



ARZÚA

27 setembro 2014

Horario: de 8:30 a 20:30 horas

BOLETÍN Nº 3

INDICE

1. ORGANIZA
2. COLABORA
3. CÓMO CHEGAR E LUGAR DE CONCENTRACIÓN
4. DESCRICIÓN DA PROBA E DESENROLO DO RAID
5. SECCIÓNS
6. MATERIAL OBRIGATORIO DO RAID
7. PARTICIPACIÓN
8. FORMATO DE EQUIPO
9. REGULAMENTO
10. CLASIFICACIÓNS
11. PREMIOS
12. INSCRICIÓNS, PRAZOS E COTA INSCRICIÓN
13. ALOXAMENTOS
14. CONTACTO

* Este boletín 3 ten información adicional ó boletín 2 e sustitúe algúns datos de dito boletín

Nota:

• A organización resérvase o dereito de posibles modificacións da información facilitada, se ben informase no caso de que se produzan incidencias a través do correo electrónico dos equipos inscritos e da páxina web oficial da proba (www.fegado.es)



Deputación
DA CORUÑA



HAGLÖFS



TOLDOS GÓMEZ



CASA BRAÑDARIZ

Turismo Rural con los 5 sentidos



Lago Empedrado

Espíritu de aventura



bebida para deportistas

1. ORGANIZA



2. COLABORA



3. CÓMO CHEGA E LUGAR DE CONCENTRACIÓN:



O Concello de Arzúa está situado no centro de Galicia.

Distancias a Arzúa:

- Santiago:* 41km
- A Coruña:* 78km
- Lugo:* 65km
- Ourense:* 100km
- Pontevedra:* 100km



Unha vez chegados a Arzúa, e tomando como referencia a N-547 que une Santiago con Guntín, debemos acercarnos a Praza da Feira, situada no centro da vila.

42.928156,-8.162451

Deberedes descargar e estacionar o vehículo nos aparcadoiros habilitados para a competición .



acarpamiento
 boxes

Se a predicción meteorolóxica é adversa, os boxes estará a cuberto no pavillón da Feira do Queixo.



Deputación DA CORUÑA



HAGLÖFS



TOLDOS GÓMEZ



CASA BRAÑDARIZ
Turismo Rural con los 5 sentidos



Lago Empedrado
Espíritu de aventura



4. DESCRICION DA PROBA E DESENROLO DO RAID

O Raid de Aventura é unha proba multidisciplinar por equipos, ó aire libre e con exquisito respecto á natureza. **Será preciso unha tarxeta Sportident por equipo.**

Dende a organización queremos que este sexa un día de disfrute para tódolos Raiders, acompañados das súas familias. Os percorridos serán lineais, estando as transicións en áreas recreativas para o disfrute de toda a familia.

VENRES 26 DE SETEMBRO	
20 a 23 horas	Recepción dos primeiros equipos no Pavillón do Viso, situado ó lado da Praza da Feira.*
SÁBADO 27 DE SETEMBRO	
8:30 horas	Recepción dos equipos e recollida de documentación no centro neuráxico da proba, sito na Praza da Feira
9:15 horas	"Briefing" coas últimas novas do raid
10:00 horas	SAÍDA EN MASA
20:00 horas	PECHE DE META
20:30 horas	Entrega de trofeos e pinchos de confraternidade

* A documentación darase o sábado.

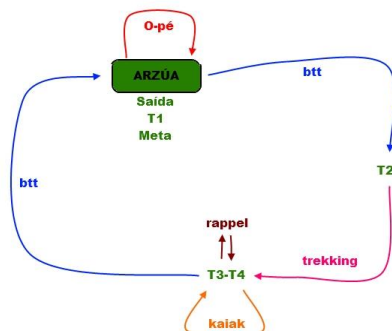
5. SECCIÓNS

O raid terá uns 99 Km, repartidos en 5 seccións, utilizando mapas:

1:10.000 - 1:15.000 - 1:20.000 - 1:25.000

Haberá unha **proba especial** (rappel) que se fará xunto coa sección de kaiak. (**ELITE:** reman 2 e o outro fai orientación en btt para atopar a baliza (34) e o rappel con bonificación de 30 min. **AVENTURA:** reman 2 e o que descansa ten a opción de ir facer o rappel conseguindo unha bonificación de 30 min.)

R	▶ 99 km ◀	▲ 2020 m	43	10:00 ▶ 10:00 ◀ 20:00 ▶ 8h.40' ◀
	Distancia	Des. acum. +	BALIZAS	Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre ▶ Promedio
S1	▶ 8,5 km ◀	▲ 135 m	14	◀ 10:00 ▶ 40' ◀
S2	▶ 28,5 km ◀	▲ 670 m	8	▶ 2 h. ◀
S3	▶ 16,5 km ◀	▲ 365 m	10	▶ 2h.45' ◀
S4	▶ 6,5 km ◀	▲ 0 m	3	▶ 1 h. ◀
	▶ 7 km ◀	▲ 70 m	1	▶ 40' ◀
S5	▶ 32 km ◀	▲ 780 m	7	▶ 2h.15' ◀



Deputación DA CORUÑA



HAGLÖFS



TOLDOS GÓMEZ



CASA BRAÑDARIZ
Turismo Rural con los 5 sentidos



Lago Empedrado
Espiritu de aventura



6. MATERIAL OBLIGATORIO DO RAID

- * Mochila (progresión). (Unha por participante).
- * Silbato e coñecer o código Morse de SOS (...---...)
- * **2 Teléfonos móbiles** co Pin indicado na parte posterior do teléfono
- * Recipiente para bebida de polo menos 1,5 litros (un por participante)
- * Manta térmica (unha por participante)
- * Botiquín (un por equipo) con (2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, betadine, esparadrapo, paracetamol, 2 tiritas).
- * A organización poderá ampliar o material obligatorio nas seccións que considere convintes.

** Prohibido calquer tipo de aparato de navegación con sistema GPS ou similar.

Material obligatorio para as seccións de btt

- Bicicleta BTT
- Casco

Material recomendado:

- Guantes BTT
- Comida
- Kit de reparación BTT
- Porta mapas
- Brúxula

Material obligatorio para a sección de trekking

Material moi recomendado:

- **Polainas ou medias altas**

Material obligatorio para proba especial "rappel" (1 por equipo):

- Arnés
- Descensor con autoblocante (stop, oito con machard ou prusik, ...)
- 3 mosquetóns
- Casco (sirve btt)
- 2 cintas cosidas ou baga dobre
- Zapatillas de trekking (non serve zapatillas btt)

7. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio ter 18 anos cumpridos ou máis, e estar en posesión da licenza de Raid da FEDO ou licenza dun día (tramitaráa a organización)

8. FORMATO DE EQUIPO:

ÉLITE: formato 3+0, tres compoñentes sempre en competición.

AVENTURA, con formato 2+1, dous compoñentes en competición e un reserva, que poderá substituír ós seus compañeiros nos puntos indicados pola organización.

Os equipos precisarán asistencia, posto que hai 2 cambios de sección fora do punto neurálgico.

A organización, para facilitar a participación dos equipos elite que non teñan asistencia:

- a) **Trasladará dende a saída para a T3:**
 - un bulto/equipo (identificado)
 - palas de kaiak
- b) **aportará auga na T2 e T3.**
- c) **Trasladará as bicicletas da T2 á T3.**

***A organización non se fai responsable dos posibles desperfectos que poida haber no material trasladado.**

9. REGULAMENTOS

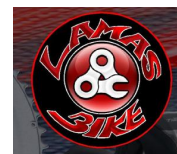
A Liga Galega de Raid de Aventura estará suxeita ás normas da AgaCO www.agaco.es e da FEDO www.fedo.org, para os Raids.



Deputación
DA CORUÑA



HAGLÖFS



TOLDOS GÓMEZ



CASA BRAIDARIZ

Turismo Rural con los 5 sentidos



Lago Empedrado

Espíritu de aventura



11. PREMIOS

- ELITE** Ós tres primeiros equipos clasificados
AVENTURA Ós tres primeiros equipos clasificados
Mellor equipo feminino ou mixto

Sorteo de regalos ó finalizar a entrega de premios.

11. INSCRICIÓNS, PRAZOS E COTA DE INSCRICIÓN

A data límite de inscrición, improrrogable, será o 23 de setembro ata ás 22 horas.

Nº máximo de equipos: 60

A cota de inscrición por equipo será de 54€ (ata o 16 de setembro ás 22 horas) ou 65€ por equipo (dende o 16 de setembro ás 22 horas ata o 23 de setembro ás 22 horas). Os membros do equipo que non teñan licenza de Raid, terán que aboar 7€/participante para obter dita licenza de proba.

Cada equipo precisará dunha única tarxeta sportident. Se se precisa, o aluguer da mesma é de 3€ (a perda ou rotura da mesma suporá o pago de 28€)

O pago da cota de inscrición do equipo e das licenzas de proba (así coma o aluguer da tarxeta sportident, se é o caso) faranse na seguinte conta:

**La Caixa: nº ES 51 2100 4773 30 0200107413
(BRIGANTIA AVENTURA)**

Concepto de ingreso : Inscrición Raid ("Nome do equipo")

Os equipos terán que enviar o formulario de inscrición oficial (na web) e o xustificante de pago da cota de inscrición (e de licenzas e sportident, se procede) á seguinte dirección de correo electrónico: clubbrigantiaaventura@gmail.com

Facede constar no correo de inscrición se ides durmir o venres 26 de setembro, no chan duro (gratis)

A organización resérvase o dereito de cancelar o raid se non se consegue un número mínimo de equipos participantes, ou por causa maior.

12. ALOXAMIENTO

O centro da competición estará ubicado na localidade de Arzúa.

A organización ofrece ós participantes a posibilidade de durmir durante a noite do venres ó sábado en chan duro (pavillón polideportivo), onde contarán con duchas e servizos. Os participantes que desexen facer uso do chan duro terán que indicalo especificamente e con antelación no formulario de inscrición.

A Concello de Arzúa, ofrece tamén un amplo catálogo de casas rurais, hostais, hoteis e todo tipo de aloxamentos a prezos económicos.

<http://turismo.concellodearzua.com/>
www.casabrandariz.com

13. CONTACTO

Dirección da proba : marcoszalaeta@yahoo.es -- 627.49.66.79
quitoponteceso@yahoo.es -- 696.86.85.99

Inscricións e administración: clubbrigantiaaventura@gmail.com

Máis información: www.fegado.es
www.concellodearzua.com



HAGLÖFS



TOLDOS GÓMEZ



CASA BRANDARIZ

Turismo Rural con los 5 sentidos



Lago Empedrado

Espíritu de aventura



