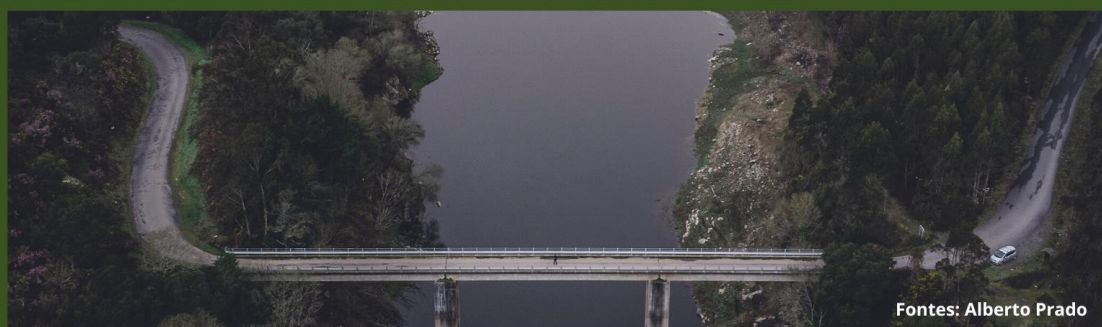


RAID BOOK

2+1

1ª PROBA DA LIGA GALEGA
DE RAID DE ORIENTACIÓN
| CAMPIONATO GALEGO |



RAID INTERIOR DE GALICIA:
DENDE O ULLA ATA O BOCELO
MELIDE, SANTISO E TOQUES

18 DE MARZO DE 2023

INSCRICIÓN ABERTAS ATA O MARTES 14/03/23: WWW.FEGADO.ES

CONTACTO: INFO@XESTANATUREZA.COM | 644567614

PATROCINAN:



COLABORAN:



ORGANIZAN:










DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)

XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)

EMERXENCIAS: 112

RAID INTERIOR DE GALICIA: DENDE O ULLA ATA O BOCELO

18 DE MARZO DE 2023

2+1			18/03/2023		
R	▶ 89km ◀	▲ 2100m	▼ 2100m	9:30 ▶ ◀ 19:30	♥ 7:50
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Saida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Peche	Escala mapas Mellor tempo
S1	▶ 3 km ◀	▲ 30m	▼ 30m	9:30 ▶  ◀ 13:45	E 1: 7.500 ♥ 0:10h
S2	▶ 9 km ◀	▲ 150m	▼ 150m	9:30 ▶  ◀ 13:45	E 1: 15.000 ♥ 1:00h
S3	▶ 14 km ◀	▲ 240m	▼ 400m	9:30 ▶  ◀ 13:45	E 1: 20.000 ♥ 0:40h
S4	▶ 8 km ◀	▲ 80m	▼ 80m	10:00 ▶  ◀ 13:45	E 1: 10.000 ♥ 1:20h
S5	▶ 27 km ◀	▲ 700m	▼ 530m	11:15 ▶  ◀ 18:30	E 1: 20.000 ♥ 1:50h
S6	▶ 16 km ◀	▲ 650m	▼ 650m	13:00 ▶  ◀ 18:30	E 1: 15.000 ♥ 2:00h
S7	▶ 12 km ◀	▲ 250m	▼ 270m	16:00 ▶  ◀ 19:30	E 1: 20.000 ♥ 0:50h

MATERIAL POR EQUIPO:

Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección

Material obrigatorio: Botiquín, teléfono móbil, dispositivo Tracktherace, compás e o detallado en cada sección

Material recomendado: Segundo se detalla en cada sección

MATERIAL POR RAIDER:

Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección

Material obrigatorio: Mochila, bidón ou bolsa de hidratación (1 litro mínimo), comida, manta térmica, asubío, cortaventos, e o detallado en cada sección

Penalizaciones segundo Regulamento FEGADO en vigor para o 2023

DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)

XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)

EMERXENCIAS: 112

SECCIÓN 1: SCORE



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.
Material recomendado: Portamapas estanco.

S1	▶ 3km ◀		▲ 30m	▼ 30m	9:30 ▶	◀ 13:45	E 1:7500	♥ 0:10
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					9:30 ▶			
1	59	1						
2	60	1						
3	61	1						
4	62	1						
5	63	1						
6	57	1						
			Transición					
						◀ 13:45		

¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!

SECCIÓN 2: TREKKING (Lineal)



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.
Material recomendado: Portamapas estanco.

S2	▶ 9km ◀		▲ 150m	▼ 150m	9:30 ▶	◀ 13:45	E 1:15.000	♥ 1:00
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					9:30 ▶			
1	31	2						
2	32	2						
3	33	2						
4	34	3						
5	35	2						
6	36	2						
7	37	2						
			Transición					
						◀ 13:45		

¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!

DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)
XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)
EMERXENCIAS: 112

SECCIÓN 3: BTT (Lineal)



Material seguridade: Casco BTT (SG)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid

Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S3	▶ 14km ◀		▲ 240	▼ 240	9:30 ▶ ◀ 13:45	E 1:20.000	♥ 0:40h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					9:30 ▶		
	1	38	3				
	2	39	3				
3	40	3					
			Transición		◀ 13:45		

¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!

SECCIÓN 4: CAIAC E TREKKING (Score)



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid

Material recomendado: Portamapas estanco.

S4	▶ 8km ◀		▲ 80m	▼ 80m	10:00 ▶ ◀ 13:45	E 1:10.000	♥ 1:20
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					10:00 ▶		
	1	64	3				
	2	65	3				
	3	67	2				
	4	69	4				
	5	70	2				
	6	71	3				
7	72	2					
8	73	2					
			Transición		◀ 13:45		

¡Atención as zonas marcadas para desembarcar!

DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)

XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)

EMERXENCIAS: 112

SECCIÓN 5: BTT (Lineal)



Material seguridade: Casco BTT (SG)
 Material obrigatorio: O xeral para todo o raid
 Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S5			▶ 27km ◀	▲ 700	▼ 530	11:15 ▶	◀ 18:30	E 1:20.000	♥ 1:50h	
BAL	Ptos.	Descrición				Saída ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
						11:15 ▶				
1	41	4								
2	42	4								
3	43	5								
4	44	5								
5	45	4								
6	46	4								
			Transición						◀ 18:30	

¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!

SECCIÓN 6: TREKKING (Lineal)



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.
 Material recomendado: Portamapas estanco.

S6			▶ 16km ◀	▲ 650m	▼ 650m	13:00 ▶	◀ 18:30	E 1:15.000	♥ 2:00	
BAL	Ptos.	Descrición				Saída ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
						13:00 ▶				
1	47	3								
2	48	3								
3	49	4								
4	50	5								
5	51	3								
6	52	3								
7	53	4								
8	54	4								
			Transición						◀ 18:30	

¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!

DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)
XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)
EMERXENCIAS: 112

SECCIÓN 7: BTT (Lineal)



Material seguridade: Casco BTT (SG)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid

Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S7			▶ 12km ◀	▲ 250	▼ 270	16:00 ▶	◀ 19:30	E 1:20.000	♥ 0:50	
BAL	Ptos.	Descrición				Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
						16:00 ▶				
1	55	3								
2	56	3								
4	75	3	OCULTA							
3	58	3								
			Transición							

¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!

DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)
XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)
EMERXENCIAS: 112

PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

1. Os participantes participan na proba pola súa conta e risco, asumindo os riscos inherentes ás probas de RAID. En caso de accidente, deberán comunicalo a organización chamando aos números de teléfono que se indican ao pé de cada páxina deste documento.
2. En caso de emerxencia, se non é posible o uso do teléfono móbil (avaría, falta de cobertura...), utilizarase reiteradamente o asubío para permitir a localización e rescate. O uso do asubío nunha situación distinta á de emerxencia dará lugar a descualificación do equipo.
3. Todo participante está obrigado a axudar a outro competidor se o ve ferido.
4. En caso de abandono, é obrigatorio comunicalo a organización, ben na meta ou nas transicións.
5. Os participantes non se separarán dos seus compañeiros en ningún momento. Quedan exentos desta instrución no momento das probas especiais.
6. Os participantes deberán facer uso dos elementos sinalados como seguridade no RAIDBOOK. Ademais deberán levar as indicadas como obrigatorias.
7. Estamos en período de caza, e a zona pola que discorre o Raid atópase dentro de varios tecores, todos eles saben que a proba se celebrará o sábado 18 de marzo de 2023 e as zonas polas que transcorrerá a carreira.
8. Unha vez realizada a avaliación dos riscos específicos desta proba, que se celebrará o sábado 18 de marzo de 2023, infórmase especialmente do seguinte:

¡ATENCIÓN, ESTRADAS!

¡ATENCIÓN, NÚCLEO URBANO!

¡ATENCIÓN, CAMIÑOS EN MAL ESTADO!

¡ATENCIÓN, MOTOS/BICICLETAS EN ZONAS DE CAMIÑOS E PISTAS!

**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)
XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)
EMERXENCIAS: 112**

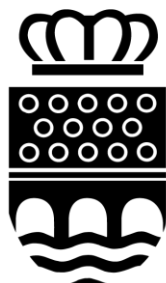
ORGANIZAN:



PATROCINAN:



**CONCELLO
DE MELIDE**



**CONCELLO
DE SANTISO**



**CONCELLO
DE TOQUES**

COLABORAN:



**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)
XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)
EMERXENCIAS: 112**