

ROADBOOK

OrientaRaid

II RAID DE MELIDE

CAMPIONATO GALEGO

07.03.2026

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE RAID

1ª PROBA DA LIGA GALEGA

ORGANIZA:

COLABORA:



Contacto club AROMON: raid@aromon.com

Foto:A.Prado

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)

XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)

EMERXENCIAS: 112

II RAID DE MELIDE – CAMPIONATO GALEGO

07 DE MARZO DE 2026

OrientaRaid						07/03/2026	
R	41 km	920 m	920 m	10:30	16:30		06:00
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Saída	Sección	Pече	Mellor tempo
S1	8 km	120 m	120 m	10:30	Trekking		E 1: 7.500 1:00h
S2	24 km	600 m	600 m		BTT		E 1:20.000 2:30h
S3	9 km	200 m	200 m		Trekking	16:30	E 1:10.000 E 1:3.000 1:45h

MATERIAL POR EQUIPO:

Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección

Material obrigatorio: Botiquín, teléfono móbil, compás e o detallado en cada sección

MATERIAL POR RAIDER:

Material obrigatorio: Bidón ou bolsa de hidratación (1 litro mínimo), comida, manta térmica, asubío, roupa de abrigo, gorra ou buff e o detallado en cada sección.

Penalizacións segundo o Regulamento FEGADO en vigor para o 2026

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112



SECCIÓN 1: O PÉ (Score - Lineal)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

S1	8km		120m	120m	10:30			E 1:7.500	1:00h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída	Corte	Peché	Escala mapa	Mellor tempo
					10:30				
	31	1				Score			
	32	1				Score			
	33	1				Score			
	34	1				Score			
	35	1				Score			
1	36	1				Lineal			
2	37	1				Lineal			
3	38	1				Lineal			
4	39	1				Lineal			
5	40	1				Lineal			
6	41	1				Lineal			
7	42	1				Lineal			
8	43	1				Lineal			
9	44	1				Lineal			
10	45	1				Lineal			
	101	0	Transición (obligatoria)						

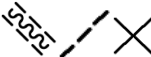
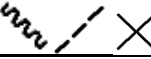
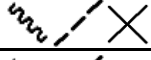
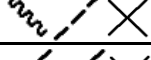
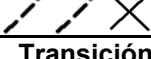


SECCIÓN 2: BTT (Lineal)

Material seguridade: Casco BTT (SG)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S2	24 km		600m	600m	10:30			16:30	E 1:20.000	2:30h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída	Corte	Peche	Escala mapa	Mellor tempo	
										
	1	46	1			BTT		E 1:20000		
	2	47	1			BTT		E 1:20000		
	3	48	1			BTT		E 1:20000		
	4	82	3			BTT		E 1:20000		
	5	66	1			BTT		E 1:20000		
	6	102	1	Transición (obrigatoria)		BTT	16:30	E 1:20000		

¡PICAR FINAL DE SECCIÓN OS COMPOÑENTES EN CARREIRA!
¡OLLO AS ESTRADAS PROHIBIDAS! ¡OLLO COS COCHES!
RESPETAMOS EN TODO MOMENTO O CÓDIGO DE CIRCULACIÓN.
PECHAMOS AS CANCELAS QUE ATOPEMOS AO NOSO PASO.

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112



SECCIÓN 3: TREKKING (Lineal)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

S3	9km		200m	200m	16:30			E 1:10000 E: 1:3.000	1:20h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída	Corte	Peche	Escala mapa	Mellor tempo
1	67	1						E 1:10000	
2	68	1						E 1:10000	
3	69	1						E 1:10000	
4	70	1						E 1:10000	
5	71	1						E 1:10000	
6	72	1						E 1:10000	
7	73	5						E 1:10000	
8	74	2						E 1:10000	
9	75	2						E 1:3.000	
10	76	2						E 1:3.000	
11	77	2						E 1:3.000	
12	78	2						E 1:3.000	
13	79	1						E 1:10000	
14	80	1						E 1:10000	
15	81	1						E 1:10000	
16	30	0	META				16:30		

¡OLLO PASO OBLIGATORIO AO SAIR DA TRANSICIÓN!

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112

PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

1. Os orientadores participan na proba baixo o seu propio risco, asumindo aqueles inherentes dun RAID. En caso de accidente, deberase avisar á organización chamando aos teléfonos indicados ao pé de cada páxina deste documento.
2. En caso de emerxencia, se non é posible o uso dun teléfono móbil (avaría, falta de cobertura...), utilizarase o chifre de forma reiterada para permitir a localización e o rescate. Usar o chifre nunha situación que non sexa unha emerxencia será causa de descualificación do equipo.
3. Todo participante está obrigado a axudar a outro competidor se o ve ferido
4. En caso de abandono, é obrigatorio comunicalo a organización, ben en meta ou nas transicións.
5. Os participantes non se separarán dos seus compañeiros en ningún momento.
6. Os participantes deberán facer uso dos elementos marcados como seguridade no ROADBOOK. Ademais, dos marcados como obrigatorio.
8. Unha vez realizada a avaliación dos riscos específicos desta proba, que se celebrará o 7 de marzo do 2026, infórmase especialmente do seguinte:

¡ATENCIÓN, ESTRADAS!

¡ATENCIÓN, NÚCLEOS URBANOS!

¡ATENCIÓN, CAMIÑOS EN MAL ESTADO!

¡ATENCIÓN, MOTOS/BICICLETAS EN ZONAS DE CAMIÑOS E PISTAS!

**DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112**

• ORGANIZAN:



• PATROCINAN:



• COLABORAN:



DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112