

**1ª ETAPA DO CAMPEONATO CAPIXABA DE CORRIDA DE
AVENTURA 2010 - FCCA / VALE AVENTURAS
1ª. Etapa Vitória/ES - 13/06/2010 - Race Book**

**OBSERVAÇÕES DO
ORIENTADOR**

LARGADA - (Running) - Praia de Camburi. (Pórtico em frente ao banco Itaú). Boa Prova!! Corrida ate o PC-1 . Corrida pelo calçadão ou pela praia. NÃO USE A CICLOVIA. Navegue com atenção ao entrar na trilha para o PC-1. Não está autorizado usar a entrada/portões do colégio Sagrado Coração de Maria.

PC-01 - (Trekking) - Árvore - Trilha - Mata atrás do Colégio Sagrado Coração de Maria (Praia do Canto)._

PC-02 - (Trekking / MTB) - Estacionamento do late Clube do Espírito Santo. As bicicletas deverão ser entregues de 06:00 as 07:30 hrs antes da prova.

PC-03 - (MTB) - Prainha - Ilha do Frade - Vitoria. Pedale com atenção. TRÂNSITO DE VEÍCULOS. Diminua a velocidade e atravesse os cruzamentos com cuidado e segurança!! Encontre e vá até o PC.

PC-04 - (MTB) Ilha do Boi - Vitoria. Pedale com atenção nas ladeiras/ruas asfaltadas. TRÂNSITO DE VEÍCULOS. Diminua a velocidade e atravesse os cruzamentos com cuidado e segurança!!

PC-05 - (MTB / Canoagem) - Restaurante/Prainha - Praça do Papa - Enseada do Suá. ATENÇÃO: Muito cuidado ao navegar na baía de Vitória. Navegue com atenção ao entrar no canal e siga as orientações do mapa para melhor navegação.

PC-06 - (Canoagem / Trekking) Ilha da Fumaça - Vitoria. Próximo ao píer da Ilha. **ATENÇÃO: muito cuidado ao navegar na baía de vitória. Proibido a troca de caiaque de outra equipe durante toda a prova!!**

PC-07 - (Trekking) Ruínas - Pico Ilha da Fumaça - Vitoria.

PC-08 - (Trekking / Canoagem) - Ilha da Fumaça - Vitoria - ATENÇÃO: MUITA ATENÇÃO NA TRAVESSIA DO CANAL. SIGA AS ORIENTAÇÕES DO BARCO DA ORGANIZAÇÃO, ESPECIALMENTE SE HOUVER TRÂNSITO BLOQUEADO POR NAVIO OU REBOCADOR!!

PC-09 - (Canoagem) Árvore - Trilha - Ilha das Cobras - Vitoria. Trilha próximo a prainha. **ATENÇÃO: MUITA ATENÇÃO NA TRAVESSIA DO CANAL. SIGA AS ORIENTAÇÕES DO BARCO DA ORGANIZAÇÃO, ESPECIALMENTE SE HOUVER TRÂNSITO BLOQUEADO POR NAVIO OU REBOCADOR!!**

PC-10 - (Canoagem / Trekking) - Praia após ruínas - Vila Velha. Navegue com atenção!!

PC-11 - (Trekking) Árvore. Vila Velha.

PC-12 - (Trekking / Canoagem) - Praia - Vila Velha.

PC-13 - (Canoagem / Trekking) - Praia no Exército (38 BI). Navegue com atenção até o PC-14.

PC-14 - (Trekking) Trilha dentro do Exército. ATENÇÃO: está permitido a passagem por dentro do Exército (38º B.I.), acesso pela pontezinha. Sigam RIGOROSAMENTE O BALIZAMENTO E AS ORIENTAÇÕES DOS MILITARES tanto na ida como na volta. Se optarem por outro caminho, cuidado com os cruzamentos e ao passar nas ruas transitadas por veículos.

PC-15 - (Trekking) Árvore - Trilha no Morro do Moreno. Navegue com atenção ao entrar na trilha (raízes).

PC-16 - (Vertical / Rapel) Boca e a Testa da Macaca, Entrada pela estrada subindo o Morro do Moreno. **2 integrantes do quarteto deverão obrigatoriamente fazer o Rapel; o restante da equipe aguarde o retorno deles no ponto. Só assim poderão seguir a prova. OBS:** O morro do Moreno é visto como uma macaca deitada na horizontal, por isso o nome do local onde será feito o Rapel é na cabeça da macaca. No começo das montanhas que formam o morro do moreno.

PC-17 - (Trekking / Canoagem) Praia no Exército - ATENÇÃO: MUITA ATENÇÃO NA TRAVESSIA DO CANAL. SIGA AS ORIENTAÇÕES DO BARCO DA ORGANIZAÇÃO, ESPECIALMENTE SE HOUVER TRÂNSITO BLOQUEADO POR NAVIO OU REBOCADOR!!

Obs: Pontos de Corte:
PC 10 - 11:30
PC 13 - 13:00
PC 16 - 14:30

Organização:
Fabio - (27) 9983-5221
Carlos H. - (27) 9939-5527
Sabá-(27)9952-0009

Central Ambulância:
(27) 3132-5050

Corpo de Bombeiros -
Savalmar - disque 193

Posto de Controle da
Capitania dos Portos -
2124-6524

Caminhão (Bikes):
Fernando - (27) 9922-2509

(27)8139-

6350

Caiaques - Apoio
Dinho - (27)8843-6116

PC-18 - (Canoagem / MTB) Restaurante/Prainha - Praça do Papa - Enseada do Suá. ATENÇÃO: MUITA ATENÇÃO ATÉ A CHEGADA. CUIDADO COM O TRANSITO DE VEICULOS. NÃO SERÁ PERMITIDO TRANSITAR PELO ASFALTO, SÓ PELA CICLOVIA!!!!

**PC-19 - Pórtico - Praia de Camburi. (em frente ao banco itaú).
Chegada!!! PARABÉNS!!**

