

# Boletín 1

## Raid Cumios do Mauxo 2013

Raid de Aventura en Coruxo, Vigo: 13 Abril 2013  
(Entrenamiento oficial de la Asociación Gallega de Clubs de  
Orientación - AGACO).





Entrenamiento de Raid Cumios do Mauxo 2013

## ORGANIZAN:



## Colaboran:



## Tamén colaboran:

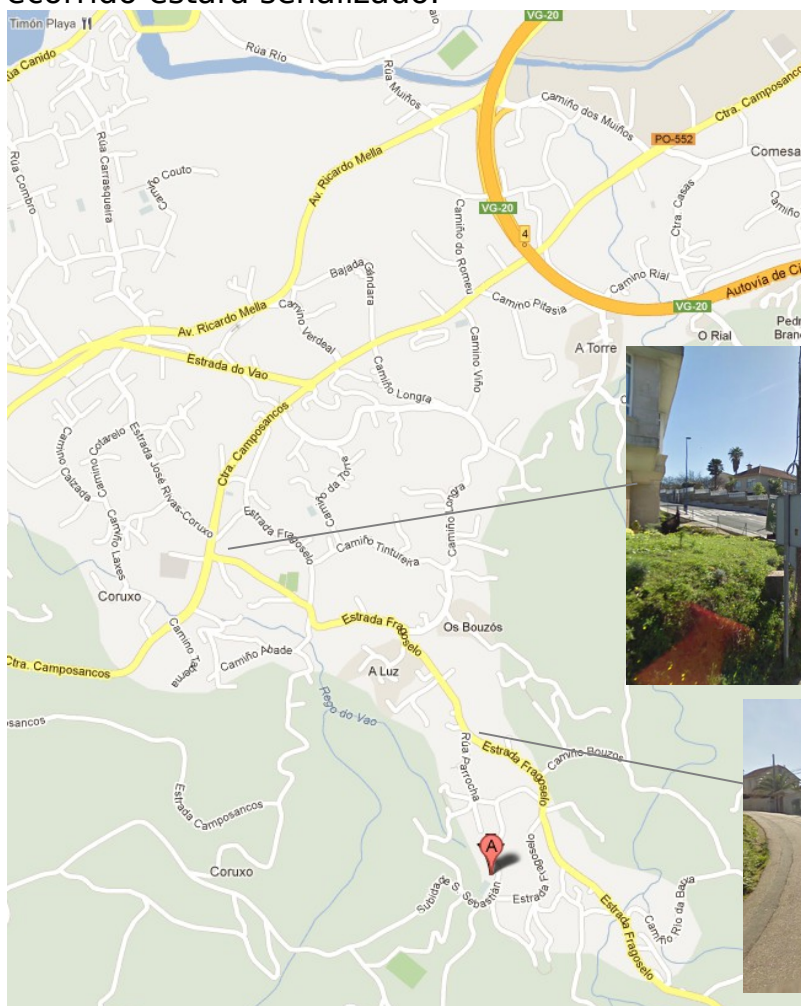
### Colaboran:



## 1.- Llegada al lugar de salida y meta.

180 km desde A Coruña (1h45´).  
 105 km desde Ourense (1h15´)  
 110 km desde Santiago (1h10´)  
 45 km desde Pontevedra (40´)

El lugar de la salida es denominado “Capilla de San Sebastián, Fragoselo, Vigo” (gps: [N42.180616 O8.766632](https://www.google.com/maps?q=N42.180616,O8.766632)). Para llegar, la ruta mas simple es tomar la autovía VG-20 y salirse en la salida número 4 (rúa Ricardo Mella). Al salir de la autovía, se toma la primera calle a la derecha (Camiño dos Muiños, dirección PO-552, justo en la rotonda). Se sigue por el camino hasta la carretera de Camposancos (PO-552). Que se tomará dirección Bayona (derecha). Se continúa por la carretera de Camposancos, durante aproximadamente kilómetro y medio. Hasta llegar al cruce con la calle de Manuel Lago (cruce en la iglesia de Coruxo). Subir por la calle de Manuel Lago y continuar por la carretera de Fragoselo (siempre en ascensión). Finalmente tomar el desvío a la derecha dirección Campo de Fútbol de Fragoselo. Este recorrido estará señalizado.





Se podrá pernoctar en suelo duro, en el local de la Comunidad de Montes de Coruxo.

En la zona de salida y meta se encuentran los baños y duchas del campo de fútbol sala de San Sebastián y el bar de la comisión de fiestas de San Sebastián que estarán abiertos desde la mañana.

## 2.- PROGRAMACIÓN DE LA PRUEBA.

Martes 9 Abril	
23:00 h	Cierre de las inscripciones, en caso de superarse el límite de equipos, se cerrará con anterioridad.
Viernes 12 Abril	
20:30 h 23:30h	Se atenderá a los equipos que deseen recoger información o pernoctar, bajo previo aviso por correo electrónico o teléfono
Sábado 13 Abril	
8:30 a 9:30 h	Recepción, entrega de documentación. No se atenderá a ningún equipo que llegue a la zona de competición más tarde de las 9.30h.
10:00 a 10:25 h	Reunión técnica con importantes aclaraciones.
10:30 h	SALIDA de los equipos en masa.
16:30 h	Hora de CIERRE de META

## 4.- RAID de ESTRATEGIA:

El Raid tendrá 4 secciones de diferente duración y diferentes disciplinas deportivas. Orientación a pie, bicicleta, y una pequeña iniciación a la espeleología.

El tiempo para la realización de este raid es muy justo. Solamente los equipos más fuertes física y técnicamente serán capaces de terminar todo el recorrido (visitar todos los puntos de control y conseguir la puntuación máxima). El recorrido ha sido pensado de forma que es muy fácil encontrar vías rápidas y sencillas sin pasar por todos los puntos de control.

Cada **equipo debe valorar sus capacidades** y elegir el recorrido a seguir en consecuencia.

En todas las secciones salvo la sección 1, los puntos de control se deben visitar en el orden indicado en el mapa.

## 5.- NORMAS:

Las normas que se aplicarán son la normativa general de Raids de aventura de AGaCO ([www.agaco.es](http://www.agaco.es)) y de la FEDO.

**Modalidad de equipo:** Tan solo existirá una categoría. Todos los equipos deberán tener un **mínimo de 2 corredores** siempre en carrera. Los equipos podrán ser de entre 2 y 4 corredores, y estos se

podrán turnar en cada una de las diferentes secciones, corriendo 2, 3 ó los 4 en cada sección.

## 6.- SISTEMA SPORT IDENT (S.I.)

Utilizaremos el sistema SI para el control de paso por baliza. Cada participante estará obligado a llevar una tarjeta electrónica (si no dispone de una, deberá indicarlo al hacer la inscripción y se le alquilará una por 3€).

Debido a la no oficialidad del raid, no se precintará a los corredores con una pulsera inviolable.

Antes de la salida, todos los corredores deben **limpiar y comprobar** su tarjeta SI. Esto es responsabilidad del corredor.

Se realizará una descarga de la tarjeta tras la sección 2. Tras realizar la descarga de la tarjeta (solamente tras la descarga y no antes) los corredores deberán limpiar de nuevo su tarjeta SI.

## 7.- SECCIONES, DISCIPLINAS y VALOR BALIZAS

I Entrenamiento de Raid Cumios do Mauxo								
13 de Abril de 2013								
E1	▶ 92 km ◀	▲ 2020m	▼ 2020m	10:30▶		◀16:30	▶ 6h ◀	▼ 5h
	Distancia	Des. Acum.+	Des. Acum.-	Salida▶	Disciplina	◀Cierre	T. Efectivo	Mejor T.
S1	▶ 4km ◀	▲ 110m	▼ 110m	10:30▶		◀11:15	▶ 45' ◀	▼ 25'
S2	▶ 20km ◀	▲ 680m	▼ 680m			◀13:30		▼ 1h 30'
S3	▶ 8km ◀	▲ 290m	▼ 290m			◀16:00		▼ 50'
S4	▶ 23km ◀	▲ 940m	▼ 940m			◀16:30		▼ 2h
Material obligatorio: Asubío, manta térmica por compoñente, teléfono móvil, brújula.								
Emergencias: 112 / Adrián Moreira (dtor. Prueba): 625 904 253								

**Salida:** Todos los equipos saldrán al mismo tiempo (salida en masa).

**Sportident:** Todos los componentes del equipo deben pasar por todos los puntos de control, y mantenerse entre ellos a una distancia que les permita mantener el contacto visual en todo momento.

**Boxes:** A cada uno de los equipos se le permitirá aparcar (siguiendo las instrucciones del personal de organización) un coche el en campo de futbol sala. En las inmediaciones de este coche deberá estar todo el material de carrera del equipo.

**Zonas de paso obligados:** Hay ciertos pasos obligados, indicados en el mapa “) (“. El paso por estos pasos es obligatorio para atravesar los elementos prohibidos que estos cruzan, por ejemplo autovía.

**Zonas prohibidas:** Se marcarán en el mapa ciertas carreteras por las que no se podrá transitar en ningún momento, bajo pena de descalificación.

**Horas de cierre:** Se han marcado una gran cantidad de horas de cierre en las diferentes secciones y en la entrada del trekking en la sección 2. Estas horas están pensadas para ayudar a los equipos a mantenerse en carrera en un horario similar a la cabeza, obligándoles a no visitar todos los puntos de control.

Quien llegue más tarde de esas horas de corte, **no se le permitirá la salida** al siguiente tramo de sección, conservando los puntos que lleve hasta ese momento. Quien llegue tarde al cierre de la última sección se le eliminarán los puntos conseguidos en esa sección.

**Puntuaciones: La Puntuación** de cada una de las balizas será de dos puntos. Hay un número reducido de balizas con un valor de un punto. Estas balizas son de dificultad elevada (bien física o técnica), por lo que no se recomiendan a equipos que busquen recortar tiempo de carrera.

**Secciones:** Cada una de las secciones tendrá inicio y fin en la capilla de San Sebastián, por lo que no será necesario mover el material.

- **Sección 1- Carrera corta. Única sección del raid donde los puntos de control se pueden visitar en cualquier orden.** Mapa escala 1:7.500 similar a un mapa de orientación pero con mucha menos información.

**Peligro** en el cruce de la carretera de fragoselo. El tráfico no será cortado.

- **Sección 2- Btt + Trekking.** El tramo de bici, se realizará con un mapa del IGN a escala 1:20.000.

- El tramo a pie, se realizará con una ortofoto escalada a 1:5.000. El tramo a pie tiene una dificultad física elevada debido a un gran desnivel.

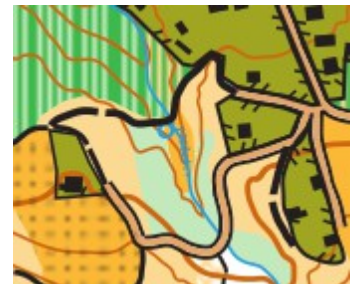
En este tramo deberá realizarse entero o no realizarse. Serán 4 puntos para los equipos que visiten las 4 balizas en el orden que ellos decidan y un punto más, para los que lo realicen en forma de estrella (se indicará en el mapa).

Los equipos que decidan realizar el recorrido en estrella, deberán introducir sus tarjetas SI, en un **control específico** indicado por un miembro de la organización. Este miembro de la organización estará en la zona de cambio y se encargará de vigilar las bicicletas.

- Se pueden llevar zapatillas de recambio en la mochila para realizar el tramo a pie. Algunas zonas son pedregosas, por lo que se recomienda extremar la precaución.

- Al finalizar esta sección los equipos deberán descargar su tarjeta SI

- **Sección 3- Trekking.** Esta sección es una carrera de montaña a pie con un mapa del IGN escalado a 1:15.000.





## Entrenamiento de Raid Cumios do Mauxo 2013

En esta sección se cuenta con una baliza en el interior de una **cueva**, a unos 5 metros de profundidad. Se insta a los equipos a extremar la precaución en el primer tramo de descenso, por riesgo de resbalón. Es obligatorio el uso de linterna o frontal y casco (válido el de BTT) y no es necesario el uso de cuerdas.

- **Sección 4- BTT.** Esta es la sección más larga del raid. Se realizará con un mapa del IGN a escala 1:25.000.

## 8.- MATERIAL OBRIGADO

### Material Obligatorio por Equipo siempre en carrera

- 1 Silbato y conocer el código Morse de SOS (...---...)
- 1 Manta térmica por **componente (sg)**
- Teléfono móvil con el nº PIN (si lo tiene) pegado por fuera y en bolsa estanca. No podrá ser utilizado salvo en caso de emergencia. Su uso supondrá la descalificación.

### Material Obligatorio por disciplina

- **BTT.-** Bicicleta y casco (sg) por componente y cámara de repuesto.
- **Cueva.-** Casco (**sg**), frontal o linterna.

## 9.- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES.

<http://aromon.es/raid-mauxo/>

Entrar en la web anterior, descargar formulario de inscripciones y seguir las instrucciones.

**COSTE de la INSCRIPCIÓN: 10€ por cada juego de mapas.**

Cada equipo podrá pedir tantos juegos de mapas como quieran, en caso de no reflejarlo en el momento de la inscripción se le dará un único juego. Los **socios** del club **AROMON** pagarán **5€**, por el primer juego de mapas.

Los participantes que tengan licencia de Raid expedida por la FEDO deberán reflejar su número, en caso de no indicarlo al realizar la inscripción, se le tramitará **licencia de raid por un día**: con un coste de **5 €** por participante (no se admitirán modificaciones posteriores).

Los participantes con tarjeta SportIdent deberán indicar su número en el formulario de inscripción. En caso de no reflejarlo, se le asignará una **tarjeta de alquiler** por un precio de **3€**.

Una vez cubierto el formulario de inscripción y hecho el ingreso en la cuenta bancaria de AROMON en Novagalicia Banco nº **2080-5403-40-3040118709**, como concepto "**RAID MAUXO**", polo importe de sumar: **mapas + licencias + alquiler S.I.**, deberá



## Entrenamiento de Raid Cumios do Mauxo 2013

enviarse un correo con el nombre del equipo en el asunto del mismo, con el formulario de inscripción adjunto y el justificante del ingreso bancario a la dirección de email [mauxo@aromon.es](mailto:mauxo@aromon.es), indicando también si deseáis utilizar el suelo duro.

Las plazas están limitadas a 50 participantes. Tendrán preferencia los equipos con socios del club AROMON, y a continuación el resto de equipos por orden de inscripción. Una vez superado el límite de inscripción, se abrirá una lista de espera.

**CIERRE DE INSCRIPCIONES el martes día 9 de Abril a las 23:00h.**

Más Información del Raid:

- <http://www.agaco.es> (enlace)
- <http://aromon.es/> (enlace)

La organización se reserva el derecho a suspender la prueba por causas ajenas a la misma.

**Os esperamos en las cimas del monte Mauxo!!!**



## Anexo: Iniciación:

Al ser un entrenamiento destinado también a la iniciación de nuevos equipos, vamos a dedicar un breve capítulo para realizar algunas aclaraciones.

- **¿Qué se necesita en un raid?**

Por supuesto, todo el material obligatorio arriba indicado (móvil, bicicleta, casco, etc.)

Además, se suele llevar la comida necesaria para todo el día (algo rápido y energético: pasta, galletas, chocolate, queso, frutos secos, barritas y geles energéticos). Ropa de deporte (pero preparada para soportar silvas, tojos, lluvia), atentos también al frío (una camiseta térmica en la maleta ocupa poco). Material de reparación de bici (a veces un bombín grande, aceite y unas herramientas para apretar unos tornillos hacen falta en un cambio de sección). Una mochila con bolsa de hidratación es muy útil (salir a cada sección siempre un litro de bebida es fundamental, y no solo en verano)

Una buena brújula y un buen porta mapas es importante para ganar mucho tiempo a la hora de orientar. Hay muchos modelos, y los mejores son caseros y se ven en los raids.

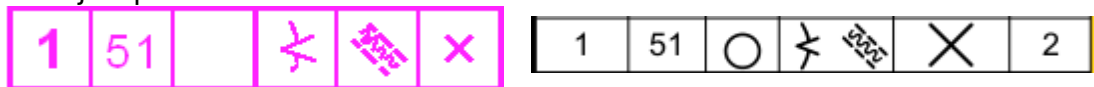
También hay que tener en cuenta proteger la información que te va a permitir volver a casa, el mapa. Que se te moje en un río no es una gracia, lleva siempre un plástico estaco o fórralo antes de salir.

- **¿Qué es el roadbook?**

Es el libro de ruta. En él está toda la información sobre todas las balizas y secciones del raid y otra información importante. Llevarlo siempre en carrera y consultarlo es fundamental en ciertas ocasiones. La simbología que usamos en nuestro roadbook es la misma que en orientación:

<http://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/online/reglamentos/2012/Descripcion-de-Controles-IOF-2004.pdf>

Por ejemplo:



Estas dos descripciones (de mapa y de roadbook) indican que la primera baliza tiene el código 51, se trata de un control opcional y está situada en el cruce de una cueva con un río pequeño (y vale dos puntos).

La normativa completa se puede consultar en la página de la FEDO: [http://www.fedo.org/raids/docs12/organizadores/Normas\\_Libro\\_Ruta.pdf](http://www.fedo.org/raids/docs12/organizadores/Normas_Libro_Ruta.pdf)

- **¿Consejos en orientación?**

A alguna gente le ayuda pintar el mapa eligiendo la ruta con calma antes de salir en bici, un subrayador y 5 minutos sentado, te pueden salvar de un error de concentración cuando estás cansado.

Todos sabemos que a veces los mapas no están como se ve en el terreno, pero si llevas 20 minutos andando en bici y nada se parece a lo que ves en el mapa... puede que ya no te encuentres en el. No esperes a estar fuera del mapa para dar vuelta. A veces se gana tiempo volviendo a la baliza anterior para recolocarse.

- **¿Simbología del mapa?**

En el mapa usamos la normativa de la FEDO, para indicar los distintos tipos de controles, y zona prohibidas.

- **Dosificar fuerzas**

Es muy importante ser capaz de dosificar las fuerzas en un Raid. Al principio te notarás fuerte y querrás ir a todos los puntos, pero a veces es mejor ir dejando

algunas balizas sin visitar para llegar mas fresco al final de carrera.

