

ROADBOOK

ORIENTARAIID Y JUVENIL

CAMPEONATO DE ESPAÑA

10-11 may 2025

PONTEVEDRA RAID

Organiza:

AROMON Pontevedra

Patrocina:

Colabora:

Info en: www.aromon.gal
raid@aromon.gal
609 713 646 Rúa Javier Puig 1
36001 Pontevedra

RAIDERS
NEXT
194 Km

fedo
Federación Española de Orientación

ATLEET

Vepersa

XUNTA DE GALICIA

DEPORTE GALEGO

IBERLUFFA
plastic free products

Columbus
DISCOVER NATURE

ADEGA PEDRA LONGA

Consejo Superior de Deportes

Concello de MORANA

Concello de A ILLA DE AROUSA

Concello de Pontevedra

CAIXA RURAL GALEGA

dgan

Caldas de Reis
CONCELLERÍA DE DEPORTES

Concello de Vilagarcía de Arousa

Deputación Pontevedra

Concello de MORANA

Concello de A ILLA DE AROUSA

HOTEL AVENIDA PONTEVEDRA

Concello de Pontevedra

Consejo Superior de Deportes

CAIXA RURAL GALEGA

dgan

IBERLUFFA
plastic free products

Columbus
DISCOVER NATURE

ADEGA PEDRA LONGA

Concello de Pontevedra

Concello de MORANA

Concello de A ILLA DE AROUSA

Consejo Superior de Deportes

CAIXA RURAL GALEGA

dgan

IBERLUFFA
plastic free products

Columbus
DISCOVER NATURE

ADEGA PEDRA LONGA







DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112

VIII PONTEVEDRAID – CAMPEONATO DE ESPAÑA

10 Y 11 DE MAYO DE 2025

ORIENTARAID y JUVENIL

10-11/05/2025

R	▶ 94.3km ◀	▲ 1685	▼ 1685	12:00 ▶	◀ 12:00		♥ 09.:40	
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapas	
							Mejor tiempo	
S1	▶ 7 km ◀	▲ 100 m	▼ 100 m	12:00 ▶		◀	E 1: 10.000	♥ 0:40h
S2	▶ 11.6 km ◀	▲ 15 m	▼ 15 m	▶		◀ 16:00	E 1:25.000 E: 1:7500	♥ 2:30h
DESPLAZAMIENTO ILLA – MORAÑA (30 MIN)								
S3	▶ 10.5km ◀	▲ 250 m	▼ 250 m	17:30 ▶		◀	E 1:15.000	♥ 2:00h
S4	▶ 28 km ◀	▲ 600 m	▼ 800 m	▶		◀ 23:00	E 1:20.000	♥ 2:00h
PERNOCTA								
S5	▶ 30 km ◀	▲ 600 m	▼ 600 m	8:30 ▶		◀ 12:00	E 1:20.000	♥ 2:00h
S6	▶ 4.2 km ◀	▲ 100 m	▼ 100 m	▶		◀ 12:00	E 1:4.000	♥ 0:35h

MATERIAL POR EQUIPO:

Material seguridad: Según se detalla en cada sección

Material obligatorio: Botiquín, teléfono móvil, brújula y el detallado en cada sección

MATERIAL POR RAIDER:

Material seguridad: Frontal y chaleco reflectante.

Material obligatorio: Bidón o bolsa de hidratación (1 litro mínimo), comida, manta térmica, silbato, ropa de abrigo, gorra o buff y el detallado en cada sección

Penalizaciones según el Reglamento FEDO y FEGADO en vigor para el 2025

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)

JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)

EMERGENCIAS: 112



SECCIÓN 1: O PIE (Score)

Material obligatorio: El general para todo el raid.

S1

▶ 7km ◀		▲ 100m ▼ 100m
BAL	Ptos.	Descripción
▶		
31	1	
32	2	
33	1	
34	2	
35	1	
36	1	
37	1	
38	1	
39	1	
40	2	
41	2	
42	2	
43	1	
200	0	Transición (obligatoria)

12:00 ▶		◀	E 1:10.000	♥ 0:40h
Salida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
12:00 ▶				

¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112



SECCIÓN 2: KAYAK – TREKING - KAYAK (Lineal)

Material seguridad: Chaleco salvavidas (facilitado por la org.)

Material obligatorio: El general para todo el raid

S2	▶ 23.6km ◀		▲ 25m	▼ 25m	12:00 ▶	◀ 16:00	E 1:25000	♥ 2:30h
	BAL	Ptos.	Descripción		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa
	▶				▶			
1	44	10					E 1:25000	
2	45	4					E: 1:7500	
3	46	4					E: 1:7500	
4	47	4					E: 1:7500	
5	48	4					E: 1:7500	
6	49	4					E: 1:7500	
7	50	4					E: 1:7500	
8	51	4					E: 1:7500	
9	52	4					E: 1:7500	
10	53	4					E: 1:7500	
11	54	4					E: 1:7500	
12	55	4					E: 1:7500	
13	201	0	Transición (obligatoria)			◀ 16:00		

**¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!
DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT**

**DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112**



SECCIÓN 3: TREKING (Lineal)

Material seguridad: chaleco reflectante.

Material obligatorio: El general para todo o raid..

S3		▶ 10.5km ◀	▲ 250m ▼ 250m	▶ ◀ 23:00	E 1:15000	♥ 2:00h
BAL	Ptos.	Descripción		Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
1	72	5				
2	73	5				
3	74	5				
4	77	7				
5	78	5				
6	79	5				
7	80	6				
8	202	0	Transición (obligatoria)	◀ 23:00		

**¡ATENCIÓN A LOS CRUCES CON LAS CARRETERAS!
OJO A LA HORA DE CORTE DE ESTA SECCIÓN.**

A PARTIR DE LAS 21:40 CHALECO REFLECTANTE PUESTO TODO EL TIEMPO

¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!

DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)

JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)

EMERGENCIAS: 112

SECCIÓN 4: BTT (Lineal)



Material seguridad: Casco BTT (SG), chaleco reflectante, luz roja trasera.

Material obligatorio: El general para todo el raid

Material recomendado: Kit reparación BTT y portamapas BTT

S4	▶ 28km ◀		▲ 600	▼ 800	▶	◀ 23:00	E 1:20000	♥ 2:00h
	BAL	Ptos.	Descripción		Salida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa
	▶				▶			
1	81	4					E 1:20000	
2	82	5					E 1:20000	
3	145	5					E 1:20000	
4	96	8					E 1:20000	
5	97	5					E 1:20000	
6	98	5					E 1:20000	
7	203	0	Transición (obligatoria)			◀ 23:00		

¡ATENCIÓN A LOS CRUCES CON LAS CARRETERAS Y CARRETERAS PROHIBIDAS!
A PARTIR DE LAS 21:40 CHALECO REFLECTANTE PUESTO TODO EL TIEMPO
¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!
DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112

SECCIÓN 5: BTT (Lineal)



Material seguridad: Casco BTT (SG), chaleco reflectante, luz roja trasera (hasta las 7:20).

Material obligatorio: El general para todo el raid

Material recomendado: Kit reparación BTT y portamapas BTT

S5	▶ 30 km ◀	▲ 600m	▼ 600m	8:30 ▶	🚲	◀ 12:00	E 1:20000	♥ 2:00h
	BAL	Ptos.	Descripción	Salida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
	▶							
1	119	6						
2	120	8						
3	121	10						
4	122	10						
5	126	6						
6	127	6						
7	128	6						
8	203	0	Transición (obligatoria)					

¡OJO LOS CRUCES CON LAS CARRETERAS Y CARRETERAS PROHIBIDAS!
MUCHO CUIDADO Y RESPETO AL CIRCULAR POR EL CAMINO DE SANTIAGO.
¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!
DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112



SECCIÓN 6: O PIE (SCORE)

Material seguridad: Chaleco reflectante (hasta las 7:20)

Material obligatorio: El general para todo el raid.

S6

▶ 4.2km ◀		▲ 100m	▼ 100m	▶	◀ 12:00	E 1:4000	♥ 0:35h	
BAL	Ptos.	Descripción		Salida	◀▶ Corte ▶◀	Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
129	1							
130	1							
131	1							
132	1							
133	1							
134	1							
135	1							
136	1							
137	1							
138	1							
139	1							
140	1							
141	1							
142	1							
143	1							
144	1							
			META					

**¡OJO LOS CRUCES CON LAS CARRETERAS Y CARRETERAS PROHIBIDAS!
 ¡SOLO SE PUEDE CRUZAR LAS CARRETERAS POR LOS PASOS DE PEATONES!
 RESPETAR A OTROS VIANDANTES
 DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT**

**DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
 JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
 EMERGENCIAS: 112**

PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Los corredores participan en la prueba bajo su propio riesgo, asumiendo aquellos inherentes de un RAID. En caso de accidente, se deberá avisar a la organización llamando a los teléfonos indicados al pie de cada página de este documento.
2. En caso de emergencia, si no es posible el uso de un teléfono móvil (avería, falta de cobertura...), se utilizará el silbato de forma reiterada para permitir la localización y el rescate. Usar el silbato en una situación que no sea una emergencia será causa de descalificación del equipo.
3. Todo participante está obligado a ayudar a otro competidor si lo ve herido
4. En caso de abandono, es obligatorio comunicarlo a organización, bien en meta o en las transiciones.
5. Los participantes no se separarán de sus compañeros en ningún momento.
6. Los participantes deberán hacer uso de los elementos marcados como seguridad en el ROADBOOK. Además, de los marcados como obligatorio
8. Una vez realizada la evaluación de los riesgos específicos de esta prueba, que se celebrará el 10 y 11 de mayo de 2025, se informa especialmente de lo siguiente:

¡ATENCIÓN, CARRETERAS!

¡ATENCIÓN, NÚCLEOS URBANOS!

¡ATENCIÓN, CAMINOS EN MAL ESTADO!

¡ATENCIÓN, MOTOS/BICICLETAS EN ZONAS DE CAMINOS Y PISTAS!

**DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112**

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



COLABORAN:



DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112