

RACEBOOK



1ª Prova da Taça da Madeira de Enduro

Resumo da Prova

Estamos de volta para mais um ano de competição e para a VII edição do Enduro Club Sport Marítimo. Após algumas dificuldades em voltar ao desenho antigo do nosso Enduro, decidimos optar por manter a prova nas Serras do Poiso de modo a podermos dar as melhores condições de segurança a todos os participantes. A prova terá partida e chegada no Abrigo do Poiso e contará com 4 Provas Especiais de Classificação (PECs). Serão 25 kms de extensão com um desnível positivo de 1069 metros e um desnível negativo de 1076 metros.

O base camp da prova será no Abrigo do Poiso, local de partida e chegada dos atletas.

Percurso

O percurso estará marcado com fita e setas, devendo compreender todos os atletas que não é fácil marcar uma prova de Enduro na sua totalidade. Devem para uma melhor orientação ler cuidadosamente o Racebook e fazer o reconhecimento da prova nos treinos de sábado. Todas as ligações estarão sinalizadas, sendo a maior parte realizadas em estrada regional. No autocolante com os tempos de ligação irá estar o número de contacto para o qual deverão ligar em caso de emergência. Todos os atletas devem de levar consigo telemóvel durante a prova.

Proteções e Segurança

Equipamento Obrigatório:

***Consultar Regulamento da Taça da Madeira de Enduro 2023**

Equipamento Recomendado:

***Consultar regulamento da Taça da Madeira de Enduro 2023**

Outras Informações:

*Durante as ligações é obrigatório o uso do capacete.

*Todos os atletas devem ser autossuficientes, transportando consigo tudo o que necessitarem e não podendo receber assistência ao longo da prova, salvo na zona de abastecimento.

*Em caso de acidente é dever de cada participante ajudar a socorrer o atleta em dificuldades, alertando os comissários e a organização através do telefone. Neste caso se for necessário auxiliar o atleta devem colocar a máscara de proteção e se possível colocar também a máscara ao atleta a ser socorrido.

*Todos os atletas devem de estar conscientes do perigo de uma prova de Enduro sendo eles mesmo responsáveis por si próprios, tendo sempre no pensamento o espírito de entre ajuda que caracteriza este desporto.

Nota: qualquer atleta poderá ser alvo de vistoria por parte do colégio de comissários, incorrendo o risco de desclassificação imediata no caso de não cumprir as regras de proteção.

Ordem de Partida

Conforme definido no Regulamento da Taça da Madeira de Enduro 2023.

Cada atleta terá a sua “hora ideal” para entrar na PEC e receberá o autocolante oficial da prova com referência ao seu dorsal, onde terá as suas horas de partida para cada uma das PECs.

Haverá uma pausa de dois minutos entre categorias e também de dez em dez atletas.

Todos os atletas devem controlar o seu tempo e não podem receber qualquer tipo de ajuda externa ao longo da prova. No caso de um atleta chegar tarde e estar a penalizar deve comunicar ao comissário e seguir as instruções do mesmo.

A atribuição de placas ordem de partida está feita com base nas classificações na primeira prova da taça regional de enduro, saindo do atleta com ranking mais baixo para o atleta com ranking mais alto.

Seguindo a ordem acima indicada todos os atletas partem para a competição separados por 60 segundos, sendo a ordem de partida dada pelos comissários.

Após a PEC cada atleta deve de controlar o seu tempo de forma a não penalizar na ligação e entrar a horas na próxima PEC. No caso de penalizar o atleta deve de deixar passar quem não está a penalizar. Poderá partir somente depois de autorizado pelo comissário presente no local, que só pode autorizar a partida se o atleta anterior tiver partido há pelo menos 20 segundos.

O tempo conta desde a hora prevista no cartão horário.

O atleta dispõe de 10seg para partir sem penalizar.

Cada atleta terá a sua hora ideal de partida, **e deverá acertar o seu relógio de acordo com o relógio da organização.** No briefing de domingo serão feitos os ajustes aos relógios de modo a ficarem todos com a mesma hora.

PENALIZAÇÕES

Violação	Penalidade
Falhar Controlo horário de partida (controlo 0)	Até 5 minutos de atraso - 1 minuto de penalização
	Mais de 5 minutos de atraso - 5 minutos de penalização
	Mais de 30 minutos de atraso – desqualificação
Partir antecipada na PEC	Penaliza com o dobro do tempo de avanço relativo à hora de saída
Partir atrasado na PEC	Poderá partir somente depois de autorizado pelo comissário presente no local, que só pode autorizar a partida se o atleta anterior tiver partido há pelo menos 20 segundos. O tempo conta desde a hora prevista no cartão horário. O atleta dispõe de 10seg para partir sem penalizar.
Outras violações na partida (exemplo: passar à frente, atrasar a partida, etc.)	5 segundos de penalização
Não obedecer à marcação/ atalhar	Desqualificação
Falhar um controlo de passagem (CP)	Desqualificação
Atalhar sem intenção (ex: por queda)	30 segundos de penalização
Assistência ilegal	Desqualificação
Transporte ilegal	Desqualificação
Desrespeito pelo ambiente	1 minuto de penalização
Trocar uma peça marcada com autorização	5 minutos de penalização
Trocar uma peça marcada sem autorização	Desqualificação
Atirar Tear Off dos óculos ou outros detritos para a pista	Desqualificação
Alterar o percurso	Desqualificação
Falta do nº das costas	30 segundos de penalização

ABASTECIMENTO

O abastecimento estará situado em frente à Casa de Abrigo do Poiso e estará aberto após a PEC 1 Parque Ecológico, e após a PEC 3 Cambota. No abastecimento poderão encontrar vários alimentos que vos irão ajudar a estarem hidratados e com a energia em alta.

Teremos águas, isotónico, frutas, bolo e outros alimentos indicados para consumo aquando da prática desportiva.

Programa

Inscrições até às 24h do dia 29 de março

31 de março – Sexta-Feira

18:00 – 20:00 – Acreditações (Secretariado da ACMadeira)*

*Edifício Monumental Lido, 3º andar

1 de abril – Sábado

11:00 – 18:00 – Treinos Livres

2 de abril – Domingo

08:45 – Briefing (Abrigo do Poiso)

9:00 – Partida da Prova Principal da Casa de Abrigo do Poiso

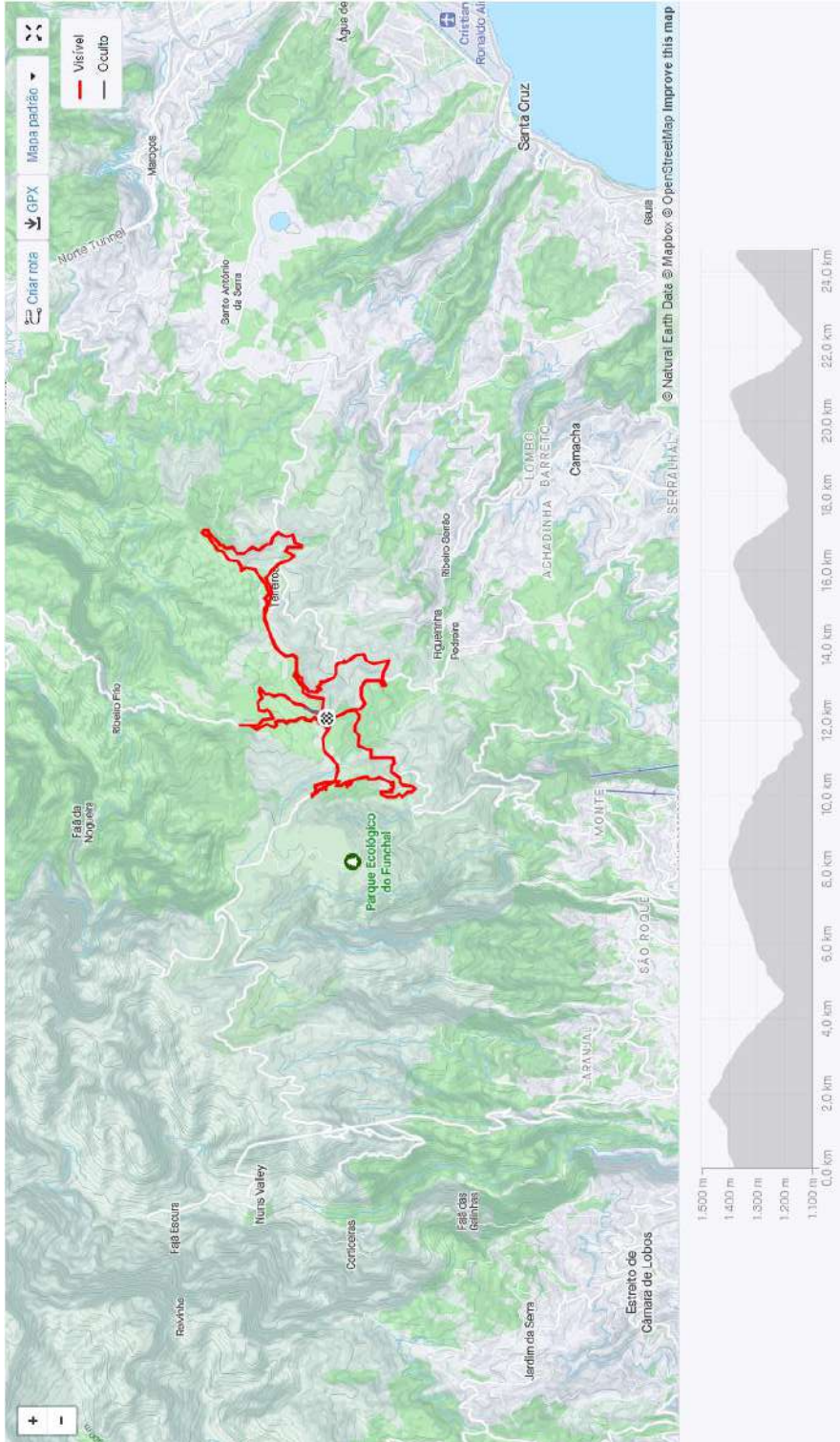
09:25 – Partida do primeiro atleta na primeira PEC

13:30 – Partida do Mini-Enduro da Casa de Abrigo do Poiso

14:00 – Estimativa do último atleta na última PEC

16:00 – Convívio e Entrega de Prémios (Abrigo do Poiso)

Mapa e gráfico da Prova



Percurso da Prova

Partida (Ligação 1) – 25Minutos / 1.9 kms 100mts Subida / 6mts Descida

Saindo do Poiso os atletas devem de virar á esquerda na ER 202 começando a subir em direção ao pico do areeiro. O início da PEC será um pouco á frente do S existente no trilho á vossa esquerda.

PEC 1 PARQUE ECOLOGICO – 3.0 Kms - 26mts subida / 251mts Descida

Esta PEC conta com vários saltos e drops logo no seu início entrando depois no Parque ecológico onde os atletas terão de manter um ritmo vivo para não perderem segundos importantes nas curvas fechadas deste trilho. A PEC termina no segundo cruzamento de estradão, onde terminou a etapa do EWS.

Ligação 2 – 60 Minutos / 3.9 Kms 186mts Subida / 17mts Descida

Devem seguir o Estradão até encontrarem a Estrada Regional, quando chegarem ao alcatrão viram á esquerda continuando a subir, seguem sempre pela estrada até ao Poiso, onde terão o primeiro abastecimento, ai viram á direita para a estrada Santo – Poiso e seguir até á entrada do trilho Cabras que estará cerca de 2 km á frente.

PEC 2 CABRAS – 1.6 Kms - 11mts subida / 193mts Descida

Trilho algo físico sempre em single track com muitas ratoeiras. Na fase inicial existem muitas raízes de árvores extremamente escorregadias. Após algum pedal vão entrar na segunda parte do trilho, igualmente físico e com terreno menos escorregadio, mas com alguma pedra. A Pec termina no estradão final do trilho Cabras.

Ligação 3 – 60 Minutos / 5.2 Kms 320mts subida / 56mts Descida

Finalizado os trilhos Cabras devem de seguir pelo estradão até á estrada regional Santo-Poiso, virando á direita para o alcatrão e subindo em direção ao Poiso, onde irão encontrar á vossa esquerda o trilho Cambota que será a 3 PEC.

PEC 3 Cambota – 1.3 Kms - 10mts subida / 168mts descida

Trilho bastante técnico com vários ganchos, alguns saltos e drops. Será necessária boa condição física para manter um ritmo vivo do início ao fim da Pec. Termina no estradão final junto á estrada.

Ligação 4 – 60 Minutos / 2 Kms 150mts subida / 0mts Descida

Após terminarem a PEC 3 , devem seguir na estrada da Meia Serra virando á direita para a Estrada das Carreiras. Sobem até á casa de Abrigo do Poiso onde irão passar novamente no abastecimento. A Pec 4 será o trilho Trutas e fica cerca de 500 metros a seguir ao abastecimento.

PEC 4 Trutas – 2.2 Kms - 0mts subida / 211mts descida

Pec 4 será o trilho trutas. Estreia absoluta na nossa prova e certamente fará as diferenças na classificação. Trilho bastante exigente onde o mínimo erro poderá significar a perda de segundos preciosos. O Trilho termina após a passagem do Ribeiro.

Ligação 5 (E- Bike) 30 Minutos / 3 Kms 250mts subida / 100mts Descida

Após terminarem o trilho Trutas devem descer até á estrada, tendo cuidado na levada devido ao tubo existente. A ligação 4 para as e-bikes será em direção á grande novidade da prova, a POWER STAGE. Devem seguir na estrada do Ribeiro Frio até ao

Abrigo do Poiso, seguindo em frente até ao Parque Ecológico onde irão encontrar a POWER STAGE.

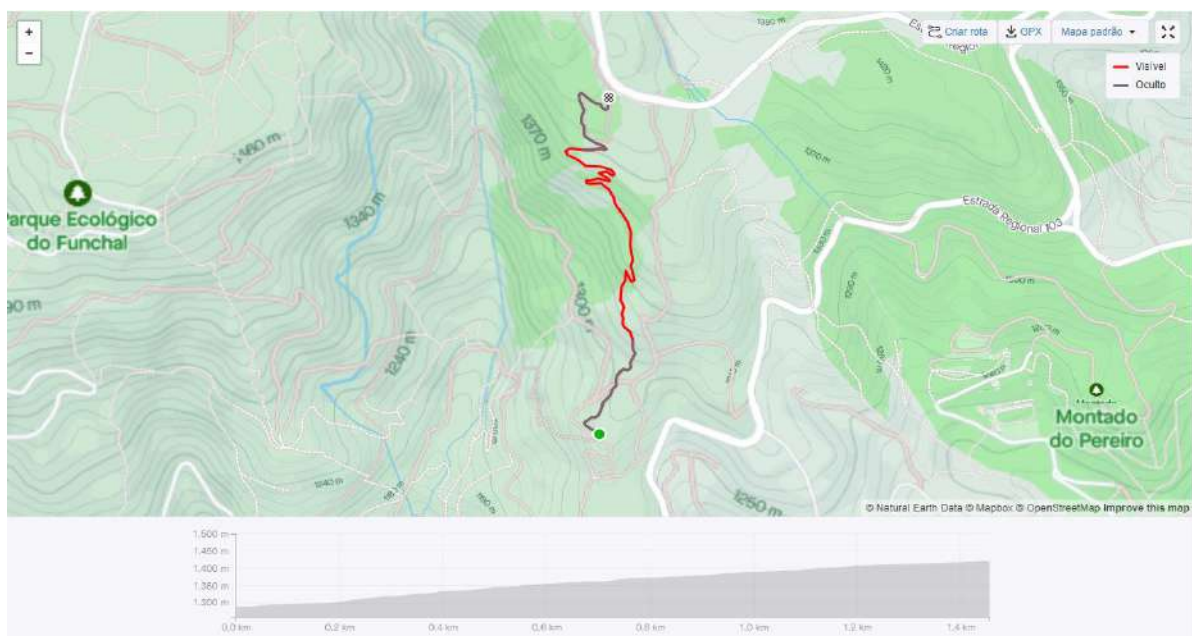
Ligação 5 (Bike normal) 60 Minutos / 2 Kms 235mts subida / 0mts Descida

Após terminarem o trilho Trutas devem descer até á estrada, tendo cuidado na levada devido ao tubo existente. Devem seguir na estrada do Ribeiro Frio até ao Abrigo do Poiso, onde estará o final da prova e haverá o convívio e entrega de prémios.

PEC 5 POWER STAGE (P. Ecologia – E-bikes) – 1.5 Kms - 145mts subida / 0mts descida

A grande novidade da prova e para as e-bikes. Será a power stage onde os atletas das e-bikes vão ter uma pec única e exclusivamente em subida e com muita técnica á mistura. Esperemos que seja do agrado de todos.

Mapa e gráfico Power Stage



Ligação 6 (E-Bike) 60 Minutos / 2 Kms 0mts subida / 100mts Descida

Após terminarem a Power Stage devem descer até ao Abrigo do Poiso, onde estará o final da prova e haverá o convívio e entrega de prémios

Informações Importantes

- Os atletas **Cadetes Masc e Fem, Open Rockies e Open Ladies Ride** só fazem a 1ª, 2ª, e 3ª PEC. Após acabarem a 3ª PEC, devem seguir diretamente para o Abrigo do Poiso terminando assim a sua prova.

- A Acreditação deve de ser feita **OBRIGATORIAMENTE** no Secretariado da ACMadeira (Ed. Monumental Lido, 3º andar), no dia 31 de março entre as 18:00 e as 20:00.

Organizador da Prova

ACMadeira – www.acmadeira.pt

Diretor de Prova

Miguel Rodrigues

919868427

Presidente do Colégio de Comissários

Roberto Gonçalves

969680997

Associação Ciclismo da Madeira

+351 291 632 456 / 963851177 (Vitor Jesus)

geral@acmadeira.pt