

III ETAPA PAULISTÃO E CAMPEONATO IEB 2019 DE ENDURO EQUESTRE

VEL. LIVRE CURTA DISTANCIA - CEE 62,5 KM

FAZENDA DONA CAROLINA - ITATIBA - dia 18 de Maio de 2019

Percurso total = 62,5 KM

VELOCIDADE MINIMA: 12 km/h

1º ANEL - VERMELHO - 26 Km

2º ANEL - AZUL - 20,5 Km

3º ANEL - LARANJA - 16 Km

Largada: 09:00h - Adulto, Young Rider e Mirim

Frequência cardíaca: máxima de 64 BPM em ATÉ 20 MINUTOS.

DESCANSO OBRIGATÓRIO ENTRE OS ANEIS 40 MINUTOS

APRESENTAR NO VET-CHECK EM ATÉ "20 MINUTOS" NOS ANEIS INTERMEDIARIOS

E ATÉ "30 MINUTOS" NO ULTIMO ANEL

1º ANEL VERMELHO - 26 KM

Marcação: A trilha está sinalizada com fita VERMELHA , spray VERMELHA , setas VERMELHAS e marcação de quilometragem de 3 em 3 km com nºs pretos .

km		
0.0	ao 1.8	CAMINHOS COM PREDOMINIO DE SUBIDAS DENTRO DA FAZENDA DONA CAROLINA
1.8	ao 2.7	ESTRADINHA COM COMEÇO EM SUBIDA
2.7	ao 8.0	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZENDA MATÃO, COM PLANOS, PEQUENAS SUBIDAS E PEQUENAS DESCIDAS.
8.0	ao 15.2	ESTRADINHAS DIVERSAS COM ALTERNANCIA DE PLANOS, SUBIDAS E DESCIDAS. " <u>PIT STOP SECO NOS KMs 12.3 e 18.0</u> " (BIFURCAÇÃO) COM RETORNO NO KM 15.2
15.2	ao 23.8	ESTRADINHAS COM PREDOMINIO DE PLANO . " <u>PIT STOP SECO NO KM 23.7</u> " (BIFURCAÇÃO DO ASFALTO)
23.8	ao 26.0	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZENDA DONA CAROLINA COM PREDOMINIO DE DESCIDAS.

2º ANEL AZUL - 20,5 KM

Marcação: A trilha está sinalizada com fita AZUL, spray AZUL, setas amarelas e marcação de quilometragem de 3 em 3 km com nºs pretos .

km		Percurso
0.0	ao 1.8	CAMINHOS COM PREDIMÍNIO DE SUBIDAS DENTRO DA FAZENDA DONA CAROLINA.
1.8	ao 12.4	ESTRADINHAS COM PLANOS, PEQUENAS SUBIDAS E DESCIDAS.
12.4	ao 17.1	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZ. MATÃO, COM DUAS SUBIDAS ACENTUADAS DE 500 MTS CADA
17.1	ao 18.3	ESTRADINHA COM PLANO E DESCIDA COM " <u>PIT STOP SECO NO KM 18.3</u> " (BIFURCAÇÃO DO ASFALTO)
18.3	ao 20.5	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZ. DONA CAROLINA COM PREDOMÍNIO DE DESCIDAS.

3º ANEL LARANJA - 16 KM

Marcação: A trilha está sinalizada com fita LARANJA , spray LARANJA , setas LARANJA. Marcação de quilometragem de 3 em 3 km com nºs pretos .

km		Percurso
0.0	ao 1.8	CAMINHOS COM PREDOMÍNIO DE SUBIDAS DENTRO DA FAZ. DONA CAROLINA.
1.8	ao 7.8	ESTRADINHA C/ PREDOMONIO DE PLANOS . " <u>PIT STOP SECO NO KM 7.2</u> " (BIFURCAÇÃO)
7.8	ao 13.8	RETORNANDO PELO MESMO CAMINHO COM " <u>PIT STOP SECO NO KM 8.5</u> " (BIFURCAÇÃO) E " <u>PIT STOP SECO NO KM 13.7</u> " (BIFURCAÇÃO NO ASFALTO)
13.8	ao 16.0	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZ. DONA CAROLINA COM PREDOMÍNIO DE DESCIDAS.

BOA PROVA !!!!