

# Gralha News



## Corredores!

Segue abaixo algumas informações a respeito da Terceira Gralha Adventure 2017: Gralha SJP. A final do campeonato paranaense de corrida de aventura será em São José dos Pinhais.

Evento: GRALHA ADVENTURE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

Local: Eco Hotel Buganville - R. Felipe Rendoke, 850 - Miringuava, São José dos Pinhais - PR, 83115-004

Data da prova: 28 de outubro de 2017

Horário Briefing: 08:00

Horário Largada: 09:00

Distâncias Aproximadas: Expedição - 101 km

Aventura: 60 km

Valor da Inscrição por atleta: Expedição: R\$ 210,00\*

Aventura: R\$ 120,00

\* Os caiaques serão providos pela organização mas podem ser utilizadas embarcações próprias (Ducks ou caiaques Sit-On-Top), nesse caso haverá desconto de R\$ 50,00 na inscrição na prova de Expedição)

Modalidades: Expedição: Orientação, Trekking, Mountain Bike, Canoagem, Canyoning e Técnicas Verticais.

Aventura: Orientação, Trekking e Mountain Bike.

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

Organização:

GRALHA AZUL EXPEDIÇÕES

HEITOR (41) 9197-8585; JULIANA (41) 9678-9572

contato@gralhaazulexpedicoes.com.br



# Gralha News

## 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
- Equipamento para vertical (um kit por atleta)**
- Cadeirinha
  - Descensor oito ou ATC
  - Dois mosquetões
  - Fita escalada

### - Kit de Primeiros Socorros (Por equipe)

- Bactericida
- Anti-Histamínico – 10 Comprimidos
- Anti-Inflamatório – 10 Comprimidos
- Anti-Diarréico – 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

### 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.



# Gralha News

## Facilidades

Café da Manhã R\$ 30,00 por pessoa à partir das 7:00 horas

Acampamento com café da manhã R\$ 55,00 por pessoa

Hospedagem com café da manhã em quarto duplo ou triplo R\$ 95,00

Lanches varia de R\$ 6,00 à R\$ 22,00

Banho para quem não está hospedado R\$ 15,00 com shampoo e sabonete incluso.

