


[Home](#)
[Notícias](#)
[Calendário](#)
[Cobertura](#)
[Perfil](#)
[Fórum](#)
[Video](#)
Cadastro

[Alterar email registrado](#)
[Alterar senha](#)
[Lembrar senha](#)

Sobre SleepMonsters

[Entre em contato](#)
[Por quê SleepMonsters?](#)
[Definir como página inicial](#)
[Adicionar aos Favoritos](#)

News

820 km e mais de 23 000 m de desnível acumulado esperam os atletas do ARWC 2009

Na Lusitanea, antiga designação de Portugal, o trabalho de campo progride rapidamente, proporcionando já informações interessantes para os planos de treino das equipas participantes em Novembro. Primeiro que tudo, os participantes devem contar com uma corrida louca non stop por mais de 110 horas, com uma amplitude térmica a variar entre os 0 e os 30º 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 PC's nas ondas, snorkeling para PC's submersos e também outros desportos náuticos, testarão as equipas na exploração do Oceano Atlântico. Atividades de cordas e escalada em rocha poderão surgir ao longo do percurso, bem como natação, Coasteering 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 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 MTB (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 MTB, correspondendo a 64% da subida total e a 70% da descida,
- a caminhada/corrída 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 MTB deverão ser apuradas pelo sério risco de acidente nos longos trechos 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 fatores 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

Publicidade
