



SONRAIDER

5ª PROBA DA LIGA GALEGA DE RAID DE ORIENTACIÓN

03 de outubro de 2015

ORGANIZA

ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL ARNELA

CONCELLO DE PORTO DO SON

Boletín 3



▲ Datos xerais:

Data: Sábado 03 de outubro de 2015

Horario: 08:30.- Apertura de Secretaría.

09:30.- Briefing, últimas modificacións.

10:00.- Saída en masa de tódolos participantes.

19:00.- Peche de meta.

20:00.- Pinchos fin de carreira

** Disponibilidade de duchas a partires das 17 horas.*

Mapas: Mapas topográficos IGN escala 1:25.000 e escalados a 1:15.000

Mapas de Orientación específica escala 1:10.000

Mapa de OBM escala 1:15.000

Como chegar: A vila de Porto do Son atópase na ría de Muros e Noia entre as localidades de Noia e Santa Uxía de Ribeira. Para chegar a nosa vila, podedes acceder, si se viaxa desde a zona Sur, pola autovía do Barbanza (AG-11) ata a localidade de Ribeira e, desde alí, coller dirección N pola AC-550. Tamén, accedendo desde a zona de Santiago, a través da Autovía de Brión (AG-56), que logo se transforma no corredor de Noia (CG-1.5).

Características: O concello de Porto do Son está situada a beira do mar e franqueado pola outra banda, pola Serra do Barbanza e as súas estribacións. Polo tanto, o desnivel vai a ser un elemento que vai a estar presente na maioría das seccións desta competición. Aínda sen ter unhas grandes altitudes, toda a zona esta condicionada pola presenza de ladeiras moi preto do mar, que van a afectar practicamente a tódalas seccións.

Sobre o Raid de Orientación: Os Raids de orientación son competicións multidisciplinares destinadas a probala capacidade de resistencia, de navegación e de supervivencia dos equipos participantes. Os equipos deben completar un extenso percorrido de orientación, no menor tempo posible, superando as dificultades naturais que se atopen no seu paso, utilizando exclusivamente as súas propias forzas, sen recibir axuda externa, nin valerse de medios motorizados.

▲ Disciplinas:

Trekking, orientación a pe, btt, orientación en bicicleta, rapel, kaiak de mar.

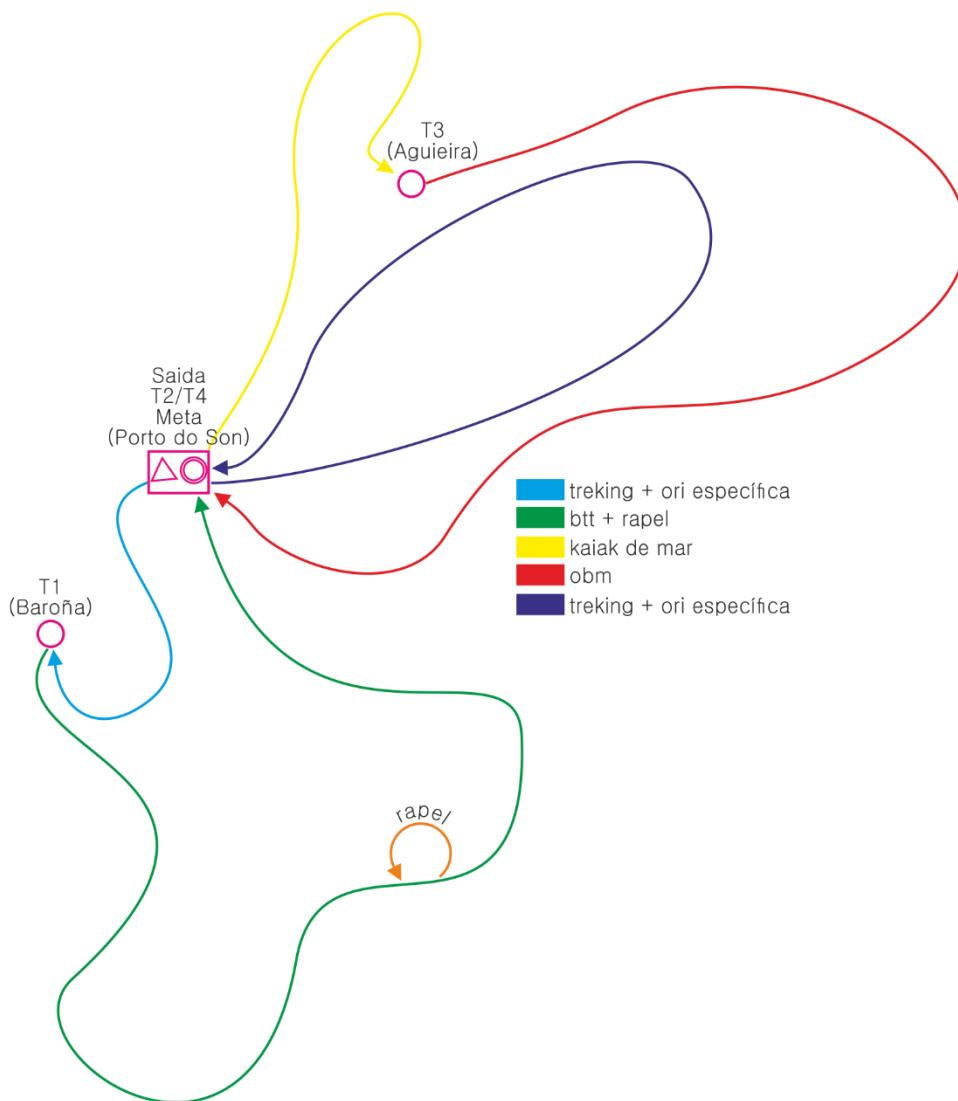
O raid de Porto do Son está pensado para poñer a proba a capacidade física dos participantes. Vai a presentar un percorrido difícil de completar.

Quixemos, ademais, engadir unha dificultade técnica extra e propoñemos seccións onde a orientación vaise a levar a cabo sobre mapas específicos de O-PE. Do mesmo xeito, tamén botamos man de mapas de OBM específicos, facendo que pese en gran medida a habilidade técnica dos participantes.

Por todos estes motivos, cremos importante que os equipos consideren como principal ferramenta competitiva, unha boa decisión táctica, en canto os controles a visitar e a descartar, incluso, desde a primeira sección do Raid. Os controles terán valores diferentes en algunhas partes da competición polo que a análise deste detalle pode ser de vital importancia.

O Raid vai a precisar asistencia, xa que existen dous puntos de transición, ós que será necesario trasladar as bicicletas. En categoría AVENTURA o terceiro membro do equipo pode realizar a asistencia.

Un esquema xenérico da estrutura do Raid sería a seguinte:



Información das seccións.

 0 3 . 1 0 . 2 0 1 5								
CATEGORÍA: AVENTURA								
SEC	DISTANCIA km	DESNIVEL + m	BALIZAS	H. INICIO	DISCIP.	H. CIERRE	MELLOR T h-m	TEMPO M. h-m
S.1	22,0	750	20	10.00			2h 30'	3h 15'
S.2	30,7	860	7				2h 15'	3h 00'
			1	12.00		16.00		
S.3	5,5	0	4	13.00			0h 45'	1h 00'
S.4	27,5	835	17				2h 00'	2h 45'
S.5	14,0	380	28			19.00	1h 30'	2h 00'
	99,7	2825,0	77				9h 00'	12h 00'
Ramón Fernández (Director): 650939055				Alberto Santos (Seguridade): 615380545				

 0 3 . 1 0 . 2 0 1 5								
CATEGORÍA: ÉLITE								
SEC	DISTANCIA km	DESNIVEL + m	BALIZAS	H. INICIO	DISCIP.	H. CIERRE	MELLOR T h-m	TEMPO M. h-m
S.1	22,0	750	20	10.00			2h 30'	3h 15'
S.2	30,7	860	7				2h 15'	3h 00'
			1	12.00		16.00		
S.3	5,5	0	4	13.00			0h 45'	1h 00'
	5,2	75	3					
S.4	27,5	835	17				2h 00'	2h 45'
S.5	14,0	380	28			19.00	1h 30'	2h 00'
	104,9	2900,0	80				9h 00'	12h 00'
Ramón Fernández (Director): 650939055				Alberto Santos (Seguridade): 615380545				

* En categoría **ÉLITE**, o raider que non fai kiaiak na S.3, realiza un trekking ata a transición T3.

O raid será facilmente recortable, podéndose reducir de forma considerable a distancia de cada unha das seccións.

O SONRAIDER é **LINEAL**. Non se contempla ningunha sección SCORE. A picada das balizas, polo tanto, ten que seguir unha orde lóxica, aínda que se eliminen balizas intermedias (por exemplo, podo picar a 14-15-...-25-26-... pero non 14-15-...-25-26-**16**...)

Os tempos **NON van a estar neutralizados**. Isto significa que en ningún momento se vai a para o crono. As zonas onde pode existir algún problema coa neutralización serían a proba especial de escalada e a sección de kaiaks. Para reducir/eliminar este problema, colocáronse dúas vías de rapel na proba especial. No caso dos kaiaks, aseguramos un kaiak por equipo, polo que non será necesario esperar para iniciar esta sección.

Vai a ser preciso cruzar a estrada comarcal en varias ocasións. Sempre se realizará, como máis adiante se indica, polas zonas marcadas no mapa co símbolo de **PUNTO DE PASO**. Tódolos puntos de paso se sitúan en zonas con perfecta visibilidade. No casco urbano, estes puntos coinciden cos pasos de peóns.

Como se pode apreciar na información das seccións, hai horas de inicio para a proba especial de rapel e para a sección de kaiak. O rapel non se poderá realizar **antes das 12.00 nin despois das 16.00 horas**. En canto o kaiak, non se poderá realizar **antes das 13.00 nin despois das 17.00**. No caso dos equipos de ELITE o compoñente que non realiza o kaiak ten que facer unha sección especial de trekking, para reunirse cos seus compañeiros na T3.

▲ Categorías:

Para participar nunha das categorías oficiais hai que estar en posesión da licencia deportiva de RAID, emitida pola Federación Española de Deportes de Orientación (FEDO) e ter cumpridos 18 anos. Os participantes que non dispoñan de licencia federativa, deben formalizar unha licencia “de 1 día”, con un custo a maiores na inscrición de 2 €.

Para que un equipo poda puntuar para a Liga Galega de Raids de Orientación, tódolos seus membros teñen que estar en posesión da licencia anual.

Os equipos poden ter formato:

- **ELITE:** 3 compoñentes sempre en competición.
- **AVENTURA:** 2 + 1, dous compoñentes en competición e un reserva-asistencia que poderá substituír a calquera dos seus compañeiros nos puntos indicados pola organización.

▲ Material obrigatorio do Raid:

- **Por participante:**
 - Mochila (progresión).

- Silbato e coñecer o código Morse de SOS (...---...).
 - Recipiente para bebida de polo menos 1,5 litros.
 - Manta térmica
- **Por equipo:**
- Teléfono móbil co Pin indicado na parte posterior do teléfono.
 - Botiquín (2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, betadine, esparadrapo, paracetamol, 2 tiritas).
 - Dispositivo Tracktherace. Nos equipos de AVENTURA, o dispositivo ten que ser portado por un compoñente que se atope en carreira. Se o dispositivo queda en algunha transición, o equipo quedará automaticamente **DESCUALIFICADO**. Na S3, o dispositivo, nos equipos ELITE, deberá ser portado por algún membro que realice o kaiak, non podendo ser portado polo membro que realice o trekking.
- **Material obrigatorio para as seccións de BTT:**
- Bicicleta BTT.
 - Casco.
- **Material obrigatorio para a proba especial de rápel:**
- É necesario coñecer perfectamente as técnicas precisas para executar un rapel con seguridade (colocación do material, colocación do dispositivo de descenso, nudo autoblocante,...). Diante de calquera dúbida ante a execución destas habilidades non se permitirá ó deportista realizalo descenso. A proba especial de rapel so a realizará un dos integrantes de cada equipo que terá que portear o material necesario para realizala. Non se permiten dispositivos automáticos para realizalo rapel. Esta proba especial **NON SERÁ CON TEMPO NEUTRALIZADO**.*
- Arnés.
 - Guantes largos.
 - Casco (serve btt).
 - Descensor con autoblocante (stop, oito con machard ou prusik, ...).
 - 3 mosquetóns.
 - 2 cintas cosidas ou baga dobre.
 - Zapatillas de trekking (non serven zapatillas de btt).

– **Outro material recomendado:**

- Guantes BTT.
- Comida.
- Kit de reparación BTT.
- Porta mapas para BTT.
- Porta mapas estanco para kaiak e trekking (os mapas non están plastificados).
- Compás.

** Para a sección de kaiak, os equipos poden utilizar as súas propias palas. Recolleranse no box e utilizaranse na sección, que sae da praia desde o centro da vila.*

** Na categoría ELITE dous membros do equipo realizan o kaiak e o terceiro membro, realiza un trekking.*

** Esta sección poderá ser anulada si o estado do mar non asegura unhas condicións adecuadas.*

Regulamentos:

As distintas probas da Liga Galega de Raid de Orientación están suxeitas ás normas do [Regulamento de Raid de Orientación 2015](#) e as [Normas anuais de Raid 2015](#).

Os equipos clasificaranse atendendo en primeiro lugar ao número de controis válidos e, en segundo lugar, ó tempo invertido. Este será o total empregado para realizalo raid, menos o tempo das bonificacións máis o das penalizacións.

Penalizacións: Algunhas seccións terán un tempo máximo de realización. Superalo implica non realizar a seguinte sección e penalizar a totalidade dos puntos da sección. Non contar co material obrigatorio do raid tamén conleva penalizacións para o equipo.

Bonificacións: Os equipos que compitan con compoñentes femininos terán unha bonificación do 5% do tempo real nas seccións que compitan como mixto ou equipo feminino.

IMPORTANTE: Na S.2, de BTT, existe unha baliza obrigatoria, que todos os equipos deben de picar. Non facelo, provocará a perda de tódolos puntos da sección.

A excepción da S.3, na categoría de **ELITE**, non está permitido a progresión en solitario. O equipo que cometa esta infracción, será **DESCUALIFICADO**. Enténdese por “progresión en solitario” o avance polo terreo dun so competidor de calquera equipo, tentando aproveitarse dalgunha circunstancia da competición.

En moitas partes do mapa utilizáronse símbolos que é necesario coñecer:

- **809.- RUTA PROHIBIDA:** Para comezar, e por motivos de seguridade, prohibese a circulación pola principal vía que transcorre pola maior parte da área de competición, a AC-550. Por este motivo, calquera infracción desta norma suporá a **DESCUALIFICACIÓN** do equipo.

- **708.- PUNTO DE PASO:** Utilizado para indicar as zonas de paso permitido, cruzando estradas prohibidas. So polos puntos indicados se permitirá o cruce das estradas afectadas.
- **540.- OBXECTO ESPECIAL:** Utilizouse este símbolo para indicar que camiños e sendas existentes están, na actualidade, impracticables.



809.- RUTA PROHIBIDA



708.- PUNTO DE PASO



540.- CAMIÑO IMPRACTICABLE

▲ Área de competición:

Toda a competición se desenvolverá dentro dos límites do Concello de Porto do Son, estando situada a Secretaría, os boxes dos equipos, as zonas de saída e meta e algunha das transicións previstas durante a competición, na propia vila, na zona do porto.

Neste enlace inclúese un mapa máis concreto de zonas importantes para o desenvolvemento do evento:

[MAPA SONRIDER 2015](#)

▲ Sistema de cronometraxe:

Utilizarase a tecnoloxía SportIdent para o control de tempos do Raid. Dadas as limitacións que os dispositivos presentan á hora de rexistrar un número tan elevado de picadas, establécense puntos intermedios de descarga, que os competidores deben coñecer. Estes puntos de descarga intermedia estarán sempre situados na zona de boxes, na Secretaría da proba. Alí, teremos dispoñibles unha serie de estacións que seguirán a seguinte orde lóxica:

FINISH ⇒ DESCARGA 1 ⇒ DESCARGA 2 ⇒ CLEAR ⇒ CHECK ⇒ START

Tódolos compoñentes do equipo (**INCLUSO O MEMBRO DOS EQUIPOS DE AVENTURA QUE NON FIXO A SECCIÓN**) deben realizar este proceso. Acercaranse xuntos á zona de descarga, non permitíndoselle comezala ata que tódolos membros esteen presentes.

Un esquema básico dos puntos de descarga sería:

START ⇒ S.1 ⇒ S.2 ⇒ DESCARGA ⇒ S.3 ⇒ S.4 ⇒ DESCARGA ⇒ S.5 ⇒ DESCARGA/META

▲ Trofeos:

- **ELITE:** Ós tres primeiros equipos clasificados.
- **AVENTURA:** Ós tres primeiros equipos clasificados.
- Trofeo ó primeiro equipo mixto **ELITE + AVENTURA**

▲ Aloxamento:

A organización vai a deixar a disposición de tódolos participantes a posibilidade de durmir en chan duro, para pasar a noite do venres, no pavillón polideportivo, onde disporán de servizos e duchas. Para facer uso deste servizo, é necesario mandar un mail, solicitándoo á organización.

Ademais, na páxina de [TURGALICIA](#) hai unha ampla información sobre as posibilidades de hospedaxe na vila.

▲ Contacto:

Para calquera información con respecto a esta proba, podedes dirixirvos a nosa entidade a través dos seguintes medios:

- MAIL: adcarnela@gmail.com
- INSCRICIÓN: <https://tracktherace.com/es/sonraider-2015>
- WEB: www.adcarnela.wix.com/web
- DIRECTOR DA PROBA: Ramón Fernández
- RESPONSABLE DE SEGURIDADE: Alberto Santos



▲ Colaboradores:

