



## **SOMOZAS EXTREME 2012**

### **FECHA Y LUGAR**

12-13 DE MAYO 2012

### **HORARIOS**

VIERNES 11 DE MAYO

- 19 HORAS APERTURA DE SECRETARÍA Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
- 23 HORAS CIERRE DE SECRETARÍA

SÁBADO 12 DE MAYO

- 8:00 APERTURA DE SECRETARÍA Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
- 9:15 BREAFFING
- 10:00 SALIDA EN MASA DEL RAID SOMOZAS EXTREME
- 3:00 DOMINGO - CIERRE DE META

DOMINGO 13 DE MAYO

- 9:30 BREVE BREAFFING
- 10:00 SALIDA EN MASA DE LA 2ª ETAPA
- 13:00 CIERRE DE META
- 13:30 ENTREGA DE TROFEOS

## **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA**

Raid Somozas Extreme es un raid de aventura de la Liga Española FEDO.

También es un raid puntuable para la Liga Galega AGACO.

Especialidad multidisciplinar bajo el marco de la orientación.

Somozas Extreme es una de las referencias a nivel nacional en eventos de Raid de Aventura, adquiriendo durante los últimos años carácter internacional, dada la participación de equipos de diferentes países.

## **NORMATIVA**

La normativa del raid será la estipulada en el reglamento fedo para liga española y agaco para la liga galega de raids, sin perjuicio de lo estipulado por la organización para esta competición:

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

<https://agaco.intranetdeportiva.com/intranet/media/attachments/file/4f0c9b76c3d3a-normasligagalegaraidaventura2012.pdf>

## **DISCIPLINAS**

Trekking, BTT, kayak y actividades de cuerdas (rappel y yumar para aventura y cresta-pasamanos élite). Todo ello con orientación.

## **CATEGORÍAS**

Élite: 3 componentes siempre en carrera

Aventura: 2+1 (2 miembros en carrera y un relevo asistencia)

## **CARTOGRAFÍA**

La cartografía utilizada en este raid será variada.

Se usarán mapas del ign a escala 1:25000, 1:15000 Y 1:12500

Así mismo, la organización ha creado nuevos mapas de orientación específica en escala 1:10000 y 1:5000 y un mapa de kayak orientación a escala 1:15000

## **SECCIONES**

### **ETAPA 1**

SECCIÓN	KMS.	TIEMPO ESTIMADO MEJOR	TIEMPO MEDIO ESTIMADO	DESNIVEL POSITIVO	HORA DE CIERRE
1-Score	4	20	30	60	
2-BTT-TREK-BTT	17,1 BTT + 12,1 TREK	50 BTT + 2HS TREK	55 BTT +2HS 15 TREK	530	
3-BTT	26	1H. 35	2 HS	520	
4-KAYAK	6	1H.	1H. 10	0	20 HS.
ENLACE BTT	4	15	20		
5-ORI ESPECÍFICA Y CUERDAS	10	1H. 30	2 HS.	250	21:15 HS. CIERRE CUERDAS 22:00 Hs cierre sección
6-BTT-TREK-BTT	31 BTT+12 TREK	2 HS. 20 BTT + 2HS. 20 TREK	2 HS. 40 BTT + 2 HS. 40 TREK	1260	
<b>TOTAL ETAPA 1</b>	<b>118,2</b>	<b>12 HS. 10</b>	<b>14 HS. 30</b>	<b>2620</b>	<b>3:00</b>

### **OBSERVACIONES ETAPA 1:**

Cierres. No se podrá hacer el kayak a partir de las 20 horas.

En la sección 5 no se podrá hacer las cuerdas ni el pc de cuerdas a partir de las 21:15 horas ni se podrá salir a la sección a partir de las 22 horas.

### **RECORDAD QUE LOS EQUIPOS ÉLITE NO PODRÉIS RECIBIR NINGÚN TIPO DE ASISTENCIA EXTERNA**

Material equipos elite: Tendréis que preparar una caja con comida y material de cuerdas que os encontraréis en la transición antes de la sección 5.

Tendréis que portear un par de zapatillas de trekking durante todo el raid, pero si queréis meter en vuestra bolsa un par de zapatillas secas junto al material de cuerdas y la comida, podréis hacerlo, pues las zapatillas que uséis en la sección 2 estarán

mojadas. De esta forma al llegar a la bolsa de la transición podréis sustituir las zapatillas que traéis mojadas por unas secas.

EN LA TRANSICIÓN ANTES DEL KAYAK SE OS FACILITARÁ UNA GARRAFA DE 8 LITROS DE AGUA POR EQUIPO.

## ETAPA 2

SECCIÓN	KMS.	TIEMPO ESTIMADO MEJOR EQUIPO	TIEMPO MEDIO ESTIMADO
1-TREK SCORE	14	1h. 40 min	2 hs. 10 min
<b>TOTAL ETAPA 2</b>	<b>14</b>	<b>1h. 40 min</b>	<b>2 hs. 10</b>

### OBSERVACIONES ETAPA 2:

Esta sección se compondrá de 2 bucles, con dos mapas distintos. Al acabar uno de los bucles los equipos de aventura podrán hacer un control-cambio de componente del equipo.

### OBSERVACIONES GENERALES:

SE RECOMIENDA EL USO DE POLAINAS, PUES ATRAVESARÉIS ZONAS DE BOSQUE CON RESTOS DE TALAS, RAMAS Y BOSQUE AUTÓCTONO.

SE RECOMIENDA LLEVAR CALCETINES Y CALZADO DE TREKKING DE REPUESTO, PUES ATRAVESARÉIS ARROYOS Y HUMEDALES.

SÓLO UN COMPONENTE DE CADA EQUIPO HARÁ LA PRUEBA DE CUERDAS.

SÓLO 2 COMPONENTES DE CADA EQUIPO HARÁ LA SECCIÓN DE KAYAK. EL COMPONENTE DE ÉLITE QUE NO HAGA EL KAYAK DESCANSARÁ EN ESA SECCIÓN.

LOS EQUIPOS DE AVENTURA PODRÁN RECIBIR ASISTENCIA EN LAS TRANSICIONES.

**SOLO HABRÁ DOS PUNTOS DE TRANSICIÓN FUERA DE AS SOMOZAS.**

**T3-T4 SERÁN EN EL MISMO SITIO**

**T5 Y T6 SERÁN EN EL MISMO SITIO**

LOS LUGARES DE APARCAMIENTO EN LAS TRANSICIONES SERÁN ZONAS AMPLIAS Y DE FÁCIL ACCESO PARA VEHÍCULOS.

## **MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO**

### **MATERIAL SIEMPRE EN CARRERA**

- BRÚJULA
- BOTIQUÍN (ANTISÉPTICO 50 ML. , 4 GASAS, 1 VENDA DE 1 METRO O MÁS, ESPARADRÁPO DE 1 METRO O MÁS)
- KIT HERRAMIENTA BTT CON CÁMARAS, MULTIHERRRAMIENTA Y BOMBA DE AIRE O CO2 (sólo secciones btt)
- TELÉFONO MÓVIL (APAGADO Y CON EL PIN INSCRITO EN LA CARCASA)
- 1 LINTERNA CON PILAS DE REPUESTO
  
- SE RECOMIENDA PORTAMAPAS BICICLETA Y TREKKING-ESTANCO

### **MATERIAL SECCIÓN CUERDAS**

- EQUIPOS ÉLITE: 1 ARNÉS CON 2 BAGAS DE ANCLAJE Y 2 MOSQUETONES
- EQUIPOS AVENTURA: 1 ARNÉS, OCHO, BAGA DE ANCLAJE DE AL MENOS 80 CMS., SISTEMA DE AUTOBLOCAJE (MACHARD, PRUSSIK, STOP)

## **MATERIAL OBLIGATORIO POR CORREDOR**

- MOCHILA DE AL MENOS 10 LITROS DE CAPACIDAD.
- BOLSA DE HIDRATACIÓN O BOTELLA DE AL MENOS 1 LITRO DE CAPACIDAD
- MANTA TÉRMICA
- CASCO BTT
- LINTERNA O FRONTAL CON PILAS
- LUZ ROJA TRASERA
- PRENDA CORTAVIENTOS
- CHALECO SALVAVIDAS Y PALAS FACILITADAS POR LA ORGANIZACIÓN (AQUELLOS EQUIPOS QUE QUIERAN UTILIZAR SUS PALAS PARA REMAR TENDRÁN QUE FACILITÁRSELAS A LA ORGANIZACIÓN AL MENOS 1 HORA ANTES DE LA SALIDA UNIDAS CON PRECINTO Y CON EL NÚMERO INSCRITO EN EL PRECINTO)
- SILBATO. SEÑALES SOS ...---...
- CHALECO REFLECTANTE HOMOLOGADO
- SE RECOMIENDA EL USO DE POLAINAS

## **QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO EL USO DE CUALQUIER DISPOSITIVO DE GPS**

### **INSCRIPCIONES**

Las inscripciones se podrán tramitar a través de la web [www.somozasextreme.com](http://www.somozasextreme.com) donde está publicado el formulario de inscripción.

La cuota de inscripción es de 100 euros por equipo. Los raiders que no tengan licencia anual de Raid de la FEDO, tendrán que pagar 12 euros cada uno en concepto de licencia de fin de semana.

La cuota de inscripción se verá incrementada a 130 euros después del 30 de abril.

El número de cuenta para el ingreso es 2080-0040-67-3040016079 **de Novagalicia Banco.**

**Concepto: inscripción somozas extreme y nombre del equipo**

Fecha límite para inscribirse el martes día 8 de mayo de 2012.

**La inscripción incluye:**

- Mapas y tarjetas de control
- Seguro de responsabilidad civil a terceros
- Regalo de recuerdo
- Pincho de fin de carrera
- Reportaje fotográfico
- Zona de acampada y duchas
- Reportaje de vídeo

### **PREMIOS**

**CATEGORÍA ÉLITE**

1º EQUIPO: 500 E

2º EQUIPO 300 E

3º EQUIPO 200 E

**CATEGORÍA AVENTURA**

MATERIAL DEPORTIVO PARA LOS 3 PRIMEROS EQUIPOS

La organización dispondrá zona de acampada con duchas y aseos

Contacto: [info@somozasextreme.com](mailto:info@somozasextreme.com)

Tlfno. 679253177 Pablo



# ESOMOZAS 12-13 DE Mayo EXTREME

LIGA ESPAÑOLA Y GALLEGA DE RAID AVENTURA  
WWW.SOMOZASEXTREME.COM



TREKKING, BTT, KAYAK  
Y ACTIVIDADES CON CUERDAS

ORGANIZA



PATROCINA



COLABORAN





