

EVUMERAID

27-28 ABRIL - AS PONTES

LIGA GALEGA E ESPAÑOLA DE RAID DE AVENTURA

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE RAID DE

ORIENTACIÓN

As Pontes



EUMERAID

INDICE

- SALUDO DEL ALCALDE
- INTRODUCCIÓN
- DESCRIPCIÓN
- LOCALIZACIÓN
- DONDE COMER Y DORMIR. PERNOCTA Y SERVICIOS
- TURISMO Y NATURALEZA
- CATEGORÍAS
- INSCRIPCIONES
- CUADRO DE DISTANCIAS Y DISCIPLINAS
- EQUIPAMIENTO
- REGLAMENTO
- PREMIOS
- PROGRAMA
- EQUIPO ORGANIZATIVO
- COMENTARIOS DEL TRAZADOR Y CARTOGRAFÍA
- ECORESPONSABILIDAD



EUMERAID



SALUDO DEL ALCALDE

Galicia es conocida por la belleza de sus paisajes, la amabilidad de sus gentes, por su rica historia y cultura única. La comarca del Eume, por la que discurrirá, durante el mes de abril de 2024, la carrera de aventura, EumeRaid, es, sin lugar a dudas, uno de los mejores ejemplos de la grandeza natural de nuestra tierra.

Una comarca conformada por los ayuntamientos de As Pontes, Pontedeume, Capela, Monfero y Cabanas, en la que conviven el mar con la montaña, el bosque atlántico de ribera mejor conservado de toda Europa con vestigios de civilizaciones pasadas, antiguos castillos y monasterios, el desarrollo industrial con el sector primario, la tradición con la innovación, el progreso con el respeto profundo a nuestro pasado.

Un paraíso mágico en el que la historia y la naturaleza se dan la mano y que permite a las personas que se acercan a conocerla vivir una experiencia única. Una comarca, bañada por el río Eume, en la que cada rincón nos muestra el poder y la grandeza de sus gentes, de su paisaje y de su historia, invitándonos a disfrutar de aventuras únicas.

Aventuras que deseamos formen parte de vuestra historia de vida tras vuestro paso por nuestras tierras. Aventuras que, estoy convencido, se sumarán a la fascinante práctica deportiva que os trae hasta aquí, una exigente prueba deportiva que, durante unos días, os permitirá conocer la tierra más mágica de Galicia.

Quisiera aprovechar estas páginas para daros la bienvenida a la comarca del Eume, al ayuntamiento de As Pontes, invitándoos a acercaros a su patrimonio, a sus recursos naturales, a su particular idiosincrasia y sentir el auténtico latido del Eume.

Un latido que irá al compás de vuestros latidos y que os hará sentir como en vuestra propia casa.

Valentín González Formoso - Alcalde de As Pontes



EUMERAID

INTRODUCCIÓN

Los raids de aventura es un deporte que combina varias disciplinas y que se practica en la naturaleza.

Los principales deportes que engloban los raids son la carrera a pie o trekking de montaña, el ciclismo de montaña, y el piragüismo, todo ello bajo el marco de la orientación.

Esto quiere decir, que no existe un recorrido previamente marcado.

La organización, facilitará los mapas de carrera, en donde estarán dispuestos los puntos de control (PCs) y los equipos tendrán que localizar dichos puntos con la ayuda de una brújula y su destreza para interpretar esos mapas.

Los raids de aventura se practican en equipo, generalmente de 3 o 4 corredores, e históricamente, se diferencia de otros deportes en que los equipos son mixtos, por lo que podemos asegurar, que los raids de aventura es un deporte integrador.

La filosofía de los raids de aventura son el trabajo en equipo, esfuerzo, sacrificio, respeto al medio ambiente e integración.

DESCRIPCIÓN

EumeRaid será un raid de aventura de categoría race, englobado dentro de la Liga Española Fedo y de la Liga Galega Fegado.

Será una carrera **NonStop**, y tendrá una duración máxima de 23 hs, para completar el recorrido. Tendrá una distancia máxima de 140 kms. y 4000 metros de desnivel positivo en categoría élite y aventura masculino y mixto y una distancia mínima de 40 kms. y 1150 de desnivel en Orientaraid (ver cuadro de distancias y disciplinas)

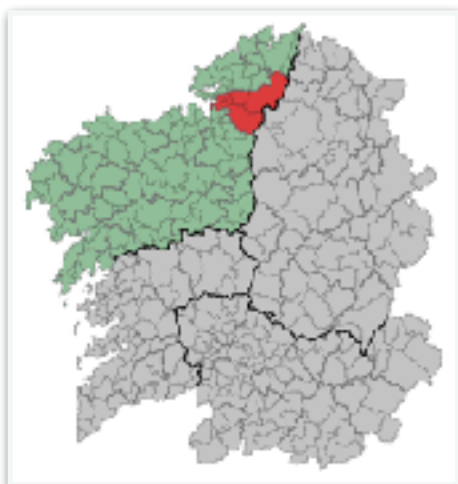
La carrera tendrá como epicentro el concello de As Pontes y recorrerá buena parte de la comarca del Eume.



EUMERAID

LOCALIZACIÓN

Eumeraid se disputará en la comarca del Eume, norte de Galicia, Noreste de la provincia de A Coruña, con epicentro en la localidad de As Pontes.



La zona de salida-llegada-transiciones será en el patio del colegio Santa María, ubicado en el centro de As Pontes.

<https://maps.app.goo.gl/hWBRporhFBjzJK4c7>



EUMERΔID

DONDE COMER, DORMIR, PERNOCTA Y SERVICIOS

Alojamientos:

Hotel Pontes do Eume <https://www.hotelpontesdoeume.com/>

Hostal Silva <http://hostalsilva.com/web/>

Pensión Daniel tlfno. 981452150

Casa rural "Tres Fontes" www.casaruraltresfontes.com

Casa Rural "Casa da Poupariña" tlfno. 635 56 15 66

Apartamentos turísticos "O Petouto"

<https://matojomagrupotu.com/apartamentos-turisticos-o-petouto/>

Restaurantes:

As Pontes tiene muchos y muy variados restaurantes donde poder disfrutar de la Gastronomía Local, así como también, muchos bares o mesones de tapas y raciones.

Entre los productos más relevantes tenemos el Grelo y las Setas, que tienen su propia fiesta de exaltación. En As Pontes podrás degustar los mejores productos locales y de proximidad.

Pernocta:

Autocaravanas y Campers:

Dentro del recinto del Lago de As Pontes podréis pernoctar en un marco incomparable.

<https://maps.app.goo.gl/utYoBg6hoSUJUmj8>



EUMERAID

Para servicios básicos hay un área de autocaravanas donde también se puede pernoctar y para aguas grises, agua y electricidad.

<https://maps.app.goo.gl/5GLbcDpexbpMy37X7>

Para el mismo fin hay otra área en:

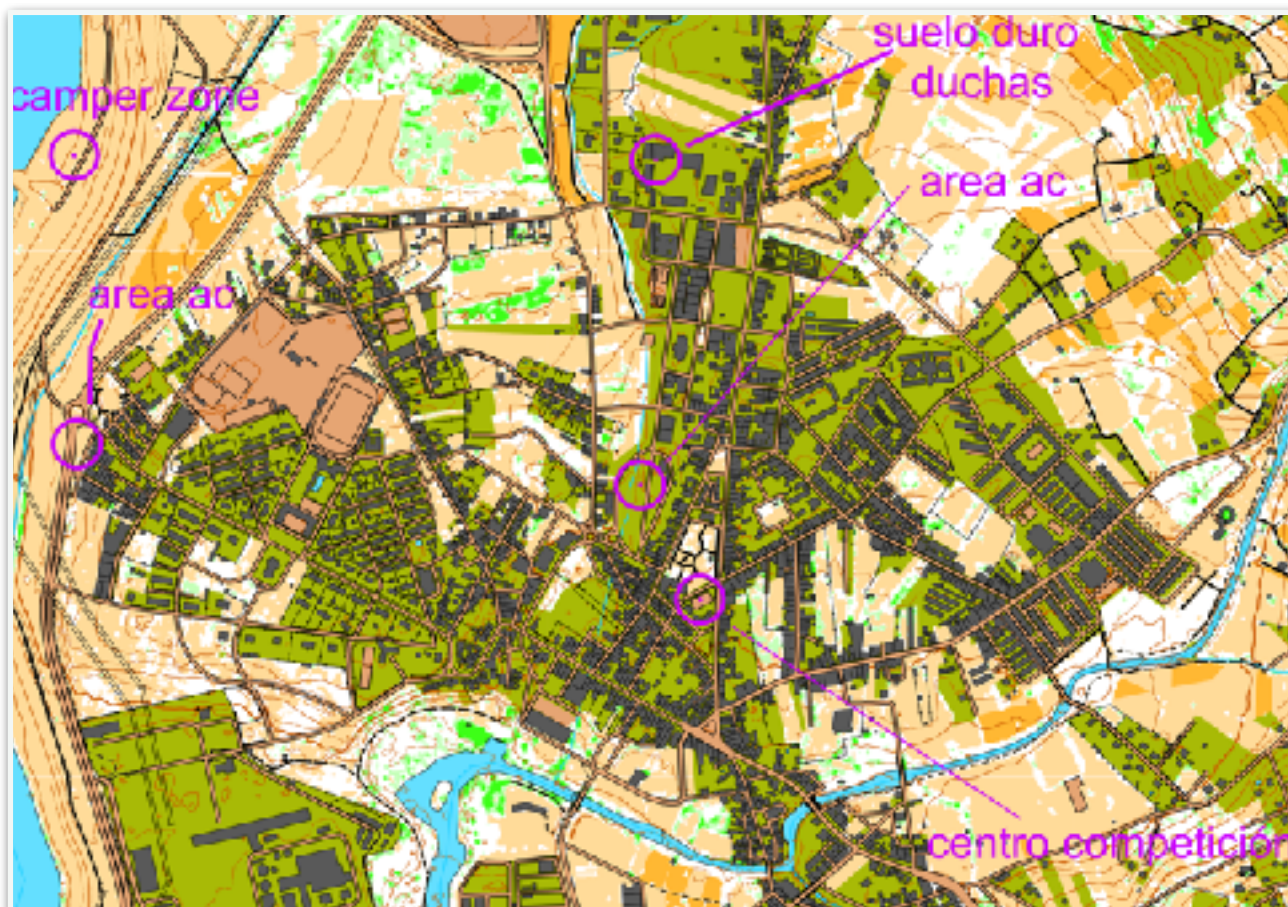
Área de Servicio de Autocaravanas de A Casilla:

<https://maps.app.goo.gl/31NKhf114vLktskG6>

Suelo duro y duchas:

Se dispondrá de suelo duro en el pabellón polideportivo Monte Caxado para aquellos que quieran pernoctar, debiendo traer sus sacos y colchonetas. Este mismo espacio estará habilitado para uso de duchas y vestuarios.

Localización: <https://maps.app.goo.gl/Vb69NJm2bHsN9iFx6>



TURISMO Y NATURALEZA

Turismo industrial, etnografía y naturaleza caracterizan el municipio de As Pontes. Además, en la llamada “villa de los cien ríos” se conservan hasta **ocho puentes medievales y romanos** que dan cuenta de su pasado.

Su **paisaje industrial** está dominado por las torres de la central térmica y su chimenea, la más alta de Europa. La central se alimentaba de la mina de lignito, ahora cerrada y convertida en lago. Esto supuso la rehabilitación del entorno para convertirlo en un espacio natural de gran valor.

El lago de As Pontes, con una playa y con dos islas que serán refugio de diferentes aves, se suma a los otros espacios de interés ecológico que podemos disfrutar en el municipio. Hablamos de las Fragas do Eume y la sierra de Forgoselo, que se pueden descubrir con las cinco rutas señalizadas que existen.



vídeo Lago de As Pontes

EUMERAID

Para un plan más cultural, As Pontes te ofrece dos opciones: el **Museo Etnográfico del colegio Monte Caxado y la Casa do Mel de Goente**, en una de las entradas al Parque Natural.

También tendréis la opción de visitar la **"Casa de la Energía"** y el **Centro Expositivo de Maquinaria Mineira das Pontes (CEMAM)**, ambos englobados dentro del programa de Turismo Industrial.

En lo que se refiere a turismo activo y de naturaleza, As Pontes goza con cientos de kms. de sendas, caminos y pistas, pero siendo lo más característicos los singletracks creados para el uso del ciclismo de montaña y el senderismo, destacando su pr-g 147 As Fragas da Ribeira e Lostegal y la Bidegorri del Lago de As Pontes. En estas sendas te encontrarás innumerables molinos de agua, cascadas, arroyos y puentes.

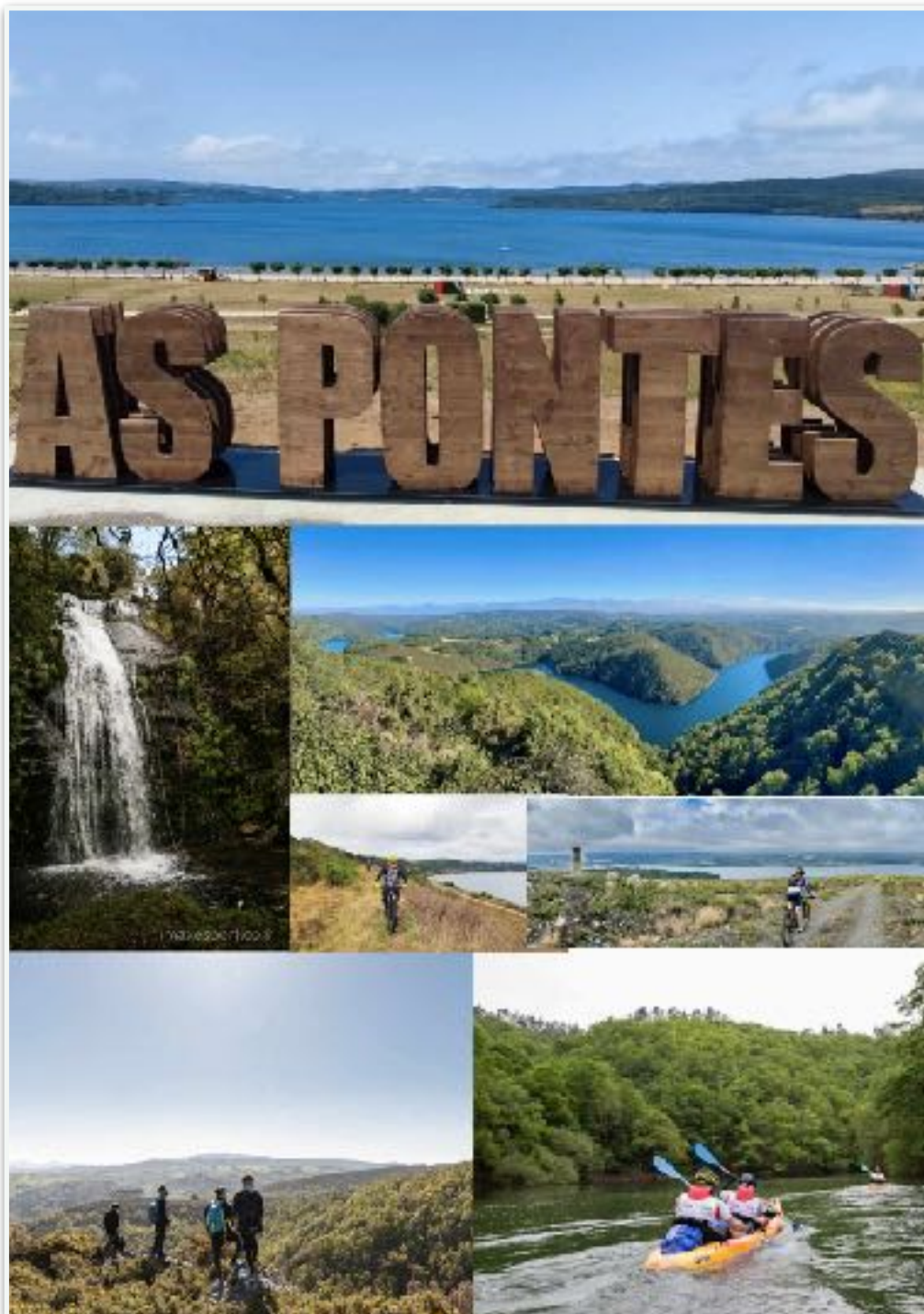
As Pontes está vertebrado por el Río Eume, que da nombre a nuestro Raid, con tres masas de agua principales, el Encoro da Ribeira, Encoro do Eume y el Lago, lugares perfectos para la práctica del Kayak y otros deportes outdoor, como la vela o la natación.

As Pontes también tiene, quizás el mapa más técnico, amplio y bonito para la práctica de la orientación. Forgoselo, conocido por los orientadores gallegos como "la catedral".

Con Eumeraid, queremos dar a conocer todos estos parajes y mostrar el potencial que el Concello de As Pontes tiene para todos estos usos sostenibles.



EUMERAID



EUMERAID

CATEGORIAS

ELITE	3 CORREDORES SIEMPRE EN CARRERA / SIN ASISTENCIA
AVENTURA MIXTO	2 CORREDORES EN CARRERA Y 1 RELEVO
AVENTURA MASCULINO	2 CORREDORES EN CARRERA Y 1 RELEVO
AVENTURA FEMENINO	2 CORREDORAS EN CARRERA Y 1 RELEVO
ORIENTARAID	EQUIPOS DE 2 A 5 CORREDORES
OPEN NON STOP (MISMO RECORRIDO QUE ÉLITE)	3 CORREDORES SIEMPRE EN CARRERA / SIN ASISTENCIA
JUVENIL	2 CORREDORES EN CARRERA Y 1 RELEVO

*open non stop, mismo formato y recorrido que élite pero equipos con algún componente sin licencia anual.

INSCRIPCIONES

Inscripciones a partir del 10/01/2024 en Sico Fedo.

<https://www.sico.fedo.org/>

Para solicitud de facturas rellenar este formulario:

<https://form.jotform.com/222923568456364>

Tarifas de inscripción:

150 € por equipo hasta el 14 de abril a las 22 hs.

180 € por equipo hasta el 21 de abril a las 22 hs.

60 € por equipo Orientaraid y Juvenil hasta el 14 de abril a las 22 hs.

70 € por equipo Orientaraid y Juvenil hasta el 21 de abril a las 22 hs.



EUMERAID

La inscripción incluye:

- Asistencia a cargo de la organización (categoría élite y open non stop)
- Kayaks y equipamiento (élite y open non stop para 3 personas y resto de categorías para 2 personas)
- 2 juegos de mapas (1 de ellos waterproof)
- Instalación y supervisión de cuerdas para rapel
- Seguimiento Track The Race
- Live Results
- Asistencia y equipo sanitario
- Brunch fin de carrera
- Reportaje fotográfico en abierto
- Zona HQ y de transición a cubierto
- Suelo duro y servicio de duchas
- Una aventura que no podrás olvidar... Las ganas de disfrutar las ponéis vosotros!



EUMERAID

CUADRO DE DISTANCIAS Y DISCIPLINAS

ÉLITE Y AVENTURA MIXTO , FEMENINO Y MASCULINO

DISCIPLINA	DISTANCIA	DESNIVEL +	SECCIONES
BTT	75 KMS.	1950	2
TREKKING	53 KMS.	1900	3
KAYAK	19 KMS.		2
RAPPEL	20 mts.		1
TOTAL	147,02 KMS.	3850	

JUVENIL

DISCIPLINA	DISTANCIA	DESNIVEL +	SECCIONES
BTT	60 KMS.	1300	2
TREKKING	24 KMS.	700	2
KAYAK	8,5 KMS.		1
RAPPEL	20 MTS.		1
TOTAL	92,52 KMS.	2000	

ORIENTARAID









DISCIPLINA	DISTANCIA	DESNIVEL +	SECCIONES
BTT	17 KMS.	700	1
TREKKING	17 KMS.	450	2
KAYAK	6 KMS.		1
TOTAL	40 KMS.	1150	



EUMERAID







EQUIPAMIENTO

POR EQUIPO

BRÚJULA	recomendable de muñeca o dedo	
BOTIQUÍN	vendas, gasas, tijeras, desinfectante, esparadrapo, 2 antiinflamatorios, 3 analgésicos, tijeras, 2 apósitos para ampollas,	
TELÉFONO MOVIL CON PIN INSCRITO	obligatorio llevar apagado en carrera (solo usar en caso de emergencia)	
BOLSA ESTANCA (RECOMENDADO)	para sección de kayak	
COMIDA DE EMERGENCIA	ración comida de emergencia 200 kcal.	
ARNÉS	homologado	
2 CINTAS COSIDAS	Min. 60 cms. anillo	
2 MOSQUETONES	Con seguro	
OCHO	Vale cesta o Stop	
KIT REPARACIÓN BTT	Bomba, Cámara, parche, juego allen, tronchacadenas, desmontables	
KAYAK (facilitado por organización)	Perception Gemini	

EUMERAID

POR CORREDOR

MOCHILA	RECOMENDAMOS AL MENOS 10 L. (HABRÁ QUE TRANSPORTAR ZAPAS)	
BICICLETA DE MONTAÑA	En buen estado de uso y con ruedas de tacos.	
CASCO	Homologado	
LUZ ROJA MTB		
CHALECO REFLECTANTE	Homologado	
MANTA TÉRMICA		

EUMERAID

RECIPIENTE PARA AGUA MÍNIMO 1 L.	BOTELLA, CAMEL BAG, FLASH O SIMILAR	
LINTERNA FRONTAL	CON PILAS O BATERÍAS	
CORTAVIENTOS O CHUBASQUERO		
CAMISETA TÉRMICA	MANGA LARGA	
PINZA SPORTIDENT	MODELOS SI10, SI11, SIAC	
CHALECO SALVAVIDAS	FACILITADO POR LA ORGANIZACIÓN.	
PALA (2 POR EQUIPO)	FACILITADO POR LA ORGANIZACIÓN. PODÉIS USAR VUESTRAS PALAS	

EUMERAID

TRACKTHERACE

Eumeraid podrá ser seguido en directo, por la plataforma de seguimiento tracktherace. Utilizaremos esta herramienta para que vuestras familias, amigos, patrocinadores o seguidores puedan seguirlos y disfrutar de la carrera desde vuestras casas.



REGLAMENTO

EumeRaid estará regido por la normativa Fedo de raid de aventura 2024

<https://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos>

PREMIOS

Habrà una entrega de premios para los 3 primeros equipos de cada categoría (en élite se incluirán a los open en la misma clasificación), además de una entrega de diplomas para cada categoría del campeonato gallego.

También haremos la entrega de premios de la liga LERA 2023.



EUMERAID

PROGRAMA

VIERNES 26 ABRIL	RECEPCIÓN DE EQUIPOS / APERTURA DE SECRETARÍA	18:00
VIERNES 26 ABRIL	ENTREGA CAJAS VACÍAS EQUIPO ÉLITE Y OPEN NON STOP	18:00 A 22:00
SÁBADO 27 ABRIL	BREAFING	10:00
SÁBADO 27 ABRIL	ENTREGA DE CAJAS EQUIPOS ÉLITE Y OPEN NON STOP	10:00 A 10:30
SÁBADO 27 ABRIL	SALIDA EN MASA ÉLITE, OPEN NON STOP, JUNVENIL Y AVENTURA	11:00
SÁBADO 27 ABRIL	SALIDA EQUIPOS ORIENTARAID	15:00
SÁBADO 27 ABRIL	LLEGADA PRIMEROS EQUIPOS JUVENIL	21:00
SÁBADO 27 ABRIL	CIERRE DE META ORIENTARAID	23:00
DOMINGO 28 ABRIL	LLEGADA PRIMEROS EQUIPOS ÉLITE, OPEN NON STOP Y AVENTURA	01:30
DOMINGO 28 ABRIL	CIERRE DE META	10:00
DOMINGO 28 ABRIL	ENTREGA DE PREMIOS	11:30
DOMINGO 28 ABRIL	APERITIVO DE CONFRATERNIZACIÓN	12:00



EUMERAID

EQUIPO ORGANIZATIVO

Club Gallaecia Raid

email:

secretaria@gallaeciaraid.org



Pablo López Franco. Dirección de Carrera

Claudia Oreiro Chapela. Coordinadora

Pablo López Franco / Antonio Peiteado. Trazados y trabajo de campo

Francisco Diz / José Antonio Balseiro. Cartografía, maquetación

Alberto Morlán / Angel Albarrán. Montajes y Logística

Fernando Silvarrey. Transiciones

Alberto Perez Seijas. Balizaje

María Teresa Silvarrey. Permisos

Javier Arufe. Cronometraje

Luis Torrente. Juez Controlador Fedo

COMENTARIOS DEL TRAZADOR Y CARTOGRAFÍA

Después de más de 10 años sin hacer una carrera de aventura con epicentro en As Pontes, para mí, es un placer, trazar una carrera en uno de los lugares más espectaculares para nuestro deporte. Sin duda, As Pontes es un



EUMERAID

ayuntamiento que ofrece todas las posibilidades para una carrera de aventura. Bosques autóctonos, mucha senda, caminos rurales y pistas, nos ofrecerán una carrera desafiante, tanto en la parte física, como en la de orientación.

Hemos tratado de aprovechar lo máximo posible las posibilidades de la zona, buscando ubicaciones de los controles en lugares de especial singularidad o que sean desafiantes para los orientadores. El terreno nos permite en muchos casos la navegación fuera de camino en espacios de bosque sobre todo, aunque también habrá alguna zona abierta. Aunque a priori las estadísticas no nos presenten unos excesivos desniveles, en muchas partes de la carrera la progresión, será lenta, debido al tipo de terreno.

As Pontes tiene varios lugares adecuados para el kayak, hemos podido elegir en donde llevar a cabo las secciones. Cualquiera de los ríos o embalses de As Pontes, están en lugares idílicos rodeados de vegetación típica de las "Fragas galegas".

En cuanto a la cartografía, hemos utilizado cartografía ign y también específica de orientación a diferentes escalas, ya que nos ha parecido lo más adecuado. Creemos que los mapas contienen toda la información necesaria para satisfacer a los orientadores, y hemos pasado mucha información de caminos y sendas que no estaban en los mapas originales. Esto nos va a permitir diferentes elecciones de camino y la estrategia de elección de ruta será clave.

Tendremos secciones lineales y secciones score, para favorecer así a los equipos que elijan la estrategia adecuada.

Bienvenidos a As Pontes, y esperamos que disfrutéis de este raid :)

Pablo López Franco



EUMERAID

ECO-RESPONSABILIDAD

El medio natural es nuestro espacio de juego, por lo que nos hemos propuesto tener un impacto positivo con nuestro EumeRaid.

Algunas medidas a tomar, serán la de generar 0 impacto en cuanto a material utilizado, usando para ello materiales reciclables y ningún material de un solo uso que genere basura.

Otra medida es la de compensar nuestra huella de CO₂. Gracias a un programa avalado por el ministerio para la transición ecológica y el reto demográfico y nuestro patrocinador Montes y Fragas, por lo que a través de la plantación de frondosas, obtendremos la certificación de compensación de huella.

Tanto los trazadores que hagan el trabajo de campo, como las personas que estén interactuando en campo, recogerán todos los residuos que se encuentren al paso en las diferentes zonas de carrera, algo que nos hemos propuesto en todas nuestras pruebas. Es una forma de revertir en la naturaleza, todo lo que ella nos ofrece y tener un impacto positivo. Al final del evento os mostraremos todo lo que hemos conseguido retirar del monte.

Con respecto a vosotros, raiders, os pedimos que os involucrés con ilusión y responsabilidad a nuestro propósito. Ya sabéis, 0 residuos por el camino, intentar progresar lo más en silencio posible, no molestar a la fauna y respetar la flora. Transitaremos por lugares de especial interés ecológico, por bosques autóctonos y por lugares de abundante fauna. Es un privilegio poder hacerlo.

Debemos dejar el medio como mínimo, en el mismo estado que lo encontramos, y si puede ser, mejor.

Muchas gracias a tod@s



EUMERAID

