

9ª EDIÇÃO - Desafio Indiada EXTREME – Caminhada: 35 e 52 Km.

REGULAMENTO - REGRAS E INSTRUÇÕES GERAIS DO DESAFIO

1 REGRAS GERAIS:

1.1 DESCLASSIFICAÇÃO

Esta edição estaremos com um novo critério na organização que será a Desclassificação por Limite de Tempo, ou seja, o participante que não conseguir realizar o percurso dentro da média estipulada pela organização será Desclassificado do Desafio. Todos os participantes deverão assinar um Termo consentindo estarem cientes e concordarem com esta regra. O objetivo da Desclassificação é que todos possam encarar o Desafio como “um Desafio”, evitando gastar tempo de forma indevida com fotos e paradas desnecessárias. Reiteremos que o Objetivo deste critério não é “criar desclassificações”, mas sim, orientar e alertar aos participantes que se trata de um Desafio e não “um passeio”. O maior desejo da organização do evento é que 100% dos participantes se preparem devidamente e tenham condições de chegar até o final.

1.2 DESAFIO É INDIVIDUAL

Outro aspecto que vamos ressaltar em primeira mão é que o Desafio é Individual, ou seja, não é adequado que um participante se sinta na “obrigação” de estar acompanhando outro participante. A organização do evento é responsável por prestar todo e qualquer suporte aos participantes, ou seja, se alguém estiver com dificuldade ou num ritmo muito abaixo do estipulado, cabe ao participante em questão ou qualquer outro participante sinalizar a situação para um integrante da organização. Em resumo, nas edições anteriores tivemos participantes que não conseguiram concluir o desafio em função de “querer estar acompanhando” outros em dificuldade ou num ritmo mais lento, queremos evitar que isso aconteça nesta edição.

1.3 DESAFIO NÃO É COMPETIÇÃO

Muito Importante! O Desafio Indiada Extreme NÃO É UMA COMPETIÇÃO, é um Desafio de Superação Individual, estaremos registrando o tempo dos participantes na chegada apenas para fins de controle do evento e estatística geral, o mérito do primeiro e do último participante a completar o desafio é o mesmo, o importante é você conseguir chegar até o final e a sua superação pessoal. Desafio não é passeio, é desafio, é uma atividade de superação de um grande percurso de caminhada, no nada fácil, mas belo, relevo da Serra Gaúcha.

1.4 EVITE ANDAR SOZINHO

Por medida de segurança, os participantes estão proibidos de percorrer qualquer parte do trajeto de forma isolada (sozinhos, especialmente mulheres), dessa forma, fica estabelecido que todos os participantes devem andar no mínimo em duplas. Portanto, sugerimos que cada participante procure / identifique um ou mais parceiros, ou até mesmo pequenos grupos com o mesmo ritmo e disposição e sigam sempre juntos. Para sua segurança, evite andar sozinho e isolado.

1.5 DESAFIO É CAMINHADA

O Desafio é na modalidade “Caminhada”, portanto, é obrigatório que todos os participantes façam todo o trajeto apenas caminhando (controlaremos os tempos de passagem em cada PC para verificar a regularidade da caminhada). Aqueles que “CORREREM” ou pegaram qualquer tipo de “CARONA*” serão DESCLASSIFICADOS do Desafio. (*Consideramos “Carona”, a utilização de qualquer meio de transporte alheio ao evento para locomoção).

1.6 CONDIÇÃO FÍSICA E PREPARO

Cada participante deve estar ciente da sua condição física e ser responsável pela sua preparação. Consulte seu médico para verificar sua saúde e aptidão física. O Desafio exige esforço físico intenso e muita dedicação nos cuidados com os seus pés para suportar o elevado tempo de caminhada, portanto, preparo físico em dia, ótima alimentação e toda preparação possível são fundamentais para completar o Desafio com Sucesso.

1.7 AVISO DE DESISTÊNCIAS

Reiteramos que nosso principal Objetivo em cada Desafio é fazer com que todos Cheguem ao Final, todavia, sabemos que é uma missão difícil, então, em caso de desistência do Desafio por qualquer motivo, é obrigatório que o participante informe ao Líder da Equipe de Apoio nos Pontos de Controle que estará identificado por um crachá. Importante que o participante informe também o KM no qual ocorreu a desistência. É obrigatório para todos os participantes o AVISO DE DESISTÊNCIA (Verbal) e está proibida a sua remoção através de qualquer outro meio que não seja integrante da organização do evento. Seu transporte ou remoção deve ser realizado obrigatoriamente por qualquer veículo da organização do evento. Faremos de tudo para que todos consigam chegar ao final, no entanto, é importante que ao desistir o participante esteja ciente dos procedimentos citados acima.

2 FUNCIONAMENTO DO DESAFIO

2.1 ESTIMATIVAS DE DURAÇÃO

Tempos estimados de caminhada: 52 km = 10,5 Horas e 35 km = 7 horas. Os tempos foram estimados utilizando a média de 5 km/hora para todos os trajetos (tempo em movimento, ou seja, sem considerar as paradas).

2.2 RITMO DESLOCAMENTO

É fundamental que todos os participantes sigam num ritmo moderado com velocidade média variando em 4,5 e 5,5 km por hora para que fiquem dentro dos parâmetros e da logística planejada para o evento (para monitorar sua velocidade, marque o tempo (horário) no seu relógio ou celular e acompanhe seu deslocamento através das placas de sinalização do evento). Para saber se seu ritmo está dentro da estimativa, o tempo médio para percorrer 1 km é igual a 12 minutos, totalizando 5 km em 1 hora. Os participantes que fizerem o trajeto num ritmo demasiadamente acima do estipulado pela organização, correm o risco de serem DESCLASSIFICADOS do Desafio. Reiteramos que o objetivo do Desafio não é competir e nem fazer no menor tempo, mas superar seus limites e enfrentar uma grande jornada com muitas horas de caminhada, sendo colaborativo para o bom andamento do evento.

2.3 SOBRE O DESAFIO 2021 E A PREVISÃO DE FINALIZAÇÃO DO EVENTO

Este ano, excepcionalmente e em função de alguns imprevistos, alteramos a data do Desafio para o dia 11 de Dezembro. Cientes das altas temperaturas que podem incidir sobre todos durante o período de sol, e pensando na melhor forma de conduzir o evento sob estas condições climáticas que podem ser extremas e desfavoráveis, vamos realizar o início da caminhada em ambas as categorias no período da Noite / Madrugada. Ao invés do tradicional almoço das edições anteriores, ofereceremos um café da manhã reforçado para todos os participantes. A estimativa é que todos estejam no Local do Café da manhã por volta das 05h30min, na sequência, reservamos em torno de 45 minutos para que todos possam parar e se alimentar. Todos devem retomar a Caminhada por volta das 06h30min e a previsão de conclusão do Desafio é as 11h00min.

2.4 TRAJETOS 35 E 52 KM E HORÁRIOS DE INÍCIO

Os participantes da Categoria 52 Km iniciarão seu Desafio às 23h30min da Sexta-Feira 10/12 caminhando a partir do Ginásio Municipal de Monte Belo do Sul [o local conta com infraestrutura coberta e banheiros à disposição dos participantes do início ao final do evento]. Os participantes da Categoria 35 Km iniciarão seu Desafio às 02h30min próximo a Comunidade São Roque na Linha 40 da Graciema. Os participantes desta Categoria deixarão seus veículos também no entorno do Ginásio Municipal de Monte Belo do Sul e serão conduzidos até o local de início de ônibus, micro-ônibus ou vans.

2.5 PONTOS DE CONTROLE

Ao longo do trajeto de 52 km existirão seis (6) Pontos de Controle (PC's), mais (2) "Apoios Extras" na parte final de cada trajeto [Trajeto 1 = Ginásio Municipal x Local do Café, Trajeto 2 = Local do Café x Ginásio Municipal] onde os participantes terão acesso à alimentação (frutas [maçã, banana e bergamota], batata doce) e hidratação (isotônico e água). Então, nesta categoria teremos 8 Pontos de Apoio no total, distribuídos estrategicamente para oferecer as melhores condições para todos poderem concluir o Desafio. As distâncias de cada PC serão informadas no mapa impresso que será entregue para todos os participantes no Kit, antes do Desafio. No Trajeto de 35 Km existirão quatro (4) Pontos de Controle (PC's), mais (2) "Apoios Extras" na parte final de cada trajeto [Trajeto 1 = Comunidade São Roque x Local do Café, Trajeto 2 = Local do Café x Ginásio Municipal], então, nesta categoria teremos 6 Pontos de Apoio no total, onde os participantes terão acesso a alimentação (frutas [maçã, banana e bergamota], batata doce) e hidratação (isotônico e água).

Os PC's também servem como Ponto de Apoio e descanso, no entanto, pedimos que o participante não deixe para comer ou beber apenas nestes locais. O Desafio exige alimentação e muita hidratação constantes.

Em cada PC é obrigatório ao participante carimbar seu Cartão de Controle*, registrando sua passagem pelo local, este ano, cada participante será responsável por carimbar o seu Cartão de Controle. *Ainda estamos estudando a viabilidade dos Carimbos no Cartão de Controle (PC's) ou outra alternativa para registro e controle da passagem de cada participante em cada PC.

Os Pontos de Controle PCs foram distribuídos geograficamente pensando na melhor e menor distância possível entre eles. Recomendamos aos participantes levarem consigo um copo plástico para facilitar o consumo de água nestes locais. Este ano, novamente, oferecemos mais Pontos de Apoio após o Café (parte complementar do trajeto) conforme levantamento feito pela nossa Equipe, considerado as Edições anteriores. Em função da Pandemia faremos um esquema especial no local do café para evitar aglomerações. Pedimos a todos que se alimentem "no seu tempo", mas que evitem permanecer no local, evitando aglomerações e cedendo o espaço para que todos possam fazer sua refeição.

2.6 CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ

Café, Leite, Chá, Pães, Doce de Figo, Doce de Leite, Presunto, Queijo, Biscoitos, Bolo de Chocolate, Ovos Mexidos, Mandioca Cozida, Polenta Brustolada e Frutas (Mamão, Melão, Banana e Abacaxi).

*Não temos como tratar casos especiais de restrições alimentares. Caso algum participante possua alguma restrição alimentar, é possível deixar conosco 1 volume devidamente identificado com seus alimentos especiais que nós transportaremos até o local do café.

3 INFORMAÇÕES GERAIS:

O cronograma final e oficial com horário de saída, início e outras dicas será enviado em torno de 15 dias antes do Desafio para todos os participantes por e-mail e whats app.

Este ano em função da Pandemia, faremos a instrução totalmente ON LINE, ou seja, não haverá mais uma instrução presencial antes da Caminhada. Faremos toda organização através de material escrito, áudios e vídeos que serão disponibilizados via Whats App. Os participantes deverão chegar ao local, assinar o termo de presença e participação e logo após iniciar sua Caminhada no Desafio que já é na modalidade autoguiada desde a 3ª Edição realizada em 2015.

Para acessar e tomar o café da manhã do evento, basta apresentar o Ticket (Vale-Café) que será entregue junto com o seu Kit de Participação.

3.1 DESLOCAMENTO AO LOCAL DE INÍCIO

Todos os participantes (35 e 52 Km) deverão se deslocar por meios próprios até o Ginásio Municipal de Monte Belo do Sul. A Categoria 52 Km terá o início e o final do Desafio, como já mencionado, no Ginásio Municipal de Monte Belo do Sul. Para Categoria 35 Km o início será na Comunidade Linha 40 da Graciema [os participantes desta categoria serão levados até o local de ônibus, micros ou vans] e o final desta Categoria também será no Ginásio Municipal de Monte Belo do Sul. Um Link Google Maps com a localização do local de início será enviado antecipadamente para todos. Os veículos ficarão estacionados no entorno do Ginásio e haverá vigilância em tempo integral sobre os mesmos, no entanto, recomendamos e pedimos aos que puderem, que providenciem alguém para levá-lo ao início e buscá-lo no final do desafio, para sua segurança é melhor não dirigir no final do Desafio em função do cansaço físico.

3.2 CARROS DE APOIO E FOTOGRAFIA

A organização vai disponibilizar vários carros de apoio em todo trajeto e mais as equipes nos Pontos de Controle prestando auxílio aos participantes. Teremos fotógrafos e fiscais acompanhando todo o trajeto e registrando a passagem dos participantes, por favor, na medida do possível SORRIA para ficar bem na foto. Ao final teremos novamente as Equipes de Fisioterapia para auxiliar a todos com alongamentos e recuperação muscular. Este ano teremos uma novidade, também ao final, estaremos oferecendo “botas de compressão” a um valor módico e opcional, ou seja, os participantes que optarem poderão avaliar o custo x benefício, optar e pagar ao final.

3.3 LIXO

É obrigação de cada participante carregar seu lixo até o próximo PC e dispensar seus resíduos somente nas lixeiras do evento que estarão disponíveis e identificadas.

3.4 SEGURANÇA

Nesta edição, há muitos trechos com pavimentação asfáltica, isso foi inevitável para viabilizar o trajeto e ao mesmo tempo faz parte da evolução das comunidades do interior, ou seja, as estradas de chão batido estão sendo pavimentadas em muitos municípios. Além disso, a maior parte dos trajetos será em caminhada noturna, portanto, é obrigatório que todos os participantes estejam portando lanternas. Também pensando na segurança de todos, teremos à disposição duas ambulâncias, uma cedida pela Prefeitura Municipal de Monte Belo do Sul e outra Privada contratada especialmente para o Desafio Extreme.

3.5 TERRENO

O trajeto é composto e formado conforme as tabelas abaixo. Nos trechos de asfalto posicionaremos equipes para sinalizar aos veículos sobre o tráfego de pedestres da caminhada.

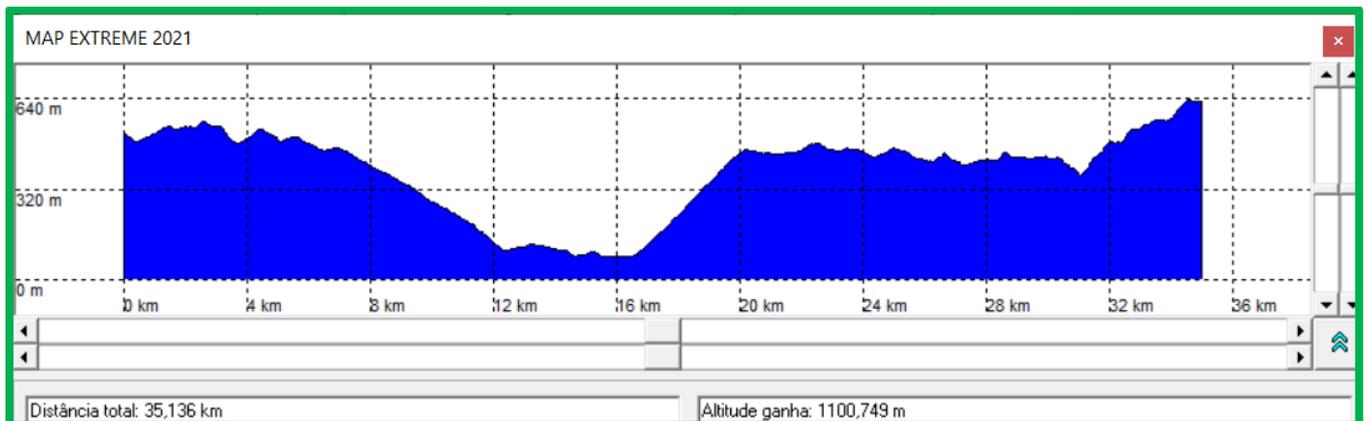
Categoria 52 Km		
%	KM	Terreno
44%	22,79	Asfalto
49%	25,82	Chão Batido
7%	3,69	Calçamento
	52,30	TOTAL

Categoria 35 Km		
%	KM	Terreno
28%	14,86	Asfalto
37%	19,59	Chão Batido
1%	0,55	Calçamento
	35,00	TOTAL

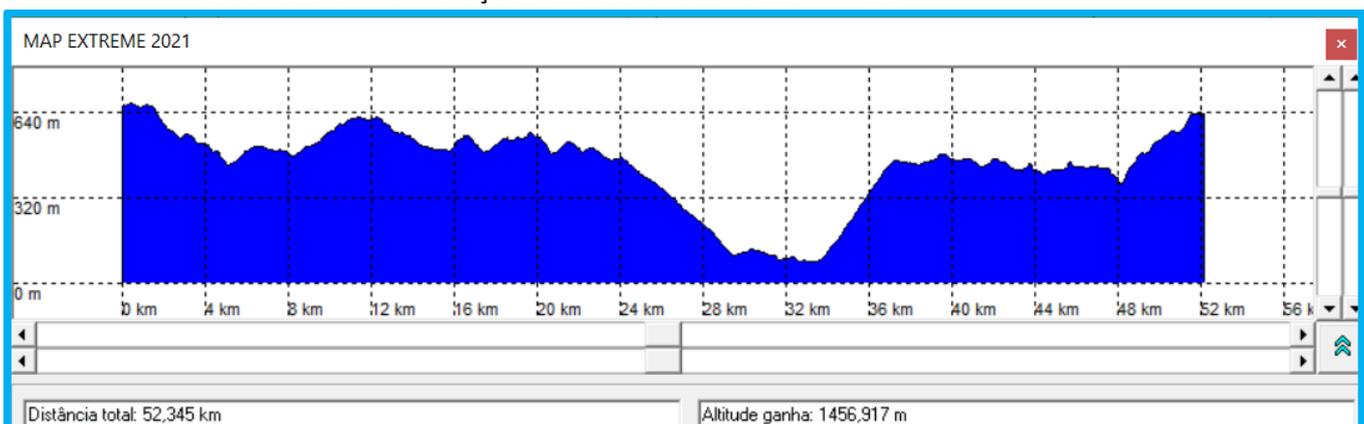
3.6 PERFIS DE ALTIMETRIA:

Perfil de Elevação conforme Mapas de Altimetria abaixo. Procuramos incansavelmente pelos melhores caminhos para todos, no entanto, nosso relevo da Serra Gaúcha invariavelmente nos impõe algumas subidas e descidas, a compensação é o visual sensacional das Serras e Vales, pelos quais os participantes vão poder passar e contemplar, principalmente após o clarear do dia e na subida do retorno para Monte Belo do Sul. As distâncias abaixo ainda podem sofrer pequenas alterações em função de um melhor ajuste para as distâncias divulgadas no evento.

TRAJETO 35 KM: ELEVAÇÃO ACUMULADA = 1.100 METROS.

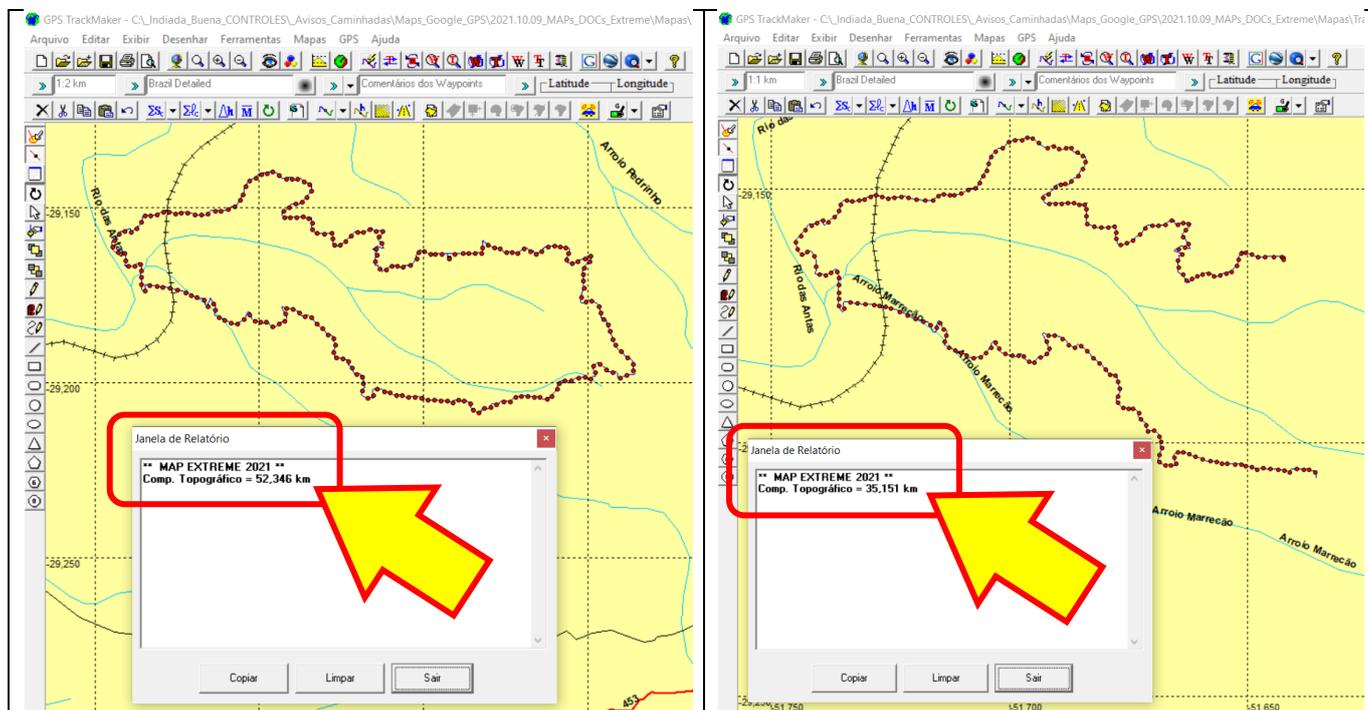


TRAJETO 52 KM: ELEVAÇÃO ACUMULADA = 1.456 METROS.



3.7 AFERIÇÃO DO TRAJETO

O trajeto foi validado no percurso contínuo através de GPS modelo Etrex 30 Garmin comprovado abaixo pela leitura do arquivo GPX correspondente no Track Maker.



3.8 APLICATIVO DE MARCAÇÃO HOMOLOGADO

Informamos a todos que dentre as inúmeras opções de acompanhamento eletrônico do trajeto, escolhemos e sugerimos para todos o **APP STRAVA**, no entanto, “é preciso saber utilizar o aplicativo” para que a marcação do trajeto seja feita de forma correta. Para evitar “quilômetros a mais no final”, é fundamental PARAR a marcação MANUALMENTE sempre que ocorrer qualquer PARADA durante o trajeto, ou seja, quando não estiver em movimento você deve acessar o aplicativo e PARAR o marcador. Quanto retomar a caminhada, você deve acessar novamente o aplicativo e CONTINUAR a marcação. Caso opte por utilizar a função PARADO AUTOMATICAMENTE do aplicativo, esteja ciente que o totalizador final do trajeto poderá ser diferente ou maior do que as distâncias informadas pela organização de cada percurso. Como já mencionamos, a aferição do trajeto foi realizada através de GPS Garmin modelo Etrex 30, via Satélite e recomendamos todos a caminhar usando somente a sinalização existente no trajeto que foi disposta e fixada pela organização [placas de cada Km conforme apresentado no item 4.2 na página abaixo], desta forma, esteja ciente também que não nos responsabilizamos pelo uso de qualquer outro recurso.

4 APETRECHOS & DICAS:

Todos deverão levar consigo uma mochila pequena com alimentos (pequenos lanches, doces, salgados e frutas) e um recipiente para água (Mínimo 1 Litro) + Copo Plástico para facilitar o consumo de água nos PC's. Aconselhamos levarem Barras de Proteína e CARB UP / GU (Carboidratos) como suplemento alimentar.

Sugerimos levarem um Chinelo ou Papete (Sandálias) na mochila para uso e descanso dos pés e para usar numa emergência ocasionada por bolhas. Obrigatório o uso de roupas leves, bonés ou chapéu e protetor solar. Aconselhável o uso de óculos de sol.

Sugerimos o uso de tênis ou botas, desde que seja um calçado usual e confortável, conforme preferência, passar vaselina ou creme nos pés e duas meias para evitar bolhas, é a dica para todos. Importante estudar e avaliar o "seu Calçado x os seus Pés", para evitar pontos de atrito, possíveis e indesejadas ocorrências de bolhas.

O trajeto impõe aos participantes grande exposição ao sol a partir do café da manhã, portanto, é muito importante proteger-se com o uso de chapéu, boné legionário, bandanas e muito protetor solar.

4.1 KIT PREVENÇÃO PÉS OBRIGATÓRIO

É OBRIGATÓRIO que cada participante carregue consigo um Kit contendo: Band-Aid, Micropore ou Esparadrapo, Vaselina Sólida para manutenção e tratamento dos seus pés e eventuais bolhas. Haverá Kits nos Pontos de Controle para uso apenas em Casos de Emergência.

4.2 MAPA E SINALIZAÇÃO

Todos devem entender o sentido do trajeto e os pontos de referência indicados no Mapa que será enviado por e-mail, whats app e entregue impresso para cada participante, havendo qualquer dúvida não deixe de perguntar antes de iniciar o Desafio. Estude e se prepare, quem deixa tudo pra última hora sempre se dá mal. Todo trajeto estará devidamente sinalizado, no entanto, é obrigação de cada participante esteja atento à sinalização e ao sentido do trajeto, havendo qualquer sombra de dúvida, pare e fique onde estiver até que algum integrante da equipe de apoio chegue até você.

O percurso estará todo sinalizado com PLACAS a CADA 1 KM informando a distância percorrida até o local da placa (poderá haver pequenas diferenças entre 100 e 150 metros na posição das placas de cada Km em função de buscar os melhores locais para fixação e visualização das mesmas). Nos cruzamentos e bifurcações haverá sinalização com PLACAS AMARELAS com SETAS PRETAS indicando a direção que deverá ser seguida pelos participantes. Haverá sinalização de contingência que será explicada e apresentada para todos somente na instrução geral minutos antes do início do Desafio.

Leu tudo? Tudo Entendido? Ok. Então, por favor, leia tudo de novo, só pra garantir!

Lembrem-se! Mentalizar o Objetivo: Não vim até aqui pra desistir agora! (Engenheiros do Hawaii)

Forte Abrasssss...

Indiada Buena Aventuras – DESAFIO EXTREME 2021, 9ª EDIÇÃO

CRISTIANO DA CRUZ e EQUIPE DE APOIO