

IAAR

WORLD CHAMPIONSHIP

PORTUGAL XPD RACE

Paisagens
espectaculares num
dos terrenos mais
variados da Europa

50
14
9
1
2
1
0
2



ARWC 09

HOT SPOT:

Sintra, Património Mundial, com os seus Palácios será o cenário Romântico do ARWC deste ano



EM NOVEMBRO
BUFF Thermocool
PARTICIPARÁ UMA VEZ
MAIS PELO TITULO
MUNDIAL

A AVENTURA MAIS DURA DE SEMPRE NA LUSITANEA

A informação já recolhida nos reconhecimentos indica que o ARWC deste ano será a Corrida de Aventura mais dura de sempre em Portugal mas também a mais bela de todas...

820 km e mais de 23 000 m de desnível acumulado esperam os mais de 240 atletas previstos para o ARWC Portugal 2009.

Tal como divulgado na newsletter anterior, o trabalho de campo progride rapidamente, proporcionando já informações interessantes para os planos de treino para Novembro.

Primeiro que tudo, contem com uma corrida louca non stop por mais de 110 horas, com uma amplitude térmica a variar entre os 0 e os 30° C, com alguma chuva, nevoeiro e, principalmente, muito Sol.

A época escolhida este ano para a edição do Portugal XPD Race é o tradicional Verão de São Martinho, ou seja, uma espécie de verão tardio com dias mais curtos. É uma época calma com tempo ameno nas áreas costeiras,

e igualmente agradável nas montanhas com as suas características cores outonais e a prova do novo vinho.

Para a zona costeira da prova vamos preparar desafios idênticos aos das edições anteriores do Estoril XPD: Surf e/ou Kayak-surf para recolher CP's nas ondas, snorkeling para CP's submersos e também outros desportos náuticos, testarão as equipas na exploração do Oceano Atlântico.

Actividades de cordas e escalada em rocha poderão surgir ao longo do percurso, bem como natação, Coaststeering e Canyoning mas em doses moderadas e sempre respeitando os limites impostos pela Conservação da Natureza.

Canoagem de mar, rio e albufeira será usada para superar as várias secções aquáticas da edição deste ano. Caminhada e corrida cobrirá



Turismo do Estoril é parceiro do ARWC Portugal 2009

Estoril é um destino estimulante para eventos de classe mundial e que em 2009 apresenta um calendário excitante, que permite que a elegância e o glamour deste destino turístico se destaquem...

AR WORLD CHAMPIONSHIP

uma importante parte do percurso em Parques Naturais e Áreas Protegidas. Patins e TRIKKE também possibilitarão a descoberta de pequenas aldeias ao longo de estradas rurais mas o verdadeiro “petisco” serão as colossais secções de BTT (uma delas com uma subida acumulada ao “Himalaia” de mais de 8500m).

Os dados provisórios da corrida apontam para uma distância aproximada de 820 km e com mais de 23000 m de acumulado (tanto subida como descida). Estes dados globais poderemos dividir pelos seguintes quatro principais meios de progressão:

- 56% da distância total serão em BTT, correspondendo a 64% da subida total e a 70% da descida,
- a caminhada/corrida representa 22% da distância total e a 30% da subida e 25% da descida,
- 16% serão de canoagem,
- e de patins/Trikke teremos 6% da distância, 5% da subida e 4% da descida.

Destes números é óbvio que as técnicas de BTT deverão ser apuradas pelo sério risco de acidente nos longos troços de “down-hill” propostos para o campeonato deste ano, especialmente quando os atletas enfrentarem

condições de fraca visibilidade/luminosidade (a noite e o nevoeiro poderão ser factores limitantes).

Da experiência das corridas anteriores e pelas características do terreno recomendamos vivamente o treino das capacidades de navegação (labirintos de pedra e a vegetação mediterrânica serão um obstáculo à progressão das equipas).

Mais novidades estarão disponíveis no website do ARWC PORTUGAL 2009:

WWW.ARWC2009.COM

Não hesite em utilizar as informações e recursos que disponibilizaremos nos próximos meses.

Um abraço da
Costa Ocidental da Europa

Últimas inscrições na lista ARWC09

 [SPELEO SALOMON Gore-Tex](#)

 [Lundhags Adventure](#)

 [Team TOUAREG TURK-SALOMON](#)

IMAGENS DO RECONHECIMENTO



Uma equipa experiente, coesa e motivada constrói uma experiência única de vida para todos os participantes, apoiantes e espectadores do ARWC Portugal 2009!

Neve & Sol, uma
combinação provável
nas terras altas da
Lusitanea



9 PROVAS PELO MUNDO FORA QUALIFICAM PARA O DESAFIO MAIS IMPORTANTE DE 2009

Atreve-te e testa os teus limites...



A abundância e variedade da Vida Selvagem na Lusitanea impressionará os Novos Descobridores

O Campeonato Mundial de Corridas de Aventura Portugal 2009

é uma organização da APCA sob licença da Southern Traverse, PLC e com o Reconhecimento de Interesse Público pela Secretaria de Estado da Juventude e Desporto.



Comité Executivo da Prova

Alexandre Silva, Ana Gabriel, Paulo Pinho, Claudio Barreto, Ana Vilar, Luis Marques, Luis Borges, Paulo Santos, Nuno Pestana, Frederico Tiago, Miguel Gueifão, Leonor Silva e Rossana Santos.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CORRIDAS DE AVENTURA

Rua António Sérgio, nº12
2750-555 CASCAIS

PORTUGAL

www.corridasdeaventura.pt

Fax: +351 21486 2163