



## BOLETÍN 2



## INDICE

1. PRESENTACIÓN
2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN
3. DATOS TÉCNICOS DEL RAID
4. MATERIAL OBLIGATORIO
5. PARTICIPACIÓN
6. REGLAMENTACIÓN
7. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTAS DE INSCRIPCIÓN
8. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN
9. ORGANIZACIÓN
10. COLABORAN



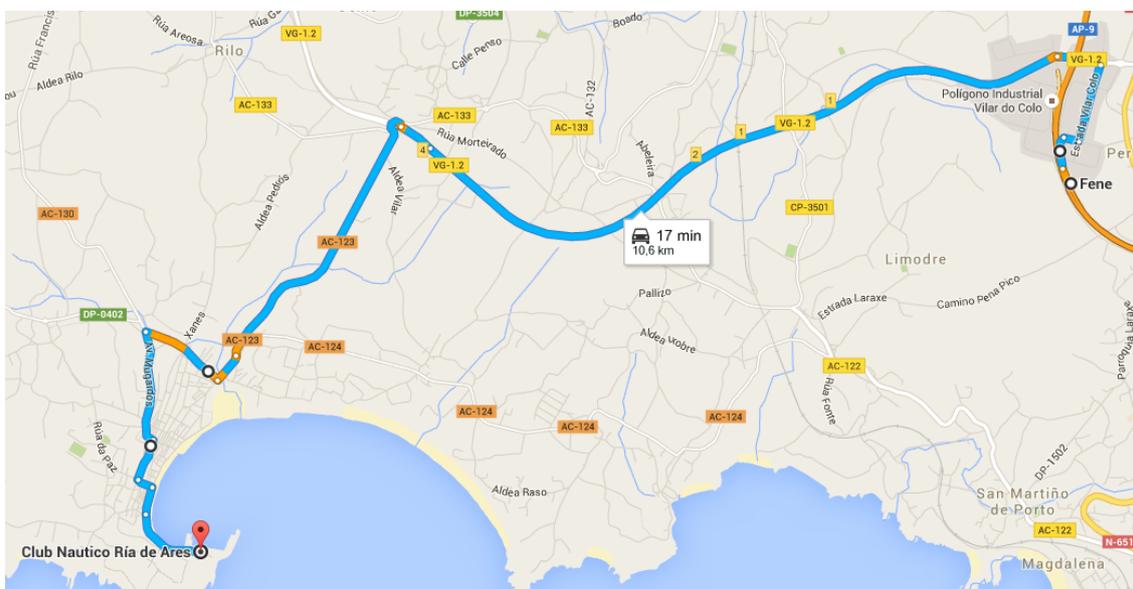
### 1. PRESENTACIÓN

Un raid de orientación 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 encuentren a su paso, utilizando exclusivamente las propias fuerzas, siempre mediante medios no motorizados (a pie, en bicicleta, patines, kayak, etc.).

El recorrido es desconocido de antemano y se organiza por secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios. El itinerario entre controles es libre y no está señalizado en el terreno.

El **RAID DE BEZOUÇOS 2016** tendrá lugar el **sábado 18 de Junio de 2016** en la **península de Bezouços**, La Coruña. La prueba discurrirá principalmente por el ayuntamiento de **Ares**, aunque también visitará los vecinos ayuntamientos de **Mugardos** y **Fene**.

La salida, transiciones y meta del raid estarán ubicadas en el puerto de Ares (43°25'16.7"N 8°14'26.1"W). Para llegar allí desde la autopista AP-9, tras pasar el peaje de Fene se deberá abandonar esta en dirección al Polígono Vilar do Colo. Desde allí se tomará la vía rápida VG-1.2. En la tercera salida se toma la carretera AC-123, la cual ya nos lleva hasta Ares. Una vez allí se seguirá la señalización hacia el puerto.





## 2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

---

La normativa del **RAID DE BEZOUÇOS 2016** será la estipulada en el reglamento FEGADO para la Liga Gallega de Raids, sin perjuicio de lo requerido por la organización para esta competición. El raid será puntuable para la Liga Gallega de Raids de Aventura 2016, en la que computará como **RAID RACE**.

Se podrá competir en el raid en las siguientes categorías:

- **ÉLITE:** (3+0), tres componentes siempre en competición.
- **AVENTURA:** (2+1), dos componentes en competición y un tercero (opcional) que podrá tomar el relevo de un compañero en las transiciones.
- **PROMOCIÓN:** (2+n), dos componentes en competición y hasta 3 más (hasta formar un equipo de 3, 4 o 5 componentes) que podrán tomar el relevo de un compañero en las transiciones.. Esta categoría es de promoción, con menos horas de carrera, menos balizas, menos secciones y menor dificultad técnica.

La modalidad será "Non Stop" y habrá un único punto de salida, transición y meta en el Puerto de Ares, por lo que los equipos no precisarán de asistencia, aunque esta será igualmente permitida durante las transiciones.

La península de Bezoucos permitirá disfrutar de un raid en el que se visitarán playas y costas rocosas, con caminos rápidos combinados con multitud de senderos que se han ido abriendo debido a la gran afición existente en la comarca por el descenso y el enduro. Se cruzarán bosques, aldeas, baterías militares y el propio casco urbano de Ares, disfrutando en todo momento de espectaculares vistas de las rías de Ferrol y de Ares.

El terreno, aún sin grandes elevaciones, puede hacerse duro por el continuo sube y baja de unos caminos que permiten un ritmo alto, tanto a pie como en bicicleta.

Trekking, bicicleta de montaña, kayak, coastering y prueba especial de cuerdas son las disciplinas que tendrán que practicar los participantes para visitar las balizas a lo largo de las 5 secciones en las que estará dividido el raid.

Un año más, planteamos el reto de 100km en 10 horas. El tiempo de carrera se extenderá de 9:30 a 19:30. Las secciones están diseñadas de manera que la suma de los mejores tiempos de cada una se aproxime a las 10 horas. Por lo tanto, pocos equipos (tal vez ninguno) conseguirán visitar todos los controles, obligando a plantear una estrategia para descartar balizas desde la primera sección del raid.



## XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

### RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



Los equipos femeninos y mixtos tendrán una bonificación del 5% del tiempo empleado, a descontar de dicho tiempo (aunque no retrasa la hora de cierre de meta a las 19:30). Sólo bonificará el tiempo de las secciones en las que haya participado la chica. Para que un equipo de Aventura sea considerado como mixto a efectos de ranking, la chica deberá haber participado en al menos 3 de las 5 secciones del raid.

Se están desarrollando los mapas sobre la base de la última edición de la cartografía 1:25000 del IGN. El trabajo está consistiendo fundamentalmente en la actualización de caminos, aunque también se están retocando los mapas para aportar mayor visibilidad sobre zonas concretas y para incluir información de apoyo a la orientación y a la seguridad. Además, se están preparando mapas específicos para algunas secciones.

Estará terminantemente prohibido realizar o asistir la navegación mediante el uso de cualquier dispositivo de GPS.

### **3. DATOS TÉCNICOS DEL RAID**

---

#### **ÉLITE:**

##### **SECCIÓN 1: KAYAK/COASTERING:**

Dos componentes del equipo van en kayak mientras que el tercer componente sigue parte del recorrido a sus compañeros corriendo por la costa. Las balizas correspondientes a esta parte deberán ser picadas por los 3 componentes del equipo en un intervalo menor a 60 segundos (en caso contrario no contabilizará la baliza). No se exigirá un orden determinado para llegar a las balizas.

##### **SECCIÓN 2: BTT-TREKKING-BTT:**

Se sale de T1 en bicicleta hacia un punto indicado en el mapa, donde se dejarán las bicis para continuar la sección a pie. Una vez finalizada la orientación a pie se vuelven a coger las bicicletas para llegar a T2. Las balizas de la subsección de bicicleta se podrán coger todas a la ida, todas a la vuelta o repartirlas entre ambos sentidos. La subsección de orientación a pie es score.

##### **SECCIÓN 3: TREKKING-RAPEL:**

Sección de trekking con una prueba especial de rapel intercalada en el recorrido. Sección score.

##### **SECCIÓN 4: BTT:**

Sección en bicicleta de montaña. Es la única sección lineal del raid.

##### **SECCIÓN 5: SCORE URBANA:**

Sección de orientación a pie en el casco urbano de Ares. Sección score.



#### **AVENTURA:**

##### **SECCIÓN 1: TREKKING-RAPEL:**

Sección de trekking con una prueba especial de rapel intercalada en el recorrido. Sección score.

##### **SECCIÓN 2: BTT-TREKKING-BTT:**

Se sale de T1 en bicicleta hacia un punto indicado en el mapa, donde se dejarán las bicis para continuar la sección a pie. Una vez finalizada la orientación a pie se vuelven a coger las bicicletas para llegar a T2. Las balizas de la subsección de bicicleta se podrán coger todas a la ida, todas a la vuelta o repartirlas entre ambos sentidos. La subsección de orientación a pie es score.

##### **SECCIÓN 3: KAYAK:**

Sección en kayak en la que no se exigirá un orden determinado para llegar a las balizas.

##### **SECCIÓN 4: BTT:**

Sección en bicicleta de montaña. Es la única sección lineal del raid.

##### **SECCIÓN 5: SCORE URBANA:**

Sección de orientación a pie en el casco urbano de Ares. Sección score.

#### **PROMOCIÓN:**

##### **SECCIÓN 1: BTT-TREKKING-BTT:**

Se sale en bicicleta hacia un punto indicado en el mapa, donde se dejarán las bicis para continuar la sección a pie. Una vez finalizada la orientación a pie se vuelven a coger las bicicletas para llegar a T1. Las balizas de la subsección de bicicleta se podrán coger todas a la ida, todas a la vuelta o repartirlas entre ambos sentidos. La subsección de orientación a pie es score.

##### **SECCIÓN 2: KAYAK:**

Sección en kayak en la que no se exigirá un orden determinado para llegar a las balizas.

##### **SECCIÓN 3: BTT:**

Sección en bicicleta de montaña. Es la única sección lineal del raid.

##### **SECCIÓN 4: SCORE URBANA:**

Sección de orientación a pie en el casco urbano de Ares. Sección score.



## XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

### RAID DE BEZOUCOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



DISTANCIAS, DESNIVELES Y TIEMPOS ESTIMADOS				
ÉLITE				
SECCIÓN	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	MEJOR TIEMPO	
1	KAYAK / COASTERING	10	0	1:35
2	BTT - OPIE - BTT	26	860	2:10
3	TREKKING / RAPEL	24	590	2:40
4	BTT	32	600	2:15
5	SCORE URBANA	9	150	0:50
TOTAL		101	2200	9:30
AVENTURA				
SECCIÓN	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	MEJOR TIEMPO	
1	TREKKING / RAPEL	24	590	2:40
2	BTT - OPIE - BTT	26	860	2:10
3	KAYAK	8	0	1:15
4	BTT	32	600	2:15
5	SCORE URBANA	9	150	0:50
TOTAL		99	2200	9:10
PROMOCIÓN				
SECCIÓN	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	MEJOR TIEMPO	
1	BTT - OPIE - BTT	21	650	2:00
2	KAYAK	6	0	1:05
3	BTT	22	400	1:55
4	SCORE URBANA	9	150	1:00
TOTAL		58	1200	6:00

#### 4. MATERIAL OBLIGATORIO

##### TODO EL RAID:

- Mochila: Una por componente.
- Recipiente para al menos 1 litro de bebida: Uno por componente.
- Manta térmica: Una por componente.
- Silbato: Uno por componente.
- Botiquín: Uno por equipo. Deberá contener al menos 2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, 2 tiritas, 3 suturas adhesivas, 10ml de líquido antiséptico, esparadrapo y 2 analgésicos/anti-inflamatorios.
- Teléfono móvil: Uno por equipo.
- Brújula: Una por equipo.



#### **POR SECCIONES:**

- En la sección de KAYAK es obligatorio el uso de chaleco salvavidas y palas (suministrados por la Organización). Los equipos que deseen utilizar sus propias palas podrán hacerlo. Se darán instrucciones en el Boletín 3.
- En la sección BTT – TREKKING – BTT no se podrá realizar el trekking con las zapatillas de BTT, por lo que será necesario portear zapatillas específicas. También será obligatorio el uso del casco en el trayecto de BTT y una linterna o frontal por cada componente del equipo.
- En la sección de TREKKING / RAPEL será obligatorio portear el material de rapel para un componente (arnés, descensor, machard, cinta cosida, 2 mosquetones y casco). En caso de no realizar el rapel, esta obligación no es aplicable. También será obligatoria una linterna o frontal por cada componente del equipo.
- En la sección de BTT será obligatorio el uso del casco. Se recomienda llevar kit de herramienta y cámara de repuesto.

En caso de que el día del raid se pueda presentar soleado, se recomienda la aplicación de protector solar.

La Organización podrá ampliar el material obligatorio en caso de que las circunstancias del día del raid así lo aconsejen (si hay previsión de mal tiempo, por ejemplo).

#### **5. PARTICIPACIÓN**

Para participar será obligatorio tener 18 años cumplidos y estar en posesión de la licencia de raid de la FEDO (Federación Española De Orientación) o licencia de un día, que tramitará la Organización.

Será necesario poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar este tipo de pruebas y no encontrarse sujeto a alguna sanción disciplinaria que así lo impida.

#### **6. REGLAMENTACIÓN**

- [Reglamento Oficial de Raids de Orientación 2016](#)
- [Normas Anuales 2016](#)



## XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016  
CLUB DE MONTAÑA FERROL



---

### **7. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTAS DE INSCRIPCIÓN**

---

**La fecha límite de inscripción con tarifa reducida es el 7 de Junio (hasta las 0:00).**

**La fecha límite final es el 14 de Junio (hasta las 0:00).**

#### **ÉLITE Y AVENTURA:**

La cuota de inscripción por equipo será de 54€ (hasta el 7 de Junio) o de 65€ (entre el 8 y el 14 de Junio). Los miembros del equipo que no dispongan de licencia anual de raid deberán abonar 2€ por participante para la obtención de licencia para el día de la prueba.

Cada componente del equipo precisará una tarjeta SportIdent. En caso de no disponer de ella, el alquiler de cada una supondrá 3€ adicionales. La pérdida o rotura implicará el pago de 28€.

#### **PROMOCIÓN:**

La cuota de inscripción por equipo será de 45€ (hasta el 7 de Junio) o de 56€ (entre el 8 y el 14 de Junio). Los miembros del equipo que no dispongan de licencia anual de raid deberán abonar 2€ por participante para la obtención de licencia para el día de la prueba.

El equipo precisará una tarjeta SportIdent. En caso de no disponer de ella, su alquiler supondrá 3€ adicionales. La pérdida o rotura implicará el pago de 28€.

Descargar el formulario de inscripción de la [página web de FEGADO](#) y cumplimentar según las instrucciones. El número de cuenta para hacer el ingreso se indica en el propio formulario.

Enviar por correo electrónico el formulario de inscripción debidamente cumplimentado y el justificante de pago a [raid.de.bezoucos@gmail.com](mailto:raid.de.bezoucos@gmail.com).

---

### **8. PREMIOS**

---

Trofeo para los 3 primeros equipos clasificados de Élite, Aventura y Promoción.  
Trofeo para el primer equipo mixto clasificado de Élite y Aventura.

---

### **9. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN**

---

El Concello de Ares pone a disposición de los participantes la posibilidad de pernoctar durante la noche del viernes al sábado en el Monasterio de Santa



## XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016  
CLUB DE MONTAÑA FERROL



Catalina. Hay disponibles 25 literas que se reservarán para los participantes según orden de inscripción.

En el caso de que una vez finalizado el periodo de inscripción no se hayan cubierto todas las plazas, se podrán cubrir las restantes con los acompañantes de los equipos que así lo soliciten (manteniendo la prioridad según el orden de inscripción).

Quienes estén interesados así podrán indicarlo en el formulario de inscripción.

### PÁGINAS WEB DE INTERÉS:

- [Información turística de Ares](#)
- [Información turística de Mugardos](#)
- [Alojamientos y restauración en Ares](#)
- [Alojamientos y restauración en Mugardos](#)

## 10. ORGANIZACIÓN

---

El **RAID DE BEZOUÇOS 2016** está organizado por el CLUB DE MONTAÑA FERROL, contando con la inestimable colaboración del CONCELLO DE ARES.

**Director de Carrera:** Óscar Fernández Otero

Para ponerse en contacto con la organización, enviar email a [raid.de.bezoucos@gmail.com](mailto:raid.de.bezoucos@gmail.com)

## 11. COLABORAN

---

