



### Introducción

El 13 de Julio se celebrará en el concello de Cuntis (Pontevedra) la tercera prueba de la Liga Gallega de Raids.

La especial ubicación del concello hace que podamos ofrecer un Raid en un precioso entorno rural en el que los corredores disfrutarán de sus valles, ríos, montes y paisajes, pero acompañado de las comodidades de su entorno urbano. En este sentido no será necesario que los equipos lleven asistencia externa, ya que todas las secciones se desarrollarán en bucle. A parte de lo deportivo, desde la organización queremos invitar a que sea un día para que familiares y amigos se desplacen hasta Cuntis para seguir la carrera y a la vez disfrutar de su ocio (<http://www.turismodecuntis.com/>).

En este sentido, y teniendo como objetivo principal fomentar este deporte entre los más pequeños, las balizas de la primera sección se dejarán colocadas tras el paso de los corredores del Raid para que el recorrido pueda ser realizado a lo largo del día, *los mapas serán entregados en la secretaría de la carrera a partir de las 11:30, los niños deben de ir siempre acompañados de un adulto.*

*Habrà suelo duro disponible para los corredores la noche anterior al raid, los que vayan a hacer uso del mismo hacerlo saber en el correo en el que se envían la inscripciones.*

### Horarios

Entrega de dorsales y raid book.- 8:30 a 9:30

Breafing.- 9:45

Salida.- 10:00

Cierre de Meta.- 20:00 (al finalizar el raid habrá disponible duchas en el pabellón polideportivo)

Entrega de trofeos.- 20:30

### Categorías

- Aventura. 3 corredores. 2 en carrera + 1 relevo asistencia
- Élite. 3 corredores siempre en carrera

*Para ser considerado mixto un equipo debe de correr como tal dos de las secciones del raid.*

Los equipos podrán ser masculinos, femeninos y mixtos con las compensaciones estipuladas en las normas AGACO para liga 2013

<http://agaco.es/web/media/normas-liga-galega-raid-aventura-2013.pdf>

### Material obligatorio

Equipo:

- Teléfono móvil (pin inscrito en carcasa)
- Silbato y conocer las señales S.O.S (...---...)

Corredor:

- Manta térmica
- Casco homologado Btt
- Chaleco salvavidas y pala (proporcionado por la organización)

El que quiera puede llevar sus propias palas para el kayak de la sección 4, serán entregados a la organización debidamente identificados durante la recogida de dorsales.

Las tarjetas de control son resistentes al agua pero no está de más el llevarlas plastificadas o en una bolsa zip. Recordar que las tarjetas son responsabilidad de los corredores y estas deben ser legibles cuando se entreguen a la organización.

Muy recomendable llevar un sistema de hidratación adecuado, es previsible que las temperaturas sean elevadas durante el transcurso de la carrera.

### Secciones

Sección	Modalidad	Mapa	Distancia	Desnivel +	
		Tipo	Escala		
1	O-Pie	ISOM 2000 (específico)	1:7.500	7 km	75 m
2	BTT +BTT-O	IGN + ISOM 2000	1:20.000 + 1:10.000	30 km	1.020 m
3	Trekking	IGN	1:17.500	16 km	630 m
4	BTT+Kayak	IGN	1:20.000	17+6 km	205
			TOTAL	76 km	1930

Todo el Raid se desarrolla en bucle, no es necesaria asistencia.

#### 1. O-PIE (SCORE)

Sección de orientación en un entorno urbano y sus alrededores en el que se mezcla la zona rural con campos de cultivo y zonas de eucaliptol, bosques autóctonos y pastos. Sección SCORE con diversas opciones de enlazar los PCs. Se ha diseñado para evitar el paso por cultivos, no obstante, si el trazado elegido se encuentra con alguna de estas zonas, por favor, pasarlos por los bordes para evitar cualquier tipo de molestias a los vecinos.

#### 2. BTT (LINEAL)

Sección de BTT en la que habrá una pequeña parte a realizar un mapa de orientación específica en bicicleta.

El mapa IGN se ha editado con simbología adicional indicada en la leyenda. En esta simbología se añaden por ejemplo, trialeras o cortafuegos. Estas zonas marcadas pueden ser utilizadas si los equipos lo estiman oportuno. No son técnicamente complicadas, pero no está de más extremar las precauciones.

#### 3. Trekking (LINEAL)

Al igual que el caso anterior, el mapa IGN también ha sido complementado con simbología adicional, alguna de ella de mapas específicos (por ejemplo grupo de rocas, cortado etc.). Se incluye en la leyenda. Atención a la carretera prohibida y a los cruces permitidos y zonas de cruce preferente en cursos de agua. Recomendable llevar polainas.

#### 4. BTT+KAYAK (LINEAL)

La sección de BTT tiene la peculiaridad de que los PC's vendrán indicados por tramos, es decir, en lugar de estar señalados en el mapa como un círculo, vendrán ya pintados tramos a lo largo de los cuales se encuentran las balizas bien visible. A cada tramo le corresponde un número de PC, es decir, si visito el tramo con el número 43, al recorrerlo me encontraré la baliza 43.

Al llegar al punto del kayak, habrá personal de la organización que controlará las bicis. En ese punto será entregado a los equipos el mapa del Kayak.

El componente Élite que descansa realizará un Trekking de 3 km. El mapa es como un mapa de orientación específica pero simplificado en cuanto a vegetación (observar leyenda), con PC's de diferente dificultad técnica.

**Recomendable el transportar zapatillas de trekking para la parte del kayak.**

#### **Reglamentación.**

Según las normas AGACO de la liga galega de raid, según lo dispuesto por el organizador del raid y en caso de lo no previsto será aplicable el reglamento FEDO de raid de aventura.

#### **Inscripciones.**

A través del formulario situado en la página del club Gallaecia Raid <http://www.gallaeciaraid.es> o del mismo formulario situado en la web de la agaco.

**FECHA FIN DE INSCRIPCIONES IMPRRORROGABLE: 09-07-2013 22:00:00**

Precio inscripción 54 euros por equipo (+5 euros por corredor sin licencia anual)

#### **Como llegar.**

<https://maps.google.es/maps?q=cuntis&ie=UTF-8&hq=&hnear=0xd2f094edca0293d:0x7763b18a9b4443b3,Cuntis,+Pontevedra&gl=es&ei=m0WnUbnJGczZsgaqvIHABg&sqi=2&ved=0CL0BELYD>

organiza



Patrocina



Colabora

