



8ª EDIÇÃO - Desafio Indiada EXTREME – Caminhada: 33, 50 e 75 Km

REGULAMENTO - REGRAS E INSTRUÇÕES GERAIS DO DESAFIO

O Desafio será realizado independente das Condições Climáticas, esteja ciente disso ao solicitar sua vaga.

1 REGRAS GERAIS:

- 1.1 O Desafio Indiada Extreme **NÃO É UMA COMPETIÇÃO**, estaremos tomando 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.
- 1.2 Por medida de segurança, os participantes estão proibidos de percorrer qualquer parte do trajeto de forma isolada (sozinhos), dessa forma, fica estabelecido que todos os participantes devem andar no mínimo em duplas. Portanto, sugerimos que cada participante 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!
- 1.3 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).
- 1.4 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.
- 1.5 Tempos estimados de caminhada: 75 km = 14 horas, 50 km = 10 Horas e 33 km = 7 horas. Os tempos foram estimados utilizando a média de 5 km/hora para todos os trajetos (Tempo em Movimento).
- 1.6 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 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 Trajetos 33, 50 e 75 km

- 2.1 Os participantes do Trajeto com 75 km: iniciarão o desafio às 01h00min e deverão realizar os primeiros 25 km de forma controlada, ou seja, o ritmo dos participantes será moderado por um “batedor” que seguirá à frente do grupo e outro “batedor” que seguirá ao final do grupo (caminhada de madrugada – escuro – isso se faz necessário pela segurança de todos). **SOMENTE NESTES 25 KM INICIAIS**, embora já esteja previamente sinalizado, os participantes do percurso de 75 km formarão uma grande equipe e devem **PERCORRER** todo trecho **PREFERENCIALMENTE ENTRE OS BATEDORES**. Após completarem os primeiros 25 km, os participantes entrarão de volta ao Trajeto dos 50 km que estará devidamente sinalizado conforme apresentaremos em seguida e o ritmo de cada participante passa a ser “livre”, considerando as regras gerais do evento. Caminhando 5 km por hora e com apenas 2 breves paradas nos PC’s, estimamos que os participantes desta categoria retornem ao local de início entre 06h00min e 06h30min da manhã.
- 2.2 Os participantes do Trajeto com 50 km: iniciarão o Desafio às 06h00min e deverão seguir caminhando através do Trajeto devidamente sinalizado conforme explicaremos a seguir.
- 2.3 Os participantes do Trajeto com 33 km: iniciarão o Desafio às 06h30min e deverão seguir caminhando através do Trajeto devidamente sinalizado conforme explicaremos a seguir. Está EXPRESSAMENTE PROIBIDO ao participante desta Categoria resolver por vontade própria percorrer o Trajeto da Categoria 50 km a partir do PC4, quem infringir esta regra será desclassificado do Desafio.
- 2.4 O planejamento do Desafio deste ano, contempla 3 opções de percursos dentro do mesmo trajeto, ou seja, todos percorrerão o mesmo trajeto devidamente sinalizado. Os participantes da Categoria 75 km percorrerão meia volta de madrugada (25 km) e depois mais uma volta completa durante o dia (50 Km), completando o total de 75 km. Os participantes da Categoria 33 km ao chegarem no Km 26,5 ou no PC4 serão orientados a seguir até o Ponto Final, devidamente sinalizado e com equipe para passar orientações. Os participantes da Categoria 50 km farão uma volta completa no trajeto. O Desafio vai oferecer almoço (previsto das 11h00min às 13h00min) aos Participantes da Categoria 75 (no Km 53) e 50 km (no Km 28) incluso no valor, os participantes da Categoria 33 Km serão questionado antes do evento sobre se optam ou não pelo almoço (no Km 26,5).
- 2.5 Estamos negociando com a Comunidade Local um Café da Manhã para Reforçar a Alimentação dos participantes da Categoria 75 Km ao retornarem ao local de início após completar a meia volta no trajeto e também para aqueles que desejarem. Passaremos mais detalhes deste ítem aos participantes mais próximo à data do Desafio.



3 PONTOS DE CONTROLE:

3.1 Ao longo do trajeto de 50 km existirão seis (6) Pontos de Controle (PC's = Carimbo), mais (2) Apoios Extra nos Kms 32/50, 57/75 e 38/50, 63/75 mais um (1) Apoio Extra na parte final do trajeto kms 46/50, 71/75 onde os participantes terão acesso a alimentação (frutas [maçã, banana e bergamota], batata doce), isotônico e água. Então, nesta Edição teremos 9 Pontos de Apoio no total, 6 com Controle de Carimbos no Cartão de Controle (PC's) e mais 3 iguais, apenas sem a necessidade de Carimbar seu Cartão de Controle (Somente Apoio). A localização e distância de cada PC e cada Apoio constará no mapa que será entregue no Kit de cada participante no anterior e no dia do Desafio.

PC = Ponto de Controle com Carimbo

Apoio = Mesma estrutura do PC, porém, sem a necessidade de Carimbar.

- 3.2 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.
- 3.3 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.
- 3.4 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 nos Pontos de Controle. Este ano oferecemos mais Pontos de Apoio após o Almoço conforme levantamento feito pela nossa Equipe na reunião de fechamento da 7ª Edição. Em função da Pandemia faremos um esquema especial no local do almoço para evitar aglomerações. Pedimos a todos que almoquem no seu tempo mas que evitem permanecer no local, evitando aglomerações e cedendo o espaço para que todos possam fazer sua refeição.

Cardápio Tradicional do Desafio: Massa, Galetos, Saladas e Pão.

*Lamentavelmente não temos como tratar casos especiais de restrições alimentares.

3.5 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.



4 INFORMAÇÕES GERAIS:

- 4.1 O cronograma final e oficial com horário de saída, início e outras dicas será enviado em até 15 dias antes do Desafio para todos os participantes por e-mail e whats app.
- 4.2 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 auto-guiada desde a 3ª Edição realizada em 2015.
- 4.3 Para almoçar no Ginásio / Comunidade da Linha Amadeu, Capela São Valetim (Farroupilha), basta apresentar o Ticket (Vale-Almoço) que será entregue junto com o seu Kit de Participação.
- 4.4 Este ano não haverá transporte (micros ou vans), os participantes deverão se deslocar por meios próprios até o município de Pinto Bandeira. O início e o final do Desafio será na Comunidade Capela Misericórdia da Linha 32. O Link Google Maps do local de início será enviado antecipadamente para todos. Os veículo ficarão estacionados no entorno do salão e haverá vigilância em tempo integral sobre os mesmos, no entanto, 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.
- 4.5 Haverá vários carros de apoio em todo trajeto e mais as equipes nos Pontos de Controle prestando auxílio aos participanés.
- 4.6 Haverá 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.
- 4.7 É obrigação de cada participante carregar seu lixo até o próximo PC e dispensar seus resíduos somente nas lixeiras do evento que estarão disponíveis.

5 SEGURANÇA:

- 5.1 Há dois locais que apresentam RISCO Permanente: a Rodovia RS448 com pavimentação asfáltica entre Farroupilha e Nova Roma do Sul, a qual apenas cruzaremos por sobre cerca 700 metros após o almoço e na Igreja da Comunidade São Marcos. Pedimos a máxima Atenção e Cautela nestes dois trechos. Por gentileza, muita atenção ao cruzar a Rodovia. Enviaremos um ofício solicitando Reforço da Brigada Militar nos locais.



6 TERRENO:

6.1 O trajeto será 98% em estradas de chão batido e 2% em estradas pavimentadas (calçamento/asfalto). Nos trechos com maior movimentação de veículos, por favor, procure andar sempre mais próximo possível do acostamento ao lado direito da pista. O trajeto é 100% por estradas do interior de Pinto Bandeira e Farroupilha, não há trilhas no trajeto.

7 PERFIS DE ALTIMETRIA:

7.1 Perfil de Elevação conforme Mapas de Altimetria abaixo. Procuramos incansavelmente pelos melhores caminhos para todos, no entanto, nosso relevo da Serra Gaúcha invariavelmente nos impõem algumas subidas e descidas, a compensação é o visual sensacional das Serras e Vales pelo quais os participantes vão poder passar e contemplar.

7.2 As distâncias abaixo ainda podem sofrer pequenas alterações em função de um melhor ajuste para as distâncias divulgadas no evento.

7.3 Trajeto 33 km: Elevação Acumulada = 1.233 metros.



7.4 Trajeto 50: Elevação Acumulada = 1.601 metros.



7.5 Trajeto +25/75 km: Elevação Acumulada = 901 metros.

Os participantes da Categoria 75 Km devem considerar como Trajeto os Itens 7.4 + 7.5.

Então: $1.601 + 901 = 2.502$ metros.





8 APETRECHOS & DICAS:

- 8.1 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.
- 8.2 Aconselhamos levarem Barras de Proteína e Carb UP como suplemento alimentar.
- 8.3 Sugerimos levarem um Chinelo ou Papete (Sandálias) na mochila para uso e descanso dos pés e para usar numa emergência ocasionada por bolhas.
- 8.4 Obrigatório o uso de roupas leves, bonés ou chapéu e protetor solar. Aconselhável o uso de óculos de sol.
- 8.5 Tênis ou calçado confortável, vaselina ou creme nos pés e duas meias para evitar bolhas, é a dica para todos.
- 8.6 O trajeto impõe aos participantes grande exposição ao sol, portanto, é muito importante proteger-se com o uso de chapéu, boné legionário, bandanas e muito protetor solar.
- 8.7 **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.

9 MAPA E SINALIZAÇÃO:

- 9.1 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. Todo trajeto estará devidamente sinalizado, no entanto, é obrigação de cada participante esteja atento à sinalização e ao sentido do trajeto, havendo qualquer sinal de dúvida, pare e fique onde estiver até que algum integrante da equipe de apoio chegue até você.
- 9.2 O percurso estará todo sinalizado com PLACAS a CADA 1 KM informando a distância percorrida até o local da placa (poderá haver pequenas diferenças de no máximo 100 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.
- 9.3 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)**

