

RAID En CaMiño 9-10 MAYO 2020

LIGA ESPAÑOLA E GALEGA DE RAID

MIÑO - A CORUÑA

BOLETÍN 1



CONCELLO DE MIÑO



Xacobeo 2021



DEPORTE EN CaMiño





RAID EN CAMIÑO - 9-10 MAYO 2020

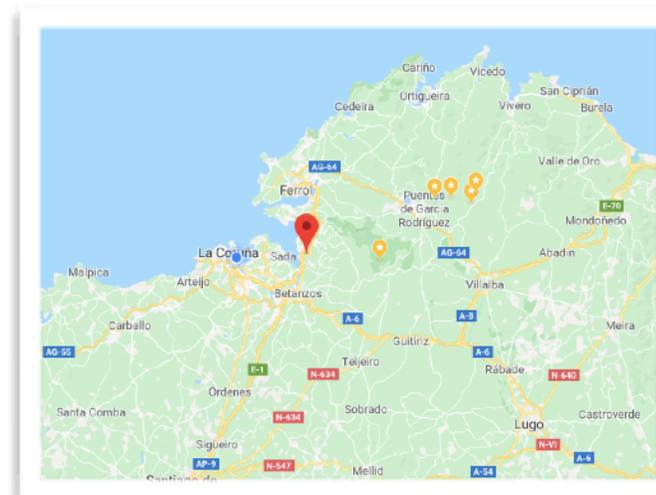
Prueba puntuable para la LIGA ESPAÑOLA DE RAID DE AVENTURA Y LIGA GALEGA DE RAID DE ORIENTACIÓN

BOLETÍN 1 - FEBRERO 2020

INDICE:

1. INFORMACIÓN DE MIÑO
2. INFORMACIÓN GENERAL
3. CATEGORÍAS
4. DISCIPLINAS
5. MATERIAL OBLIGATORIO
6. PROGRAMA DE CARRERA
7. REGLAMENTACIÓN
8. ALOJAMIENTOS

Localización: Miño - A Coruña <https://goo.gl/maps/uyfnrXa89eaBE2rb7>





Fecha: 9-10 de Mayo 2020

INFO DE MIÑO:

Miño es un municipio costero de la provincia de A Coruña, situado en las Mariñas coruñesas, concretamente, en la Ría de Betanzos.

Es un pueblo muy turístico, frecuentado sobre todo en verano, gracias a sus playas, entre la que destaca su playa grande. Miño tiene una amplia franja costera con varias de las mejores playas de Galicia, y es desembocadura de los ríos Lambre y Baxoi.

El camino inglés también pasa por Miño, y con motivo del próximo Xacobeo 2021 se promueven diversas acciones en el Concello, como puede ser este raid de aventura.

INFO DE CARRERA:

El primer Raid en CaMiño, es una carrera de Raid de Aventura y Orientación de la LERA y de la Liga Gallega de Raid. Será una carrera de unos 130 kms. aproximadamente para las categorías elite y aventura y de unos 35 kms. para la categoría Orienta-Raid y Junior. Transcurrirá por todo el Concello de Miño y hasta un total de 5 Concellos. El terreno será variado. Típico bosque gallego, zonas de eucaliptal, monte bajo, zonas arenosas y rocosas de litoral conformarán el terreno de la carrera. Habrá tránsito tanto por zonas de ribera de ríos como por zonas costeras. Habrá todo tipo de tránsito por caminos, sendas, pistas, carreteras secundarias asfaltadas y zonas fuera de camino, de navegación en bosque.

La dificultad técnica del Raid vendrá dirimida por la categoría. La carrera en Elite tendrá una orientación más técnica y difícil y será más exigente físicamente, así como tendrá tránsito técnico en alguna zona rocosa costera. En las categorías de Aventura y Femenina, el trazado será parecido, siendo con baja dificultad técnica para las categorías Orienta-Raid y Junior.



DISCIPLINAS:

- TREKKING
- KAYAK
- BTT
- ORIENTACIÓN ESPECÍFICA
- COASTERING
- RAPEL

CATEGORÍAS:

- ELITE
- FEMENINA
- AVENTURA MIXTO
- AVENTURA MASCULINO
- ORIENTA-RAID (Domingo 10 de Mayo)
- JUNIOR (Domingo 10 de Mayo)



MATERIAL OBLIGATORIO:

POR CORREDOR

- Mochila
- Silvato (código morse SOS ...--...)
- Manta térmica
- Frontal con pilas o baterías
- Chaleco reflectante
- Sport-Ident (versión 10-11, o Siac)
- Recipiente/s para bebida de al menos 1 litro
- Bicicleta de montaña
- Casco BTT homologado (secciones BTT)
- Chaqueta cortavientos
- Chaleco salvavidas (proporcionado por la organización)
- Kayak Palas (proporcionado por la organización) (se puede traer sus propias palas)

POR EQUIPO

- Botiquín (venda 1,5 mts, líquido antiséptico, 4 gasas, esparadrapo)
- Teléfono móvil con el pin indicado en la parte trasera
- Brújula
- Kit de herramientas BTT
- Tracker GPS Track The Race (facilitado por la organización)



PROGRAMA DE LA CARRERA

Viernes 8 de Mayo

- 19:00-22:00, recepción de equipos, entrega de bolsa de equipo y dorsales
- 21:00 apertura del suelo duro <https://goo.gl/maps/fJq4Ss49hXE6etSY7>

Sábado 9 de Mayo

- 8:00 Entrega de bolsa de equipo, dorsales y documentación de carrera
- 9:00 Charla técnica
- 10:00 Salida en Masa Categorías Élite, Femenina, Aventura Masculina, Aventura Mixta
- 21:00 Cierre de Meta

Domingo 10 de Mayo

- 8:30 Reunión equipos zona de salida
- 9:00 Salida en Masa Categorías Élite, Femenina, Aventura Masculina, Aventura Mixto, Orienta-Raid, Junior
- 13:15 Cierre de Meta
- 13:45 Entrega de Premios



INSCRIPCIONES

Apertura de inscripciones 9 de marzo en www.tracktherace.com

Categoría Elite, Aventura, Femenino: **95 €** (Hasta el 19 de Abril), **120 €** (del 20 Abril al 3 de Mayo)

Categoría Orienta-Raid (equipos de 2 a 5 miembros): **15 €** por corredor (hasta el 19 de Abril) **20 €** por corredor del (20 de Abril al 3 de Mayo)

CARTOGRAFIA

Se utilizarán mapas del IGN en diferentes escalas 1:15000 a 1:25000 así como mapas específicos de orientación a escala 1:12000

REGLAMENTACIÓN

El Raid En Camiño, es una prueba de la Liga Española de Raid de Aventura (LERA) y de la Liga Galega de Raid de Orientación. La normativa vigente se encuentra en el siguiente enlace:

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

CONTACTO Y PREGUNTAS

email: pablo@marmaroutdoor.es

ALOJAMIENTOS

HOTEL CRISOL DE LAS RÍAS <https://hotelcrisoldelasrias.com-coruna.com/>

HOSTAL LA TERRAZA. <https://www.hlaterraza.com/>

PENSIÓN CASA SAVI. <http://pensioncasasavi.com/>

PENSIÓN EL PINAR. https://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/28369/el-pinar?langId=es_ES&tp=67&ctre=135

PENSIÓN ROCAMAR. <https://rocamar-perbes-sl.negocio.site/>

CASA POUSADOIRA. <http://www.pousadoira.com/turismo-rural-ecologico-galicia/es/>

CAMPING ROCAMAR. <https://rocamar-perbes-sl.negocio.site/>

CAMPING PERBES. <http://www.campingperbes.com/>

CAMPING MIÑO DOS PLAYAS. <http://www.campingdosplayas.com/>

CAMPING PLAYA DE MIÑO. 981 78 42 12



DEPORTE
EN

CaMiño



Xacobeo 2021



CONCELLO DE
MIÑO



