



GRALHA 300

INFORMATIVO 01

DADOS GERAIS

Cidade: Guarapuava

Local da Largada: Ginásio Municipal Joaquim Prestes

Chegada: Ginásio

Horário da largada: 03:00 hora do dia 08/09/17

Briefing: 01:00 hora do dia 08/09/2017

Total de 38 horas de prova para os primeiros colocados.

Uma caixa de abastecimento por atleta

Alojamento: Informações em Breve

DISTÂNCIAS (EM TODAS AS ÁREAS DE TRANSIÇÃO TERÁ A CAIXA E O APOIO)

Trekking: 16 Km

MTB: 69 km

Trekking: 10 km (sendo 6 km Canion)

MTB: 31 km

27 Km canoagem

Trekking: 20 KM

Canoagem 42 KM

MTB: 39 KM

Trekking : 22 km

MTB: 28 KM

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

• Gerais

- SPOT
- Mapa (cedidos pela organização)
- Caiaques Sit on Top ou Ducks infláveis (não fornecido pela organização)
- Remos
- 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 (por equipe);
- **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
- **Transporte e Apoio**
 - Mala bike
 - 1 Caixa por atleta
 - Carro de apoio (bike + barco) tracklog fornecido
- **Vertical: Rapel**
 - Dois integrantes dos quartetos e todos das dupla e solo (óbvio) deverão fazer o vertical sendo necessário os seguintes equipamentos por atleta:
 - Cadeirinha de segurança
 - 2 mosquetões
 - 1 ATC ou 8
 - 1 fita homologada para ancoragem
 - 1 Cordelete

EQUIPAMENTOS SUGERIDOS

- Luvas
- Altímetro
- Porta mapas ou papel contact
- Pilhas reservas
- Sacos estanques
- Mochila com sistema de hidratação
- Radio HT (lacrado) para segurança
- Celular

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.