

RAIDBOOK

1 BUDIÑO RAID
SANTIAGUÑO 2023

29 DE ABRIL 23

INSCRIBETE EN TRACKTHERACE!!
CARREIRA ORIENTACIÓN COMPETICIÓN GENIAL
FEGADO (BTT+KAYAK+TREKKING)

BTT

Saída ás 15:00h Élite e Aventura desde Pazo de Mos

Saída ás 15:00h OrientaRAID (iniciación)
Alameda Redondela

Meta Pazo de MOS

KAYAK

TREKKING

COLABORAN

ATLAS DEPORTES
DEPUTACIÓN DE LUGO
RODOSA
SERTUY
Bar Casa VEIGA
MUNICIPIO DE LUGO

OrientaRAID

2023

1º BUDIÑORAID SANTIAGUIÑO 2023

29 Abril 2023

Categoría: OrientaRAID

R	▶ 46,5 KM ◀	▲ 1150 m	▼ 1150 m	15:00 ▶		◀ 21:00	▶ 6,00h ◀	♥ 6,00h
	Distancia	Des. Acum. +	Des. Acum. -	Salida ▶	Disciplina	◀ Cierre	T.efectivo	Mejor T.
S1	▶ 3,5 KM ◀	0 m	0 m	15:00 ▶	🚴🏍️🚴	◀ 16:30		♥ 0,45 h
S2	▶ 2,0 KM ◀	50 m	50 m	15:00 ▶	🏃			♥ 0,15 h
S3	▶ 19,0 KM ◀	800 m	800 m	15:00 ▶	🏃	◀ 20:00		♥ 2,45 h
S4	▶ 16,0 KM ◀	150 m	150 m	18:00 ▶	🚴	◀ 21:00		♥ 1,15 h
S5	▶ 6,0 KM ◀	150 m	150 m	19:00 ▶	🏃	◀ 21:00		♥ 1,00 h

Material obligatorio do Raid por equipo:

- Compás (brújula).
- Teléfono Móbil con batería apagado.
- Botiquín de Emerxencia con cando menos Esparadrapo (2,5m.), Venda (2,5m.), Compresas ou apósitos (5 ud), Antiséptico (50 ml.), Analxésicos (5 ud), Antiinflamatorios (5ud.).
- Kit ferramentas btt.
- Dispositivo GPS TRACKTHERACE

Material obligatorio do Raid por corredor sempre en carreira:

- Silbato, e coñecer o código morse de S.O.S (...---...).
- Manta Térmica.
- Camiseta Térmica manga larga.
- Mochila
- Recipiente para bebida (1 l.).
- Frontal e chaleco reflectante (postos dende a posta de sol).
- Ración Enerxética (200 gr.).

Material obligatorio do Raid por corredor según sector ou proba:

- Casco Btt (Sector BTT).
- Luz dianteira e vermella traseira encendidas dende a posta do sol (Sector BTT).
- Chaleco salvavidas (Sector Kaiak).(Proporcionado pola organización.)
- Pás Kaiak (Sector Kaiak).(Proporcionado pola organización.)

Material recomendado do Raid según sector ou proba:

- polainas (Sector Trekking).
- Portamapas estanco (Sector Kaiak).



Sector_1 KAIKAK San Simón

Material obligatorio raid, (recomendado portamapas estanco).

Para o Kaiak pás e chaleco salvavidas facilitado pola organización.

Orienta
RAID

Lineal

Orden	▶ 3,5 Km ◀	▲ 0m		▼ 0m		15:00 ▶	🚣	◀ 16:30	▶ ◀	♥ 0,45 h
		Tipo	Situac.	Observ.	Valor					
▲			↘			Salida ▶	▶ Corte ◀	◀ Cierre	T.efectivo	Mejor T.
1	65	○	↗		2	15:00 ▶				
2	66	○	△		3					
◎	103	●	↘		1			◀ 16:30		

Teléfono Director Prueba: 635 348 635

Teléfono Protección Civil: 660 307 735

Emerxencias: 112

Preamar: 12,51; Baixamar: 18,4



Sector 2 O-Pé Redondela

Material obligatorio raid

Orienta
RAID

Score

S2	▶ 2 Km ◀	▲ 50m		▼ 50m		15:00 ▶	▶ Corte ◀	◀ Cierre	▶ ◀	♥ 15 min
		Orden	Codigo	Tipo	Situac.					
	▲					15:00 ▶				
		78	○	×						
		79	○	△	→					
		80	○	▨	◀					
		81	○	↗	→					
		82	○	☞						
		83	○	■	◀					
		84	○	↖	⊥					
		85	○	△	↓					
		86	○	↗						
		87	○	↗						
		88	○	△						
		89	○	⊥	□					
		90	○	↗						
		91	○	↗						
	◎	104	●	◇						

Teléfono Director Prueba: 635 348 635

Teléfono Ambulancia: 659 267 429

Emerxencias: 112



Sector_3 TREKKING Vixiador

Material obligatorio raid, frontal (recomendado roupa larga ou polainas) .

Orienta
RAID

Lineal

S3	▶ 19 Km ◀	▲ 800m		▼ 800m		15:00 ▶	🧗	◀ 20:00	▶ ◀	♥ 2,30 h
		Tipo	Situac.	Observ.	Valor					
▲			◇			15:00 ▶				
1	40	○	□	☞						
2	41	○	⊗							
3	42	○	↘	×						
4	43	○	⊙							
5	44	○	↯							
6	45	○	↗							
7	46	○	⋯							
8	47	○	▲							
9	48	○	▲							
10	49	○	///	Y						
11	50	○	✱							
12	51	○	↘	×						
☉	102	●	◇					◀ 20:00		

Teléfono Director Prueba: 635 348 635

Teléfono Ambulancia: 659 267 429

Emerxencias: 112



Sector_4 BTT Redondela Mos

Material obligatorio raid, casco BTT, kit herramientas BTT (equipo)

Orienta

RAID

Lineal

S4	▶ 16 Km ◀	▲ 150m		▼ 150m		18:00 ▶	🚲	◀ 21:00	▶ ◀	♥ 1,00h
		Tipo	Situac.	Observ.	Valor					
			◊			Salida ▶	▶ Corte ◀	◀ Cierre	T.efectivo	Mejor T.
1	40	○	□	↵	1	18:00 ▶				
2	39	○	* *		1					
3	38	○	* *		1					
4	37	○	//	×	1					
6	36	○	4		1					
7	35	○	/		2					
8	34	○	☰		1					
9	33	○	▲		1					
10	32	○	//	Y	1					
11	31	○	//	Y	1					
☉	105	●	◊		1			◀ 21:00		

Teléfono Director Prueba: 635 348 635

Teléfono Ambulancia: 659 267 429

Emerxencias: 112



Sector 5 Trekking Pazo de Mos

Material obligatorio raid

Orienta
RAID

Lineal

S5	▶ 6 Km ◀	▲ 100m		▼ 100m		19:00 ▶	🏃	◀ 21:00	▶ ◀	♥ 1,00h
		Orden	Codigo	Tipo	Situac.					
▲						19:00 ▶				
1	69	○	◇			19:00 ▶				
2	70	○	◇							
3	77	○	⊗							
4	71	○	⋯							
5	72	○	◇		Y					
6	73	○	◇		Y					
7	74	○	◇		X					
8	75	○	◇							
9	76	○	◇		Ñ					
◎	106	●	◇					◀ 21:00		

Descarga Tarxeta Sportident

Teléfono Director Prueba: 635 348 635

Teléfono Ambulancia: 659 267 429

Emerxencias: 112

