

As etapas desenrolar-se-ão maioritariamente em terrenos de média e elevada altimetria, sendo por tal fundamental a boa leitura da cartografia, constituindo assim um importante desafio as estratégias de execução.

A ultima etapa será realizada de noite em ambiente urbano, sendo da maior importância o equipamento de iluminação e sinalização.

O escalão de Promoção faz o mesmo número e tipo de etapas, mas com dimensão e tempo de execução mais curto, permitindo assim tempos de descanso ajustados a um espirito de participação menos exigente, mas cultivando a percepção do que representam os escalões de competição

III RAID AVENTURA COA 2014 - SARDOAL

Quadro Etapas

ELITE+AVENTURA

Etapa	Tipo	Inicio	Fim	Tempo	Descritivo
1	BTT (Sardoal - Sardoal)	09h00	13H00	4h00	

BTT c

2 Pedestre (Sardoal/Sentieiras) 14h30 1h30

Pede

3 OriBTT (Montanhas) 17h00 2h30

BTT e

4 Run And Bike 18h30 1h30

BTT e

5 Pedestre (Sardoal) 19h30 1h00

Orien

Final 20h00 Entrega de Premios

PROMOÇÃO

Etapa Tipo Inicio Fim Tempo Descritivo

1 BTT (Sardoal/Sardoal) 13H00 4h00

2 Pedestre (Sinal/Sentieiras) 14h30 1h30

3 OriBTT (Montanhas) 17h00 2h30

4 Run And Bike 18h00 1h30

5 Pedestre (Sinal) 19h30 1h00

Final 20h00 Entrega de Premios

BTT

Pede

BTT e

BTT e

Orien

