section (rollerblade and TRIKKE) is easy, even the descent parts - the</p>	<p><b>2.C – Os sectores de TRIKKE são difíceis? Se obtivermos uma do nosso fornecedor local a organização arranja outra para a prova?</b> Os sectores de “rodinhas” (patins em linha e TRIKKE) são fáceis, inclusive nas descidas. As Trikkes vem equipadas com travões o que</p>



# PORTUGAL XPD RACE

<p>TRIKKE helps a safe descent for the rollerblades due to it's breaking system. In that section you must use two TRIKKES but you can use 3 or four (the race organization will provide for the TRIKKE's, but only one is a gift included in the registration). Its your option to receive one TRIKKE from your local dealer or receive it after the race, however you can try to negotiate with him to provide one or two just to training. TRIKKE it's an easy vehicle but to get the full power of it you have to get synchronized with the vehicle and this means training.</p>	<p>ajudará a preservar a segurança dos companheiros que optarem pelos patins. Nestes sectores os participantes terão obrigatoriamente que utilizar duas TRIKKES mas poderão optar por utilizar três ou quatro. (a disponibilização destes equipamentos será fornecida pela organização mas só um é que será oferecido na inscrição). É opção das equipas solicitar uma TRIKKE à organização para treinar e assim obter o melhor rendimento deste veiculo.</p>
<p><b>2.D - Are there anywhere on the internet examples of maps used in the race (Portugal)? To get used to colours and altitude-signs and things like that.</b> The source of cartography will be the Military Geographical Department - <a href="http://www.igeoe.pt">www.igeoe.pt</a> - but all the maps are subjected to further work by us (As base maps we use the 1:25000 series). Nevertheless the symbols in the maps remains equal to the source, only the CP description will use IOF symbols - <a href="http://www.orienteeing.org/">www.orienteeing.org/</a> .(see example in 4th chapter)</p>	<p><b>2.D – Há algum local na internet que contenha exemplos de cartografia utilizada em Portugal para termos contacto com os vários aspectos do mapa?</b> A fonte da cartografia será o Instituto Geográfico do Exercito - <a href="http://www.igeoe.pt">www.igeoe.pt</a> –mas todos os mapas serão objecto de actualização pela organização (como mapas base será utilizada a série 1:25000). A simbologia impressa nos mapas será a do Instituto, no entanto a descrição dos CP's será realizada de acordo com os standards da IOF - <a href="http://www.orienteeing.org/">www.orienteeing.org/</a> .(veja exemplo no 4º capítulo)</p>
<p><b>2.E - What kind of TA will there be between different stages (disciplines) when we not have the assistance-TA??</b> Pick and drop gear only, because water and food are easily available with the population (many small shops along the way, you just required to carry some euros).</p>	<p><b>2.E – Que tipo de áreas de transição iremos encontrar entre os vários sectores da etapas?</b> Somente recolha e abandono de equipamentos. A água e a comida deverão ser transportadas ou obtidas pelo caminhos (preveja uns euros para esses reabastecimentos)</p>

## Chapter 3 – Post-Race Questions

### Capítulo 3 – Questões Pós- Prova

<p><b>3.A - Any news from international TV broadcast of ERL??</b> The ERL TV programs are starting to be aired in Canada and New Zealand and for Portugal, we plan soon to air via Internet our recon and race test movies!!!</p>	<p><b>3.A – Há algumas noticias sobre a exibição internacional do ERL?</b> A série de programas da prova está a começar a ser exibido no Canadá e na Nova Zelândia e em Portugal estamos a planear para breve a disponibilização via WEB de pequenos filmes do reconhecimento e teste da prova</p>
---	--

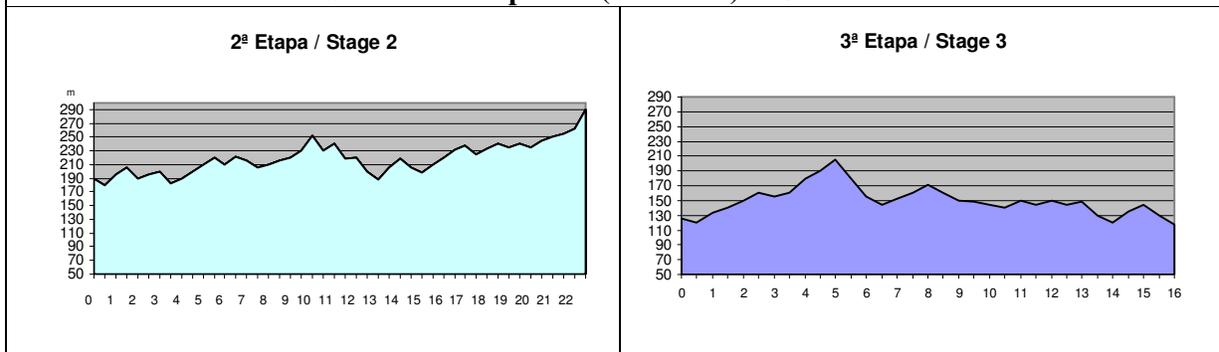
# PORTUGAL XPD RACE

## Chapter 4 – Race Technical Data

### Capítulo 4 – Dados técnicos da Prova

<p><b>Prologue</b> The Prologue is a small Score 100 (the teams have to gather 100 points in several activities: Fly Fox, Rappel, Archery, Teambuilding and Traditional local games). The prologue initiates the race and the accomplishment of the score has the value of 1 CP.</p>	<p><b>Prólogo</b> O Prólogo consiste num percurso de Score 100 realizada a pé com as seguintes actividades facultativas: Slide, Rappel, Tiro com Arco, Jogos Tradicionais e de Cooperação. O prólogo realiza-se logo após a partida. O tempo realizado conta no tempo de prova e vale 1 CP.</p>
<p><b>MTB</b> The MTB legs will be done mostly in dust roads and easy trails but, around 25% of the distance will be done in rural asphalt roads and 10% in technical trails.</p>	<p><b>BTT</b> Os percursos de BTT realizam-se predominantemente por estradões e caminho facilmente cicláveis. Cerca de 25% do percurso realiza-se por estrada asfaltada e 10% por caminhos de difícil progressão.</p>
<p><b>Hiking/Running</b> The hiking/running sections will be done in trails or by open land (in the last case the teams will need to transpose many fences). In the 3<sup>rd</sup> section one of the legs has a technical passage over rocky land with a total extension of 4km.</p>	<p><b>Pedestre</b> Predominam percursos de fácil progressão e relevo pouco acentuado, onde é possível atalhar, saltado vedações. Um dos percursos da 3ª etapa tem um troço de cerca de 4 Km de difícil progressão em terreno rochoso.</p>
<p><b>Paddling</b> The kayak legs will be done in polypropylene double kayaks – Sit on top type (ROTOMOD OCEAN K2). The legs will be done in lake and in river with tidal effects.</p>	<p><b>Canoagem</b> As etapas de canoagem são efectuadas em caiaques duplos de polipropileno, “Sit-on-top” (ROTOMOD OCEAN K2). Os percursos são realizados em barragem e em rio com influencia da maré.</p>
<p><b>Swimming</b> Depending upon team strategy one or two 500 meters crossings will be done. It is not compulsory the use of life jacket but they will be available in place to the racers who fell the need for it. Two kayaks in the locations marked in the map will assure safety in the water.</p>	<p><b>Natação</b> Dependendo da estratégia os participantes poderão realizar 1 ou 2 travessias de aprox. 500m a nado. Não é obrigatório utilizar colete de salvação, mas estes estarão disponíveis para quem os quiser utilizar. Existirá segurança na água, efectuada por um caiaque, em dois locais de travessia assinalados no mapa.</p>
<p><b>Rollerblade/Trikke</b> The roller legs will be disputed with two TRIKKE. The profiles of these two legs are presented bellow and correspond to rural asphalt roads with low traffic. The maximum slope in ascent is 6% and in descent is 5%.</p>	<p><b>Patins/Trikke</b> As etapas de patins e Trikke são realizadas no mínimo com 2 Trikkes. Os percursos são pouco acidentados e realizados por estradas asfaltadas com piso razoável e pouco transito. Os percursos têm subidas com inclinação máxima de 6% e descidas com 5%.</p>

#### Trikke/ Rollerblade profile (*altimetria*) in Sections 2 and 3



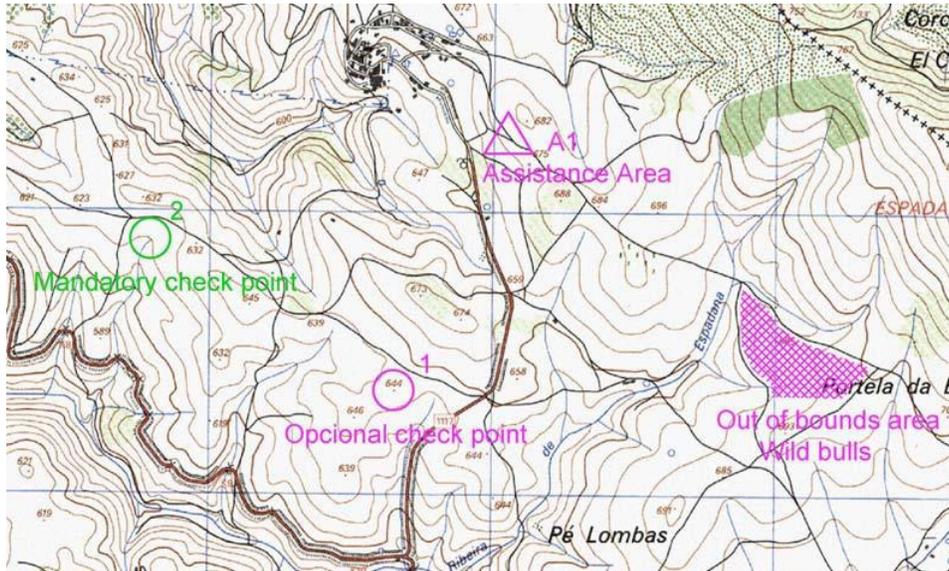


# PORTUGAL XPD RACE

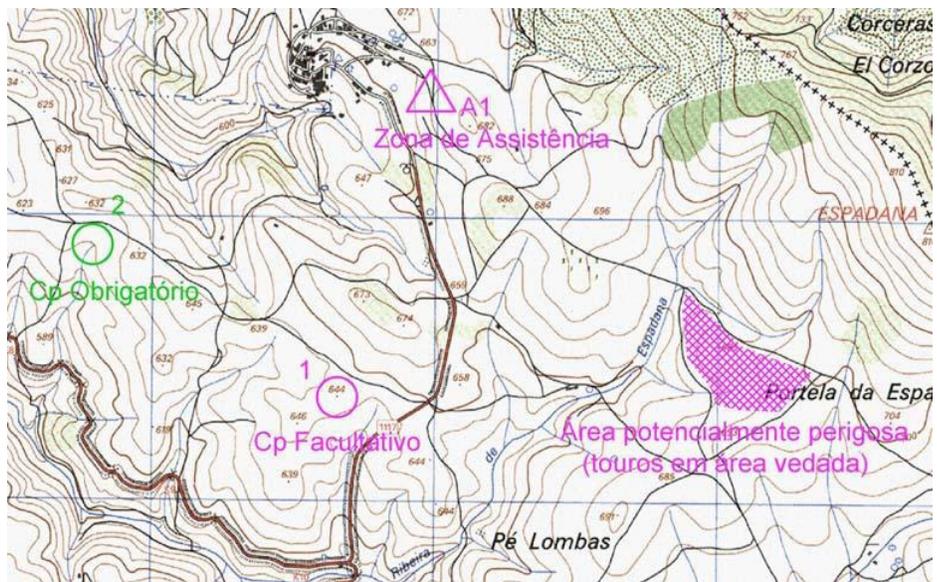
<p><b>Rope activities</b> All rope activities will be done by the four team members and are associated with optional CP's. The rope activities are: Flying Fox, Tyrolean traverse, Rappel, Climbing and Parallel Ropes (bridge type).</p>	<p><b>Actividades “de cordas”</b> Todas as actividades técnicas de cordas serão realizadas pelos 4 elementos e estão associadas à obtenção de CPs facultativos. As actividades a realizar são: Tirolesa, Slide, Rappel, Escalada e Cordas Paralelas</p>
<p><b>Tyrolean traverse</b> Along the course the teams will transpose natural obstacles with the help of 2 Tyrolean traverse. One 150 and another 80 meters stainless steel cables will be used and in the first case the passage will be done with the mountain bike.</p>	<p><b>Tirolesa</b> Durante o percurso existirão 2 Tirolesas equipadas em cabo de aço com extensões de 150 e 80 m. A primeira Tirolesa é realizada com a bicicleta, utilizando 2 roldanas.</p>
<p><b>Flying Fox</b> Along the course the teams will transpose natural obstacles with the help of two 250 meters Flying Foxes. Stainless steel cables will be used.</p>	<p><b>Slide</b> Durante o percurso existirão 2 Slides, um no prólogo. Os Slides são equipados em cabo de aço e terão extensões aprox. de 250 m.</p>
<p><b>Rappel</b> Two small 20 meters rappel will be done along the way. Racers must know how to belay themselves and safety will be assured by the organization.</p>	<p><b>Rappel</b> Serão realizadas duas descidas em Rappel, ambas com aprox.20 m . Os participantes têm que saber equipar-se e a segurança será efectuada por baixo, por elementos da organização.</p>
<p><b>Climbing</b> The climbing activity will coincide with one of the rappel places. It's a natural rock with two possible ways (V grade and 6A), the participants will choose which one to climb. The climb will be assured Top Rope by another team member.</p>	<p><b>Escalada</b> Existirá uma actividade de escalada que coincide com um dos locais onde se realiza também Rappel. A parede natural tem duas vias, uma de 5º grau e outra 6A, podendo os participantes optar pela via que pretendem. Os participantes realizam a escalada “em Top”, com segurança efectuada pela equipa.</p>
<p><b>Parallel Ropes (bridge type)</b> A two ropes bridge of 12 meters will be used to transpose a ditch. Static 12 mm ropes will be used and the participants must be self-assured.</p>	<p><b>Cordas Paralelas</b> Será utilizado um aparelho de cordas paralelas para transpor uma vala de 12 m. Este aparelho será equipado em corda estática e os participantes têm de equipar a segurança.</p>
<p><b>Daylight</b> Sunrise – 7:30 Sunset – 19:15 Moonlight – very poor</p>	<p><b>Condições de Luminosidade</b> Nascer do Sol – 7:30 Pôr do Sol – 19:15 Lua – Quarto Minguante</p>
<p><b>Weather forecast (average)</b> Average temperature – 18°C Minimum temperature – 12°C Maximum temperature – 23°C Rain – Small showers can occur</p>	<p><b>Condições Atmosféricas (valores médios na época do ano)</b> Temperatura média – 18°C Temperatura mínima – 12°C Temperatura máxima – 23°C Pluviosidade – Esporádica</p>

# PORTUGAL XPD RACE

Example of race maps: Normal scale 1/33000; for kayak sections 1/50000



Exemplo dos mapas de prova: Escalas dos mapas 1/33000; na Canoagem 1/50000



# PORTUGAL XPD RACE

## Race Profile Data in meters (estimate for the maximum length)

Section	Progression	Ascent	Descent
<b>Prólogo</b>	Foot/Hike	<b>15</b>	<b>145</b>
<b>1st</b>	MTB	457	407
	Swim	0	0
	Foot/Hike	506	550
	MTB	1199	1205
	<b>TOTAL</b>	<b>2162</b>	<b>2162</b>
<b>2nd</b>	Roller	290	190
	Foot/Hike	435	535
	Paddle	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>725</b>	<b>725</b>
<b>3rd</b>	Paddle	0	0
	MTB	1075	1097
	Foot/Hike	397	443
	Roller	161	158
	Foot/Hike	82	168
	Paddle	0	3
	<b>TOTAL</b>	<b>1632</b>	<b>1697</b>
<b>Race Total (m)</b>		<b>4534</b>	<b>4729</b>

## Dados de altimetria em metros (estimativa para o percurso completo)

Etapa	Actividade	Subida	Descida
<b>Prólogo</b>	Pedestre	<b>15</b>	<b>145</b>
<b>1ª</b>	BTT	457	407
	Natação	0	0
	Pedestre	506	550
	BTT	1199	1205
	<b>TOTAL</b>	<b>2162</b>	<b>2162</b>
<b>2ª</b>	Patins	290	190
	Pedestre	435	535
	Canoagem	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>725</b>	<b>725</b>
<b>3ª</b>	Canoagem	0	0
	BTT	1075	1097
	Pedestre	397	443
	Patins	161	158
	Pedestre	82	168
	Canoagem	0	3
	<b>TOTAL</b>	<b>1632</b>	<b>1697</b>
<b>Total do Raid (m)</b>		<b>4534</b>	<b>4729</b>