

Informativo

Gralha Campina Grande do Sul 2018



Corredores!

Segue abaixo algumas informações a respeito da Primeira Etapa do Campeonato Paranaense de Corrida de Aventura, a Primeira Gralha Adventure 2018: Gralha CGS. Vamos começar com as informações básicas.

Evento: GRALHA ADVENTURE CAMPINA GRANDE DO SUL 2018

Local: Plaza Capivari Eco Resort (Estrada Municipal Antonio Kovalski Capivari, Campina Grande do Sul - PR, 83430-000) (-25.188331, -48.871632)

Data da prova: 10 de Março de 2018

Horário Briefing: 08:00

Horário Largada: 09:00 (Ambas categorias)

Distâncias Aproximadas: Expedição - 90 km (Canoagem 15 km, MTB 60 km, Trekking 15 km)

Aventura - 40 km (Trekking 10 km, MTB 25 km, Canoagem 5 km)

Valor da Inscrição por atleta: Expedição: R\$ 250,00

Aventura: R\$ 150,00

Os caiaques serão providos pela organização mas podem ser utilizadas embarcações próprias (Ducks ou caiaques Sit-On-Top).

Modalidades: Orientação, Trekking, Mountain Bike, Canoagem,

Categorias: Quarteto Misto, Dupla Mista, Dupla Masculina e Solo.

Organização:

GRALHA AZUL EXPEDIÇÕES

HEITOR (41) 99197-8585; JULIANA (41) 99678-9572

contato@gralhaazulexpedicoes.com.br



Informativo

Gralha Campina Grande do Sul 2018



A Prova!

Para a expedição a prova vai começar com canoagem de 15km, ao final do percurso os atletas farão a transição para o mountain bike. Nesse ponto é possível deixar nas bicicletas suprimentos que deverão ser todos levados consigo, ou seja eles devem estar fixado na bike no momento da entrega para a organização e posterior transporte ao AT. Partirão para 60 km de mountain bike e finalizarão na área de transição para o trekking. Lá encontrarão suas caixas de suprimentos (uma por atleta) onde poderão guardar roupas secas e demais materiais para fechar a última parte da prova com extensão de 15km. Esse trekking tem uma vista bastante bonita, digamos panorâmica, das serras da região então aconselhamos levar suprimento extra. A paisagem será muito bonita mas não se demore muito porque haverá um corte nessa etapa e a equipe terá que retornar de MTB .

Para a Aventura nós aliviamos um pouco nas distâncias mas a prova está igualmente legal. Os atletas iniciarão a prova em um trekking de 10 km onde terão que fazer duas travessias nadando. Sendo assim para essa etapa será necessário o uso de colete salva vidas. Chegando na área de transição onde iniciarão o mountain bike de 25 km, os atletas poderão deixar um saco com suprimentos como água, comida, etc. Todos os itens trazidos deverão ser levados consigo (com exceção do lixo e sapatilha que deverá estar presa na bike). Após a bike as equipes chegarão ao segundo AT e novamente terão um saco de suprimentos com as mesmas regras do anterior. Seguirão então para o trecho final de canoagem de 5km.

Para ambas categorias, lembramos que é capacete full time! Além disso informamos que os equipamento obrigatórios devem estar presentes o tempo todo com os atletas. A organização fará verificações ao longo da prova e não portar o mesmos pode causar punições.

Na próxima semana vamos passar mais informações a respeito do hotel e mais detalhes da recepção dos atletas.



Informativo

Gralha Campina Grande do Sul 2018

Equipamentos Obrigatórios e Proibidos

OBRIGATÓRIOS

- Mapa (cedidos pela organização)
- Caiaques Sit on Top ou Ducks infláveis (fornecido pela organização)
- Mountain bike
- Capacete (Full Time)
- Bússola
- Apito
- Anorak ou capa de chuva
- Lanterna de Cabeça
- Backlight
- Colete salva vidas
- Faca ou Canivete com lâmina superior a 5cm
- Isqueiro ou caixa de fósforo guardados em local estanque
- Manta Térmica
- Câmera fotográfica ou celular sem chip telefônico para coleta e confirmação de PCs;
- Uma caixa de suprimentos por atleta (expedição)

- Kit de Primeiros Socorros (Por equipe)

- Bactericida
- Anti-Histamínico – 10 Comprimidos
- Anti-Inflamatório – 10 Comprimidos
- Antidiarreico – 10 comprimidos
- Analgésico – 10 comprimidos
- Gaze – 5 unidades
- Esparadrapo
- Protetor solar
- Repelente de Insetos
- Purificador de água – 10 comprimidos
- Luva Latex – 1 par

EQUIPAMENTOS SUGERIDOS

- Luvas
- Altímetro
- Porta mapas ou papel contact
- Pilhas reservas
- Sacos estanques
- Mochila com sistema de hidratação
- Câmara reserva para bike

EQUIPAMENTOS PROIBIDOS

- GPS ou qualquer outro equipamento eletrônico de auxílio à navegação;
- Celular e/ou Relógio com GPS;
- Cartas/mapas não fornecidos pela organização;
- Armas;
- Equipamentos de visão noturna;
- Qualquer tipo de veículo motorizado

