



Dolomiti Adventure Race 2023

Beginners



Sezione	Descrizione	Disciplina	Distanza	Dislivello positivo	Dislivello negativo	Miglior tempo previsto	Lanterne da trovare	Note
1 MAPPA 1	I trodi intorno al paes	Run/trek	3,5	120	-120	30'	4	
Transizione 1 --> MTB, materiale calata								
2 MAPPA 2	Do dal croz	Labirinto + Calata	1	80	-80	40'	///	- portare materiale calata (imbraco e casco MTB) - se uno dei due componenti il team non si volesse calare, deve comunque portare con se il materiale della calata dopodichè il compagno si calerà due volte
Transizione 1 --> MTB, materiale calata								
3 MAPPA 3	La vecia segheria	MTB	4,5	300	0	30'	///	- portare scarpe running - lasciare in TA1 il kit della calata
Transizione 2 --> acqua, bar aperto								
4 MAPPA 4	I masi de montagna	Run/trek	3,5	240	-240	50'	5	
Transizione 2 --> acqua, bar aperto								
5 MAPPA 3	Se torna a val	MTB	8,5	300	-600	70'	5	- portare scarpe running
Transizione 1 -->								
6	Robin Hood de noaltri	Tiro con l'arco	///	///	///	5'	///	- in base alla precisione si definiranno il numero di punti da trovare nell'orienteeing urbano
Transizione 1 -->								
7 MAPPA 5	Tra le canisele	Orienteering urbano	1,5 - 3	80-140	-30	20'	5 - 10	- da trovare un numero di punti proporzionale alla precisione al tiro con l'arco - portare la lampada frontale

	24 km	1140 m	3 ore e 55'
Run/Trek	8	440	
MTB	13	600	
Orienteering	1,5-3	80-140	