

Provas da Época 2008/2009

Data	Nome Prova	Local	Org.
15 e 16 de Novembro	III Corrida de Aventura do Exército	Beja	ADFA
30 Nov. a 4 Dezembro	Portugal XPD Race (Distância Ultra-Longa 5 dias)	Estoril / Grande Lisboa	APCA
31 de Janeiro	1º Raid do Mondego (Distância Média—1 dia)	Coimbra	CDAC
14 e 15 de Março	Raid de CA da Península de Setúbal	Sesimbra	GDU Azóia
25 e 26 de Abril	Raid Aventura do Oeste	Alcobaça	COA
13 e 14 de Junho	Extreme Challenger (Campeonato Nacional)	Parque Nacional Peneda-Gerês/Xurez	ACRAP

Actividades de Formação

No fim-de-semana de 1 e 2 Novembro será realizado um **Curso de Manobras de Cordas para Corridas de Aventura**, a decorrer em Cascais/Sintra, e destinada aos praticantes de Corridas de Aventura que pretendam aprender ou consolidar os seus conhecimentos nesta área. Incluirá 2h teóricas e 10h práticas para aprendizagem das técnicas e procedimentos de segurança em manobras de cordas.

A formação será assegurado pelo clube associado da FPO ADADesnível.

No dia 2 de Novembro será realizado um **curso de Direcção de Corridas de Aventura**, a decorrer em Mafra, e que se destina aos organizadores presentes e futuros de provas de

Corridas de Aventura para conhecerem todas as áreas e processos associados à organização de um evento desta complexidade. Nesta

o r m a ç ã o serão também abordadas as novidades do novo Regulamento de Competições para assegurar a uniformidade da sua aplicação entre todas as organizações.



IDP
Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Vitalis
água mineral natural

Sutter
PROFESSIONAL

SILVA
Get out there

Hero
MUESLY

FICHA TÉCNICA
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
ORIENTAÇÃO

Rua José Valentim Mangens, Lote 3—
r/c —Apartado 2 2644-909 Mafra
Telefone/Fax: 261 819 171

www.fpo.pt
comunicacao@fpo.pt

Orinotícias

Ano II—Nº22—Outubro de 2008

Boletim Mensal da Federação Portuguesa de Orientação

As Corridas de Aventura estão aí!

Com o início de uma nova época desportiva também os responsáveis na Federação Portuguesa de Orientação (FPO) pelas Corridas de Aventura arrancam com o seu trabalho.

A edição especial desta newsletter tem como por objectivo demonstrar que as Corridas de Aventura estão aí e vieram para ficar depois de uma fase de reorganização profunda.

Para trabalhar especificamente no âmbito desta disciplina foi nomeada uma Comissão Técnica de Corridas de Aventura constituída por Cláudio Barreto, Eduardo Oliveira, Filipe Gomes, Luís Noronha, Rui Gomes e Vasco Rodrigues.

Das primeiras medidas que esta Comissão tomou foi actualizar o Regulamento de Competições (que poderá ser consultado através do seguinte link: http://www.fpo.pt/www/index.php?option=com_content&task=view&id=194&Itemid=1).

Brevemente no site da FPO irá existir uma página unicamente dedicada às Corridas de aventura e que pode ir já sendo consultada através do seguinte link



http://www.fpo.pt/www/index.php?option=com_content&task=view&id=205&Itemid=111.

Igualmente um fórum especialmente dedicado à disciplina irá estar disponível brevemente, tendo como objectivo a existência de um lugar onde os atletas e todos os interessados em geral possam trocar opiniões, conselhos e ajuda.

No dia 8 de Novembro irá decorrer, em Coruche, o Jantar de Encerramento da época 07/08 onde os atletas das 3 primeiras equipas dos rankings TPCA e os atletas das 3 melhores equipas que participaram nos Campeonatos Ibéricos de 2007 e 2008 serão galardoados com um diploma de mérito da FPO.

O ranking 08/09 também já está disponível no site da FPO na área de Rankings.

Campeonato Ibérico Corridas de Aventura

Sábado dia 11 de Outubro em Belorado, arrancou mais uma aventura para as 38 equipas presentes no **Campeonato Ibérico de Corridas de Aventura**, uma partida para 15 horas non-stop de perfeita aventura. Foram cerca de 130 km e com mais de 6000 metros de desnível acumulado, o que juntando ao tempo frio não parecia tarefa fácil para os competidores. No final da prova, a Equipa Salomon Santivedri venceu com 13:46:21, seguida da TEVA - LA PINILLA - TRANGOWORLD com 14:59:02 e em terceiro a FORUM SPORT com 15:26:04.

A primeira equipa nacional foi o Clube Praças da Armada, em 9º lugar da geral, com 17:38:38, a Vulcan Mix em 18º com 21:28:50, a Team Globaz.pt em 19º com 21:54:01 e a Ippon Team em 21º. No escalão Aventura, a equipa UNION FENOSA venceu com um tempo de 14:32:57 e neste escalão a melhor equipa nacional foi a EcoAtitude, em 12º, com 17:51:26.



Novidades

Novos preços de inscrição para a época 08/09:

- Para inscrições até 3 semanas antes da prova: - 120€ para escalão Elite
- 100€ para escalão Aventura
- 50€ para escalão Promoção
- Para inscrições entre 1 a 3 semanas da prova: - 150€ para escalão Elite
- 125€ para escalão Aventura
- 70€ para escalão Promoção

Cada atleta não federado paga mais 5€, onde se inclui o seguro desportivo.

Principais novidades do Regulamento 08/09:

Escalões de participação

Elite Masculina / Mista:

- 3 competidores sempre em prova e um elemento de assistência, que faz parte integrante da equipa.
- Percurso maior e mais desafiante.

Aventura:

- Equipas de 3 elementos, com 2 sempre em prova e um terceiro a fazer assistência (possibilidade de rotação entre etapas).
- Percurso com grau de exigência mais moderado (mesmo nº de etapas de Elite, mas redução do nº possível de CPs para um máximo de 80% face ao nº de Elite)

Promoção:

- Equipas de 2 a 5 competidores, podendo a assistência à equipa ser assegurada por um deles, ou por acompanhantes.
- Este é o escalão de iniciação e portanto o menos exigente física e tecnicamente, devendo as modalidades ser adaptadas a este nível, nomeadamente no que diz respeito à dificuldade.
- Este escalão fará um subconjunto das etapas do escalão de Aventura, até 75% da prova global, definindo a organização as etapas mais adequadas para o escalão.

III Corrida do Exército

Sob a chancela da ADFA, irá realiza-se nos próximos dias 15 e 16 de Novembro a **III Corrida do Exército**, na região de Beja.

Esta prova está a gerar uma grande expectativa nos atletas pois para além de ser a primeira prova da época 08/09 da TPCA disputada em território português, irá estreitar também as novas regras do Regulamento de Competições, e conta com a garantia de sucesso organizativo e logístico que o ADFA e o Exército vão dar a todos os participantes.

A prova decorrerá na bonita zona do Baixo Alentejo, com sede em Beja, ainda pouco explorada em termos de Corridas de Aventura mas com muito potencial para Aventura

e "surpresas" que os participantes irão usufruir. Para além das actividades de orientação pedestre, BTT e canoagem, o exército vai ainda brindar os atletas com actividades variadas de slide, rappel, tiro com arco, paralelas verticais e lançamento de granadas.

Mais informações sobre o evento em <http://oriadfa.no.sapo.pt/>.



Portugal XPD RACE 2008

Está quase aí a edição 2008 do **Portugal XPD Race**. Entre 30 de Novembro e 4 de Dezembro a zona do Estoril e arredores será o palco de aventuras numa organização da Associação Portuguesa de Corridas de Aventura (APCA).

A organização estima a participação de cerca de 300 atletas oriundos de 16 países diferentes.

Com uma enorme variedade de modalidades e sem recorrerem a quaisquer meios motorizados, os atletas verão a sua resistência

Física e psicológica testada até ao limite ao longo dos 600km do percurso. No entanto, as dificuldades terão este ano um incentivo extra para serem superadas. É que no final as equipas que não chegarem ao pódio terão a oportunidade de participar num sorteio que lhes poderá abrir as portas do Mundial de 2009.

Podem ir acompanhando e saber mais informações sobre esta prova através do site oficial em <http://www.portugalxpdrace.com>

