

# VIII PontevedRAID

## Campeonato

## España

## Raid

## Aventura

---

**10 y 11 de mayo de 2025**

**Campeonato de España de Raid de Orientación**

**1º prueba de la Liga Española de Raid de Aventura**

**2º prueba de la Liga Galega de Raid de Orientación.**





## PontevedRAID – CERA 2025

### ORGANIZAN:



### PATROCINAN:



### COLABORAN:



## PontevedRAID – CERA 2025

### ◆ SALUDO del CLUB AROMON.

Después de unos años organizando pruebas de liga nacional, estamos muy contentos de asumir con gran orgullo y responsabilidad el Campeonato de España de Raid de Orientación. Estamos muy ilusionados con esta prueba, intentando realizar una carrera como la que nos gustaría correr. Esperamos que vosotros, estéis al menos tan ilusionados como nosotros.

Venimos de correr un maravilloso CERA 2024 en Pirineos organizado por nuestros amigos de Peña Guara. Para esta ocasión queremos poner el foco de la carrera en eso tan nuestro, tan gallego y tan único como son las rías. La ría de Arousa será parte fundamental de la carrera.

Desde el club animamos a toda la comunidad orientadora a acompañarnos en esta gran aventura que os estamos preparando con mucho mimo, cariño y motivación.

### ◆ SALUDO Tnt. de ALCALDE CALDAS DE REIS.

Caldas de Reis es una villa que destaca por su belleza natural y su rica historia.

De un tiempo a esta parte estamos trabajando para que sea también la casa de importantes competiciones de las modalidades deportivas más novedosas y punteras, que cada vez suman más personas participantes, como es el caso del Raid.



El Campeonato de España que está por celebrar va a convertir nuestra villa termal en el epicentro y punto de llegada de cientos de personas que pondrán a prueba su resistencia y habilidad con el grande espíritu de aventura y compañerismo que caracteriza a este apasionante deporte.

## PontevedRAID – CERA 2025

Como teniente de alcalde estoy orgulloso de que nuestra localidad sea la sede de este evento tan significativo y espero que nuestra pasión, dedicación y compromiso llegue a todas las y los deportistas y visitantes. Estoy seguro de que disfrutarán de nuestra maravillosa villa mientras compiten y superan nuevos desafíos.

¡Venir una experiencia inolvidable en Caldas!

Manuel Fariña Soto

Tnt. Alcalde Caldas de Reis

### SALUDO ALCALDE ILLA DE AROUSA

Queridos corredores,

Es un honor para nosotros daros la bienvenida a este Campeonato de España de Raid 2025. Desde A Illa de Arousa, uno de los municipios que tiene el orgullo de acoger parte de esta gran prueba, os deseamos una experiencia inolvidable.

Este evento no solo pone a prueba vuestra resistencia y espíritu de aventura, sino que también pone en valor el entorno natural único que tenemos la suerte de compartir con todos vosotros.

Os animamos a disfrutar del recorrido, de nuestra tierra y de la hospitalidad de nuestra gente. ¡Mucho ánimo, fuerza, y que gane el mejor!



Un cordial saludo,

Luis Arosa Garcia

Alcalde de A Illa de Arousa

## PontevedRAID – CERA 2025

### ◆ SALUDO ALCALDE MORAÑA.

Queridos corredores,

Estamos encantados de recibir en Moraña el Campeonato de España de Raid 2025. Desde nuestro Concello damos la bienvenida a todas y todos los deportistas y deseamos que disfruten de la belleza de los incomparables parajes naturales que envuelven las tierras de Moraña.



Queremos dar las gracias al Club Aromon Pontevedra por ayudarnos a dar visibilidad y promover el deporte y el turismo en nuestra contorna. ¡Deseamos que tengáis una experiencia maravillosa y que la competición sea un éxito!

Un cordial saludo,

Sito González Fontela

Alcalde de Moraña

### ◆ DIRECCIÓN DE CARRERA Y JUEZ CONTROLADOR.

**Director de carrera:** Adrián Moreira Alonso

**Juez controlador:** Luis Torrente

**Director técnico:** Ángel Álvarez Serto

**Seguridad:** Javier Alvelo

**Cuerdas:** Manuel Beloso

### ◆ FORMATO del RAID.

Se trata de un Raid **NON-STOP** de **24 h** de duración máxima. Estará dividido en 8 secciones de diferente duración y diferentes disciplinas deportivas: Orientación específica, Trekking, BTT, Kayak, Rapel y pruebas especiales. Será un raid en el que un gran número de equipos llegarán a meta cogiendo todas las balizas.

## PontevedRAID – CERA 2025

Habrán distintas zonas de transición por tratarse de un Raid lineal. Las transiciones estarán debidamente señalizadas en los mapas de asistencia que serán entregados con la documentación y en la información colgada en la web [www.aromon.gal](http://www.aromon.gal) el día de la prueba.

El tiempo máximo para acabar el raid será de **24 horas**.

El raid se disputará de forma **lineal, con alguna sección en formato score, según se especifique en el libro de ruta.**

Con el ánimo de potenciar el lado aventurero de los Raid, hemos dado mucha importancia al diseño de la carrera, buscando los lugares más destacados, salvajes e inhóspitos de nuestro territorio, intercalando zonas de caminos, antiguos senderos, navegaciones campo a través. Aunque queremos que la mayoría de los equipos acaben TODO el raid, habrá multitud de opciones de recorte y balizas con diferente puntuación.

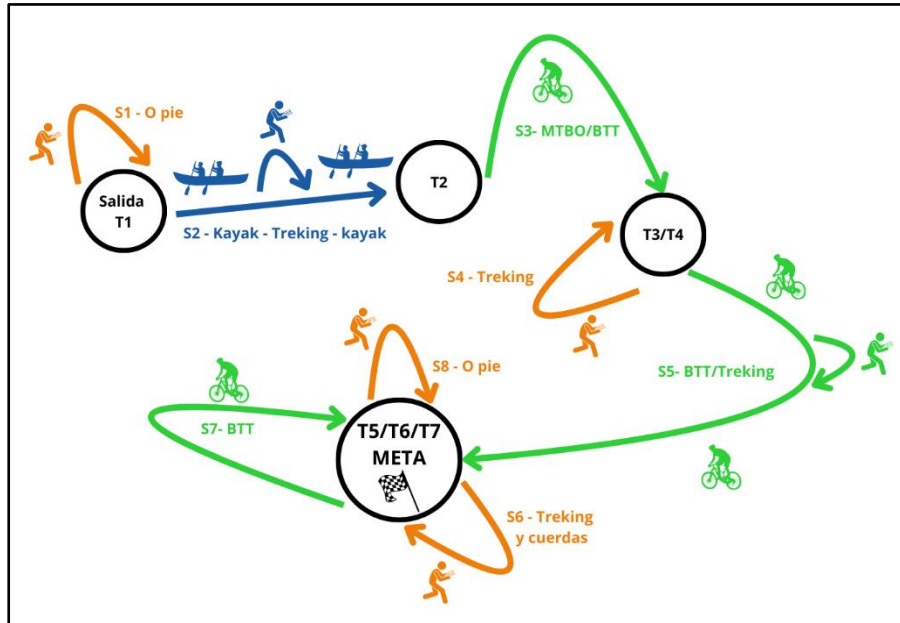
- ♦ **La categoría OrientaRaid y juvenil** se dividirá en 3 etapas, sábado por la mañana, sábado por la tarde/noche y domingo por la mañana, con un total de 6 secciones.

AROMON  
Pontevedra  
Montañeiros A Roelo

## PontevedRAID – CERA 2025

### ◆ CROQUIS Y DISTANCIAS.

#### ◆ Croquis Elite y Aventura

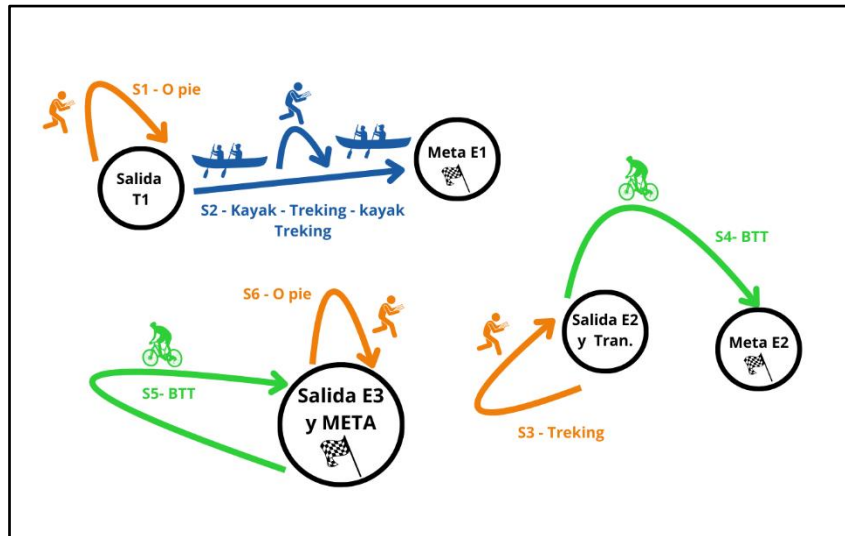


ELITE + AVENTURA					
Sección	Disciplina	Especial	Km total	+ total	- total
1	O-pie		7	100	100
2	Kayak+Trek+kayak		19	10	10
			4,6	15	15
3	BTT	OBM	35	1100	900
4	Trekking		16	450	450
5	BTT+trekking		45	1000	1200
			8,5	450	450
6	Trekking	Cuerdas	12	500	500
7	BTT		43	1100	1100
8	O-pie		4,2	100	100
<b>TOTAL</b>			<b>194,3</b>	<b>4825</b>	<b>4825</b>



## PontevedRAID – CERA 2025

### ◆ Croquis OrientaRaid y Juvenil



ORIENTARAID Y JUVENIL						
ETAPA	Sección	Disciplina	Especial	Km total	+ total	- total
ETAPA 1	1	O-pie		7	100	100
	2	Kayak+Trek+kayak		9	0	0
DESPLAZAMIENTO						
ETAPA 2	3	Trekking		10,5	250	250
	4	BTT		28	600	800
PERNOCTA						
ETAPA 3	5	BTT		33	600	600
	6	O-pie		4,2	120	120
<b>SUMA</b>				<b>94,3</b>	<b>1685</b>	<b>1885</b>

Se usarán mapas de orientación específica y otros creados expresamente para la prueba. En ningún momento se usarán mapas del IGN.

- ◆ **Kayak:** En categoría élite deberán remar los tres componentes del equipo. 2 en kayak doble y uno en kayak individual.
- ◆ **Prueba especial de cuerdas (Rapel):** Esta sección será nocturna y la harán todos los componentes del equipo.



## PontevedRAID – CERA 2025

- ◆ **Prueba especial de rumbo y distancia:** Habrá dos balizas que no aparecerán pintadas en el mapa. Para obtener su localización exacta se facilitará rumbo y distancia desde un punto conocido. Así como descripción de control.

### ◆ PRUEBA POPULAR

El domingo por la mañana en horario de 10:00 a 11:30 (aprox), y de forma paralela a las últimas horas de carrera, se realizará una prueba popular de orientación por el casco urbano de Caldas de Reis. Estará abierta al público en general y será coincidente con la última sección de las categorías oficiales.

Esta prueba tendrá una duración aproximada de 30-40 min.

Para más información en la web del club:  
<https://aromon.gal/actividades/orientacion-2o-proba-xii-liga-aromon-2025/>

Para las asistencias de los equipos, esta prueba será gratuita. Para ello deben inscribirse en el siguiente formulario:

<https://forms.gle/t6Sjks2X7Sm7Nfu57>

### ◆ ASISTENCIA

Será **OBLIGATORIA** la asistencia para los equipos Elite, Aventura y Orienta-Raid. En Aventura y Orienta-Raid la asistencia la podrá realizar el componente que descansa.

### ◆ LLEGADA al SUELO DURO y SALIDA de la PRUEBA.

El centro de competición será en el [auditorio municipal](#) de Caldas de Reis.

En el mismo auditorio de Caldas de Reis será el suelo duro, la secretaría el viernes, la meta, las duchas al acabar la carrera, la entrega de premios y el pincho final.

## PontevedRAID – CERA 2025

La salida del raid será desde la Illa de Arousa, [delante del Concello](#).

En el prebreafing se adjuntará un mapa de localizaciones de transiciones y zonas de aparcamiento.

### ◆ PROGRAMA de la PRUEBA.

<b>Domingo 5 de enero</b>	
00:00 h	Apertura de inscripciones
<b>Martes 1 de abril</b>	
23:59	Finalización primer periodo de inscripciones
<b>Miércoles 2 de abril</b>	
00:00	Inicio segundo periodo de inscripciones
<b>Jueves 1 de mayo</b>	
23:59	<b>Cierre de inscripciones</b>
<b>Martes 6 de mayo</b>	
	Presentación del VIII Pontevedraid – Campeonato de España en rueda de prensa
<b>Viernes 9 de mayo</b>	
20:00 a 23:00 h	Suelo duro, recepción, entrega de documentación y pulseras seguridad. (Se recomienda acreditar el viernes). En Caldas de Reis
<b>Sábado 10 de mayo</b>	
9:30 a 11:00	Recepción, entrega de documentación y pulseras seguridad.
11:00	Breafing con las últimas aclaraciones.
11:15	Entrega de TODOS los mapas de carrera.
12:00 h	<b>SALIDA en MASA del CAMPEONATO DE ESPAÑA 2025</b>
	Carrera en curso
<b>Domingo 11 de mayo</b>	
12:00 h	<b>CIERRE DE META DEL VIII PontevedRAID – Campeonato de España</b>
13:00 h	ENTREGA DE PREMIOS Y CLAUSURA DE VIII PontevedRAID – Campeonato de España

## PontevedRAID – CERA 2025

### ◆ CATEGORÍAS.

Habrán 5 categorías OFICIALES:

- **Élite (3+0 en Liga gallega):** Tres competidores siempre en carrera.
- **Aventura masculina, femenina, mixta y juvenil (2+1 en Liga gallega):** Dos competidores siempre en carrera y un posible reserva-asistencia que se podrá intercambiar con sus compañeros en los puntos de transición.
- **Orienta-Raid:** Categoría de iniciación, no oficial, de menor dificultad, distancia y tiempo, con un mínimo de 2 componentes (5 máximo) siempre en carrera, que se podrán intercambiar en los puntos de transición.

### ◆ TROFEOS.

Tendrán trofeo los 3 primeros equipos clasificados del **Campeonato de España 2025**.

Durante la entrega de premios se entregarán los trofeos de la Liga Española de Raid 2024.

### ◆ NORMAS y REGLAMENTOS.

Las normas que regirán el VIII PontevedRAID son las recogidas en el reglamento de Raids de la Federación Española De Orientación (FEDO):

- ◆ [Reglamento de Raids de Aventura](#)
- ◆ [Normativa Liga Española y Campeonato de España](#)

### ◆ SISTEMA SPORTIDENT (SI).

El control de la prueba se realizará con el sistema SportIdent, por lo que **cada participante** (de categoría oficial, uno por equipo en categoría Orienta-Raid) tendrá que utilizar una **tarjeta electrónica SI, modelo SI-10, SI-11 o SIAC**,

En caso de no indicar el número de tarjeta en la inscripción, se asignará una de alquiler a recoger en la secretaría (**coste de alquiler 3€**), no se admitirán modificaciones después del cierre del plazo de inscripción.

## PontevedRAID – CERA 2025

Los participantes que utilicen tarjeta SI propia, deberán presentarse en la secretaría sin goma de sujeción para facilitar el precintado de la misma a la muñeca, mediante una pulsera de seguridad. **En caso de ruptura de la pulsera en carrera, habrá que sustituirla, previa información a la organización, en el menor tiempo posible.**

### ◆ MATERIAL OBLIGATORIO.

#### Material Obligatorio siempre en carrera:

- ◆ 1 Teléfono móvil por **equipo**, con nº PIN (caso de tenerlo) pegado por fuera y en bolsa estanca, no podrá ser utilizado más que en caso de emergencia, su uso para otro fin supondrá la descalificación del equipo.
- ◆ Al menos una brújula por **equipo**.
- ◆ **1 botiquín por equipo: Con venda de al menos 1m de largo, 2 gases estériles, antiséptico, esparadrapo.**
- ◆ **1 silbato por componente, necesario conocer el código morse de SOS (...---...)**
- ◆ **1 manta térmica completa por componente. Dimensiones: 160 x 210 cm**
- ◆ **Chaqueta impermeable por componente.**
- ◆ **Gorra, gorro o buff por componente**
- ◆ **Recipiente para transportar líquido, mínimo 1 litro por componente.**
- ◆ **Frontal y chaleco reflectante por componente.**

#### Material Obligatorio por disciplina:

- ◆ **BTT: Bicicleta, casco, luz delantera y luz roja trasera, por componente. Kit de reparaciones, por equipo.**
- ◆ **Kayak: Material necesario facilitado por la organización: chaleco salvavidas por componente, palas y kayak. (Los equipos pueden usar sus propias palas).**

## PontevedRAID – CERA 2025

- ◆ **Cuerdas:** Arnés, 1 descensor, 3 mosquetones de seguro, 1 cabo de anclaje, sistema autoblocante (se acepta Machard), casco. TODO por componente. Solo podrá entrar en la sección de cuerdas los competidores con el material exigido y con los conocimientos para usarlo, aquel que no cumpla estos dos requisitos no podrá realizar estas secciones. Recordar que repelarán **TODOS** los componentes del equipo en la sección.

### ◆ INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES.

Toda la información la encontrareis en: [www.aromon.gal](http://www.aromon.gal)

Podéis seguirnos en **RRSS**. En Instagram como [@pontevedraid2025](https://www.instagram.com/pontevedraid2025) y en Facebook como [Pontevedraid](https://www.facebook.com/Pontevedraid). En ellas iremos publicando información muy interesante.

**La inscripción de los equipos**, solicitud de licencias de prueba y el alquiler de tarjetas SportIdent **se realizará a través de la plataforma TRACKTHERACE** (<https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/raid-aventura/pontevedraid-campionato-de-espana-de-raid>)

#### **COSTE de la INSCRIPCIÓN:**

**Hasta 23:59 horas del 1 de abril:**

- ◆ **130 € por equipo participante de categoría Élite y Aventura.**
- ◆ **25 € por corredor en categoría OrientaRaid.**

**Desde las 00:00 horas del 02 de abril hasta las 23:59 horas del 1 de mayo:**

- ◆ **170 € por equipo participante de categoría Élite y Aventura.**
- ◆ **30 € por corredor en categoría OrientaRaid.**

Los participantes que tengan Licencia de Orientación expedida por la FEDO deberán reflejar su número en el formulario de inscripción, caso de no indicarlo, se les tramitará por defecto una **Licencia de Prueba: coste de 10 €**, no se admitirán modificaciones posteriores al cierre de inscripción.

Los participantes que tengan tarjeta SportIdent deberán indicar su número en el formulario de inscripción, en caso de no reflejarlo, se les asignará por defecto una

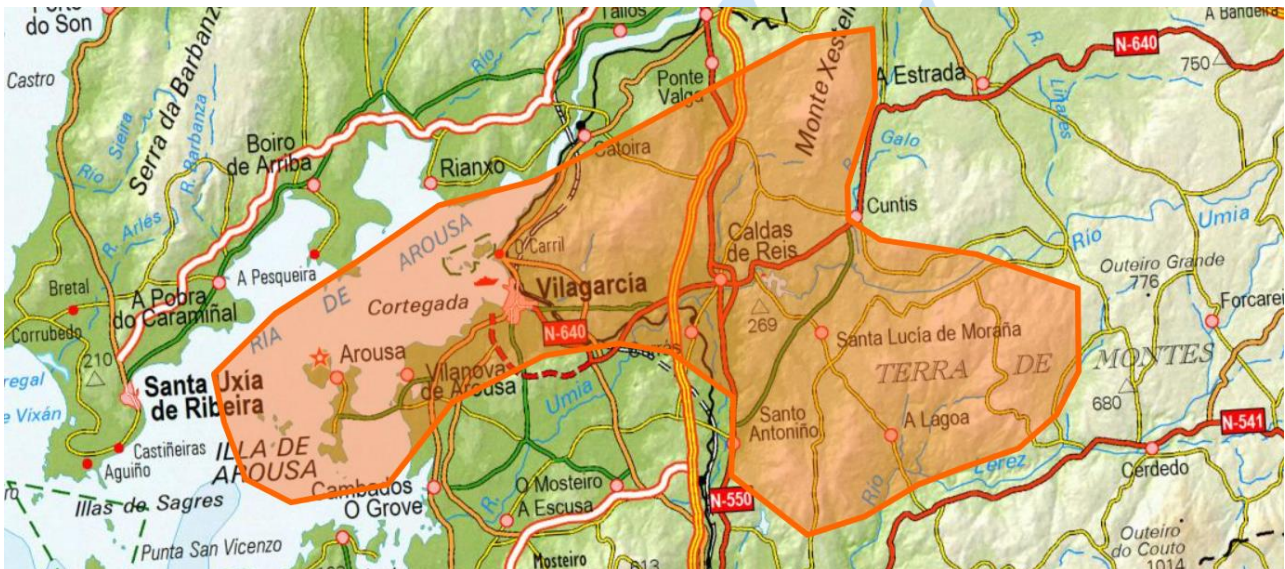


## PontevedRAID – CERA 2025

de **alquiler: coste de 3 €**, no se admitirán modificaciones posteriores. La pérdida o deterioro de la misma supondrá un coste de 65 €.

Cualquier duda puede ser resuelta con la organización mediante el correo electrónico [raid@aromon.gal](mailto:raid@aromon.gal). El equipo no habrá finalizado su inscripción hasta que haya realizado correctamente las acciones indicadas en TRACKTHERACE y haya abonado el pago (o transferencia bancaria) correspondiente, el pago fuera de plazo no será válido.

### ◆ ZONA de COMPETICIÓN.



La zona sombreada se considera de competición, y prohibida para los competidores desde el momento de la publicación del primer boletín hasta la fecha de competición.

### ◆ DESCUENTO COLUMBUS.

Gracias al acuerdo llegado con [COLUMBUS](#) tenemos a disposición de los participantes del Campeonato de España de Raid un descuento del 25% en toda su web con el código: **COLUMBSCERA25**

## PontevedRAID – CERA 2025

### ◆ ¿BUSCAS EQUIPO?

Si quieres participar en el Campeonato de España de Raid pero no tienes equipo, u os falta un componente para completarlo, existe un grupo de WhatsApp llamado Busco equipo de raid.

Os dejamos el enlace para poder uniros:  
<https://chat.whatsapp.com/HLuu8jArotT80mCV64ZC95>

### ◆ ALOJAMIENTO.

La organización ofrecerá suelo duro con duchas desde el viernes a todos los equipos que así lo deseen.

En el término municipal de Caldas de Reis existe una amplia oferta hostelera.

[http://www.caldasdereis.com/hostaleria\\_c.php](http://www.caldasdereis.com/hostaleria_c.php)

### ◆ CUIDADO del ENTORNO.

La carrera se disputará en un entorno natural privilegiado, con algunos enclaves pertenecientes a Parques Nacionales o a la RED NATURA 2000, por lo que os pedimos el **máximo** respeto por el medio, sin tirar residuos al suelo y que nuestro paso sea inapreciable.

Gran parte del recorrido discurrirá por montes de propiedad privada (CMVMC) del mismo modo debemos cuidar y respetar ese monte y agradecer a sus propietarios que nos permitan su uso y disfrute.

### **Más información del Raid:**

◆ <http://www.fegado.es>

◆ <http://fedo.org>

◆ [www.aromon.gal](http://www.aromon.gal)



## PontevedRAID – CERA 2025

La organización se reserva el derecho a suspender la prueba por causas ajenas a la misma.

### TURISMO

[http://www.caldasdereis.com/ofi\\_turismo\\_c.php](http://www.caldasdereis.com/ofi_turismo_c.php)

<https://morana.org/turismo/>

<https://visitvilagarcia.com/>

<https://www.ailladearousa.es/turismo/>



¡¡¡OS ESPERAMOS!!!

AROMON  
Pontevedra  
Montañeiros A Roelo