



BREAFING PREVIO, RAID ARNOIA TERMAL SPORTS

PROTOCOLO FISICOVID FEGADO (SXD): Los inscritos conocen y cumplirán los protocolos establecidos (a través de FEGADO y Xunta de Galicia), especialmente en el mantenimiento de las distancias de seguridad, uso de mascarillas y desinfección que fuese necesaria.

*(*El uso de mascara será obligatorio antes de realizar la actividad, en los puntos de transición y al finalizar en meta, siempre manteniendo la distancia de seguridad.*

Se tomará previamente la temperatura y será obligatoria la desinfección con hidrogel.

Se adjunta **ANEXO I e II_declaracion_responsable_de_participacion_na_actividade.pdf**, para que lo reenviéis antes del viernes cubierto y firmado por cada uno de los participantes a la dirección paco.diz@marmaroutdoor.es poniendo en el asunto **ANEXO I e II RAID DE ARNOIA**, siendo esto requisito imprescindible para la participación en el evento, el correo se enviará solo a los capitanes de cada equipo, por lo que debéis de reenviar este Anexo a vuestros compañeros de equipo para que lo cubran.

Fecha:

- Sábado 28 de Agosto de 2021

Lugar:

- Arnoia, croquis zona de aparcamiento, hotel y secretaría de la prueba <https://g.page/arnoia-caldaria-hotel-balneario?share>

Horarios actividad:

- 9:00 secretaría (control de temperatura, dorsales, mapas...etc.)
- 10:00 comienzo salidas.
- 14:30 hora cierre de meta.

Distancias y disciplinas: 40 kms total aproximado, todas las disciplinas con orientación.

- 10 kms Trekking.
- 22 kms Btt.
- 8 kms Kayak.

Orden de carrera y explicación breve de cada sección:

Existirá únicamente una transición desde la que saldréis a las 3 secciones, teniendo en ese punto todo vuestro material necesario. Esta transición estará anexa a la ubicación de la Secretaría / Salida-Meta.

Se realizarán **2 grupos** con distinto orden de **Secciones** para intentar coincidir lo menos posible en cada punto de control.

- **Grupo 1 (Kayak-Trekk-Btt)**
- **Grupo 2 (Trekk-Btt-Kayak)**



Cada minuto saldrán 2 equipos, uno del grupo 1 y otro del grupo 2, adjuntamos listado de Inscritos, Equipo, Grupo de Salida y Hora de salida.

Equipos	GRUPO SALIDA	Hora salida	Nombre y Apellidos
1	GRUPO 1	10:00	ALBERTO TABOADA PINTOR
	KAYAK TREKK-BTT		VERÓNICA MONTES VILLAR
2	GRUPO 1	10:01	ANTONIO LÓPEZ PEITEADOO
	KAYAK TREKK-BTT		ADRIÁN LÓPEZ LÓPEZ
3	GRUPO 1	10:02	ANTONIO VÁZQUEZ DE PARGA BENÍTEZ
	KAYAK TREKK-BTT		MATEO VÁZQUEZ DE PARGA PAYNO
4	GRUPO 1	10:03	BRUNO ANDRÉ DA CRUZ ANDRÉ
	KAYAK TREKK-BTT		CÂNDIDA ANABELA MOREIRA MARQUES ANDRÉ
5	GRUPO 1	10:04	CARLOS FERNÁNDEZ MARTÍNEZ
	KAYAK TREKK-BTT		JAVIER LIZ DIAZ
6	GRUPO 1	10:05	DAVID VALIÑO MARTÍNEZ
	KAYAK TREKK-BTT		JUAN ANTONIO DOCE SERRANO
7	GRUPO 1	10:06	GABRIEL LEDO FREIRIA
	KAYAK TREKK-BTT		MAURO ESTÉVEZ ÁLVAREZ
8	GRUPO 1	10:07	JAVIER FOLGAR ROMAY
	KAYAK TREKK-BTT		XALO GARCÍA GONZÁLEZ
9	GRUPO 1	10:08	JOTA SANCOSMED VAZQUEZ
	KAYAK TREKK-BTT		BORJA VARELA PAZ
10	GRUPO 1	10:09	JULIO ALBERTO GÁNDARA DOMÍNGUEZ
	KAYAK TREKK-BTT		JAVIER DE DIOS RODRÍGUEZ
11	GRUPO 1	10:10	MANUEL FIGUEIRA PREGO
	KAYAK TREKK-BTT		DAVID DAMIÁN
12	GRUPO 1	10:11	MARTA AGRAJO ARADAS
	KAYAK TREKK-BTT		ALBERTO JOSÉ HERMIDA CARRASCO
13	GRUPO 1	10:12	PABLO CONCHEIRO FERNÁNDEZ
	KAYAK TREKK-BTT		DAVID FERNÁNDEZ PREGO
14	GRUPO 1	10:13	RAFAEL PENÁ PÉREZ
	KAYAK TREKK-BTT		JOSE ANTONIO VALVERDE MORÁN

Equipos	GRUPO SALIDA	Hora salida	Nombre y Apellidos
15	GRUPO 2	10:00	RICARDO MONJE GARCIA
	TREKK-BTT-KAYAK		ALBA OYA COSTA
16	GRUPO 2	10:01	ROBERTO CACHEIRO CALVIÑO
	TREKK-BTT-KAYAK		JAVIER CALVIÑO GÓMEZ
17	GRUPO 2	10:02	SUSANA MÍGUEZ SAMPEDEDO
	TREKK-BTT-KAYAK		JOAQUÍN OIJO AGEITOS
18	GRUPO 2	10:03	XABIER ALONSO GONZÁLEZ
	TREKK-BTT-KAYAK		IRENE FERNÁNDEZ PREGO
19	GRUPO 2	10:04	JUAN CARLOS CARBALLO FERNÁNDEZ
	TREKK-BTT-KAYAK		ANXO MEIZOSO PERMUI
20	GRUPO 2	10:05	JUAN PATIÑO VARELA
	TREKK-BTT-KAYAK		SABRINA RUMBO ROEL
21	GRUPO 2	10:06	RUBEN ALVAREZ HERMIDA
	TREKK-BTT-KAYAK		ISIDRO LOPEZ MUINELO
22	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:07	ENRIQUE GÓMEZ GONZÁLEZ
			BRUNO MARTÍNEZ CERQUEIRA
			MIGUEL UBEIRA GONZÁLEZ
23	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:08	ISAAC RODRÍGUEZ SILVA
			AARÓN RODRÍGUEZ ARENAS
			BRAIS GREGORES LOPEZ
24	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:09	MARCOS LOPEZ MOSTEIRO
			ALBERTO GARCIA MOSTEIRO
			JAIME SANMARTIN SANMARTIN
25	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:10	MARCOS VARELA YAÑEZ
			FELIPE PEÑA PITA
			ESTHER HERNANDEZ PEREIRA
26	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:11	MARINA DENIS SANROMAN
			DORINDA SEIJO SOUTO
			PABLO JUSTO SEIJO
27	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:12	PABLO SIO OTERO
			MIGUEL ALEJANDRO ÁLVAREZ ARAÚJO
			VICTORIA VEIGA SANTOS
28	GRUPO 2 TREKK-BTT-KAYAK	10:13	LAURA ÁLVAREZ OREIRO
			ALBERTO PÉREZ SEIJAS
			DAVID CASTRO CAMPELO



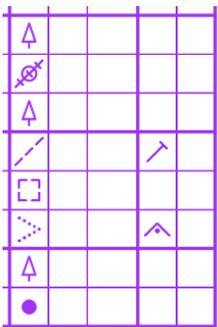
 La **SECCIÓN DE TREKKING** es un **SCORE** (orden libre de visita a los puntos de control) de aproximadamente **10km** y **250m** de desnivel.

El mapa es un derivado de los mapas del IGN 25000, adaptado y simbolizado para la ocasión para la escala **1:10.000**, la revisión de campo se ha realizado en la primera quincena de este mes incidiendo sobre todo en la red de caminos y sendas disponibles, los colores de la vegetación han sido representados de forma muy somera.

De forma puntual en algunos puntos de control puede ser recomendable el llevar unas **polainas** que cubran la parte inferior de las piernas, aunque en general no va ser necesario realizar grandes trochadas monte a través.

Por vuestra seguridad una carretera con bastante tráfico estará marcada en toda su longitud con **crucos color magenta**, así mismo aparecerá marcado también un tramo de **200 mts** de otra carretera, estando prohibido en ambos casos avanzar por ellas en carrera.

Se adjunta imagen de la descripción de los controles esta descripción también estará impresa en el mapa.

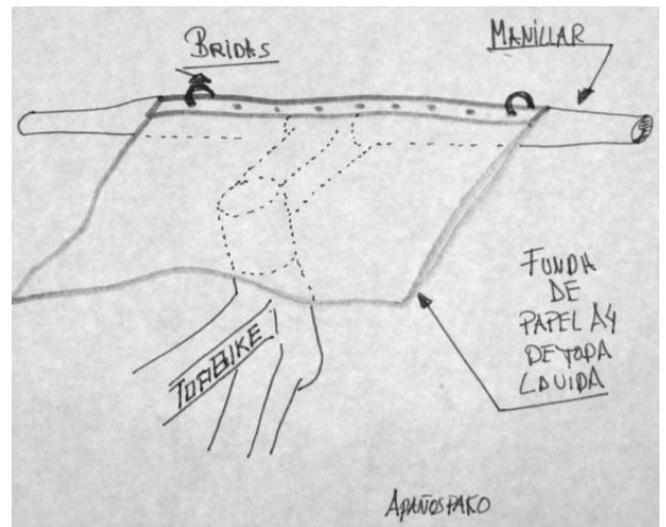


- Árbol
- Poste luz
- Árbol
- Final noroeste de camino
- Ruinas
- Límite de vegetación esquina norte
- Árbol
- Montículo



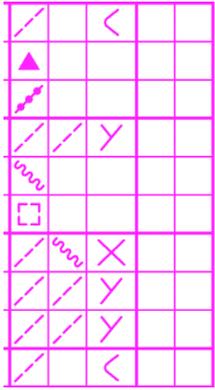
La **SECCIÓN DE BTT** será **LINEAL** (visitareis los puntos de control en el orden especificado) de unos **22km** y **550m** de desnivel acumulado, al igual que el mapa de la sección Trekking es un mapa derivado del IGN 25.000, pero adaptándolo a escala **1:15.000**.

Se recomienda el uso de porta mapas para la Btt, aunque no es estrictamente necesario ya que podemos llevar el mapa a la vista sobre el manillar haciendo algún tipo de apaño con una funda plástica o similar si tenéis por casa.





Se adjunta imagen de la descripción de los controles esta descripción también estará impresa en el mapa. Los controles están ubicados siempre muy cerca de camino o directamente en caminos o sendas.



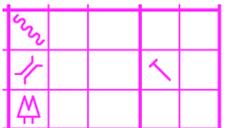
- Curva de camino
- Piedra
- Muro
- Unión de caminos
- Arrollo
- Ruina
- Cruce camino y arrollo
- Unión de caminos
- Unión de caminos
- Curva de camino



La **SECCIÓN DE KAYAK** es **SCORE** (orden de visita de controles libre) son **8kms**, la organización os proveerá de chaleco de seguridad, palas y Kayak. Quien tenga **palas propias** para Kayak puede traerlas.

En los equipos de 3 componentes, uno de ellos puede descansar si lo desea realizando esta sección las otras 2 personas (los Kayaks aunque permiten 3 personas resulta de alguna manera incomodo el palear sobre todo si son adultos)

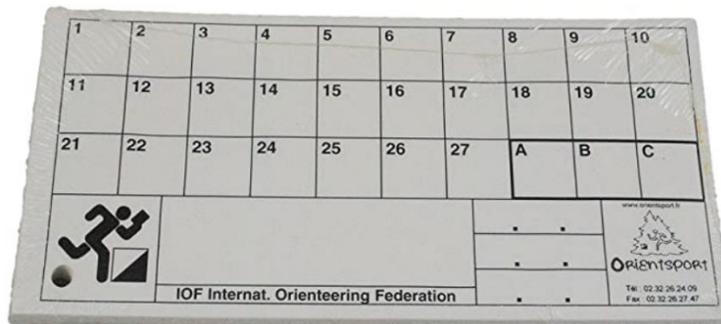
Descripción de controles:



- Arrollo
- Puente final noroeste
- Bosquecillo

El papel de los mapas no será waterproof, por lo que recomendamos traer algún tipo de funda, para tamaño A4.

Se utilizará la picada manual con pinza clásica en tarjeta de cartón.





Material Obligatorio:

- Bicicleta de montaña.
- Casco.
- Zapatillas de correr.
- Brújula (1 por pareja).
- Vestimenta adecuada para as 3 disciplinas.
- Comida.
- Bebida.
- Mascarilla.
- Ropa seca para cambiaros al finalizar.

Material recomendable:

- Crema solar.
- Gorra.
- Polainas o calcetas largas.
- Porta mapas (para bici).
- Funda para mapas.
- Rotulador (pintar el recorrido).

La organización os proporcionará:

- Kayak doble.
- Palas.
- Chalecos salvavidas.
- Mapas.
- Seguro de Accidente y RC.

RAID ARNOIA TERMAL SPORTS

28 DE AGOSTO 2021

22K BTT - 10K TREKK - 8K KAYAK

Raid Sprint de Orientación

Equipos de 2 y 3 comp.



Reservas alojamiento:
<https://www.caldaria.es/arnoia/>

Inscripciones:
<https://marmaroutdoor.es/productos/raid-desafio-arnoia/>

Raid Sprint de aventura vinculado al Campeonato
del Mundo de Raid de Aventura (Octubre 2021)

RG SPAIN
EXPEDITION RACE