

RG 2013

RAID GALLAECIA – LIGA ESPAÑOLA Y GALLEGA DE RAID DE AVENTURA

BOLETÍN 2

PROGRAMA

Fecha.- 19 y 20 de Octubre

Lugar.- Xermade (Lugo)

<https://maps.google.es/maps?hl=es&q=xermade&ie=UTF-8&hq=&hnear=0xd2e1d3c125663ef:0x4a9ad613d4c320db,Xermade,+Lugo&gl=es&ei=OoEUUpYCK82N7AbvrYCIBw&ved=0CKgBELYDMAs>

Horarios.-

VIERNES 18

- Recogida de dorsales y documentación: **20 – 22** hs (Se entregará por equipo 3 dorsales de btt, 3 dorsales de mochila, 3 pegatinas para caja o bolsa (sólo equipos élite), raid book, 3 camisetas oficiales, vale recogida BTT). Se colocarán los Sport Ident con una pulsera a la muñeca de cada corredor.

SÁBADO 19

- Recogida de dorsales y documentación: **8:30 – 9:15** (Se entregará por equipo 3 dorsales de btt, 3 dorsales de mochila, 3 pegatinas para caja o bolsa (sólo equipos élite), mapa de asistencia, raid book, 3 camisetas oficiales). Se colocarán los Sport Ident con una pulsera a la muñeca de cada corredor.
- Breafing **9:30**
- Salida en masa: **10** hs. Etapa 1.

DOMINGO 20

- **03:00** Cierre de meta Etapa 1. Caldo
- Breafing **7:45**
- Salida en masa **8:00** Etapa 2.
- Cierre de meta **13:00**
- Entrega de trofeos **14:00**
- Callos

Categorías y equipos.-

- Aventura: equipos de 3 componentes, 2+1. Dos en carrera y un relevo asistencia
- Élite: equipos de 3 componentes siempre en carrera.



Disciplinas:

- Trekking
- Orientación específica
- Btt
- Kayak
- BTT-O
- Rappel

Etapa 1

Secciones:

SECCIÓN	KILÓMETROS	DESNIVEL +	DESNIVEL -
1-Orientación específica	4,2	150	150
2-Btt	33	900	770
3-trekking de montaña	21	1160	1160
4-Btt	23	675	775
5-Trekking-rappel	6	375	375
6-Trekking – Kayak - Trekking	1-7-1	0-0-100	100-0-0
6.1 Trekking	4,5	150	150
7-Btt	26	750	680
8-Trekking	7	150	250
TOTALES	136,7	4410	4410

*La sección 3 tendrá dos puntos de control bonificables en tiempo. Es decir, no tienen puntuación. Los equipos que decidan visitar esos puntos de control tendrán una bonificación en tiempo por cada baliza. Los datos aquí expuestos de esa sección es con el recorrido completo.

*La sección 6.1 sólo será para categoría élite y la hará el componente del equipo que no haga el kayak.

*El rappel sólo lo hará 1 participante por equipo

*Habrá horas de corte para salir a la sección 3, 5,6. Como estas secciones serán en bucle, los equipos que no lleguen a ese corte tendrán que pasar a la siguiente sección.

*Los equipos élite al finalizar la etapa del sábado tendréis que ir a recoger vuestras bicicletas a la T7. (8 kms. en coche). Se os entregará un vale de recogida de BTT con vuestro número de equipo por si queréis enviar a alguien a recoger las bicicletas. Estas no serán entregadas si esa persona ajena al equipo no presenta el vale.

ETAPA 2

SECCIÓN	KILÓMETROS	DESNIVEL +	DESNIVEL -
1-BTT- TREKKING	7,5 + 5	150 + 150	180 +150
2-BTT-O Y BTT	20 – 8,5	310-130	320-90
TOTALES	41	740	740

PARA LOS EQUIPOS QUE QUIERAN PERNOCTAR EN SUELO DURO Y USAR DUCHAS, LA ORGANIZACIÓN LES FACILITARÁ EL USO DEL PABELLÓN MUNICIPAL DE XERMADE.

ASISTENCIA: LA CARRERA SERÁ SIN ASISTENCIA EN LA CATEGORÍA ÉLITE, CADA EQUIPO TENDRÁ QUE PREPARAR DOS CAJAS O BOLSAS CON SU MATERIAL QUE SE ENCONTRARÁN EN LA T2-T3 (caja 1) Y EN LA T4-T5-T6(caja 2). LAS CAJAS O BOLSAS NO LAS PONE LA ORGANIZACIÓN, TENDRÉIS QUE PREPARARLAS PREVIAMENTE Y ENTREGARLAS AL MENOS 30 MINUTOS ANTES DE LA SALIDA DEL RAID.

EN LA T7 LOS EQUIPOS ÉLITE NO TENDRÉIS BOLSA O CAJA DE ASISTENCIA, POR LO QUE TENDRÉIS QUE SALIR DE LA T6 A LA SECCIÓN 7 CON COMIDA Y BEBIDA SUFICIENTE HASTA EL FINAL DE LA ETAPA DEL SÁBADO Y ZAPATILLAS DE TREKKING PARA HACER LA SECCIÓN 8. EN CATEGORÍA AVENTURA EL CORREDOR QUE DESCANSE O LA PERSONAS QUE ESTIMEN OPORTUNAS PODRÁN HACER RELEVO POR LO QUE LOS EQUIPOS AVENTURA NECESITARÁN UN VEHICULO ADECUADO PARA LA CARRERA.

PARA LA ETAPA 2 DEL DOMINGO, TODOS LOS EQUIPOS ÉLITE TENDRÁN QUE CARGAR CON LAS ZAPATILLAS DE TREKKING Y LLEVAR AGUA Y COMIDA PARA TODA LA ETAPA.



MATERIAL OBLIGATORIO

Por equipo:

- Botiquín
- Silbato señales sos (...---...)
- Teléfono móvil con pin inscrito
- Brújula
- Kit de herramientas de btt
- Funda portamapas estanco (recomendado)

Por corredor:

- Mochila de al menos 10 litros de capacidad
- Recipiente para agua de al menos 1,5 litros
- Manta térmica
- Casco BTT homologado
- BTT
- Luz frontal con pilas de repuesto
- Luz roja trasera
- Chaleco reflectante
- Arnés, baga de anclaje cosida de al menos 50 cms de anillo (no vale anudadas), 2 mosquetones, ocho, elemento de autobloqueo (Shunt, Stop o cordino prussik de mínimo 6 mm.), guantes largos (sólo un juego por equipo pues sólo hará esta prueba especial 1 corredor)
- Jersey Polar o camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta impermeable
- Gorro o prenda tipo Buff
- Guantes

- Polainas o malla larga (recomendado para las secciones de trekking)

*los kayaks, palas y chalecos serán proporcionados por la organización (los corredores que quieran usar sus chalecos y/o palas podrán hacerlo)

*En categoría aventura solo es necesario 2 juegos de material obligatorio por corredor al sólo estar en carrera dos corredores.



Inscripciones:

www.raidgallaecia.com

El precio de la inscripción es de **130** euros por equipo. Aquellos que no tengan licencia anual de raids tendrán que pagar **12** euros por persona en concepto de licencia y seguro de prueba.

CONTACTO: raidgallaecia@gmail.com

Organiza:



Patrocinan:



DEPUTACIÓN DE LUGO

Concello de Xermade

Colaboran:

