

BOLETÍN 2



**Raid Serra da Groba
Marqués de Vizhoja**

Liga española de raids de aventura

150 km de carrera en 16 horas

A Guarda - O Rosal - Oia - Baiona 25, 26 y 27 de Noviembre 2022

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA | AGUARDA Camiño Portugués da Costa | CONCELLO ROSAL | OIA | BAIONA | XUNTA DE GALICIA

www.cornelios.es | www.marquesdevizhoja.com

INDICE

1. **Presentación**
2. **Descripción de la competición**
3. **Disciplinas y distancias aproximadas**
4. **Participación e inscripciones**
5. **Reglamentación**
6. **Material del Raid**
7. **Protocolo COVID**
8. **Bodegas Marqués de Vizhoja**
9. **Información turística, alojamientos y restauración**
10. **Organización**

PRESENTACIÓN

El ***I Raid Serra da Groba -Marqués de Vizhoja*** supone una de las pruebas del calendario de la Liga Española de Raids de aventura. Se celebrará entre los días 25-26 y 27 de Noviembre en los concellos pontevedreses de A Guarda, O Rosal, Oia y Baiona.

1. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

¿Qué es un raid de aventura?

El Raid de Aventura es una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia, de navegación y de supervivencia de equipos en completa autonomía.

Los participantes deben completar un extenso recorrido de orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultades naturales que encuentren a su paso, utilizando exclusivamente sus propias fuerzas, sin recibir ayuda externa, ni valerse de medios motorizados (a pie, btt, canoa, esquís... cascos, cuerdas, guantes, bastones...).

El recorrido ha de ser desconocido de antemano y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, de paso obligado o voluntario. El itinerario entre controles es libre y no estará señalizado en el terreno.

Los principales rasgos de un raid de aventura son:

Multidisciplinar: a lo largo de la prueba se suceden varias disciplinas deportivas relacionadas con el medio natural, vistas desde la filosofía de la aventura (grandes sensaciones–pequeñas dificultades técnicas), sin estar estandarizado el tipo, la cantidad o el orden en que ello pueda hacerse.

Por equipos: la participación es por equipos, estando obligados sus componentes, por cuestiones de seguridad, a competir juntos en todo momento.

De resistencia: son pruebas de larga duración, en condiciones extremas, al objeto de poner a prueba tanto la capacidad de resistencia física como psicológica de los participantes.

De navegación: el recorrido no está señalizado y es secreto hasta la salida, lo que supone la necesidad de obtener la información del itinerario por fuentes no habituales, como el mapa.

Uso de mapas: la principal fuente de información sobre el recorrido son los mapas, lo que exige la puesta en acción de habilidades de orientación para su máximo aprovechamiento.

Dificultades naturales: la propia orografía, la vegetación y los obstáculos naturales son los que marcan los verdaderos atractivos y dificultades de la prueba.

Se aprovechan en su estado natural para plantear sobre ellos las distintas disciplinas, secciones y pruebas especiales, siempre de forma respetuosa y compatible con el medio.

Elementos no motorizados: generalmente sólo se permite la utilización de medios deportivos no motorizados, de locomoción y de seguridad, para el desplazamiento por el terreno y para superar las dificultades y pruebas especiales de la prueba.

Contra el reloj: los resultados de las secciones y pruebas especiales se expresan en tiempo. El equipo que menos tiempo invierta en completar todo el recorrido será el ganador.

Fotos ediciones anteriores Raid do Condado-Marques de Vizhoja, Raids organizados por nuestro club.



Características del I Raid Serra da Groba-Marqués de Vizhoja

La carrera transcurrirá por los municipios pontevedreses A Guarda, O Rosal, Oia y Baiona

El raid tendrá una distancia total de **150 km** para los equipos **élite** a realizar en un máximo de **16h**, dividido en **2 etapas** y **10 secciones**.

El raid tendrá una distancia total de **150 km** para los equipos **aventura masculino y mixto** a realizar en un máximo de **16 horas**, dividido en **2 etapas** y **10 secciones**.

El raid tendrá una distancia total de **110 km** para los equipos **aventura femenino, junior y promoción** a realizar en un máximo de **16 horas**, dividido en **2 etapas** y **10 secciones**.

El esquema de carrera es común a todas las categorías, las distancias élite, aventura mixta y masculina se detallan a continuación. Para Aventura femenina, junior y **Orienta Raid** promoción larga las distancias serán aproximadamente el 80% del recorrido total. El recorrido de **Orienta Raid** promoción corta se corresponde a la Etapa 2 de aventura femenino/junior.

Elite

Etapa 1:

S1: Trekking / **S2:** Trekking / **S3:** BTT / **S4:** Trekking / **S5:** BTT / **S6:** Trekking .

Etapa 2:

S7: Score / **S8:** BTT / **S9:**Trekking / **S10:** Kayak .

Pruebas especiales (no hay).

Aventura Masculino y Aventura Mixto

Etapa 1:

S1: Trekking / **S2:** BTT - Treking (uno a pie y otro em bici) / **S3:** BTT / **S4:** Trekking / **S5:** BTT / **S6:** Trekking .

Etapa 2:

S7: Score / **S8:** BTT / **S9:**Kayak / **S10:** Trekking .

Pruebas especiales (no hay).

Aventura femenino/ junior y Orienta Raid LARGA "Promoción larga"

Etapa 1:

S1: Trekking / **S2: BTT** / **S3:** BTT / **S4:** Trekking / **S5:** BTT / **S6:** Trekking .

Etapa 2:

S7: Score / **S8:** BTT / **S9:**Trekking / **S10:** Kayak .

Orienta Raid CORTA "Promoción CORTA"

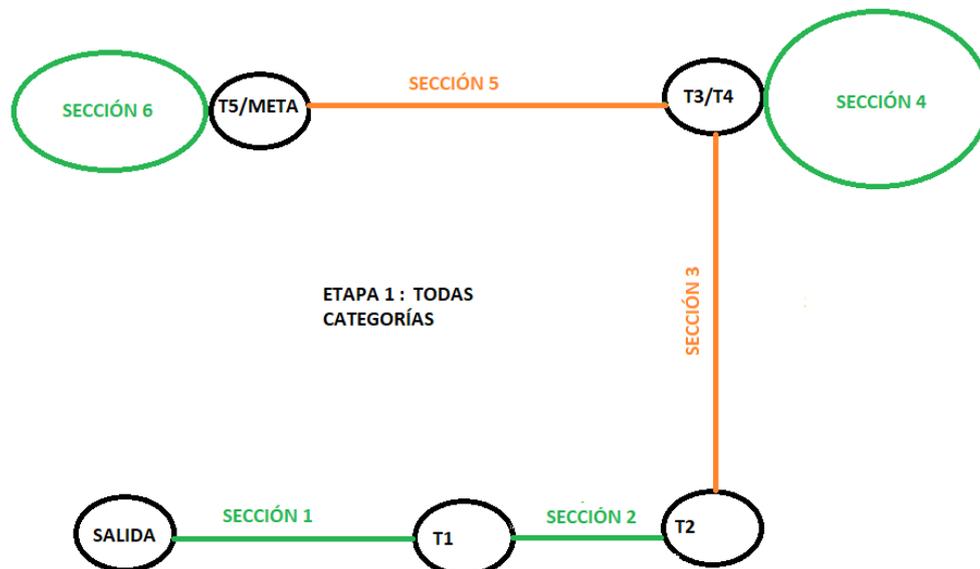
Etapa 2:

S7: Score / **S8:** BTT / **S9:**Trekking / **S10:** Kayak .

Solo se realiza la etapa 2, por lo que los mapas iran identificados empezando por la sección 7.

Pruebas especiales (no hay).

ESQUEMA CARRERA:





HORARIOS:

Entrega dorsales:

Viernes de 20:30 horas a 22:30 en Santa María de Oia

Sábado de 7:30 a 8:30 en A Guarda

Domingo Orientación corta : 7:30 horas a 08.00 horas en Santa María de Oia

BREAFING:

Jueves : se cuelga en webs y redes sociales breafing, y el sábado previo a la salida se hara un pequeño resumen para solventar dudas a las 9:15.

CONTROL DE MATERIAL:

9:30 se realizará control de material a los integrantes de todos los equipos, se precintara moviles (llevarlos en bolsas estancas).

MAPAS ASISTENCIAS

Jueves : se cuelga en webs y redes sociales , zona de entrega dorsales viernes y sabado, salida, T1, T2, T3... y Meta

Salida ETAPA 1: 10:00 horas del Sábado 26 de Noviembre en A Guarda

Salida ETAPA 2: 08:30 horas del Domingo 27 de Noviembre Santa María de Oia

CIERRE META ETAPA 1.

22:00 Horas. (Sábado 26 de Noviembre) Élite, Aventura Masculino y Aventura Mixta

22:00 Horas. (Sábado 26 de Noviembre) Aventura Femenino, Junior, Orienta Raid Larga Promoción.

CIERRE META ETAPA 2:

12:30 Horas. (Domingo 27 de Noviembre) para todos los equipos Elite y Aventura.

13.00 Horas . (Domingo 27 de Noviembre) para los equipos Juvenil y Orientaraid

SUELO DURO Y DUCHAS : Campo de futbol y gimnasio de Santa María de Oia (Viernes y Sábado)

Duchas , entrega de trofeos y pincho final en el pabellón de Baiona el Domingo

2. DISCIPLINAS Y DISTANCIAS y DESNIVELES

LIBRO DE RUTA-RESUMEN: CATEGORÍA ÉLITE								ÉLITE		
LIGA ESPAÑOLA DE RAIDS DE AVENTURA 2022					I RAID SERRA DA GROBA- MARQUES DE VIZHOJA					
25-26 Y 27 DE Noviembre										
▶ 151 KM ◀		4910+		4.910-						
E1	DESNIVEL		Descripción		KM	Salida	P. ESPECIAL	Cierre	Mejor T.	T. promedio
▶	+	-				10:00				
S1	400		TREKKING		8 KM				1H10'	1H20'
S2	60		TREKKING		10 KM				1H	1H10'
S3	1150		BTT		34,5 KM				2H30'	3H
S4	900		TREKKING		23 KM				3H15'	4H
S5	650		BTT		22 KM				1H45'	2H15'
S6	550		TREKKING		10 KM				1H45'	2H15'
⊙	3710	0			107,5			22:00	11H25	14H
E2	DESNIVEL		Descripción		KM	Salida	Corte	Cierre	Mejor T.	T. promedio
S7	60		TREKKING		2,5 KM	8:30			15'	20'
S8	1100		BTT		31 KM				2H15'	2H30'
S9	30		TREKKING		4 KM				30'	40'
S10	10		KAYAK		6 KM				1H	1H15'
⊙	1200	0			43,5 KM			12:30	4H	4H45

Emerg.: 112 / Pedro Alvarez (Director): 699 844 5477 Isaac Rodríguez (Seguridad): 615 390 715

CATEGORÍA ÉLITE

LIBRO DE RUTA-RESUMEN: CATEGORÍA AVENT MIXTA, FEMENINO Y MASCULINO

LIGA ESPAÑOLA DE RAIDS DE AVENTURA 2022
I RAID SERRA DA GROBA- MARQUES DE VIZHOJA
25-26 Y 27 DE Noviembre



▶ 151 KM ◀			4910+	4.910-					
E1	DESNIVEL		Descripción	KM	Salida	P. ESPECIAL	Cierre	Mejor T.	T. promedio
▶	+	-			10:00				
S1	400		TREKKING	8 KM				1H10'	1H20'
S2	60		TREKKING	10 KM				1H	1H10'
S3	1150		BTT	34,5 KM				2H30'	3H
S4	900		TREKKING	23 KM				3H15'	4H
S5	650		BTT	22 KM				1H45'	2H15'
S6	550		TREKKING	10 KM				1H45'	2H15'
⊙	3710			107,5			22:00	11H25'	14H
E2	DESNIVEL		Descripción	KM	Salida	Corte	Cierre	Mejor T.	T. promedio
S7	60		TREKKING	2,5 KM	8:30			15'	20'
S8	1100		BTT	31 KM				2H15'	2H30'
S9	10		KAYAK	6 KM				1H	1H15'
S10	30		TREKKING	4 KM				30'	40'
⊙	1200			43,5 KM			12:30	4H	4H45'

Emerg.: 112 / Pedro Alvarez (Director): 699 844 5477 / Isaac Rodriguez (Seguridad): 615 390 715

CATEGORÍA AVENT MIXTA, FEMENINO Y MASCULINO

LIBRO DE RUTA-RESUMEN: CATEGORÍA ORIENTA RAID

LIGA ESPAÑOLA DE RAIDS DE AVENTURA 2022
I RAID SERRA DA GROBA- MARQUES DE VIZHOJA
25-26 Y 27 DE Noviembre



▶ 127 KM ◀			3710+	3710-					
E1	DESNIVEL		Descripción	KM	Salida	P. ESPECIAL	Cierre	Mejor T.	T. promedio
▶	+	-			10:00				
S1	400		TREKKING	8 KM				1H10'	1H20'
S2	60		TREKKING	10 KM				30'	45'
S3	700		BTT	23 KM				2H30'	3H
S4	600		TREKKING	19,5 KM				3H	4H
S5	400		BTT	16 KM				1H30'	2H
S6	350		TREKKING	7 KM				1H45'	2H15'
⊙	2510			83,5 KM			22:00	10H25'	13H20'
E2	DESNIVEL		Descripción	KM	Salida	Corte	Cierre	Mejor T.	T. promedio
S7	60		TREKKING	2,5 KM	8:30			15'	20'
S8	1100		BTT	31 KM				2H30'	3H
S9	30		TREKKING	4 KM				30'	40'
S10	10		KAYAK	6 KM				1H	1H15'
⊙	1200			43,5 KM			13:00	4H15'	5H15'

Emerg.: 112 / Pedro Alvarez (Director): 699 844 5477 /

CATEGORÍA ORIENTA RAID Y JUVENIL

3. PARTICIPACIÓN E INSCRIPCIONES

Para poder participar en el ***I Raid Serra da Groba-Marqués de Vizhoja*** será obligatorio que todos los participantes tengan en posesión la licencia de Raid de la FEDO, en su versión anual o bien tramitando la licencia de un día.

Las inscripciones deben realizarse a través de la plataforma
<https://tracktherace.com/>

Las categorías en las que se podrá participar son: **Élite, Aventura mixta, Aventura masculino, Aventura femenina, Orienta Raid “promoción”**

Precios Élite y Aventura Fem., Masc., Mixta: 90€ (hasta el 13 de Nov), **120€** (del 14 de Noviembre al 22 de Noviembre).

Precios Orienta Raid Larga "promoción larga": 25€ por componente (equipos de 2 a 5 corredores) cierre inscripciones el 22 de Noviembre

Precios Juvenil y Orienta Raid Corta "promoción corta": 18€ por componente (equipos de 2 a 5 corredores) cierre inscripciones el 22 de Noviembre

Para este raid es **aconsejable asistencia**, no obstante para los equipos aventura de 2 componentes, así como para los elite que no dispongan de ella, la organización ofrecerá el servicio de asistencia por el precio de **20€ por equipo**.

EQUIPOS CON ASISTENCIA CONTRATADA A LA ORGANIZACIÓN:

Se moverá una caja por corredor, se os entregara una etiqueta en tamaño A5 para pegar en las cajas donde pondréis vuestro dorsal.

Los equipos elite con asistencia contratada tienen que dejar las bicicletas en la T2 antes de la salida, desde las 8:00 y hasta la llegada de los corredores estarán miembros de la organización vigilando las bicicletas. Desde la salida son aproximadamente 6Km en coche.

Los equipos aventura con asistencia contratada tienen que dejar las bicicletas en la T1 y T2 antes de la salida, desde las 8:00 y hasta la llegada de los corredores estarán miembros de la organización vigilando las bicicletas. Desde la salida son aproximadamente 6Km en coche a la T2 y a la T1 unos 3km. Ojo si no dejáis una bici en la T1 tendréis que hacer la sección dos corriendo los dos corredores.

Los equipos orientaraid larga y Juvenil con asistencia contratada tienen que dejar las bicis en la T1 antes de la salida, desde las 8:00 y hasta la llegada de los

corredores estarán miembros de la organización vigilando las bicicletas. Desde la salida son aproximadamente 3Km en coche a la T1.

Al termino de la etapa 1 se mueve a un miembro de cada equipo A Guarda a recoger el coche. Al termino de la etapa 2 lo mismo, hasta Santa María de Oia.

4. REGLAMENTACIÓN

En el I Raid Serra da Groba-Marqués de Vizhoja prevalece la normativa de la **Liga Española de Raids de Aventura**, disponible en el siguiente enlace:

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

5. MATERIAL DEL RAID

Material obligatorio POR EQUIPO:

- Teléfono móvil encendido con el PIN indicado en la parte posterior
- Botiquín (venda de 1,5 mts. de largo, antiséptico, esparadrapo, 2 sobres de gasas estériles)
- Brújula
- Kit de herramientas de BTT
- Portamapas estanco (sector kayak y rafting)
- Dispositivo GPS de Tracktherace facilitado por la organización

Material obligatorio POR CORREDOR:

- Mochila
- Manta térmica
- Silbato y conocer el código Morse de SOS (...---...)
- Frontal (a partir de la puesta de sol)
- Chaleco reflectante (a partir de la puesta de sol)
- Luz roja trasera en la bicicleta (a partir de la puesta de sol)
- Casco BTT homologado (sector BTT)
- BTT (sector BTT)
- Chaqueta impermeable y camiseta de manga larga
- Gorro o prenda tipo buff
- Chaleco (sector Kayak) (proporcionado por la organización)
- Palas (sector kayak) (proporcionado por la organización)
- Kayak (sector kayak) (proporcionado por la organización)

Ojo las previsiones de tiempo van a ser frescas para este fin de semana, no escatiméis en ropa de abrigo.

6. PROTOCOLO COVID

El actual a día de cierre de inscripciones de la federación española de orientación, enlace en la web de la FEDO.ORG

<https://www.fedo.org/web/ficheros/noticias/2021/2021-ACTUALIZACION-PROTOCOLO-FEDO.pdf>

7. BODEGAS MARQUÉS DE VIZHOJA



Bodegas Marqués de Vizhoja es una empresa familiar fundada en 1968 por D. Mariano Peláez que en la actualidad se han convertido en un referente empresarial dentro del sector vinícola. Su labor es continuada hoy en día por sus hijos Javier y Jorge Peláez al frente de la gestión.

Ubicadas en la Finca La Moreira, en una de la subzona de la D.O. Rías Baixas del Condado do Tea, las bodegas alcanzan en la actualidad casi 40 hectáreas de viñedo, en el que se cultivan las variedades de uva albariña, loureira y treixadura.

La búsqueda de la calidad, la innovación y el desarrollo, la combinación de modernidad y tradición y el cuidado de la imagen y el respeto con el medio ambiente, son el paradigma de Bodegas Marqués de Vizhoja; quedando reflejado en su gama de productos, vinos que los han llevado a ser referentes del sector vinícola.

8. ORGANIZACIÓN

Club Cornelios: www.cornelios.es / www.facebook.com/corneliosraiders

Director de Carrera: Pedro Alvarez

Juez Controlador /Supervisor FEDO:Santiago del Moral

Jefe de seguridad: Fco Javier Rivero

9. COLABORAN

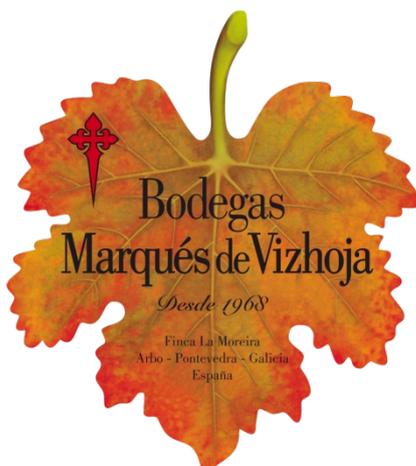
INSTITUCIONES



ORGANIZADORES



PATROCINADORES







¡Ven a vivir la auténtica aventura al I Raid Serra da Groba-Marqués de Vizhoja!

El Raid que no dejará indiferente a nadie...

¡¡¡OS ESPERAMOS!!!