

II RAID Desafío Ferrol



26 de Maio 2012



Liga Galega
de Raids



REGULAMENTOS:

O **II RAID DESAFÍO FERROL** é puntuable para a Liga galega de RAIDS de Aventura e está suxeito o regulamento da AGACO (www.agaco.es) e FEDO (www.fedo.org)

FORMATO DE EQUIPOS:

ELITE : Equipo de tres compoñentes sempre en competición e con asistencia.

AVENTURA : Dous compoñentes en competición e un en reserva/asistencia que poderá substituír os seus compañeiros nas transicións. Poderán levar unha persoa a maiores para a asistencia.

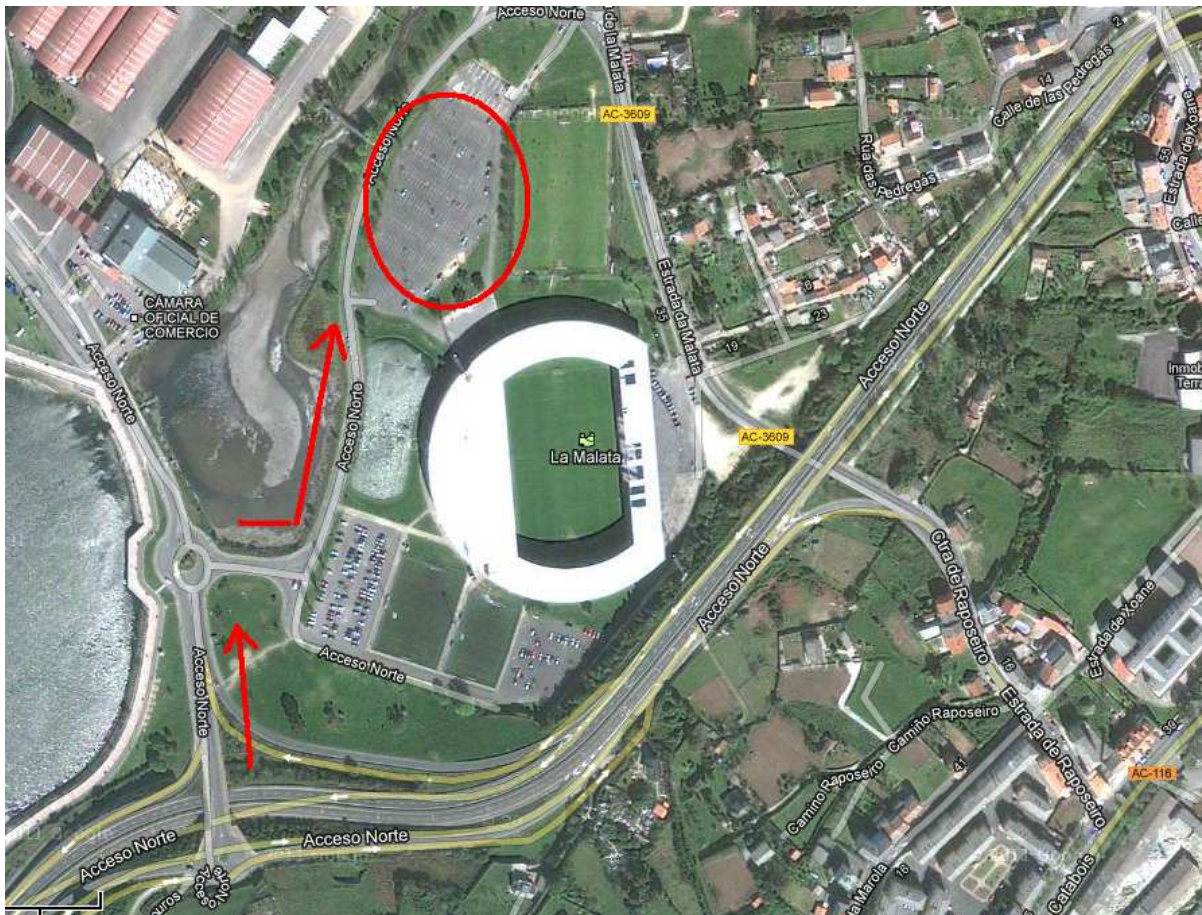
CHEGADA Ó LUGAR DE CONCENTRACIÓN:

Dende todas as direccións, ó achegarse a Ferrol, o mellor é incorporarse à autopista A9, que é gratuita nos derradeiros quilómetros.

Continuar por ela ata a derradeira saída, sinalizada como "A MALATA".

Unha vez collida esta saída, chegaremos a unha rotonda onde colleremos a dereita (primeira saída). Temos varios aparcamentos xunto o estadio, sendo o mais recomendable o segundo que atopamos, que é mais grande e tranquilo.

Esta parte final da autopista aparece na ortofoto como Acceso Norte.



ALOXAMENTO VENRES 25 DE MAIO:

Para aqueles equipos que necesiten un lugar onde pasala noite, a Organización porá a súa disposición un local con chan duro, para o que deberán solicitalo con antelación. O lugar da pernocta será o Albergue de peregrins de Cobas. Enviarase información de como chegar a aqueles que o soliciten.

A saída está a 15 minutos en coche.

PROGRAMACIÓN DA PROBA:

PROGRAMACION	
Venres 25 de Maio	
21:00 a 22:00	Recepción dos equipos que desexen utilizar o chan duro Albergue de peregrins de Cobas Cobas
Sábado 26 de Maio	
8:15 a 9:30	Entrega de documentación e dorsais xunto o aparcadoiro de asistencia. A Malata - Estadio
9:30	Xuntanza técnica para aclaracións da proba. A Malata - Estadio
10:00	Saída do RAID. A Malata - Estadio
19:30	Hora de peche do RAID. A Malata
20:30	Entrega de trofeos e pinchos de confraternidade. A Malata-Rocodromo

DESCRIPCIÓN DAS SECCIÓNIS:

O RAID consta das seguintes seccións, todas elas en formato **SCORE** :

1ª Sección - Carreira urbana

2ª Sección – Bicicleta de Montaña

En esta sección entregaranse tódolos mapas restantes do RAID, para que os equipos podan elixir mellor a súa estratexia.

Material recomendado: Contaquilómetros e dous portamapas de bicicleta por equipo.

3ª Sección – Trekking

Os equipos Élite terán que facer un rapel para chegar a unha das balizas. A Organización disporá de cascos e arneses para aqueles que non queiran cargalos. Ver material obrigatorio. Os equipos Aventura non farán o rapel.

4ª Sección – Bicicleta de Montaña

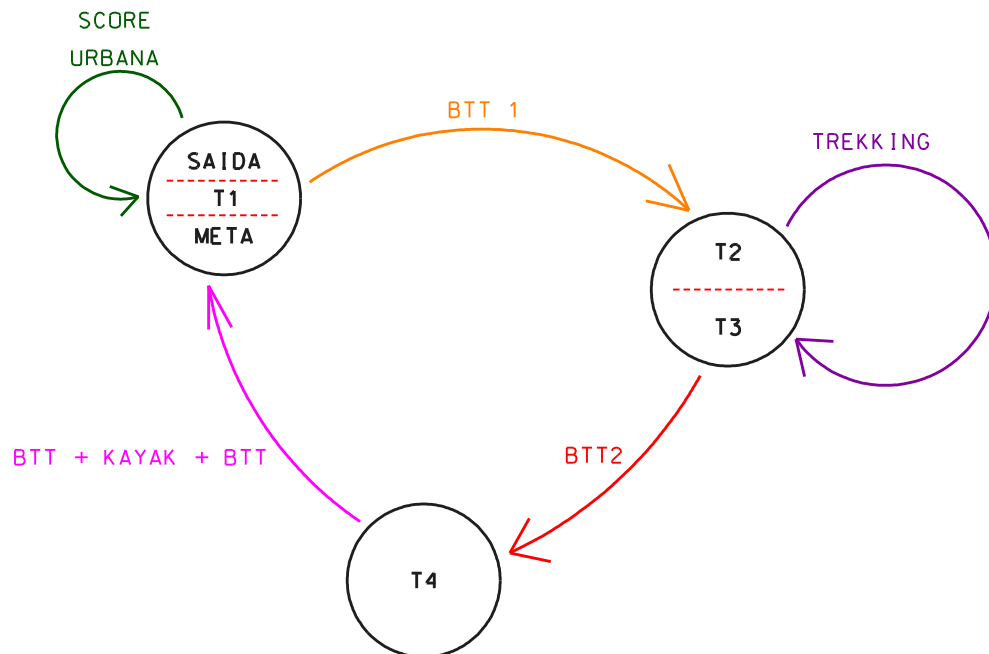
Unha parte desta sección farase cun mapa específico de orientación en bicicleta.

5ª sección - Bicicleta de montaña + Kayak

Cadro resumen das seccións:

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL ACUMULADO	MELLOR TEMPO ESTIMADO
Carreira urbana	4 KM	50 m	15´
Bicicleta de montaña	20 KM	570 m	1H 30´
Trekking	20 KM	640 m	2H 20´
Bicicleta de montaña	24 KM	830 m	2H 05´
Bicicleta de montaña + Kayak	4+ 4 KM	50 m	45´
Totais	76 KM	2140 m	6H 55 ´

CROQUIS ETAPAS



TRANSICIÓN:

Os cambios de sección faranse en tres lugares. Os equipos deberán mover o material nun vehículo entre eles. Na categoría Aventura poderá realizalo o terceiro integrante.

A Organización ofrécese a levar un bulto ata a segunda transición, a aqueles equipos que non dispoñan de asistencia. Recoméndase levar roupa, calzado de correr, material do rapel (equipos Élite) e auga e comida. A Organización non levará este bulto ata a última transición (T4), debendo pasar por esta de feito autónomo.

MATERIAL:

Obrigatorio por participante:

- 1 manta térmica.
- 1 bidón ou camelback para bebida de un litro ou mais de capacidade.
- 1 mochila de o menos 5l de capacidade.

Obrigatorio por equipo:

- 1 Asubío e coñecer o código morse de SOS (...---...)
- 1 Teléfono móbil co nº PIN (caso de telo) pegado por fora. So poderá ser usado en caso de emerxencia. O seu uso noutras circunstancias suporá a descalificación do equipo.
- Botiquín con venda (1m ou mais), esparadrapo(1m ou mais), 2 gasas e antiséptico (40 ml).

Obrigatorio por disciplina a maiores:

- **KAIK:** Chaleco salvavidas, pala e kaiak (todo facilitado pola Organización).
- **ESCALADA:** Dous mosquetóns de seguridade, descensor (stop,oito,cesta),sistema de autoblocaxe (Machard, prussik, stop), _arnés (pódese usar o da Organización) e casco (pódese usar o da Organización).
- **BICICLETA DE MONTAÑA:** Bicicleta e casco homologado por compoñente. Kit de reparacións por equipo (Tronchacadeas, chaves allen, cámara de reposto,...).
- **TREKKING:** 1 lanterna por equipo.

O casco de bicicleta, o chaleco salvavidas e o material do rapel considéranse material de seguridade e deben levarse postos onde se requiran. A súa omisión implicará a imposibilidade de seguir ou a descalificación.

MAPAS:

Nos mapas IGN 1:25000 (utilizados nas seccións 2, 3, 4 e 5) realizouse un traballo de actualización de pistas, camiños e sendeiros.

Non obstante, a recente construción dunha estrada que atravesa o concello, requiriu a realización de importantes desmontes de terreo, os cales non se actualizaron nas curvas de nivel do mapa. Isto ten como consecuencia que a ambos lados da estrada haxa zonas con importantes terrapléns que non se indican neste.

A Organización considera que a falta de actualización do mapa nese sentido non ten maior impacto na elección do recorrido das seccións afectadas.

XUÍCES CONTROLADORES E AUXILIARES:

Xuíces Controladores:

Daranse a coñecer a derradeira semán.

Xuíces Auxiliares:

Óscar Fernández Otero

Cristina López Dacosta

Antonio López Peiteado

Jose García García

Nuria Valle Ares

Gerardo García Pardo

Alfonso Piñeiro Sierra

Manuel Anxo Augusto Rivera

Iago Fernández Traba

Alex Romeu Ares

Director de carreira:

Carlos García Lorenzo

PREMIOS:

ELITE Trofeo os tres primeiros clasificados

AVENTURA..... Trofeo os tres primeiros clasificados

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓNS:

Web : www.clubmontanaferrol.com ou www.agaco.es . E-mail : raidscmf@gmail.com

Descargar o formulario de inscricións e seguir as instrucións. O número de conta para facer o ingreso está no propio formulario.

Custo de inscrición: 54€ por equipo, mais 5€ por cada participante non federado en RAIDS pola FEDO.

PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

1. Os participantes toman parte na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes as probas de RAID. En caso de accidente deberán comunicalo á Organización chamando ós teléfonos indicados no pe de cada páxina deste documento, ou ben chamando dereitamente ó 112, se fose necesario.
2. En caso de emerxencia non sendo posible o uso do teléfono móbil (aviría, falta de cobertura,...), farase uso repetidamente do asubío para permitir a localización e rescate. O uso do asubío noutra situación que non sexa de emerxencia conlevará a descalificación do equipo.
3. Todo participante está obrigado a prestar axuda a outro corredor se o ve lesionado.
4. En caso de abandono, é obrigatorio comunicalo á Organización, xa sexa na meta ou nas transicións.
5. Os participantes non se separarán dos seus compañeiros de equipo en ningún momento. Quedan exentos desta instrución os participantes que realicen o rapel e unicamente durante o desenrolo do mesmo (desprazamento incluído).
6. Os participantes deben facer uso dos elementos marcados como de seguridade no RAID BOOK. A maiores deben portar os indicados como obrigatorios.
7. Na etapa de kaiak utilizaranse kaiaks autovaciales. Se a pesar de elo occurrise algún percance que non permitira continuar, avisarase a outros participantes ou á Organización para recibir auxilio. Haberá unha embarcación de apoio para auxiliar ós participantes con problemas.
8. Unha vez efectuada a avaliación dos riscos específicos para esta proba, a celebrarse o sábado 26 de Maio de 2012, informase especialmente sobre o seguinte:

¡ATENCIÓN: ESTRADA!

Os percorridos de bicicleta e trekking supoñen circular nalgún momento por carreteras asfaltadas. Recórdase que todos os corredores están obrigados a coñecer e respetar as normas de circulación.

¡ATENCIÓN: CAMIÑOS EN MAL ESTADO!

Algúns camiños encóntranse en mal estado e pode ser necesario baixarse da bicicleta para percorrer algúns tramos. E responsabilidade de cada participante afrontar montado ou non estas dificultades.

¡ATENCIÓN: MOTOS EN ZONAS DE CAMIÑOS E PISTAS!

Pode haber motociclistas nalgúns camiños ou pistas. Atención nas curvas ou cambios de rasante.

¡ATENCIÓN: OUTROS EQUIPOS EN SENTIDO CONTRARIO EN CAMIÑOS E PISTAS!

Podemos atoparnos con outros equipos en bicicleta de fronte, especialmente na sección 4. Debemos circular pola dereita e diminuír a velocidade en curvas e cambios de rasante.