



N
W **I RAID CONCELLO DE RIBADEO** S
N43°31'56.96" O7°5'56.87"
2 DE MARZO DE 2024

ORGANIZAN:



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



PATROCINA:



COLABORAN:



raidconcelloderibadeo@gmail.com



ÍNCIDE

1.	SALUDO DEL ALCALDE	3
2.	RESUMEN DEL EVENTO	4
5.	SUELO DURO Y DUCHAS.	5
6.	INSCRIPCIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
7.	PROGRAMA	6
8.	CATEGORÍAS.....	6
9.	CROQUIS Y SECCIONES.....	7
•	TRANSICIONES	9
10.	MAPAS.....	10
11.	MATERIAL OBLIGATORIO Y PROHIBIDO.....	10
12.	NORMATIVA.....	11
13.	PREMIOS, SORTEOS Y PINCHO FINAL.....	11
14.	ALOJAMIENTO Y RESTAURACIÓN.....	12
15.	ORGANIZA, PATROCINA Y COLABORAN.....	12

1. SALUDO DEL ALCALDE

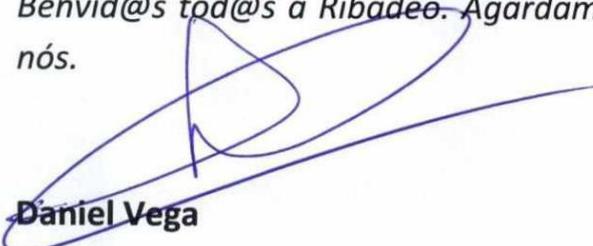
Saúda do alcalde de Ribadeo

En Ribadeo estamos encantados de acoller o I Raid Concello de Ribadeo (a primeira proba da liga galega de raids de orientación). Nesta terra, porta norte de acceso a Galicia desde a veciña Asturias, acostumamos a ser escenario ao longo de todo o ano de diferentes eventos e campionatos vinculados a deportes como o fútbol, o baloncesto, o hockey, a ximnasia rítmica, maratóns... por poñer so uns exemplos, e tamén acollemos deportes de aventura.

En Ribadeo contamos cunhas excelentes instalacións, que poñemos a disposición daquelas entidades e clubs que desexen organizar aquí diferentes citas deportivas, xa que supoñen unha boa dinamización para a noso pobo, para a súa hostalería, os seus hoteis e o seu comercio en diferentes épocas do ano. Estes acontecementos tamén implican a promoción turística do noso concello e dos seus recursos. Temos unha paisaxe espectacular, un importante legado indiano, ilustrado e comercial e unha gastronomía exquisita.

Quen unha vez visita Ribadeo, repite. E iso agardamos que aconteza con este I Raid Concello de Ribadeo e cos seus participantes e acompañantes.

Benvid@s tod@s a Ribadeo. Agardamos que gocedes desta estada entre nós.



Daniel Vega

Alcalde de Ribadeo

2. RESUMEN DEL EVENTO

El Raid de Orientación es una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de orientación y resistencia de los equipos, sin ayuda externa. Los equipos en muchas ocasiones deben ser mixtos, y mujeres y hombres compiten en igualdad de condiciones, por lo que estamos ante uno de los deportes más inclusivos del mundo.

El deporte de los Raids de Orientación consiste en realizar un recorrido, preestablecido por la organización, marcado en el terreno mediante balizas y señalado en el mapa específico de dicho terreno que se entregará a cada participante.

Los recorridos serán lineales (deberán realizarse en orden), pero se podrán dejar las balizas que se consideren, pudiendo acortar las secciones (recomendable), y habrá diferentes modalidades deportivas.

Los participantes, con la ayuda de una brújula, realizarán el recorrido eligiendo el itinerario a seguir entre los puntos de control.

En cada punto de control registrarán su paso mediante la tarjeta de control electrónica SportIdent, aportada por cada participante o por la organización del evento.

Cada equipo, en función de su propia estrategia, decide qué distancia recorre, qué puntos de control visita, y qué pruebas especiales realiza; teniendo en cuenta que no pasar por los puntos de control supone no sumar los puntos que otorga dicho control.

El tiempo empleado y la puntuación conseguida en realizar el recorrido serán los determinantes de la clasificación final.

3. EQUIPO ORGANIZATIVO.

Este I Raid Ayuntamiento de Ribadeo estará organizado por los clubes **Fluvial de Lugo** y **Aromon de Pontevedra**, con la inestimable ayuda del Concello y su servicio de deportes.

El equipo humano detrás de esta organización:

- Director de prueba: Adrián Moreira.
- Técnico S.I: Carlos Fernández.
- Seguridad: Diego Indalecio.
- Trazados y cartografía: Alberto Corral, Diego Indalecio, Adrián Moreira y Gilberto Díaz.
- Equipo de cuerdas: Manolo Beloso y José Luis (Txof).
- Boletines y maquetados: Carlos Fernández y Adrián Moreira.
- Equipo de campo: Alberto Corral, Diego Indalecio, Adrián Moreira, Gilberto Díaz y Yolanda Navia.
- Además de otras personas voluntarias el día de la prueba.

4. CENTRO DE COMPETICIÓN.

El centro de competición del Raid del Concello de Ribadeo estará localizado en la Plaza de España, concretamente aquí:



5. SUELO DURO Y DUCHAS.

Tendremos a la disposición de tod@s l@s corredores/as que lo deseen servicio de suelo duro gratuito para la noche del viernes al sábado en el pabellón de Ribadeo.

En este mismo pabellón también estarán ubicadas las duchas para cuando termine la carrera.

La localización del pabellón será aquí:



6. INSCRIPCIONES

El importe de la inscripción, por equipo (3.0 e 2+1), o por participante (Orienta-Raid), se detalla en la siguiente tabla:

CATEGORÍA	Hasta el 20/02	Desde el 21/02 hasta el 27/02
3.0	66€	75€
2+1	66€	75€
ORIENTA-RAID Y JUVENIL (*prezo por corredor)	20€	25€

CUOTAS ADICIONALES	
Alquiler de tarjeta SportIdent (1 por participante)	3€
Licencia de día (personas no federadas)	3€

A través de <https://forms.gle/GXwmFeNoEUvcvsu4A> cubrir el formulario de inscripción y a continuación adjuntar el justificante de ingreso en la cuenta CAJA RURAL: ES94 3070 0031 4862 0365 1226, indicando el concepto ORI RAID RIBADEO + NOMBRE EQUIPO Y CLUB.

raidconcelloderibadeo@gmail.com

Los equipos que abonen conjuntamente la inscripción con un pago único desde el club, deberán adjuntar un documento indicando lo siguiente: "Inscripción a abonar por el "club correspondiente". Aquellos clubes que precisen factura han de remitir sus datos fiscales con justificante de pago

7.PROGRAMA

Sábado, 2 de marzo de 2023

- **08:30:** Apertura de Secretaría (Centro de Competición) Lugar: Plaza de España de Ribadeo. Recogida de documentación y entrega de bolsa del corredor
- **09:30:** Salida de la categoría 3.0 y 2+1.
- **10:30:** Salida de la categoría Orienta-Raid y Juvenil.
- **16:30:** Cierre de Meta de la categoría Orienta-Raid y Juvenil.
- **18:30:** Cierre de Meta de la categoría 3.0 y 2+1.
- **19:30:** Entrega de premios y pincho de confraternización.

8.CATEGORÍAS

3.0 (9h)

- Deportistas (mayores de 18 años) que tengan experiencia en Raids.
- Recorrido más exigente, tanto física como técnicamente.
- Los equipos estarán formados por 3 personas, siempre en carrera.
- Disciplinas: Trekking, BTT, Cuerdas, tiro con arco, cueva, laberinto, coastering.
- **NO se permite la asistencia en esta categoría, los equipos deben ser autosuficientes.**

2+1 (9h)

- Deportistas (mayores de 18 años) que tengan experiencia en Raids.
- Recorrido más exigente, tanto física como técnicamente.
- Los equipos estarán formados por 3 personas, 2 de ellas siempre en carrera más un relevista/asistencia
- Disciplinas: Trekking, BTT, Cuerdas, tiro con arco, laberinto, coastering.

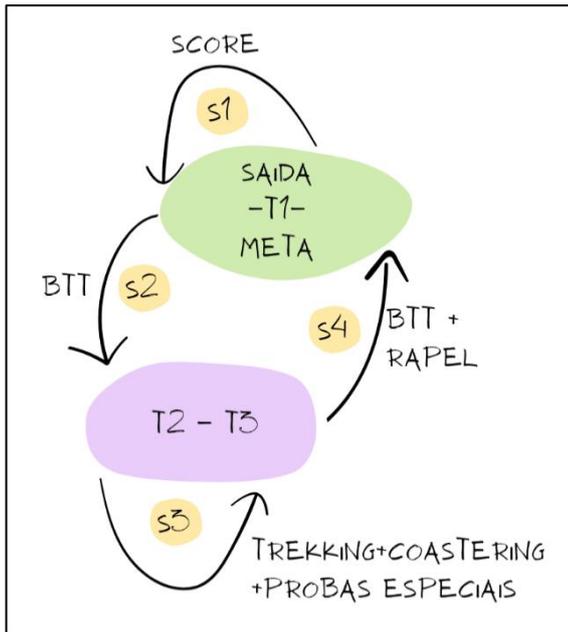
ORIENTA-RAID Y JUVENIL (6h)

- Personas (mayores de edad) que no tengan gran experiencia en Raids.
- En la categoría Orienta-Raid, podrán participar menores de edad que tengan (o cumplan en el 2024) 16 o 17 años, siempre debidamente autorizados (padre/madre/tutor legal) y acompañados durante todas las secciones del recorrido por, por lo menos, un mayor de edad con experiencia acreditada en la modalidad deportiva de Orientación.

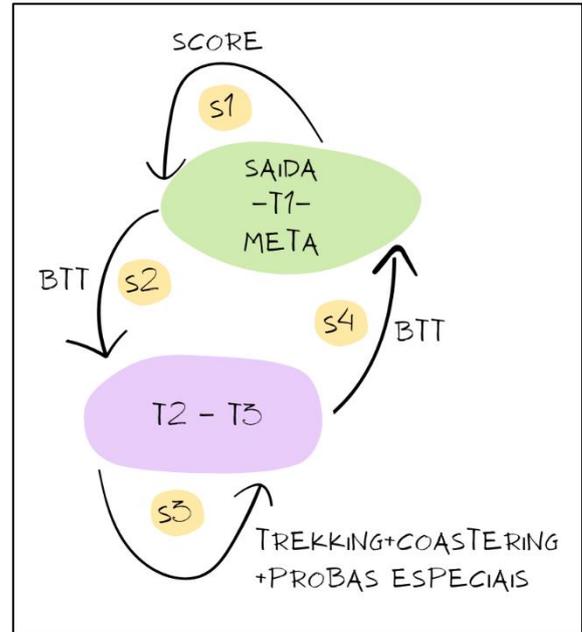
- Recorrido sencillo, con poca dificultad técnica.
- Los equipos estarán formados por un mínimo de 2 personas, y un máximo de 5. Siempre deberán estar en carrera un mínimo de 2 personas.
- Disciplinas: Trekking, BTT, tiro con arco y laberinto.

9. CROQUIS Y SECCIONES

3.0 y 2+1



ORIENTA-RAID Y JUVENIL



Prueba de Rapel:

La prueba de rapel se realizará desde uno de los puntos más emblemáticos del ayuntamiento de Ribadeo. Será un rapel de 30 con parte volada. Solo lo hará **un miembro del equipo**. Tendremos dos líneas de descenso. **NO** se neutralizará el tiempo en caso de haber más equipos en la prueba.

Habrà una prueba previa al rapel, en el mismo punto de la prueba especial, para comprobar el material presentado y los conocimientos de manejo del mismo por parte del participante que haga el descenso. La organización se reservará el derecho de decidir qué participantes pueden realizar el rapel según demuestren sus conocimientos del uso del equipo de rapel.

Laberinto.

Habrà una prueba especial en el [Laberinto Costa Mariña](#), donde tendréis que coger una serie de balizas dentro del propio laberinto, con ayuda obviamente de un mapa. Dicho mapa se entregará cuando se empiece el laberinto y **se debe devolver** al personal de la organización al salir de este.

Prueba de tiro con arco.

La prueba de tiro con arco se realizará siempre **después de hacer el laberinto, NUNCA** antes. En el caso de no alcanzar la puntuación marcada por la organización, los equipos deberán picar una baliza de penalización.

Cueva.

En la sección de trekking tendréis una baliza en una cueva, es pequeña y no tiene peligro. Pero deberéis que llevar un **frontal por corredor**.

3.0 (9h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +	MEJOR TIEMPO	TIEMPO MEDIO
Score	5.5 km	110 m	0:40	0:50
BTT	14.5 km	390 m	1:15	1:45
TREKKING + COASTERING +CUEVA + TIRO CON ARCO+ LABERINTO	18 km	500 m	2:50	3:00
BTT +RAPPEL	38 km	970m	2:15	3:15
TOTAL	76 km	1970 m	6:40	8:50

2+1 (9h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +	MEJOR TIEMPO	TIEMPO MEDIO
Score	5.5 km	110 m	0:40	0:50
BTT	14.5 km	390 m	1:15	1:45
TREKKING + COASTERING + CUEVA+ TIRO CON ARCO+ LABERINTO	18 km	500 m	2:50	3:00
BTT+ RAPPEL	38 km	970m	2:15	3:15
TOTAL	76 km	1970 m	6:40	8:50

ORIENTA-RAID Y JUVENIL (6h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +	MEJOR TIEMPO	TIEMPO MEDIO
Score	5.5 km	110 m	0:40	0:50
BTT	14.5 km	400 m	1:20	1:50
TREKKING + COASTERING + TIRO CON ARCO+ LABERINTO	7 km	100 m	1:30	2:00
BTT	11 km	80 m	0:55	1:15
TOTAL	38 km	680 m	4:20	5:55

• TRANSICIONES

En las transiciones encontraréis agua. Fuentes publicas potables.

En la zona **de Salida – Meta y T1** encontraréis muchos bares donde poder tomar un cafetín o Colca Cao antes de la salida y un refresco o cerveza al finalizar.

Justo enfrente de la **T2-T3** hay un restaurante ([Restaurante Porto de Rinlo](#)) donde podéis comer o beber algo si lo precisáis.

10. MAPAS.

Para este I Raid Concello de Ribadeo usaremos distintos tipos de mapas según la sección.

- **Score:** Mapa específico con cartografía de sprint. Escala: 1:4.000. Equidistancia: 5m
- **BTT:** Mapas con base Mapant actualizada la ciclabilidad de los caminos. Escala: 1:15.000 y 17.500 Equidistancia: 10m
- **Trekking:** Mapa con base Mapant actualizados los caminos, la vegetación y la zona de costa. Escala:17.500 Equidistancia: 10m

11. MATERIAL OBLIGATORIO Y PROHIBIDO

MATERIAL OBLIGATORIO POR CORREDOR/A

- Tarjeta SportIdent.
- Aquellas personas que dispongan de su propia tarjeta podrán emplearla, siendo obligatorio que el modelo sea SI-10, SI-11 o SIAC (no siendo válidos otros modelos diferentes a los indicados).
- Mochila pequeña.
- Recipiente con agua, CamelBack o similar de como mínimo 1L de capacidad.
- Bicicleta de montaña que incluya: casco homologado, repuestos para pinchazos y luz roja trasera
- Manta térmica.
- Chaqueta cortavientos e impermeable (* en función de las previsiones climatológicas*).
- Camiseta térmica.
- Silbato.
- Buff o similar.
- Comida energética para la carrera (barritas, geles, fruta, ...)
- Frontal o linterna (solo en la sección 3)

MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO

- Brújula.
- Teléfono móvil apagado, con carga completa. Queda terminantemente prohibida la utilización del teléfono móvil, excepto para casos de emergencia.
- Portamapas BTT (en secciones específicas de BTT).
- Botiquín de emergencia que contenga: vendas, gasas, antiinflamatorios, povidona iodada, analgésicos.
- Luz frontal o linterna.
- Funda portamapas.
- Para el rapel:
 - Arnés.
 - Cabo de anclaje.
 - 3 mosquetones de seguro.
 - Descendedor (ocho) o autobloqueante (se acepta el nudo Machard).

- Casco (válido el de BTT).

MATERIAL PROHIBIDO

- Relojes con GPS que muestren mapas.
- El hecho de llevar un GPS (con mapa) será motivo de descalificación.

12. NORMATIVA

Las normas, reglamentos y protocolos que regirán el I Raid Concello de Ribadeo son las recogidas en la Federación Galega de Orientación:

- [Reglamento de Raids de Orientación](#)
- [Normas de la Liga Gallega de Raids de Orientación FEGADO 2024](#)

Cabe destacar que:

- Los miembros del equipo, mientras estén en competición, deberán mantenerse juntos en todo momento, pudiendo mediar entre ellos una distancia máxima de 20 metros.
- En la categoría 2+1, para tener la consideración de equipo mixto, el equipo debe ser mixto en por lo menos el 50 por cien de las secciones, redondeando al entero más alto, en su caso.
- Por motivos de seguridad, el abandono de la competición deberá ser comunicada con la mayor antelación posible a la organización.
- La organización estará en todo momento a disposición de los participantes, si bien, no se podrá solicitar ninguna ayuda que pueda suponer ventaja con respecto a los demás participantes.
- Los participantes deberán cumplir cualquier indicación concreta que les dé la organización.
- Mientras los equipos se encuentren realizando una sección deberán ser autosuficientes y no podrán recibir ninguna ayuda exterior, salvo caso de emergencia.
- No se puede emplear otro medio de transporte distinto al designado para cada sección.
- La pérdida de una tarjeta SportIdent supondrá la penalización de todas las balizas para las que estaba prevista. El importe de la tarjeta SportIdent en caso de extravío, pérdida o deterioro es de 60€.
- La entrada en meta de un equipo estará materializada por la entrada de todos los sus componentes.

13. PREMIOS, SORTEOS Y PINCHO FINAL

Al finalizar la prueba se realizará la entrega de premios de los equipos ganadores, además del ya típico pincho de confraternización. **Para el pincho pedimos que cada corredor traiga su vaso, para no generar desperdicios innecesarios.** La organización **NO** proporcionará vasos.

Habr trofeos para los **tres primeros equipos clasificados** de las categorías oficiales (3.0 y 2+1) y algún detalle tpico de Ribadeo. La categoría Orienta-raid es una categoría de promoción, por lo que no llevará trofeo.

Durante la ceremonia de entrega de premios se entregarán los premios de la **Liga Gallega de Raid 2023**. El ranking de la temporada 2023 se puede consultar en este enlace: <https://fegado.es/news/view/eos0c9k2y4fb/>

Después de la entrega de premios se realizarán varios sorteos entre todos los participantes presentes. ¡Tendremos sorpresas muy interesantes, no marchis!

14. ALOJAMIENTO Y RESTAURACIÓN

Ribadeo cuenta con una amplia oferta hotelera y gastronómica. Entre ellos destacamos:

- [Hotel restaurante Porto de Rinlo.](#)
- [Restaurante Amar de Rinlo.](#)
- [Galipizza Ribadeo](#)
- [Parador de Ribadeo.](#) (tienen un espacio para guardar bicicletas).

Para saber más sobre la oferta turística de Ribadeo no dudis en consultar la web: <http://turismo.ribadeo.org/portada.php?idioma=es>

15. ORGANIZA, PATROCINA Y COLABORAN

ORGANIZA



PATROCINA



raidconcelloderibadeo@gmail.com



COLABORA

