

<p style="text-align: center;">1ª ETAPA DO CAMPEONATO CAPIXABA DE CORRIDA DE AVENTURA FCCA / VALE AVENTURAS</p> <p style="text-align: center;">1ª. Etapa do Campeonato Municipal de Vitória – Projeto Vitória de todos os esportes / <u>Race Book</u></p>	<p style="text-align: center;">OBSERVAÇÕES DO ORIENTADOR</p>
<p>LARGADA / CHEGADA – Praia de Camburi – Guarderie de vela. Running!!</p>	
<p>PC-01 Virtual – (Running / Natação / Costeira) – Ilha do Fato – Escolha o melhor ponto de saída para realizar a travessia até a ilha. O PCV estará posicionado na casa. Anote a senha e informe ao PC-02.</p>	
<p>PC-02 – (Costeira / Running) Praia do colégio Sagrado Coração de Maria. Orientação entrar pelo portão da guarita da rua ladeira à direita, depois do posto late.</p>	
<p>PC-03 Virtual – (Costeira) – Ande com cuidado pelas pedras!!! PCV-03 e PCV-04. Anote e informe ao PC-05.</p>	
<p>PC-04 Virtual – Beco com saída.</p>	
<p>PC-05 – Pedra do Jump!!! Um integrante da dupla deverá subir a pedra onde se encontra o PC, registrar a passagem, pular na água e nadar até a Praia das Castanheiras. O outro integrante se deslocará caminhando até a praia. As equipes poderão deslocar-se do PC-05 ao PCV-06 pelas ruas da Ilha do Frade.</p>	
<p>PC-06 Virtual – (Costeira / Natação ou Running). A equipe que optar por nadar poderá usar nadadeiras. Quem optar por correr, use o calçado e cuidado com o trecho de asfalto na Ilha do Boi. Anote a senha e informe ao PC-07.</p>	
<p>PC-07 – (Natação ou running / Canoagem) – Praia da esquerda, Ilha do Boi.</p>	
<p>PC-08 Virtual (Canoagem) – Pedra da Andorinha, Curva da Jurema. Anote a senha e informe ao PC-09.</p>	
<p>PC-09 – (Canoagem / Running) – Prainha da Praça do Papa.</p>	
<p>PC-10 Virtual – (Running) – Topo do Morrote. Informe a senha ao PC-11 ou PC-12.</p>	
<p>PC-11 – (Running / Escalada / Running) – Vertical. Siga as instruções da organização.</p>	
<p>PC-12 – (Running / MTB) – Prainha da Praça do Papa. Atente aos Batedores de trânsito nos trechos urbanos!!! Na saída da praça do Papa, não passe por dentro da feira da Paz, siga o guarda motociclista pelo estacionamento até o sinal do HORTOMERCADO. Espere o sinal VERDE para seguir, a menos que o batedor pare o trânsito e mande a equipe seguir. Siga esta regra e instrução de SEGURANÇA em todo o trajeto da AV. BEIRA-MAR e da AV. PAULINO MILLER, especialmente na travessia, cruzamento com a AV. VITÓRIA até FRADINHOS. MUITO CUIDADO NESTE TRECHO DE BIKE NA IDA E NA VOLTA !! ANDE SEMPRE NA PISTA DA DIREITA, SENTIDO CORRETO, E À DIREITA DESTA PISTA.</p>	
<p>PC-13 – (MTB) – Fradinhos. As equipes podem fazer o trecho entre o PC-13 e o PC-17 de bicicleta (mountain bike) ou a pé (trekking), inclusive cada integrante da equipe pode optar por uma ou outra modalidade. Boa subida!</p>	
<p>PC-14 Virtual -- (MTB) – Encontro entre trilhas e Estrada próximo ao pasto. Anote e informe ao PC-17.</p>	
<p>PC-15 Virtual – (MTB) – Sede do Parque da Fonte Grande. Anote e informe ao PC-17.</p>	
<p>PC-16 Virtual – (MTB) – Árvore próxima a pedra. Anote e informe ao PC-17.</p>	
<p>PC-17 – (MTB) – Fradinhos. Atente aos batedores de trânsito ao utilizar as vias públicas. Sigam as mesmas orientações na volta. Muito cuidado no cruzamentos e não avance o sinal vermelho, a menos que esteja com um batedor da guarda de trânsito e tenha permissão para seguir.</p>	
<p>PC-18 – (MTB / Canoagem). Prainha da Praça do Papa.</p>	
<p>PC-19 - Chegada!!!!!!!!!!!!!! Atenção, cruze a linha de chegada (portal) com o caiaque. Parabéns !!!</p>	