

VI PontevedRAID

-VAL MIÑOR-

Raid de Aventura en el Val Miñor: 13 y 14 Abril de 2019

2ª prueba L.E.R.A. – 2ª Prueba de la XV L.G.R.O.





PontevedRAID –Val Miñor 2019



ORGANIZAN:



PATROCINAN:



Concello de Nigrán



COLABORAN:



PontevedRAID –Val Miñor 2019

♦ SALUDO de Juan A. González, Alcalde de Nigrán.

Desde el [Concello de Nigrán](#) queremos agradecer al **Club Aromon** la elección de nuestro municipio para celebrar el Raid de Aventura **PontevedRaid - Val Miñor**, esta importante prueba de nivel nacional, una propuesta que inmediatamente acogimos con entusiasmo por las múltiples oportunidades que nos brinda: primero porque creemos que el deporte es un elemento de desarrollo personal y de generación de salud y bienestar físico y mental, por lo que apostamos por fomentar su práctica y hacerla visible; y segundo, porque una prueba de este nivel nos permite dar a conocer nuestro municipio, lleno de tesoros naturales, patrimoniales y etnográficos que deseamos compartir con todo aquel que se acerque a Nigrán y que, seguro, le sorprenderá.



Situado en el corazón de las Rías Baixas, Nigrán es un municipio de unos 18.000 habitantes que prácticamente triplica su población en los meses de verano. Su enclave geográfico y las excelentes comunicaciones permiten el acceso al municipio por tierra, mar y aire. Las siete parroquias que conforman el municipio –Nigrán, Panxón, San Pedro, Parada, Camos, Chandebrito y Priegue- guardan auténticas maravillas. Nigrán es historia, cultura, patrimonio, playas, deportes y naturaleza; un municipio rico y atractivo deseando ser visitado.

Los participantes en esta prueba serán testigos de la espectacular belleza de nuestra costa, de nuestra riqueza patrimonial con el arco Visigótico o el templo Votivo del Mar a sus pies, del espectacular paisaje desde Monteferro... Sin duda, Nigrán dejará huella en todos los deportistas y ellos en nuestro municipio.

PontevedRAID –Val Miñor 2019

◆ SALUDO del CLUB AROMON.

Tras unos años alejados de la organización de Raids de Aventura, pero siempre inmersos en otros menesteres relacionados con Deporte de la Orientación, en 2019 volvemos a organizar una gran prueba de raid, la 2ª prueba de la Liga Española de Raid de Aventura 2019 (LERA) y 2ª Prueba de la XV Liga Gallega de Raid de Orientación (LGRO).

Esta vez nos hemos desplazado un poco hacia el sur de la provincia, de la mano de dos de nuestros socios, que darán a conocer el entorno del Val Miñor en una carrera que esperamos os guste a todos. El epicentro de la competición será el [Concello de Nigrán](#), donde se hará la entrega de documentación, la charla técnica, la salida, algunas de las transiciones, la meta y la entrega de premios.

!!!OJO A LOS CAMBIOS DE HORARIO!!!

-Debido a restricciones de la DGT a las pruebas deportivas que utilizan la vía pública en la operación salida de semana santa, y por la seguridad de todos nos vimos en la obligación de modificar los horarios de la prueba.

Lamentamos tener que hacer estos cambios de última hora.

-La charla técnica se dará el propio sábado por la mañana, se publicará Información técnica el jueves con toda la información relevante.

◆ RAID de ESTRATEGIA.

El Raid será **NON-STOP**, y tendrá 7 secciones de diferente duración y diferentes disciplinas deportivas: Orientación específica, Trekking, BTT, Kayak y Escalada. Habrá **distintas** zonas de **transición** por tratarse de un Raid lineal. podreis llegar a las transiciones siguiendo enlaces de google maps o usando codigos QR que serán entregados con la documentación y estarán disponibles en la web www.aromon.es el día de la prueba.

El tiempo máximo para acabar el raid será de **18 horas**.

Destacar que se trata de un **Raid de estrategia**.

Con el ánimo de potenciar el lado aventurero de los Raids, hemos dado más importancia al diseño de la estrategia por los equipos, sin olvidar la exigencia física ya

PontevedRAID –Val Miñor 2019

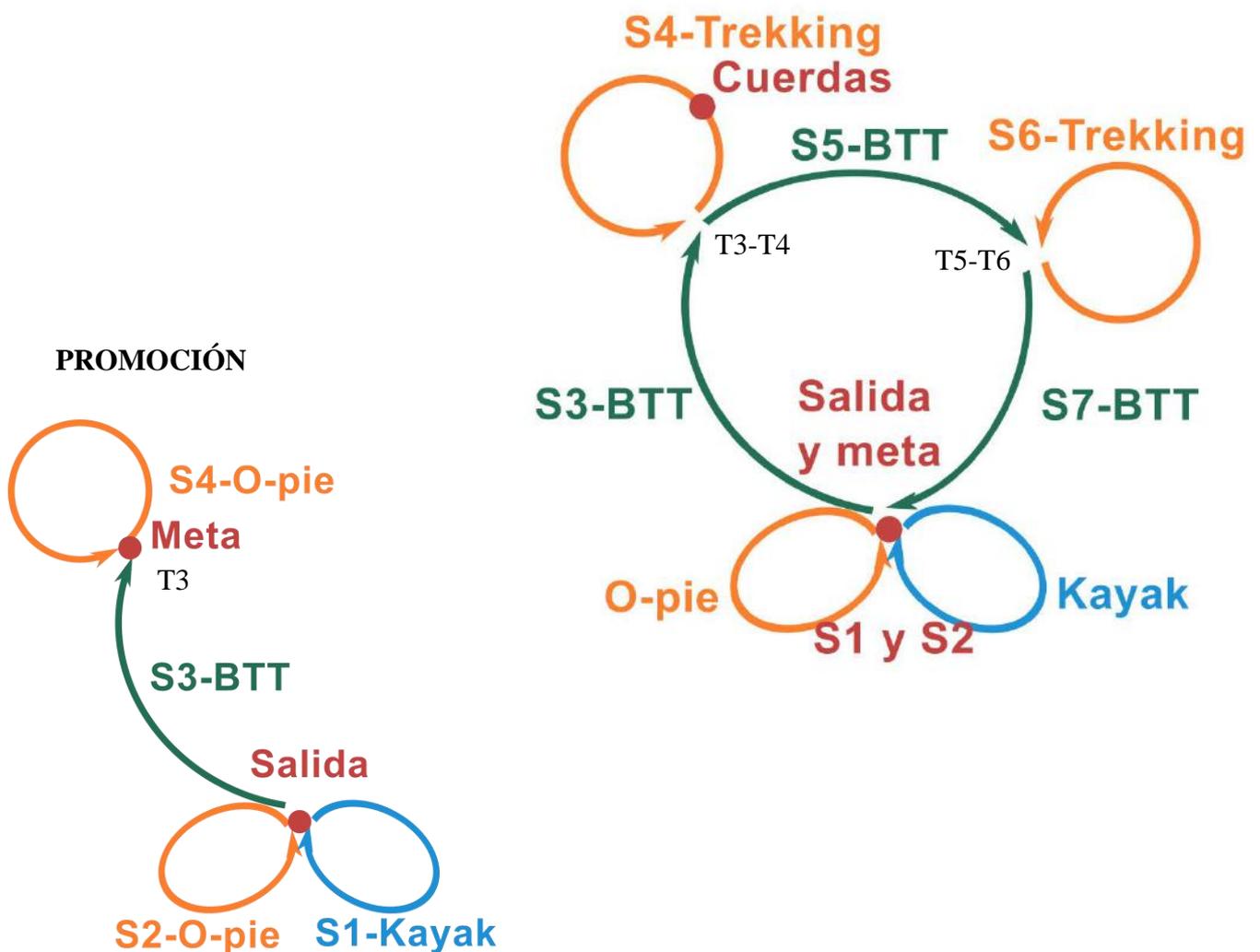
implícita. Esto significa que los equipos que compitan deberán tomar decisiones sobre los controles (PCs) a visitar, teniendo en cuenta las puntuaciones de cada uno, y las horas de cierre (ya que los equipos que lleguen más tarde de la hora de cierre al final de una sección perderán todos los puntos obtenidos en dicha sección).

Completar el Raid, con todos sus controles, será muy complicado.

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

◆ CROQUIS y DISTANCIAS.

ELITE Y AVENTURA



PontevedRAID –Val Miñor 2019

SECCIONES elite y aventura	nº PCs	PUNTOS	Distancia	Desnivel +	Mejor tiempo
SALIDA en MASA - 12:00 horas					
S1 – Kayak	6	22	8 km	0m	1h 20min
S2 – O-pie	24	23	11 km	500 m	1h35min
Cierre de S2 - 15:20 h					
Hora de APERTURA BTT (S3) – 14:00 h					
S3 - BTT	10	30	22 km	850 m	2h00min
DESCARGA TARJETAS SPORTIDENT. Clasificación provisional de la ETAPA 1.					
Hora de APERTURA TREKKING (S4) – 16:00 h					
S4 – O-pie, Trekking, cuerdas	21	69	20 km	1350 m	4h 40min
Cierre de S4 - 23:30 h					
Hora de APERTURA BTT (S5) – 20:30 h					
S5 – BTT	21	74	57 km	1310 m	5h00min
Cierre de S5 - 4:00 h					
Hora de APERTURA TREKKING (S6) – 01:30 h					
S6 - Trekking	11	28	13 km	530 m	1h50min
Cierre de S6 - 5:30 h					
Hora de APERTURA BTT (S7) – 03:00 h					
S7 – BTT	10	30	27 km	450 m	2h
Cierre de META - 06:00 h					
DESCARGA TARJETAS SPORTIDENT. Clasificación provisional del Raid.					
TOTALES	103 PCs	277 ptos	158 km	4990 m	18 h 25min

Las dos primeras secciones estarán cruzadas, **ELITE** empezara en **KAYAK** y **AVENTURA** empezara con **O-PIE**. A partir de aquí las secciones serán iguales.

Los equipos que lleguen más tarde de la hora de cierre al final de una sección perderán todos los puntos obtenidos en dicha sección y deberán continuar el recorrido en la siguiente sección sin utilizar métodos motorizados (art. 140). Llegar fuera de control a meta también implicará la pérdida de todos los puntos de la última sección (art. 144).

El tiempo **MAXIMO** para completar el raid es de **18h**, por lo que no debería dar tiempo a coger todos los puntos de control

PontevedRAID –Val Miñor 2019

SECCIONES Orienta-Raid	nº PCs	PUNTOS	Distancia	Desnivel +	Mejor tiempo
SALIDA en MASA - 12:00 horas					
S1 – Kayak	4	14	6 km	0m	1h 00min
S2 – O-pie	24	23	11 km	500 m	1h35min
Cierre de S2 - 15:20 h					
Hora de APERTURA BTT (S3) – 14:00 h					
S3 - BTT	8	25	20 km	750 m	2h00min
Hora de APERTURA TREKKING (S4) – 16:00 h					
S4 – O-pie	8	14	5 km	350 m	1h 00min
Cierre de META - 18:00 h					
DESCARGA TARJETAS SPORTIDENT. Clasificación provisional del Raid.					
TOTALES	42 PCs	73 ptos	44 km	1600 m	5 h 35min

El tiempo **MÁXIMO** de carrera para Orienta-Raid es de **6h**, OJO no es despistéis! Y recordad que promoción es para disfrutar, podéis dejar puntos de control sin visitar (recomendable sobre todo en las primeras secciones)

Pasos obligatorios y carreteras prohibidas: Hay varios pasos obligatorios (incluso PC obligatorios) y carreteras prohibidas **¡¡ATENCIÓN!!** Habrá personal visible tomando nota del paso de los equipos, los que no pasen por los PC obligatorios estarán descalificados.

CIERRE de SECCIÓN.- Sobre pasar este horario significa perder todas las balizas picadas en la sección anterior,

PontevedRAID –Val Miñor 2019

◆ ASISTENCIA

Será obligatoria la asistencia para los equipos Elite, Aventura 2+0 y Orienta-Raid (siempre que estén en carrera todos los componentes, en caso de hacer relevos la asistencia la realiza el componente que descansa).

En caso de no poder traer asistencia la organización facilitará dicha asistencia con un coste de **15€ por equipo**. Estos equipos deberán dejarle a la organización cajas con todo el material necesario.

Aventura y élite: la **CAJA A**, la encontrareis en la **T3-T4** y la **CAJA B** la encontrareis en la **T1-T2** y **T5-T6**.

Orienta-Raid solo tendrá que dejar una caja que encontrareis en **T3-META**. Después de meta se os llevará a la zona de salida donde tendréis a vuestra disposición las duchas.

◆ LLEGADA al SUELO DURO y SALIDA de la PRUEBA.

El centro de competición será el **C.E.E PANXON**.

En él será el suelo duro, con duchas al acabar el raid, la charla técnica, la secretaria, la salida y la meta.

- ◆ 52 km desde Pontevedra (45´).
- ◆ 107 km desde Ourense (1h15´).
- ◆ 180 km desde A Coruña (1h50´)
- ◆ 112 km desde Santiago (1h20´)
- ◆ 198 km desde Lugo (2h 21´)



Ubicación zona aparcamiento Panxón

Enlace al centro de competición (C.E.E Panxon): <https://goo.gl/maps/YMjszDUNKf72>

La entrega de premios se realizará en el propio colegio.

PontevedRAID –Val Miñor 2019

META.

La meta se cerrará a las 6 de la mañana, estará abierto el suelo duro y las duchas para todos los participantes.

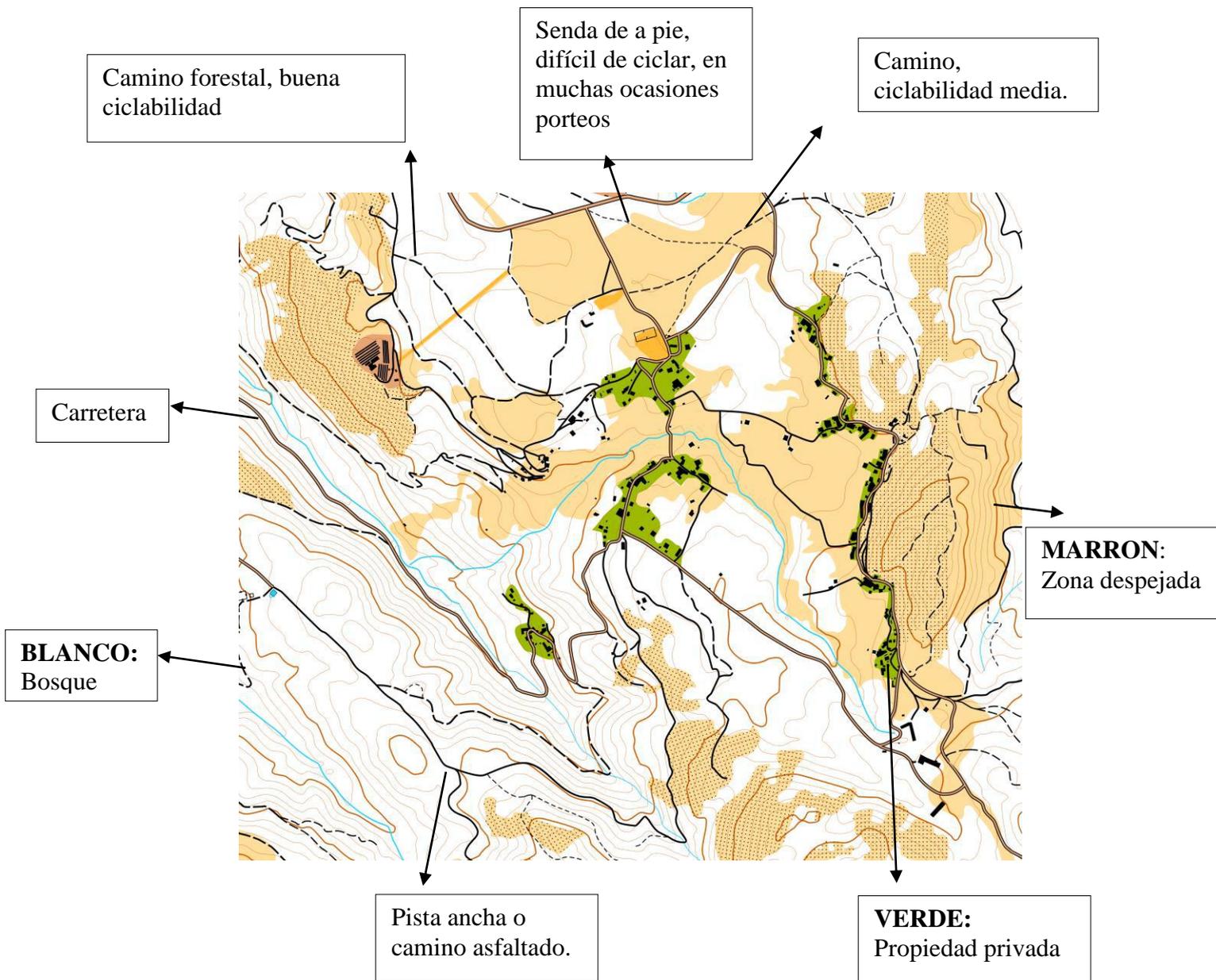
Una vez finalizado el raid tendremos un **CALDO CALIENTE** para todos los participantes. Es por ello que os pedimos que traigáis un recipiente para poder servirlos, así no usamos plásticos de un solo uso y ponemos nuestro granito de arena en favor de la sostenibilidad.

MAPAS

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

A continuación se adjunta un ejemplo de los mapas que encontrareis en las BTT, con alguna explicación.

PontevedRAID –Val Miñor 2019



PontevedRAID –Val Miñor 2019

PROGRAMA de la PRUEBA.

¡¡OJO A LOS CAMBIOS DE HORARIOS!!

Martes 09 de abril	
22:00 h	Cierre de la inscripción
Miércoles 10 de abril	
Publicación EQUIPOS inscritos	
12:00 h	Presentación del VI PontevedRAID en rueda de prensa.
Jueves 11 de abril	
22:00 h	Publicación del Libro de Ruta e información Técnica.
Viernes 12 de abril	
20:00 a 23:00 h	Suelo duro, recepción, entrega de documentación y pulseras seguridad.
Sábado 13 de abril	
08:30 a 10:00 h	Recepción, entrega de documentación y pulseras seguridad.
10:30h	Charla técnica.
12:00 h	SALIDA en MASA
18:00 h	CIERRE META Orienta-Raid
	Carrera en curso
Domingo 14 de abril	
06:00 h	CIERRE de META del VI PontevedRAID - VAL MIÑOR
06:00 h	Apertura suelo duro
13:00 h	Entrega de trofeos y comida de despedida.

PontevedRAID –Val Miñor 2019

◆ CATEGORÍAS.

Habrán 5 categorías OFICIALES:

- **Élite:** Tres competidores siempre en carrera.
- **Aventura masculina, femenina, mixta y junior:** 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 (6 horas máximo), con un mínimo de 2 componentes (sin máximo) siempre en carrera, que se podrán intercambiar en los puntos de transición.

◆ TROFEOS.

Tendrán trofeo los 3 primeros equipos clasificados de cada categoría: Élite, Aventura Mixta, Aventura Femenina, Aventura Masculina, Aventura Junior y Orienta-Raid.

◆ NORMAS y REGLAMENTOS.

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

<https://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos>

<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/raids/reglamentos/2019-Normas-LERA.pdf>

◆ 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 –Val Miñor 2019

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 elástica, 2 gasas estériles, antiséptico, esparadrapo.
- ◆ 1 Silbato por **componente**, necesario conocer el código morse de SOS (...---...)
- ◆ 1 Manta térmica por **componente**.
- ◆ Chaqueta impermeable por **componente**.
- ◆ Camiseta térmica de manga larga por **componente**.
- ◆ Bufanda técnica o gorro por **componente**.
- ◆ Recipiente para transportar líquido, **mínimo 1 litro por componente**.
- ◆ Frontal y chaleco reflectante a partir de la S4 por **componente**
- ◆ Aunque los mapas serán de material resistente al agua, recomendamos bolsa estanca para el mismo, gran probabilidad de lluvia durante toda la carrera.

Material Obligatorio por disciplina:

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

PontevedRAID –Val Miñor 2019

- ◆ **Cuerdas.-** Arnés, 2 mosquetones de seguro, 2 cabos de anclaje, **casco homologado para escalada**. Sólo podrán entrar en las secciones 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.

◆ INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES.

www.aromon.es

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/pontevedraid-2019>

COSTE de la INSCRIPCIÓN:

Hasta 23:59 horas del 31 de marzo:

- ◆ **90 € por equipo participante de categoría Élite y Aventura.**
- ◆ **20 € por corredor en categoría OrientaRaid.**

Desde las 00:00 horas del 01 hasta las 23:59 horas del 09 de abril:

- ◆ **120 € por equipo participante de categoría Élite y Aventura.**
- ◆ **25 € 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 12 €**, 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 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 pontevedraid@aromon.es. El equipo no habrá finalizado su inscripción hasta

www.aromon.es

PontevedRAID –Val Miñor 2019

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 publicación del primer boletín hasta la fecha de competición.

PontevedRAID –Val Miñor 2019

◆ ALOJAMIENTO.

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

◆ **Camping Playa América** (<http://www.campingplayaamerica.com/>)

Situado menos de 2km del centro de competición nos ofrece un precio especial a todos los corredores que deseen pernoctar allí: Bungalow, apartamentos, camping.... Para más información ponerse en contacto con ellos.

Todos aquellos que vengáis en furgonetas o autocaravanas podréis pernoctar allí a un precio de 10.00€ noche, las personas incluidas y todos los servicios disponibles.

◆ CUIDADO del ENTORNO.

La carrera se disputará en un entorno natural privilegiado, con algunos enclaves pertenecientes a la RED NATURA 2000, además de otras que fueron azotadas por los incendios de Octubre de 2017 y que en la actualidad están en regeneración, por lo que os pedimos el máximo respeto por el medio, sin dañar nuevas plantaciones, sin tirar residuos al suelo y que nuestra huella 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.es

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

¡¡¡OS ESPERAMOS en el VAL MIÑOR!!!