

UAR

EUROPEAN SERIES CHAMPIONSHIP

2022 **SPAIN** 

RG SPAIN
EXPEDITION RACE
8-9 OCTUBRE - BETANZOS

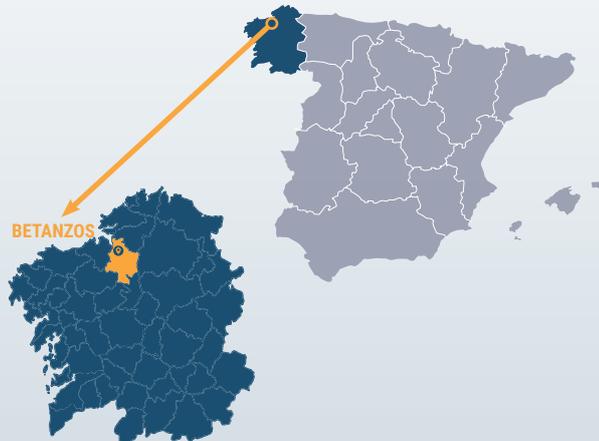


GUÍA DE CARRERA
SEPTIEMBRE LERA

BETANZOS

La población de acogida será Betanzos, situada en el centro del Golfo Ártabro en la provincia de A Coruña, ocupa una superficie de 24 km². Es capital de comarca y cuenta con unos 13.000 habitantes repartidos en ocho parroquias: Bravío, Piadela, Pontellas, Requián, Santa María, Santiago, Tiobre y Viñas.

El Casco histórico fue declarado conjunto-histórico artístico en 1970 y se trata de una de las ciudades medievales más importantes de Galicia, prueba de eso es que fue capital de una de los siete provincias del antiguo Reino de Galicia. Ciudad (desde 1465) cuenta con un abundante patrimonio que refleja su rica y variada historia, así como tres ríos que bañan su territorio: Mandeo, Mendo y Mero, que junto a la Ría de Betanzos conforman un paisaje digno de conocer.



Fiestas, tradiciones y gastronomía hacen que cualquier visita a Betanzos sea siempre algo diferente. Además de pasear y descubrir todo el patrimonio cultural y natural que tiene Betanzos, la hospitalidad de su gente dejará una agradable huella en los visitantes.

Betanzos es historia, monumentalidad, tradición y modernidad, invita a descubrir cada uno de sus rincones, a pasear con calma, a conocer sus costumbres.



RESERVA DE BIOSFERA, MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

La Reserva de Biosfera de Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo es el primer destino ecoturístico certificado de Galicia y también el primero en incorporarse al Club de Ecoturismo en España, además de estar acreditado como Destino SICTED (Sistema de Calidad Turística ICTE) desde 2019.



El ecoturismo es una gran oportunidad para promocionar la Reserva de Biosfera como un referente de turismo tranquilo y sostenible, relacionado con el paisaje y la cultura. Fomentar la conciencia ambiental con experiencias relacionadas con rutas del vino, turismo ornitológico, visitas a parques naturales y playas, paseos a caballo, bicicleta de montaña, etc.



TRANSFERS AEROPUERTO



La organización facilitará transfers desde el Aeropuerto de A Coruña los días 6 y 7 de octubre para los equipos inscritos a ARES 22.

Necesitamos saber las horas de llegada de los equipos para organizar los horarios de los transfers, que serán como muy tarde a las 22 hs.

En caso de que su equipo quiera realizar su transfer a una hora determinada, podríamos proporcionarle un transfer para su equipo (consultar precio y disponibilidad)

Trayecto A Coruña- Betanzos : 25 min.



ALQUILER COCHES



Para alquiler de furgonetas, la empresa colaboradora [Ya-Car](#) ofrece alquileres a precios especiales a todos los inscritos en la carrera.



ENLACES DE INTERES Y ALOJAMIENTO



Os dejamos unos enlaces a la oferta hotelera de Betanzos, así como a la info de turismo de la Reserva de Biosfera

[Turismo de Betanzos](#)

[Turismo Reserva Biosfera](#)

Betanzos cuenta con zona especial para autocaravanas y camper con todos los servicios.

[Zona camper Betanzos](#)



INFORMACION DEL VIAJE

VACUNAS

Para viajar a España no hace falta vacunarse contra ninguna enfermedad. Como en cualquier parte del mundo, se recomienda tener actualizada la vacuna anti-tetánica si se va a estar en contacto con la naturaleza y el medio rural, así como tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones.

Las autoridades españolas, y siempre de manera excepcional, podrán someter a reconocimiento médico a los viajeros con el fin de acreditar que no padecen ninguna de las enfermedades cuarentenables contempladas en el Reglamento Sanitario Internacional

¿QUÉ DOCUMENTACIÓN NECESITA PARA VIAJAR A ESPAÑA?

La documentación para viajar a España varía en función del país del que proceda. Si es ciudadano de la UE, Suiza, Noruega, Islandia y Liechtenstein: necesita el pasaporte o el documento de identidad en vigor. Además, en caso de que un menor de edad viaje con el documento de identidad, éste deberá ir acompañado de un permiso paterno.

SI PROCEDE DE ALGÚN OTRO PAÍS

La estancia máxima en España es de 90 días. Hay una serie de países cuyos ciudadanos deben poseer un visado válido y en vigor para entrar en España. Para mas información puede consultar el apartado "Servicios al ciudadano" del [Ministerio del Interior](#).

Los ciudadanos de estos países también pueden viajar a España si poseen un permiso de residencia o un visado de larga duración expedido por otro país de la Unión Europea (a excepción de Reino Unido, Irlanda, Rumanía, Bulgaria y Chipre), Suiza, Noruega, Islandia o Liechtenstein.

Los ciudadanos del resto de países deberán estar en posesión de documentos que justifiquen el objeto y las condiciones de la estancia y disponer de medios económicos suficientes para su sostenimiento durante el período de permanencia en España. Los documentos que deberán presentar variarán según el motivo de su viaje. Puede consultarlos en el apartado de "Extranjería" de la web del [Ministerio de Interior](#).

Para poder entrar a España, todos los pasajeros, independientemente de cuál sea el país de inicio del viaje (salvo los menores de 12 años y aquellos en tránsito internacional), deberán presentar de forma obligatoria uno de estos documentos, mas información en [Spain Travel Health \(spth.gob.es\)](#)

- Un CERTIFICADO COVID DIGITAL DE LA UE O EQUIVALENTE UE de vacunación frente a COVID-19 o un certificado negativo de una prueba diagnóstica de infección activa o un certificado de Recuperación tras haber pasado esta enfermedad.
- QR SpTH. Si NO dispone del Certificado COVID Digital de la UE o equivalente UE, debe cumplimentar el Formulario de Control Sanitario SpTH, introduciendo manualmente los datos de su certificado de vacunación, recuperación o prueba diagnóstica.
- El certificado de vacunación con pauta completa, de los menores de 18 no tiene fecha de caducidad.

TELÉFONOS MÓVILES Y ACCESO A INTERNET

En España podrán tener acceso a la compra de tarjetas telefónicas de cualquier compañía que opere en el país.

Tanto en el aeropuerto como en los comercios de cualquier ciudad podrá acceder a la compra de tarjetas prepago.



En casi todos los locales públicos, hoteles, cafés y bares se dispone de red wifi, donde os facilitarán las claves, si no son en abierto, para poder acceder a la red.

ELECTRICIDAD

Tipo de enchufe

Potencia 230 V y Frecuencia 50 Hz



CATEGORIAS

LERA – Liga Española de Raids de Aventura (puntuable también para liga Gallega de Raids)

- ELITE, equipo de 3 corredores siempre en carrera.
- FEMENINA, equipos de como mínimo 2 corredoras, máximo 3 corredoras (2 siempre en carrera + 1 relevista)
- AVENTURA MIXTO, equipos de como mínimo 2 corredores, máximo 3 corredores (2 siempre en carrera + 1 relevista)
- AVENTURA MASCULINO, equipos de como mínimo 2 corredores, máximo 3 corredores (2 siempre en carrera + 1 relevista)
- JUVENIL, equipos de como mínimo 2 corredores, máximo 3 corredores (2 siempre en carrera + 1 relevista)
- ORIENTARAIID (mínimo 2, máximo 4, 2 siempre en carrera + 2 relevistas)

PROGRAMA GENERAL DE CARRERA

Viernes 7 de octubre:

- Control de equipos - 18:00 a 21:00
- Briefing - 21:00

Sábado 8 de octubre -10:00:

- Control de equipos
- Inicio de carrera
- Fin de primera etapa categorías Aventura, Femenina y Juvenil

Domingo 9 de octubre -7:00:

- Inicio carrera Orientaraid y segunda etapa Aventura, Femenina y juvenil

Domingo 9 de octubre -13:00:

- Llegada últimos equipos
- Cierre de meta

Domingo 9 de octubre -13:30:

- Ceremonia de entrega de premios

ACCESOS AL CENTRO DE COMPETICIÓN

PARKING:

- [Explanada de As Galeras](#)

SECRETARIA :

- [Plaza García Hermanos](#)

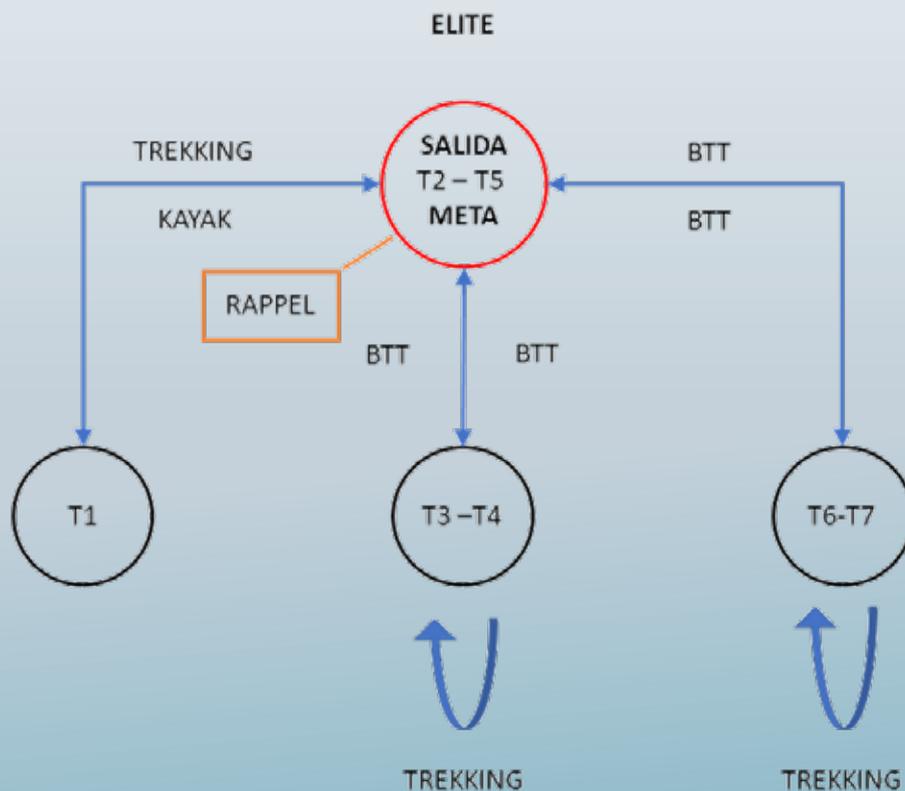
SUELO DURO:

- [I.E.S. As Mariñas](#)

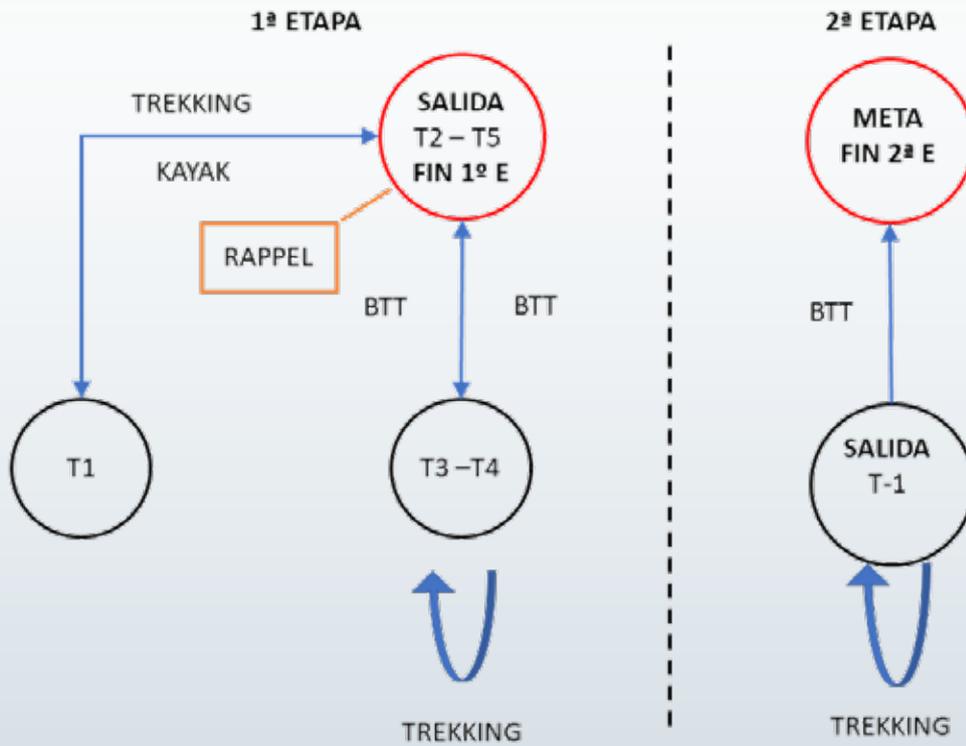
DUCHAS :

- [I.E.S. As Mariñas](#)

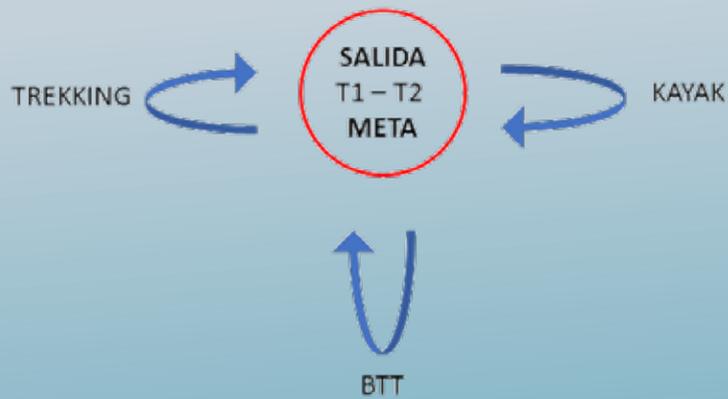
ESQUEMAS DE CARRERA



AVENTURA – FEMENINA – JUVENIL



ORIENTARAID



DISTANCIAS Y DISCIPLINAS

MODALIDAD	L.E.R.A.				
	ELITE-3.0	AVENTURA-2.1	FEMENINA	JUVENIL	ORIENTARAID
TREKKING	57	50	35	33	12
KAYAK	22	14	12	7	4
BTT	122	82	54	52	20
RAPPEL	SI	SI	SI	NO	NO
KM TOTAL	201	146	101	92	36
DESNIVEL	4500	3500	2500	2000	1200
FORMATO	NON-STOP	2 ETAPAS	2 ETAPAS	2 ETAPAS	1 ETAPA

TIEMPO ESTIMADO

El tiempo de llegada para los primeros equipos será en torno a las 21 horas para la categoría ELITE, modalidad **NON-STOP**, dando un total de **26 horas** para completar la carrera al resto de equipos.

Las categorías AVENTURA (MASCULINA, MIXTA) se desarrollarán en 2 etapas. 12 horas para la primera etapa y 3h para la segunda.

Las categorías FEMENINA y JUVENIL se desarrollarán en 2 etapas. 10 horas y 9 h, para la primera etapa y 3h para la segunda. Habrá opciones de recorte.

La salida de la segunda etapa para AVENTURA, FEMENINA y JUVENIL será en una ubicación distinta a la primera etapa.

La categoría ORIENTARAID constará de 1 etapa a disputar el Domingo. Estimando una duración de 5h para los primeros.

Los tiempos que estarán reflejados en el Road Book, son tiempos estimados para los primeros equipos, en buenas condiciones meteorológicas y con condiciones hidrográficas óptimas (nivel de agua de los ríos y mareas). Será contabilizado el tiempo de las transiciones, así como el tiempo de descanso dentro del cómputo estimado.



NEUTRALIZACIONES

La Prueba Especial de rappel no será neutralizada, contabilizando el tiempo para el total de carrera. Podrá realizarse desde las **10:00** hasta las **19:00** y solo lo realizará un componente del equipo (**ELITE,AVENTURA,FEMENINA**)

ASISTENCIAS

Se dará un mapa para las asistencias de los equipos de las categorías **AVENTURA – FEMENINA - JUVENILES**, serán trayectos en coche de entre 10 y 25 min.

CLASIFICACIÓN

Las clasificaciones provisionales se darán por definitivas una vez resueltas todas las reclamaciones. Serán publicadas lo antes posible.

RECLAMACIONES

Las reclamaciones se harán llegar por escrito, al Juez Controlador de la Prueba, no mas tarde de una hora después de recibir la decisión del organizador sobre una queja.

PRUEBAS ESPECIALES

No serán obligatorias, por lo que cada equipo decidirá qué prueba desea realizar, aunque no realizarlas influirá en forma de penalización en tiempo en la clasificación final de los equipos.

Para las pruebas de cuerdas es necesario conocimiento por parte del corredor de las técnicas de descenso.

ELITE-AVENTURA-FEMENINA y JUVENIL

- Memoria - Para el corredor que descansa en las secciones de Kayak.

ELITE-AVENTURA-FEMENINA

- Rappel - Solo un componente del equipo.



MAPAS

Se entregarán 2 juegos de mapas por equipo (1 juego Waterproof y otro en papel normal)

ESCALAS Y DETALLES DE LOS MAPAS

TREKKING

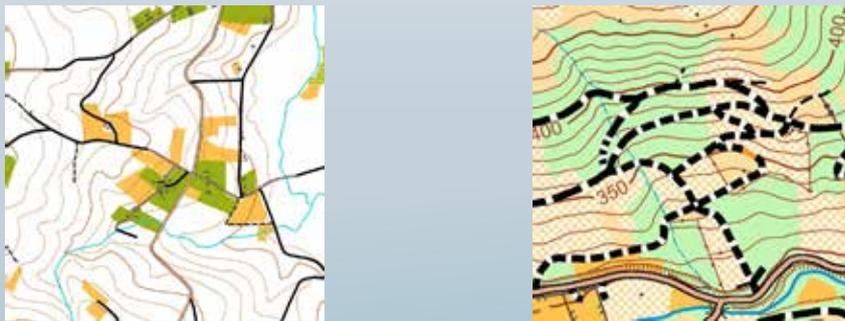
Mapas específicos de Opie y Obm así como Ortofotos a distintas escalas (1:4.000, 1:10.000, 1:15.000)

En los mapas OBM utilizados para trekking la vegetación se representa de manera somera, por lo que no son recomendables los atrosches y las incursiones fuera de la red de caminos.



BTT

Mapas específicos de OBM y alguno con base del proyecto MapAnt.es sin vegetación, solo áreas privadas y praderas, convenientemente actualizados (red de caminos) a escalas 1:15.000 y 1:20.000



KAYAK

Mapa a escala 1:20.000 del IGN



REGLAMENTO

El reglamento de la prueba se regirá por las las normas generales del reglamento de Raids de Aventura aprobados por la Federación Española de Orientación (FEDO) para la liga de raids (LERA)

- Enlace a las normas anuales de la Liga Española [REGLAMENTO LIGA LERA 2022](#)
- Enlace a reglamento [REGLAMENTO DEFO](#)

SISTEMA DE CRONOMETRAJE SPORTIDENT

Los corredores que no dispongan de pinza propia deberán alquilarla para la competición.



INSCRIPCIONES Y FECHA LÍMITE

Los equipos no se considerarán inscritos hasta que no hayan realizado el pago dentro del plazo en el que se inscribieron.

Siendo el ultimo día de inscripciones el **30 de Septiembre**.

FORMULARIO Y FECHA LÍMITE PARA ENVIAR LOS DATOS DE LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.

Dos semanas antes de la fecha del evento se enviará por correo electrónico un formulario para **completar y confirmar** los datos de los componentes de los equipos así como otras cuestiones relativas a las carreras de aventura, siendo **obligatorio** la cumplimentación para la participación.

MATERIAL

Equipos ELITE no será necesario disponer de asistencia. Si bien dispondreis de un box donde tener todo vuestro material durante la carrera. Deberéis traer vuestras propias cajas/ bolsas.

Equipos AVENTURA el corredor que descansa realizará los desplazamientos necesarios para llevar el material para su equipo a las transiciones.

Equipos JUVENIL deberán traer asistencia o que el corredor que descansa pueda realizar los desplazamientos necesarios para llevar el material para su equipo a las transiciones.

ORIENTARAID no será necesario disponer de asistencia.

KAYAK

La organización aportará a los participantes el material necesario para la sección de kayak, dotando a los equipos de Kayak, palas y chalecos.

Equipos ELITE que deseen utilizar sus propias palas de kayak deberán entregarlas sujetas entre sí, de forma que no puedan separarse, o dentro de una bolsa propia para las palas (prohibido introducir otro material o comida que no sean las palas)

Para el resto de equipos de las categorías AVENTURA, FEMENINA, JUVENIL y ORIENTARAID, que deseen usar sus propias palas pueden utilizarlo y será responsabilidad de las asistencias el tener el material en las transición para realizar la secciones de Kayak.

MATERIAL PROHIBIDO

EQUIPOS DE COMUNICACION (teléfonos móviles, radios, walkie talkie).

NAVEGADOR GPS El hecho de llevar un GPS encima, se use o no, será motivo de descalificación

No podrán utilizarse **VEHICULOS** para saltarse secciones



TRACK THE RACE



El sistema de seguimiento será a través de la aplicación Track The Race. Para las categorías ÉLITE, AVENTURA, FEMENINA Y JUVENIL.

Esta aplicación nos permitirá ver en todo momento la localización de los equipos. Es un sistema de seguimiento hecho específicamente para carreras con orientación, diseñado por corredores de raid de aventura en el cual podemos hacer distintas acciones relacionadas con la navegación, como observar los mapas específicos de carrera, ver el track de los equipos, visualizar las diferentes elecciones de ruta de cada equipo e incluso es una herramienta fiable para controlar que los equipos cumplen el reglamento.

Otra de las ventajas que nos ofrece Track The Race, es que cada equipo tendrá su propio espacio en la página de live, donde estará toda la información de dicho equipo, su situación en carrera, imágenes de dicho equipo y también un apartado donde los seguidores, amigos y familiares podrán interactuar con los equipos, enviarles ánimos o dejarles cualquier mensaje.

EMERGENCIAS Y RIESGOS

La carrera no tendrá puntos de riesgo especial. Aunque discurriréis por zonas bastante despobladas, todas las partes de la carrera son accesibles para los vehículos de seguridad.

Aunque la fauna es diversa y observaréis todo tipo de animales, estos no son peligrosos. Las zonas de carreras están llenas de caballos salvajes, vacas, corzos, jabalís, lobos, zorros, tejones, águilas, halcones, nutrias y todo tipo de roedores.

La sección de cuerdas estará supervisada en todo momento por profesionales.

En caso de circular por carreteras con tráfico abierto extremar la precaución, circular por la derecha y respetar las señales de tráfico. Prestar especial atención por la noche.



PROTOCOLO EN CASO DE ACCIDENTE / ABANDONO

Tanto en el libro de ruta como en los mapas estarán rotulados los teléfonos del DIRECTOR DE CARRERA y JEFE DE SEGURIDAD.

Durante la carrera el tráfico está abierto y hay que respetar las normas de tráfico. Respetando estrictamente los pasos OBLIGATORIOS Y PROHIBIDOS marcados por la organización.

Es OBLIGATORIO el paso por meta meta, incluso aunque el equipo se haya retirado, para conocimiento del dispositivo de rescate y seguridad.

CLIMA

El clima es bastante placentero en el mes de Octubre Las temperaturas suben hasta 20°C.

La temperatura mínima esta entorno a los 12°C. Así que, el promedio de temperatura en octubre en Galicia es de 16°C.

Otros datos:

Amanecer: 8:39 am 8 octubre 2022

Ocaso: 20:00 pm 8 octubre 2022

Mareas:

8 octubre

- Pleamar: 9:56 am
- Bajamar: 16:11 pm

9 octubre

- Pleamar: 10:36 am
- Bajamar: 16:51 pm

Duracion del dia: 11:21 h

Tª Mar: 16 °C aprox.

Tª Ríos y Embalses: 17 °C aprox.



MEDIA

CONTACTO

Aquellos medios de comunicación que quieran acreditarse para la carrera deberán escribir email a raidgallaecia@gmail.com y en asunto poner MEDIA ARES 2022.

WEB OFICIAL MEDIA

La web oficial de comunicación de la carrera será anunciada unos días antes de la carrera. Esta web será gestionada por Track The Race.

PRODUCCIÓN DE TELEVISIÓN

A través de la productora TN Producciones, que distribuirá el material gráfico tanto a la Televisión de Galicia, como al resto de televisiones.

Se expondrán los contenidos en internet para aquellos que quieran realizar el seguimiento de tv.

FOTOGRAFÍA

A cargo de los fotógrafos oficiales de carrera Adventure Sports Media. Antonio Aradas y Enrique Blanco.

Se aceptará cualquier otro material que se facilite a esta organización para la divulgación en su medios oficiales bajo la autorización de su propietario.

REUNIÓN MEDIOS

Previo a la carrera se realizará una reunión con los medios que sigan la carrera. Allí se les facilitará toda la información de la misma y los puntos de interés para captar imágenes. Esta organización facilitará en la medida de lo posible el transporte a los medios que quieran seguir la carrera.





DESTINO ANFITRIÓN:



SPONSORS INSTITUCIONALES:



SPONSORS:



GARMIN.

COLABORADORES:

