

III ETAPA PAULISTÃO E CAMPEONATO IEB 2019 DE ENDURO EQUESTRE

VEL. CONTROLADA GRADUADO - CEE 43 KM

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

Percurso total = 43 KM

Largada: A PARTIR DAS 10:00h - * MARCAR LARGADA NA CRONOMETRAGEM

1º ANEL BRANCO - 17 Km

Velocidade mínima : 08 km/h - tempo máximo de trilha : 02h07min

Velocidade máxima : 13 km/h - tempo mínimo de trilha : 01h18min

2º ANEL VERMELHO - 26 Km

Velocidade mínima : 08 km/h - tempo máximo de trilha : 03h15min

Velocidade máxima : 13 km/h - tempo mínimo de trilha : 01h59

cardíaca: máxima de 64 BPM em "ATÉ 10 MINUTOS DA CHEGADA"

DESCANSO OBRIGATÓRIO ENTRE OS ANEIS 40 MINUTOS (do horário da chegada)

* APRESENTAR NO VET-CHECK EM "ATÉ 10 MINUTOS"

1º ANEL BRANCO - 17 KM

Marcação: A trilha está sinalizada com fita BRANCO , spray BRANCO , setas BRANCAS. Marcação de quilometragem de 3 em 3 km com n^{os} pretos .

km			
0.0	ao	1.8	CAMINHOS COM PREDOMINIO DE SUBIDAS DENTRO DA FAZENDA DONA CAROLINA
1.8	ao	4.1	ESTRADINHA COM PREDOMINIO DE PLANOS.
4.1	ao	13.0	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZENDA MATÃO, COM ALTERNÂNCIA DE PLANOS, SUBIDAS E DESCIDAS. "ÁGUA NO COCHO" NO KM 11.5 E 13.0
13.0	ao	14.1	ESTRADINHA COM PLANO E DESCIDA. " PIT STOP NO KM 14.1 (BIFURCAÇÃO NO ASFALTO)
14.1	ao	17.0	CAMINHOS E TRILHAS DIVERSOS COM PREDOMINIO DE DESCIDAS.

2º 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 n^{os} 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. " PIT STOP SECO NOS KMs 12.3 e 18.0 " (BIFURCAÇÃO) COM RETORNO NO KM 15.2
15.2	ao	23.8	ESTRADINHAS COM PREDOMINIO DE PLANO . "PIT STOP SECO NO KM 23.7 " (BIFURCAÇÃO DO ASFALTO)
23.8	ao	26.0	CAMINHOS DIVERSOS PELA FAZENDA DONA CAROLINA COM PREDOMINIO DE DESCIDAS.

BOA PROVA !!!!!