I RAID FLUVIAL LUGO – CONCELLO DE LUGO

05 DE MAYO DE 2018

BOLETÍN 3





ÍNDICE

1.	PRESENTACION	3
2.	DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN	3
3.	ACCESOS. CENTRO DE COMPETICIÓN	3
4.	DATOS TÉCNICOS DEL RAID. DISCIPLINAS Y SECCIONES	7
5.	MATERIAL OBLIGATORIO	12
8.	MEDIO AMBIENTE	13
9.	PARTICIPACIÓN	14
10.	REGLAMENTACIÓN. CLASIFICACIONES Y RECLAMACIONES	14
11.	INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTA	15
12.	PREMIOS	15
13.	INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN	15
14.	ORGANIZACIÓN	16
15.	ORGANIZAN. PATROCINAN. COLABORAN	17



1. PRESENTACIÓN

El I Raid Fluvial Lugo – Concello de Lugo supone la 2ª prueba del calendario de la Liga Gallega de Raids de Aventura 2018. Se celebrará el día 05 de mayo de 2018 en el Concello de Lugo.

2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

El Raid es una prueba multidisciplinar por equipos, en la que los participantes deben completar un recorrido de orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultades naturales que se encuentren a su paso y utilizando exclusivamente las propias fuerzas, usando siempre medios no motorizados.

El recorrido ha de ser desconocido de antemano (secreto hasta la salida de carrera) y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, de paso obligado o voluntario. El itinerario de los controles es libre y no estará señalizado en el terreno. Pudiendo escoger los participantes aquellos recorridos que mejor puedan afrontar en base a sus cualidades físicas o técnicas.

El principal objetivo de esta competición es que pueda ser asequible a todos los participantes, independientemente de su estado físico o conocimientos técnicos. Para lo que se ofrece la participación en las siguientes categorías:

ÉLITE: Categoría oficial obligada, con formato 3 componentes siempre en competición

AVENTURA: Categoría oficial obligada (intermedia, aunque pudiendo compartir recorrido con la categoría élite) con formato 2+1 reserva-asistencia, dos componentes siempre en competición y un posible reserva-asistencia, que podrá sustituir a sus compañeros en los puntos indicados por la organización

ORIENTA-RAID: categoría de iniciación optativa para los organizadores de las pruebas (recorrido fácil, exigencias físicas medias, exigencias técnicas mínimas), con formato 2+sin límite, dos componentes siempre en competición y sin límite de componentes reserva-asistencias, que podrán sustituir a sus compañeros en los puntos indicados por la organización.

La prueba discurrirá por diversos terrenos cercanos a Lugo, entre los que se encuentra parte de la cuenca alta del río Miño, declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO el 7 de noviembre de 2002. Las aguas del río Miño discurren lentamente por un terreno muy llano, que lo hace inundable, entre bosques de ribera caducifolios. En su curso hay islotes con vegetación de carrizos, juncos y espadañas. Pasaremos también por monte comunal, con abundancia de pistas forestales y senderos entre pinares y tierras de cultivo. Recorreremos algunas parroquias de los alrededores de Lugo.

ACCESOS. CENTRO DE COMPETICIÓN.

PLANO GENERAL DE ACCESOS A LA ZONA DE COMPETICIÓN

El centro de competición estará situado en las instalaciones de la sede social del Club Fluvial de Lugo, situado en la calle Fermín Rivera, S/N (Barrio da Ponte). El teléfono de la secretaría durante el horario de carrera será el 659142547 (Luisa). Como correo



electrónico se utilizará el <u>fluviallugoorientacion@gmail.com</u>. El nº de fax del Club Fluvial es el 982 251 420, debe indicarse en el envío que va dirigido a la sección de Orientación.



Comunicaciones

Por avión:

La ciudad no posee aeropuerto, pero aproximadamente a 100 kilómetros se encuentra el Aeropuerto de Santiago de Compostela. Una vez allí, la empresa Freire tiene servicio de autobuses hasta el centro de Lugo.

Llegada	Días servicio	Ruta
9:00	LMMJVSD	Santiago→Lugo
11:25	LMMJV	Santiago→Lugo
13:00	LMMJVSD	Santiago→Lugo
14:45	LMMJVS	Santiago→Lugo
18:05	LMMJVSD	Santiago→Lugo
20:30	LMMJVSD	Santiago→Lugo
21:55	LMMJVSD	Santiago→Lugo
22:55	V	Santiago→Lugo
	9:00 11:25 13:00 14:45 18:05 20:30 21:55	9:00 LMMJVSD 11:25 LMMJV 13:00 LMMJVSD 14:45 LMMJVS 18:05 LMMJVSD 20:30 LMMJVSD 21:55 LMMJVSD

http://www.aena.es/es/aeropuerto-santiago/transporte-publico.html

Por ferrocarril:

Para ir hasta Lugo en tren Renfe tiene servicios directos desde A Coruña y Ourense, y combinaciones desde las otras grandes ciudades de Galicia. Un servicio de Trenhotel llega desde Madrid. La Estación de tren está en Plaza del Conde Fontao.

http://www.renfe.com/viajeros/

Por carretera:

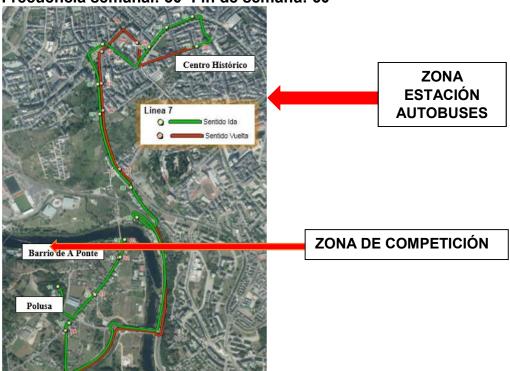
Distancias entre Lugo y otras ciudades gallegas:



- A Coruña, 97 km (A-6)
- Ferrol, 108 km (AG-54+A6)
- Ourense, 95 km (N-540)
- Pontevedra, 165 km (AP-9 hasta Santiago de Compostela)
- Santiago de Compostela, 105 km (N-547+A-54)
- Vigo, 191 km (AP-9 hasta Santiago de Compostela)

Autobús urbano desde la estación de autobuses al centro de competición:

LÍNEA 7 CASCO HISTÓRICO (BOLAÑO) –BARRIO DA PONTE (07:15 a 22:15) Frecuencia semanal: 30' Fin de semana: 60'



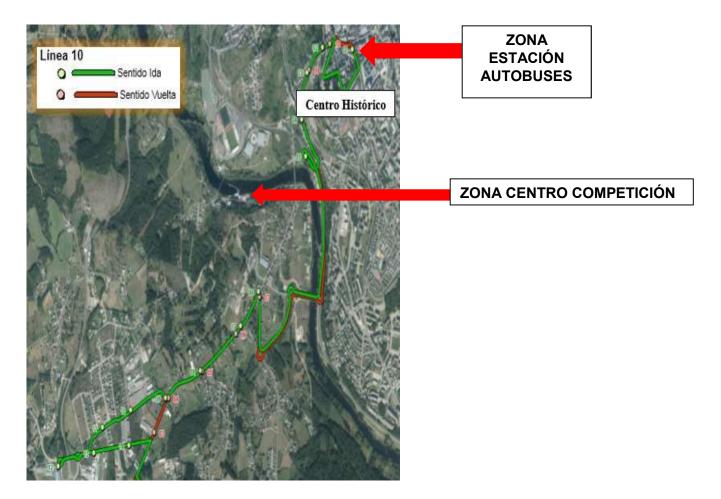
Para ir a la parada:



LÍNEA 10-RÚA VILALBA-CEMITERIO (07:00 a 22:30)



Frecuencia semanal: 30' Fin de semana: 60'



Para ir a la parada:

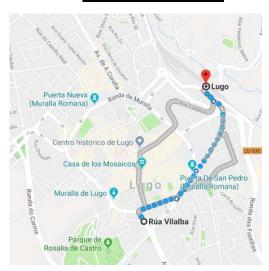




DESPLAZAMIENTO A PIE DESDE ESTACIÓN RENFE A BUS LÍNEA 7



DESPLAZAMIENTO A PIE DESDE ESTACIÓN RENFE A BUS LÍNEA 10



4. DATOS TÉCNICOS DEL RAID. DISCIPLINAS Y SECCIONES

ASISTENCIAS:

No estará permitida la asistencia para la categoría **Élite**. Habrá tres localizaciones diferentes de cambio de sección (transiciones) para la categoría **Aventura**.

MAPAS:

Topográficos (1:25000), específico de O-Pie (1:10000) y ortofotos.

DISCIPLINAS:

Trekking, Btt, Kayak y Orientación Específica.

PRUEBAS ESPECIALES:

Rápel y Tiro con Arco.



TIPO Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETICIÓN:

MODALIDAD	Race y "Non Stop"		
	ÉLITE	AVENTURA	ORIENTA-RAID
N° DE SECCIONES	5	6	4
PRUEBAS	Rápel-Tiro con Arco	Rápel-Tiro con Arco	Rápel
ESPECIALES	(Bonificación en tiempo)	(Bonificación en tiempo)	(Bonificación en
			tiempo)
N° KM APROXIMADO	111,4	111,4	50,08
DESNIVEL+ ACUM.	1972	1972	992
APROX.			
HORARIO CARRERA	9.00 a 21.00	9.00 a 21.00	15.00 a 21.00

HORARIO PREVISTO PARA LA PRUEBA

	VIERNES 4 DE MAYO			
21.30h	21.30h Apertura del suelo duro en el centro de competición situado en las			
	instalaciones de la sede social del Club Fluvial de Lugo, en la calle			
	Fermín Rivera, S/N **			
SÁBADO 5 DE MAYO				
07.00h	Recepción de equipos y entrega de documentación de la prueba en			
	el centro de competición			
08.15h	Inauguración y reunión técnica con las últimas noticias del raid			
09.00h	Comienzo de la carrera categorías Élite y Aventura			
14.30h Reunión técnica categoría Orienta-Raid				
15.00h Comienzo de la carrera categoría Orienta-Raid				
21.00h	Cierre de meta todas las categorías (Se dispondrá de duchas y zona			
	de lavado de bicicletas)			
21.30h	Entrega de premios y clausura			

^{**}Si algún equipo llega al suelo duro más tarde de las 23.00h, para poder acceder al mismo debe llamar a Carlos Fernández (630674775).

NORMAS SUELO DURO:

Entrada a partir de las 21:30h, por la puerta principal. Es imprescindible localizar a un miembro de la sección de Orientación para acceder al recinto. En recepción podéis preguntar por Carlos Fernández (630674775).



La sala habilitada para dormir es para uso deportivo habitual, por lo que estará prohibido cocinar y comer en la misma. Es un espacio habilitado sólo para dormir.





Salida a las 08.00h, hora a la que la sala debe quedar vacía.

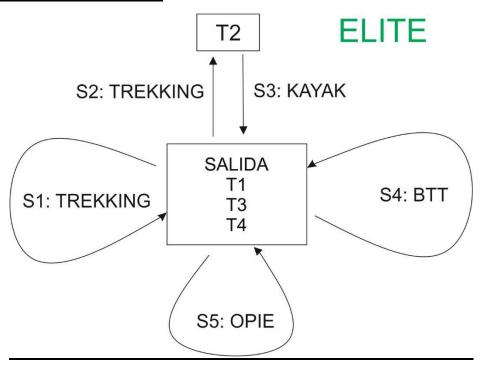
La cafetería abrirá a las 7.30h, si queréis desayunar vuestra propia comida podéis usar los exteriores del club.

Los baños estarán situados una planta por debajo de la sala, en la zona de entrada del Club, al lado de la biblioteca.

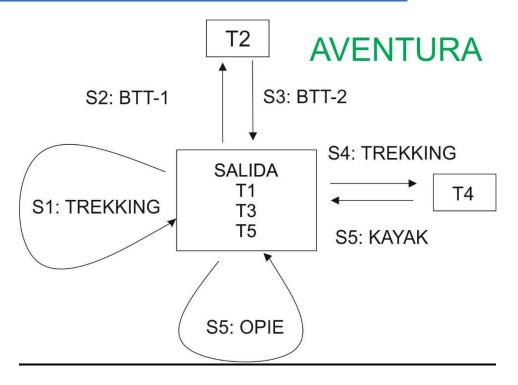
Habrá un espacio (**no** en la sala de pernocta) habilitado para guardar las bicicletas, se os indicará una vez allí. No entréis con ellas por la puerta principal, no está permitido.

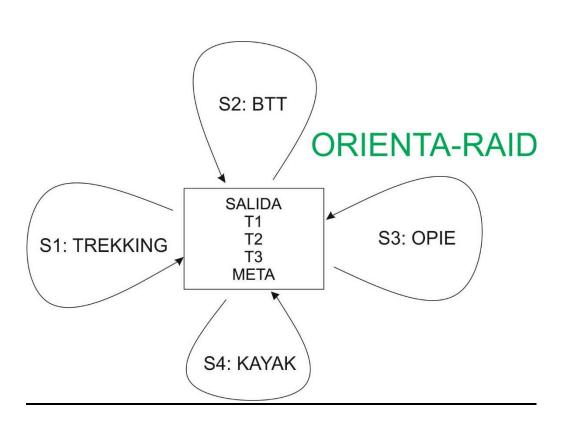
Al menos un responsable de la sección de Orientación del Club Fluvial dormirá en el suelo duro y coordinará la estancia de los usuarios.

ESQUEMA DE TRANSICIONES











ELITE

SECCIÓN	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL POSITIVO (M)
S1 - ORIENTACIÓN	5,670	32
S2 - TREKKING	22,400	425
S3 - KAYAK	14,600	0
S4 - BTT	60	1320
S5 - OPIE	8,730	195
TOTAL	111,4	1972

AVENTURA

SECCIÓN	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL POSITIVO (M)
S1 - ORIENTACIÓN	5,670	32
S2 - BTT1	34	820
S3 - BTT2	26	500
S4 - TREKKING	22,400	425
S5 - KAYAK	14,600	0
S6 - OPIE	8,730	195
TOTAL	111,4	1972

ORIENTA RAID

SECCIÓN	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL POSITIVO (M)
S1 - ORIENTACIÓN	5,670	32
S2 - BTT	34	820
S3 - OPIE	7,810	140
S4 - KAYAK	2,600	0
TOTAL	50,08	992



5. MATERIAL OBLIGATORIO

TODAS LAS CATEGORÍAS			
POR RAIDER	POR EQUIPO		
Tarjeta Sport-Ident SI-10, SI-11 o SIAC. Mochila. Silbato y conocer el código Morse de SOS (). Manta térmica. Brújula. Recipiente con agua de al menos 1L. Comida energética para la carrera. Bicicleta de montaña, casco homologado, repuestos para pinchazo y luz roja trasera. Chaqueta cortavientos** Gorro o prenda tipo buff.	Teléfono móvil con el PIN indicado en la parte posterior Botiquín (venda, antiséptico, esparadrapo, gasas estériles, analgésicos, antiinflamatorios) Kit de herramientas de BTT Bolsa estanca. Funda portamapas estanca MATERIAL PARA PRUEBA ESPECIAL RÁPEL Arnés homologado en perfectas condiciones		
MATERIAL PARA SECCIÓN KAYAK Chaleco (proporcionado por la organización) Palas (proporcionado por la organización)*** Kayak (proporcionado por la organización) Casco (seguridad, sirve el de la btt)	Descensor con autobloqueante (stop, ocho/placa con machard o prusik) 2 mosquetones Casco (sirve el de la BTT) 2 cintas cosidas o baga doble Zapatillas de trekking		
MATERIAL RECOMENDABLE Polainas para sección trekking (u otro tipo de protección para las piernas) **Si las condiciones climatológicas son adversas, se requerirá como material obligatorio camiseta térmica y chubasquero ***Los equipos que deseen utilizar sus propias palas podrán entregarlas y serán llevadas por la organización a la zona de inicio de la sección de kayak			

Se recuerda que está prohibido utilizar cualquier tipo de aparato de navegación con sistema GPS o similar

6. NORMAS PARTICULARES DEL RAID Y RECOMENDACIONES.

Los equipos Élite deberán portear los cascos para usar en el kayak durante la S2 (trekking). Es importante que todos los equipos lleven una brújula por raider en carrera. Algunas zonas por las que pasa el trekking tienen bastante vegetación, por lo que es muy recomendable cubrir las piernas. La última sección para todas las categorías será una orientación específica a pie. La prueba especial de rápel sólo podrá realizarse si se



posee la destreza suficiente para instalar el descensor y el sistema autobloqueante (la cuerda estará instalada por la organización). No se permitirá descender a nadie que no demuestre tener los conocimientos necesarios.

7. PREVENCIÓN DE RIESGOS. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.

<u>Secciones Btt:</u> Se circulará por algunas carreteras secundarias abiertas al tráfico, por lo que será necesario respetar las normas de circulación vial. En las zonas pobladas puede haber animales sueltos, será necesario prestar especial atención. Se cruzarán algunas carreteras prohibidas por tener gran densidad de tráfico, para ello se marcarán **pasos obligatorios**. Los más importantes estarán vigilados y se realizará un control visual de paso de todos los equipos, aplicando el reglamento a los que no lo hagan. Algún tramo discurrirá por un paseo utilizado frecuentemente por gente que sale a pasear (muchas veces con niños o con sus animales) o a realizar actividad física, serán tramos cortos, pero es muy importante que respetéis estas actividades, aunque sea necesario reducir la velocidad.

<u>Sección Kayak:</u> Habrá 6 zonas de paso obligado por la zona del río que se indique. Estarán marcadas en el mapa y señalizadas en el terreno, además en estas zonas habrá personal de la organización para dar indicaciones si es necesario y personal de seguridad en las que consideramos más comprometidas. Recordad el uso obligatorio del casco (vale btt). También discurriremos en parte por zonas en las que existen cotos de pesca, debemos respetar en la medida de lo posible su actividad y recordar que nuestra práctica y la suya son compatibles.

<u>Prueba especial Rápel:</u> El material obligatorio requerido para esta prueba debe estar homologado y en perfecto estado. No olvidéis casco (vale btt) y zapatillas de trekking. El personal de la organización que controle esta prueba será estricto con las normas de seguridad, si no se demuestran los conocimientos necesarios (esto incluye la instalación del cordino autobloqueante si se usa ocho o reverso), no se permitirá la realización de la prueba (a excepción de la categoría Orienta-Raid, que recibirá ayuda si es necesario).

<u>Prueba especial Tiro con Arco:</u> Imprescindible respetar las instrucciones del personal encargado de esta prueba en cuanto a uso del material, silencio, concentración, momento del inicio del disparo y utilización del espacio.

8. MEDIO AMBIENTE

Parte de la prueba se desarrollará en zonas pertenecientes a la Red Natura 2000 y el espacio protegido Parga-Ladra-Támoga, con las siguientes figuras de protección:

- ZEC (zona de especial conservación)
- Hábitats de importancia comunitaria y prioritarios
- Especies de importancia comunitaria o amenazadas

También afectará la prueba a la actividad de pesca, a la que hay que respetar (es preferente y compatible según la ley).



Se recuerda, por lo tanto, la obligación de respetar estas normas:

- Respeto absoluto por la flora y fauna de cada espacio natural por el que se pase.
- Evitar (salvo si la seguridad personal está comprometida o caídas fortuitas) pisar el lecho fluvial, ya que no está permitido.
- Competir en silencio, ya que el ruido es un modo de contaminación que afecta a la fauna existente.
- Sólo se usarán como puntos de embarque/desembarque: salida, meta, puntos de control de paso si es necesario y porteos obligados por la organización. (Kayak) Excepción: emergencias.
- Gestionar adecuadamente los residuos que se puedan generar: no tirar ningún tipo de basura.

9. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio tener los 18 años cumplidos, estar en posesión de licencia federativa o tramitar licencia de un día (la tramita la organización), poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar la prueba y no encontrarse sujeto a alguna sanción disciplinaria que así lo impida.

En categoría Orienta-Raid, podrán participar menores con 16 y 17 años de edad, siempre que estén debidamente autorizados (padre/madre, etc.) y, además, lo hagan acompañados de por lo menos un mayor de edad durante el recorrido.

10. REGLAMENTACIÓN. CLASIFICACIONES Y RECLAMACIONES.

La Liga Gallega de Raid de Orientación estará sujeta a los reglamentos y normas de la FEGADO http://fegado.es y FEDO http://www.fedo.org, para los Raids.

Reglamento raid 2018

http://fegado.es/web/uploads/documents/file/b21/5a861ffab4-052-rgto-fegado-raid-2018-21-enero-2018.pdf

Normas raid 2018

http://fegado.es/web/uploads/documents/file/710/5aa04d3997-03-normas-anuales-raid-2018-aprobadas-21-enero-2018.pdf

• Reglamento raid 2016 FEDO. http://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos

Una vez finalizada la prueba, las clasificaciones provisionales serán publicadas lo antes posible, previamente a la entrega de premios, para posibles observaciones y reclamaciones. Las reclamaciones pueden presentarse en tanto el Juez Controlador no haya suscrito el acta de la prueba. Se harán llegar por escrito al Juez Controlador, según el modelo que estará a disposición de los interesados en la secretaría del centro de competición. No existe ninguna cuota por realizar una reclamación. Las clasificaciones



provisionales se darán por definitivas una vez resueltas todas las reclamaciones y se publicarán con la mayor brevedad posible en www.fegado.es

11. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTA.

Fecha límite de inscripción el martes 1 de mayo a las 22:00 h, en la web:

www.fegado.es

¡ATENCIÓN! Tarjeta **SportIdent SI10**, **SI11 o SIAC** (una por corredor para las categorías Élite y Aventura / una por equipo para la categoría Orienta-Raid. Existe la posibilidad de alguilar una.

PRECIOS POR EQUIPO (AVENTURA Y ÉLITE)

54€ (hasta martes 24 de abril a las 22.00h)

65€ (desde el día 24 a las 22.01 hasta el martes día 1 de mayo a las 22.00h)

PRECIOS POR EQUIPO (ORIENTA-RAID)

49€ (hasta el martes día 1 de mayo a las 22.00h)

CUOTAS ADICIONALES

Alquiler tarjeta Sportident: **3€.** La pérdida conlleva pago de **60**€. Licencia de día: **2€**/participante (no poseen licencia anual)

A través de http://fegado.es/events/view/8iptt1qbwhwv/, cubrir el formulario de inscripción y a continuación enviar por e-mail a fluviallugoorientacion@outlook.es:

- El documento excel (como nombre del excel poned el nombre del equipo)
- Justificante del ingreso en la cuenta nº ES06 2080 0152 6230 4005 3133 de ABANCA indicando en el concepto: ORI RAID LUGO + Nombre del equipo o Club. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de la inscripción en la carrera, obtenida en la hoja excel de inscripciones. Si el club realiza el abono de todos los equipos inscritos, comunicadlo en el mail. Aquellos clubs que necesiten factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

12. PREMIOS

Categoría Élite: 3 primeros equipos clasificados

Categoría Aventura: 3 primeros equipos clasificados

Categoría Orientaraid: 3 primeros clasificados

13. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN

La ciudad de Lugo, que fue fundada por los romanos con el nombre de Lucus Augusti, atesora más de dos mil años de historia y patrimonio. La Muralla Romana es el emblema de la ciudad, declarada Monumento Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año 2000. Información turística en http://lugo.gal/es/lugo-destino-turistico-1

La organización ofrece la posibilidad de dormir la noche del viernes al sábado en el suelo duro, donde habrá baños.



La ciudad de Lugo tiene una gran oferta turística, de hostelería y restauración. Enlaces con información:

http://lugo.gal/es/lugo-destino-turistico-0

http://eparacomerlugo.com/locales-de-hosteleria/

Los locales de **restauración** más cercanos al centro de competición:

https://es-es.facebook.com/ilfarabuttolugo/ 982090819 (Cafetería-Restaurante en las instalaciones del Club Fluvial)

http://www.canedobraseria.com/ 982221111

https://www.facebook.com/pages/Restaurante-Aniceto/1600755840199120 982250607

https://www.facebook.com/acalzadatapasgin/ 982223132

https://www.pensionrestaurantesanlazaro.es/ 982220252

Café Bar Buide https://es-es.facebook.com/desayunocafemerienda/ 626 80 12 90

https://m.facebook.com/A-Casa-Das-Cores-Lounge-Bar-158881050840885 687624412

https://www.losrobleslugo.com/ 982216855

A Taberna do Xesús 982254184

Los hoteles/hostales/ albergues/pensiones más cercanos al centro de competición:

https://www.pensionrestaurantesanlazaro.es/ 982220252

http://balneariodelugo.com/ 982221228

https://www.rootsandbootslugo.es/ 628 82 13 07 / 982 229 709

14. ORGANIZACIÓN

DIRECCIÓN DE LA PRUEBA: fluviallugoorientacion@gmail.com
EVENTO EN FACEBOOK: I Raid Fluvial Lugo – Concello de Lugo

MÁS INFORMACIÓN: www.fegado.es

http://www.clubfluviallugo.com

DIRECTOR DE CARRERA: Alberto Corral (686197572)

CONTROL SPORTIDENT: Antonio Ciorraga y Quito Ponteceso

EQUIPO DE CAMPO: Alberto Corral, José Manuel Nogueras, Iago

Viana, Javier Liz, Jose Manuel Fernández Souto, Leandro González, Francisco Varela,

Carlos Fernández, Luisa Felpeto

SEGURIDAD: Francisco Varela SECRETARÍA: Luisa Felpeto

JUEZ CONTROLADOR: Enrique Luis Álvarez Estévez



15. ORGANIZAN, PATROCINAN, COLABORAN

ORGANIZAN:







PATROCINAN:



COLABORAN:















il farabutto















