



III Raid de Orientación "Concello de Cariño"



SECCIÓN 1 -BTT

SCORE

III Raid de Orientación "Concello de Cariño"

18 de MARZO

R	▶ 36,6 km ◀	▲ 900 m		10:00 ▶ ◀ 19:00	▶ 4h.40' ◀
	Distancia	Des. acum. +	BALIZAS	Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Promedio
S1	▶ 20 km ◀	▲ 500 m	6		▶ 1h. 50' ◀
S2	▶ 13,6 km ◀	▲ 400 m	11		▶ 2h. ◀
S3	▶ 3 km ◀	▲ 0 m	2	◀ 17:30	▶ 50' ◀

En todas as seccións, é obrigatorio levar o material obrigatorio do raid.

MATERIAL OBLIGATORIO DO RAID

- * Mochila (progresión). (Unha por participante).
- * Silbato (unha por participante) e coñecer o código Morse SOS (...---...).
- * 1 Teléfono móbil co Pin indicado na parte posterior do teléfono
- * Recipiente para bebida de polo menos 1,5 litros (un por participante)
- * Manta térmica (unha por participante)
- * Botiquín (un por equipo) con (2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, betadine, esparadrapo, paracetamol, 2 tiritas).
- * Buff ou similar
- * Cortaventos
- * Camiseta térmica de manga longa
- * Brúxula
- * A organización poderá ampliar o material obrigatorio nas seccións que considere convintes.

** Prohibido calquer tipo de aparato de navegación con sistema GPS ou similar.

BTT PROMOCION		20 km		+500		Ptos
▶						
1	31	/				2
2	32	■			○	2
3	33	/			<	2
4	34	/				2
5	36	/	/	×		2
6	51	/				2

material obrigatorio: Obligatorio do raid + bicicleta btt + casco

material recomendado: Guantes btt + comida + kit reparación btt + porta mapas

III Raid de Orientación "Concello de Cariño"



SECCIÓN 2: TREKKING

SCORE

TREK PROMOCION		13,6 km			400 m		Ptos
▶							
1	55						2
2	57						2
3	58						2
4	59						2
5	60						2
6	61						2
7	62						1
8	63						1
9	64						1
10	65						1
11	66						1

material obrigatorio raid

material recomendado: maia longa ou perneiras + polainas + camiseta manga longa +

+ funda estancia

III Raid de Orientación "Concello de Cariño"



SECCIÓN 3: KAIKAK

SCORE

KAYAK PROMOCION		3 km			Ptos
▶					
1	53				4
2	54				4

material obrigatorio do raid

material recomendado: funda estancia + zapatillas trekking +

pantalón impermeable ou cortaventos

Material para sección de kaiak:

- Palas e chalecos cedidos pola organización, aínda que os equipos que teñan pala poderán utilizalas entregándoas en secretaría identificadas co número do seu dorsal
- Impermeable (recomendables)
- Portamapas estanco (recomendable)
- Zapatillas de trekking (recomendable)