



### **Introducción:**

Bienvenido a esta jornada épica de pedaladas!

244Km separan Vila Verde de Ficalho de la Praia do Carvalhal, en medio una aventura que recorre el Alentejo de lado a lado.

En esta guía de prueba encontrará la información esencial de la prueba, así cómo algunas recomendaciones adicionales. Una lectura atenta responderá a muchas dudas y preguntas frecuentes.

### **Programa (Importante: Hora portuguesa)**

#### **Viernes, 21 de Junio 2019**

18h00 – Apertura del secretariado. (Vila Verde de Ficalho – Polideportivo/Campo de futbol)

20h00 – Cierre del secretariado.

#### **Sábado, 22 de Junio 2019**

05h00 – Apertura del secretariado. ( Jardim 25 Abril, Vila Verde de Ficalho)

05h50 – Briefing

06h00 – Salida

20h00 – Cerimonia de entrega de trofeos (Praia do Carvalhal, Brejão)

24h00 – Cierre del control horario de llegada (Praia do Carvalhal, Brejão)

### **Contactos da organização:**

+351 931 814 100 –Secretariado/Informaciones Generales

+34 615 455 035 – Secretariado/Informaciones Generales (ES)

+351 915 420 234 –Dirección de prueba



### **Recomendaciones:**

Teniendo en cuenta las características peculiares del evento, existen recomendaciones en el ámbito de la gestión de los tramos en autonomía, del mantenimiento del aparato GPS y de los cuidados esenciales con el bienestar físico que cada uno debe salvaguardar.

De esta forma recomendamos:

- Baterías extra para el gps con carga máxima y buena autonomía .
- Batería del teléfono móvil con carga máxima (es obligatorio el uso del teléfono móvil)
- Sistemas de iluminación, suficientes para circulación nocturna, con carga máxima disponible.
- Equipamiento adecuado a las previsiones meteorológicas.
- Uso de protector solar.
- Mochila de hidratación.
- Herramientas / material para reparaciones de problemas más frecuentes (aceite, cámaras de aire, eslabones rápidos, bomba / botellas Co2, drop-out, etc).
- Suplementos energéticos (barras / geles)
- Dinero para comprar alimentos / bebidas en establecimientos comerciales.

## **Previsões Meteorológicas**

En las tres zonas de referencia que cubren la totalidad del trayecto de la prueba, las previsiones apuntan a temperaturas máximas que oscilan entre los 12° C y 33° C, pero hay que recordar que estas previsiones pueden cambiar, por lo que deberá consultar la información más actualizada online.

Por estos días, y en esta época del año, los índices de los rayos UV son bastante elevados y una vez más, reforzamos la importancia del protector solar, sobre todo en las zonas más olvidadas: cuello, orejas. Esta cuestión es particularmente importante ya que en los últimos meses no ha habido oportunidad de exposición solar y la piel es más sensible.

Aunque las previsiones no apuntan a temperaturas tan extremas como en otras ediciones, estas inspiran cuidados a nivel de hidratación y de protección de la exposición al sol.

Recomendamos el uso de gafas de sol, protector solar, además de mochilas de hidratación con una buena capacidad de carga de líquidos, los bidones para extensiones de 60Km en autonomía pueden ser insuficientes.

Fuentes de Previsiones Meteorológicas para consulta en los próximos días, deberá considerar como referencia los siguientes lugares: Serpa, Castro Verde, São Teotónio.

<http://www.ipma.pt>

[www.accuweather.com](http://www.accuweather.com)

[http://www.syngenta.com/country/pt/pt/informacao\\_e\\_servicos/metereologia/Pages/Metereologia.aspx](http://www.syngenta.com/country/pt/pt/informacao_e_servicos/metereologia/Pages/Metereologia.aspx)

## **Hidratación:**

La hidratación se realiza no sólo durante, también antes y después del esfuerzo físico, de esta forma una buena hidratación comienza en la víspera de la prueba, bebiendo suficiente y evaluando el color de la orina (una orina clara es un indicador de un buen nivel de hidratación). Recuerde el dicho, beba antes de tener sed, coma antes de tener hambre.

Ante el esfuerzo prolongado que la prueba exige, y porque en la transpiración no se pierde sólo agua, tendremos en las ZA bebidas isotónicas, para restablecer las sales esenciales. Recomendamos el uso de un bidón donde pueda transportar bebida isotónica como complemento a la mochila de hidratación con agua (o viceversa).

## **Zonas de Avituallamiento**

Las zonas de avituallamiento incluyen controles horarios de paso, con horarios límite de llegada.

ZA1 – Km 65 – Serpa – Cierre: 9h50m  
ZA2 – Km 124 – Entradas – Cierre: 14h00 \*\*  
ZA3 – Km 166 – Garvão – Cierre: 17:00  
ZA4 – Km 205 – Santa Clara-a-Velha \*\*\* – Cierre: 20h00

Las ZA aseguradas por la organización se destinan a proveer alimentos alternativos a las usuales barras y geles energéticos que normalmente se ingieren en los períodos de autonomía entre ZAs. De esta forma tendremos frutas, pasteles, alimentos salados, bebida isotónica, coca-colas y agua para reabastecer los recipientes transportados en los períodos de autonomía.

En la ZA2, en Entradas, además de los alimentos habituales de las ZA's encontrarán ensaladas ligeras para reposición de hidratos de carbono.

\*\* - Zona de Asistencia a la que se transportan los suministros propios. Deberá entregar una bolsa identificada con su número de frontal y nombre.

\*\*\* - Zona de Asistencia a la que se transportan los sistemas de iluminación, y otros objetos / alimentos / equipos de abastecimiento propio si así lo desean (entrega de bolsa identificada con número de frontal en el secretariado).

No es obligatorio el montaje de los sistemas de iluminación en esta ZA, ni el transporte de los mismos con ustedes. Sin embargo, es obligatorio el transporte y la activación de los sistemas de iluminación para todos los atletas que se encuentren en prueba a partir de las 20h45. Los participantes que circulen en el recorrido a partir de esta hora sin los sistemas de iluminación conectados serán descalificados.

## **Sectores de Autonomia**

Recordamos que entre estas ZAs aseguradas por la organización tendrán que ser autónomos, por lo que deben salvaguardar que disponen de alimentos y líquidos para superar estos sectores sin auxilios externos. Naturalmente pasarán por poblaciones donde podrán encontrar establecimientos comerciales abiertos y donde puedan parar para hacer frente a las necesidades que puedan tener, recordamos así la importancia de llevar dinero con ustedes.

### **Finisher Drink**

A la llegada a la Praia do Carvalhal, se le dará un ticket para que pueda pedir una suave y agradable bebida de finisher, en el bar de la playa Carvalhal Beach Nature.

### **Recovery Buffet**

A la llegada a Praia do Carvalhal, tendrán un buffet con ensaladas frías, bebidas, fruta, salados, para que puedan potenciar la recuperación de su esfuerzo, aprovechando la ventana de 30 minutos después de la finalización del ejercicio físico en que el cuerpo mejor absorbe los nutrientes que se le suministran.

Este buffet no se pretende como una alternativa a una buena e importante comida, pero será suficiente para temperar el estómago hasta la próxima comida.

### **Recorrido**

El recorrido fue definido con el objetivo de ser ciclable en su totalidad, y presentar un equilibrio entre los tramos más exigentes y otros más accesibles. Entendemos que la extensión y el desnivel acumulado, por sí solos ya representan adversidad, así se justifican algunos tramos de alquitrán en carreteras secundarias / terciarias, que acaban por compensar algunos tramos de progresión más lenta.

### **Gestión**

Desde el punto de vista de la gestión del esfuerzo, dividimos el recorrido en tres partes con extensiones de cerca de 80Km.

El primer y último tercio están equiparados en desnivel acumulado y dificultad del terreno. Sin embargo, el cansancio acumulado hará el tercer tramo más difícil.

El segundo tercio aunque sea aquel en que existen menos dificultades por el tipo de terreno y por el desnivel acumulado, no deja de ser crítico sobre todo por la tendencia de temperaturas altas en una zona que es poco arbolada y que para la mayoría se realizará en el horario en que el calor más se intensifica. Así los cuidados redoblados con la hidratación y protección de los rayos solares son fundamentales en esta parte para no sufrir más tarde con los síntomas típicos de deshidratación e insolación.

A partir de la 3ª ZA, el terreno presenta un mayor grado de dificultad, que caracteriza el último tercio de la prueba.

Buena parte de este desafío, está en la resistencia psicológica y en el auto conocimiento que cada uno tiene. Las ediciones anteriores, marcadas por temperaturas extremadamente elevadas, comprobó que es necesario saber hacer una gestión muy acertada, y que en condiciones extremas es aún más importante estar atentos a las señales que el cuerpo nos da, sobre todo cuando manifiesta síntomas de insolación (dolores de cabeza, mareos, etc.), una parada para mojar el

cuerpo o simplemente bajar la temperatura del mismo, puede ser una ventaja mayor que continuar fustigando el cuerpo.

Cuidado con los ritmos, sobre todo de las ruedas más cercanas, un ritmo exagerado puede provocar desgaste y traer dificultades algunos kilómetros más tarde, la vieja historia de la liebre y de la tortuga tiene mucho sentido en una prueba tan larga como ésta.

Las 4 Zonas de Avituallamiento no se colocaron al azar. Hay alguna tendencia a ignorar la primera ZA, incluso porque se llega allí con relativa "frescura". Tenga siempre en cuenta la distancia hasta la ZA siguiente, aproveche las comodidades de las ZAs, y sobre todo abastezcan los depósitos de agua.

Analice el track y su perfil, sean moderados en los objetivos establecidos, y pongan atención a los horarios de cierre que definimos para las ZAs / CPs.

### **Ayudas Externas**

Dadas las características de la prueba, muchos de los participantes buscan llevar acompañantes que presten auxilio a los participantes. Nosotros mismos alentamos esta opción, incluso por las limitaciones logísticas implícitas por el recorrido lineal de la prueba, sin embargo, y según lo previsto en el reglamento, no son posibles ayudas externas fuera de las ZA definidas por la organización y documentadas en la Guía de Acompañante. El principio es de equidad de participación, y ayudas externas que no están disponibles a todos los atletas echan por tierra ese principio, creando eventuales ventajas a unos que otros no podrán tener.

Recordamos que las ayudas externas fuera de las Zonas de Asistencia definidas por la organización son objeto de penalizaciones de 90 minutos por cada ocurrencia.

### **Puertas / portones**

En una extensión tan grande como ésta, que pasa por zonas de explotación agrícola, con pastos y ganado, es inevitable el paso en propiedades privadas, algunas de ellas con portones que tendrán que abrir y obligatoriamente cerrar en el momento de su paso.

A lo largo de los años hemos intentado mitigar al máximo el número de portadas en el camino, aún así son algunas. En estos puntos apelamos al fair-play de los que circularon en pelotón, en la apertura / cierre de las portadas y que aguarden por quién circulaba con vosotros y se quedó cerrando el portón.

Tenga en cuenta que los portones se colocaron con un propósito, normalmente impedir la salida de ganado a territorios donde no deben andar. Si están cerradas cuando lleguen, así deben volver a estar después de vuestro paso.

## **Peligros**

En lo que se refiere a los peligros, son los habituales de un recorrido de BTT. Los obstáculos del terreno, la circulación de otros vehículos, el atravesamiento de carreteras y poblaciones. Siempre que se acerque a la intersección con una carretera de alquitrán deberá ralentizarse, redoblar las atenciones y en algunos casos de visibilidad nula o reducida detenerse.

Todo el recorrido se realiza en vías de circulación abiertas al tránsito de otros vehículos, motorizados o no.

Siempre que circule en vías asfaltadas (dentro y fuera de las localidades) tenga en cuenta el tránsito de automóviles.

Hay algunas travesías de líneas férreas en las que deben prestar especial atención.

En varias zonas de producción forestal, encontrarán desechos resultantes de la tala de eucaliptos, típicamente ramas / palos que a veces saltan con el paso de la bicicleta y provocan caídas o averías.

En toda la extensión del recorrido hemos identificado sólo un puntos de mayor peligrosidad que se señalará en el track gps (si sus gps soportan waypoints):

Después de pasar en el paredón de la presa de Santa Clara, el recorrido sale de la carretera de alquitrán para entrar en una ruta peatonal que sigue por el valle. En un paso peatonal estrecho con un pasamanos de madera, es necesario desmontar y hacer unos metros a pie.

En las zonas en que las líneas de agua degradan más los caminos se recomienda naturalmente más cuidados.

En los kilómetros finales de la prueba, después de alcanzar la zona de planalto de la costa que os llevará hasta la playa del Carvalhal, circularán en caminos con suelo suelto, alguna arena, que aliada a la fatiga acumulada y a los reflejos reducidos pueden dar lugar a caídas.

Vale la pena recordar que el BTT es una actividad peligrosa y que los accidentes a veces ocurren en los lugares y en las circunstancias más improbables bastando una evaluación / enfoque erróneo a un obstáculo. Una vez más, recordamos la importancia del teléfono móvil y la obligatoriedad del mismo, así como su buen funcionamiento para que en cualquier instancia se activen los medios de rescate necesarios.

En pruebas de ultra resistencia como las nuestras con extensiones y duraciones tan grandes, es preferible muchas veces perder algunos segundos y "jugar seguro" que arriesgar y echar todo a perder.



### **Garrapatas**

Aunque no es algo tan crítico como en años anteriores, hay algunos puntos en los que las hierbas son grandes. Siempre que pasen en una zona de vegetación más cerrada y en contacto con las piernas deben prestar atención a las garrapatas. Particularmente en el punto en que cruzan el río Guadiana.

### **Baños**

Las duchas serán en el Camping Monte do Carvalhal da Rocha (<http://www.montecarvalhaldarocha.com/>), a 500 metros de la zona de llegada, en la carretera de acceso a la playa del lado sur, en los km finales de la prueba pasarán frente al Camping.

La utilización de estas instalaciones implica el seguimiento de las normas establecidas.

Solicitamos que colaboren y cumplan las normas del Camping.