



## **Introdução:**

Bem-vindo(a) a esta jornada épica de pedaladas!  
244Km separam Vila Verde de Ficalho da Praia do Carvalho, pelo meio uma aventura que percorre o Alentejo de lés a lés.

Neste guia de prova encontrará as informações essenciais da prova, bem como algumas informações/recomendações adicionais. Uma leitura atenta responderá a muitas dúvidas e questões mais frequentes.

## **Programa**

### **Sexta-feira, 21 de Junho 2019**

18h00 – Abertura Secretariado (Vila Verde de Ficalho – Parque Desportivo/Campo de Futebol)  
20h00 – Encerramento Secretariado

### **Sábado, 22 de Junho 2019**

05h00 – Abertura Secretariado (Jardim 25 de Abril – Vila Verde de Ficalho)  
05h50 – Briefing  
06h00 – Partida  
20h00 – Cerimónia de entrega de troféus (Praia do Carvalho, Brejão)  
24h00 – Encerramento do Controlo Horário de Chegada (Praia do Carvalho, Brejão)

## **Contactos da organização:**

+351 931 814 100 – Secretariado/Informações Gerais  
+34 615 455 035 – Secretariado/Informações Gerais (ES)  
+351 915 420 234 – Direcção de Prova



### **Recomendações:**

Atendendo às características peculiares do evento, existem recomendações no âmbito da gestão dos troços em autonomia, da manutenção do aparelho GPS e dos cuidados essenciais com o bem estar físico que cada um deve salvaguardar.

Desta forma recomendamos:

- Baterias extra para o gps com carga máxima e boa autonomia
- Bateria do telemóvel com carga máxima (é obrigatório o uso do telemóvel)
- Sistemas de iluminação, suficientes para circulação nocturna, com carga máxima disponível
- Equipamento adequado às previsões meteorológicas
- Uso de protector solar
- Mochila de hidratação
- Ferramentas/material para reparações de problemas mais frequentes (óleo, câmaras de ar, elos rápidos, bomba/botijas Co2, drop-out, etc).
- Suplementos energéticos (barras/géis)
- Dinheiro para comprar alimentos/bebidas em estabelecimentos comerciais.

## Previsões Meteorológicas

Nas três zonas de referência que cobrem a totalidade do trajecto da prova, as previsões apontam para temperaturas máximas a oscilar entre os 12º C e 33º C, todavia importa recordar que estas previsões podem alterar, e por isso deverá consultar as informações mais actualizadas online.

Por estes dias, e nesta altura do ano, os índices dos raios UV estão bastante elevados e mais uma vez, reforçamos a importância do protector solar, sobretudo nas zonas mais esquecidas: pescoço, orelhas. Esta questão é particularmente importante uma vez que nos últimos meses não tem havido oportunidade de exposição solar e a pele está mais sensível.

Embora as previsões não apontem para temperaturas tão extremas como noutras edições, estas inspiram cuidados a nível de hidratação e de protecção da exposição ao sol.

Recomendamos a utilização de óculos de sol, protector solar, além de mochilas de hidratação com uma boa capacidade de carga de líquidos, os bidons para extensões de 60Km em autonomia poderão ser insuficientes.

Fontes de Previsões Meteorológicas para consulta nos próximos dias, deverá considerar como referência os seguintes locais: 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)

## Hidratação

A hidratação é feita não apenas durante, mas também **antes e depois** do esforço físico, desta forma uma boa hidratação começa na véspera da prova, bebendo q.b. e avaliando a cor da urina (uma urina clara é um indicador de um bom nível de hidratação).

Recorde a velha máxima, beba antes de ter sede, coma antes de ter fome.

Face ao esforço prolongado que a prova exige, e porque na transpiração não se perde apenas água, teremos nas ZAs bebidas isotónicas, para repor os sais essenciais. Recomendamos o uso de um bidon onde possa transportar bebida isotónica como complemento à mochila de hidratação com água (ou vice versa).

## **Zonas de Assistência**

As zonas de assistência incluem controlos horários de passagem, com horários limite de chegada.

ZA1 – Km 65 – Serpa – Fecho: 9h50m

ZA2 – Km 124 – Entradas – Fecho: 14h00 \*\*

ZA3 – Km 166 – Garvão – Fecho: 17:00

ZA4 – Km 205 – Santa Clara-a-Velha \*\*\* – Fecho: 20h00

As ZAs asseguradas pela organização visam providenciar alimentos alternativos às usuais barras e geis energéticos que normalmente são ingeridos nos períodos de autonomia entre ZAs.

Desta forma teremos frutas, bolos, alimentos salgados, bebida isotónica, coca-colas e água para re-abastecer os recipientes transportados nos períodos de autonomia.

Na ZA2, em Entradas, além dos alimentos habituais das ZA's encontrarão saladas ligeiras para reposição de hidratos de carbono.

\*\* - Zona de Assistência para onde são transportados os abastecimentos próprios. Deverá entregar um saco identificado com o seu nº de frontal e nome.

\*\*\* - Zona de Assistência para onde são transportados os sistemas de iluminação, e outros objectos/alimentos/equipamentos de abastecimento próprio se assim o entenderem (entrega de saco identificado com nº de frontal no secretariado).

Não é obrigatório a montagem dos sistemas de iluminação nesta ZA, nem o transporte dos mesmos convosco. Todavia é obrigatória o transporte e a activação dos sistemas de iluminação para todos os atletas que se encontrem em prova a partir das 20h45. Participantes que circulem no percurso a partir desta hora sem os sistemas de iluminação ligados serão desclassificados.

## **Sectores de Autonomia**

Recordamos que entre estas ZAs asseguradas pela organização terão que ser autónomos, pelo que devem salvaguardar que dispõem de alimentos e líquidos para superar estes sectores sem auxílios externos.

Naturalmente passarão por povoações onde poderão encontrar estabelecimentos comerciais abertos e onde podem parar para fazer face a necessidades que possam ter, recordamos assim a importância de levarem dinheiro convosco.

### **Finisher Drink**

Em jeito de celebração, na chegada à Praia do Carvalhal, ser-vos-à dada uma senha para que possam pedir uma suave e agradável bebida de finisher, no bar da praia Carvalhal Beach Nature.

### **Recovery Buffet**

Na chegada à Praia do Carvalhal, terão um um buffet com saladas frias, bebidas, fruta, salgados, para que possam potenciar a recuperação do vosso esforço, aproveitando a janela de 30min após o término do exercício físico em que o corpo melhor absorve os nutrientes que lhe forem fornecidos.

Este buffet não se pretende como uma alternativa a uma boa e importante refeição, todavia será suficiente para retemperar o estômago até à próxima refeição.

### **Percurso**

O percurso foi definido com o objectivo de ser ciclável na sua totalidade, e apresentar um equilíbrio entre os troços mais exigentes e outros mais acessíveis. Entendemos que a extensão e o desnível acumulado, por si só já representam adversidade q.b., assim se justificam os alguns troços de alcatrão em estradas secundárias/terciárias, que por acabam por compensar alguns troços de progressão mais lenta.

### **Gestão**

Do ponto de vista da gestão do esforço, dividimos o percurso em três partes com extensões de cerca de 80Km.

O primeiro e último terço estão equiparados em desnível acumulado e dificuldade do piso. Todavia, o cansaço acumulado tornará o terceiro troço mais difícil.

O segundo terço embora seja aquele em existem menos dificuldades pelo tipo de piso e pelo desnível acumulado, não deixa de ser crítico sobretudo pela tendencia de temperaturas altas numa zona que é pouco arborizada e que para a maioria será realizada no horário em que o calor mais se intensifica. Assim cuidados redobrados com a hidratação e protecção aos raios solares são fundamentais nesta parte para não sofrer mais tarde com os sintomas típicos de desidratação e insolação.

A partir da 3ª ZA, o terreno apresenta um maior grau de dificuldade, que caracteriza o último terço da prova.

Boa parte deste desafio, está na resistência psicológica e no auto conhecimento que cada um tem.

Edições anteriores, marcadas por temperaturas extremamente elevadas comprovou que é preciso saber fazer uma gestão muito acertada, e que em condições extremas é ainda mais importante atentar aos sinais que o corpo nos dá, sobretudo quando manifesta sintomas de insolação (dores de cabeça, enjoos, etc.), uma paragem para molhar o corpo ou simplesmente baixar a temperatura do mesmo, pode ser uma vantagem maior que continuar a fustigar o corpo.

Cuidado com os ritmos, sobretudo das rodas mais próximas, um ritmo exagerado pode provocar desgaste e trazer dificuldades alguns quilómetros mais tarde, a velha história da lebre e da tartaruga faz muito sentido numa prova tão longa quanto esta.

As 4 Zonas de Assistência não foram colocadas ao acaso. Existe alguma tendência para ignorar a primeira assistência, até porque se chega lá com relativa "frescura". Tenham sempre em consideração a distância até à ZA seguinte, aproveitem as comodidades das ZAs, e sobretudo abasteçam os reservatórios de água.

Analistem o track que disponibilizámos e o respectivo perfil, sejam moderados nos objectivos estabelecidos, e tenham atenção aos horários de fecho que definimos para as ZAs/CPs.

### **Ajudas Externas**

Dadas as características da prova, muitos dos participantes procuram levar acompanhantes que prestem auxílio aos participantes.

Nós próprios encorajamos essa opção, até pelos constrangimentos logísticos implícitos pelo percurso linear da prova, todavia, e conforme previsto no regulamento, não são possíveis ajudas externas fora das ZAs definidas pela organização e documentadas no Guia de Acompanhante.

O princípio é de equidade de participação, e ajudas externas que não estejam disponíveis a todos os atletas deita por terra esse princípio, criando eventuais vantagens a uns que outros não poderão ter.

Recordamos assim, que ajudas externas fora das Zonas de Assistência definidas pela organização são alvo de penalizações de 90 minutos por cada ocorrência.

### **Portadas/Portões/Vedações**

Numa extensão tão grande como esta, que passa por zonas de exploração agrícola, com pastos e gado, é inevitável a passagem em propriedades privadas, algumas delas com portadas que terão de abrir e obrigatoriamente fechar aquando da vossa passagem.

Ao longo dos anos tentámos minorar ao máximo o número de portadas no caminho, ainda assim são algumas. Nestes pontos apelamos ao fair-play dos que circularam em pelotão, na abertura/fecho das portadas e que aguardem por quem circulava convosco e ficou a fechar a portada.

Tenham em consideração que as portadas foram colocadas com um propósito, normalmente impedir a saída de gado para territórios onde não devem andar. Se estiverem fechadas quando lá chegarem, assim devem voltar a estar após a vossa passagem.

## **Perigos**

No que diz respeito aos perigos, são os habituais de um percurso de BTT. Os obstáculos do terreno, a circulação de outros veículos, o atravessamento de estradas e povoações. Sempre que se aproximar da intersecção com uma estrada de alcatrão deverá abrandar, redobrar as atenções e em alguns casos de visibilidade nula ou reduzida parar mesmo.

Todo o percurso é feito em vias de circulação abertas ao trânsito de outros veículos, motorizados ou não.

Sempre que circular em vias asfaltadas (dentro e fora de localidades) tenha em consideração o trânsito automóvel.

Existem algumas travessias de linhas férreas em que devem ter especial atenção.

Em várias zonas de produção florestal, encontrarão detritos resultantes do abate de eucaliptos, tipicamente ramos/paus que por vezes saltam com a passagem da bicicleta e provocam quedas ou avarias.

Não foram identificados pontos de especial perigosidade em toda a extensão do percurso, para além dos cuidados habituais, deverão apenas considerar um ponto, ao Km 201 – Depois de passar no paredão da barragem de Santa Clara, o percurso sai da estrada de alcatrão para entrar numa rota pedestre que segue pelo vale. Numa passagem pedestre estreita com um corrimão de madeira, é forçoso desmontar e fazer alguns metros a pé.

Nas zonas em que as linhas de água degradaram mais os caminhos recomenda-se naturalmente cuidados acrescidos.

Nos quilómetros finais da prova, após atingirem a zona de planalto da costa que vos vai levar até à praia do Carvalhal, circularão em caminhos com piso solto, alguma areia, que aliada à fadiga acumulada e aos reflexos reduzidos podem dar origem a quedas.

Vale a pena recordar que o BTT é uma actividade perigosa e que os acidentes por vezes acontecem nos locais e nas circunstâncias mais improváveis bastando uma avaliação/abordagem errada a um obstáculo. Uma vez mais recordamos a importância do telemóvel e a obrigatoriedade do mesmo, bem como o seu bom funcionamento para que em qualquer ocorrência sejam activados os meios de resgate/socorro necessários.

Em provas de ultra endurance como as nossas com extensões e durações tão grandes, é preferível muitas vezes perder alguns segundos e “jogar pelo seguro” que arriscar e deitar tudo a perder.



### **Carraças**

Embora não seja algo tão crítico como em anos anteriores, existem alguns pontos em que as ervas estão grandes. Sempre que passarem numa zona de vegetação mais cerrada e em contacto com as pernas devem ter atenção às carraças. Particularmente no ponto em que fazem a travessia a vau do rio Guadiana.

### **Balneários**

Os duches serão no Parque de Campismo do Monte do Carvalhal da Rocha ( <http://www.montecarvalhaldarocha.com/> ), a 500m da zona de chegada, na estrada de acesso à praia do lado sul, nos km finais da prova passarão à frente do parque.

A utilização destas instalações implica o seguimento de regras estabelecidas. Solicitamos que colaborem e que sejam cordiais com os restantes utilizadores e staff do parque.