



10
06
23

*Raid Cidade
de Narón*
BOLETÍN 3

CLUB **GALLAECIA RAID**





ÍNDICE

**OS CAMBIOS CON RESPECTO AO BOLETÍN ANTERIOR ESTÁN DESTACADOS
CON TEXTO VERMELLO**

- presentación
- descrición
- datos técnicos
- notas do cartógrafo
- material obrigatorio, recomendable e prohibido
- aparcamento, asistencia y post-carreira**
- regulamento
- normas particulares
- inscricións
- clasificacións e premios
- información turística
- organización
- medio ambiente
- colaboración e patrocinadores



PRESENTACIÓN

O **RAID CIDADE DE NARÓN 2023** é una proba de longa distancia organizada polo Club Gallaecia Raid, que forma parte da liga Galega de Raids de Orientación 2023, na que se combinan como medio de progresión a carreira a pé, a bicicleta de montaña, os patíns e o kaiak.

A proba celebrarase o sábado **10 de xuño de 2023**, en horario de 10:00 a 19:00 horas e discorrerá por carreiros, pistas e estradas secundarias de baixa intensidade circulatoria dos concellos de **Narón, Ferrol, Neda e Valdoviño**.

DESCRIPCIÓN

O **RAID CIDADE DE NARÓN 2023** trátase dunha carreira con base de orientación e resistencia, na que o percorrido é segredo para os participantes, os cales só coñecerán devandito percorrido cando se lles entreguen os mapas, no momento da saída e nas diferentes transicións.

Os participantes progresarán en equipos de entre dous e cinco corredores, con ou sen substitución segundo categoría. Para elo, farán uso de diferente medios de progresión, como a carreira a pé, a bicicleta de montaña, os patíns e o kaiak.

Haberá tamén probas especiais que requirirán o uso de cordas ou habilidades específicas de orientación.

A Secretaría e Centro de Competición estarán sitas no Paseo Marítimo de Xubia.

<https://www.google.es/maps/place/Paseo+Mar%C3%ADtimo+de+Jubia/@43.5148509,8.156376,18.54z/data=!4m5!3m4!1s0xd2ddf501ee9d5:0xa7b105e830e5d59a!8m2!3d43.5149268!4d-8.1550949?hl=es&authuser=0>

Programa da competición:

- 09:00: Apertura de Secretaría para recollida de documentación e bolsa do corredor.
- 10:00: Saída das categorías 3.0 e 2+1.
- 12:30: Saída da categoría Orienta Raid.
- 18:30: Peche de Meta da categoría Orienta Raid.
- 19:00: Peche de Meta da categoría 3.0 e 2+1.
- 19:30: Entrega de trofeos.



DATOS TÉCNICOS

Poderase participar no **RAID CIDADE DE NARÓN 2023** nas seguintes categorías:

- 3.0: Equipos de 3 compoñentes sempre en competición.
- 2+1: Equipos de 2 compoñentes en competición e un terceiro (non obrigatorio) que poderá tomalo relevo de un compañeiro nos puntos de transición.
- Orienta Raid: Equipos cun número ilimitado de compoñentes, realizando cada sección entre 2 e 5 deles.

A modalidade do **RAID CIDADE DE NARÓN 2023** será **RACE**. O tempo de carreira estará fixado en 9 horas, de 10:00 a 19:00. Estase a aplicar o criterio de que a maioría dos equipos consigan visitar tódolos controis. No obstante, os equipos deberán estar pendentes do tempo de carreira por si finalmente deben descartar a visita dalgúns controis, de maneira que consigan chegar a meta antes da hora de peche.

O raid está deseñado para que a maioría dos equipos sexan quen de visitar tódalas balizas. A maioría das estradas e camiños permiten unha alta velocidade de progresión e a orientación é sinxela. É un raid ideal para que os equipos Orienta Raid dean o salto a 2+1 e os 2+1 se animen a facelo en 3.0.

Os equipos que pelexen polos primeiros postos deberán ter conta de si son quen de manter o ritmo alto que permiten os percorridos durante todo o raid.

Ademais do punto de saída e meta, que acollerá tamén transicións, realizarase transición entre seccións noutro punto. En ditos puntos os equipos poderán cambiar de medio de progresión, recibir asistencia, cambiar de compoñente en carreira (só nas categorías 2+1 e Orienta Raid) e avituallarse.

Salvo que se indique o contrario, as seccións realizaranse de forma lineal. Tódolos controis serán de visita opcional, excepto os controis de fin de sección, que serán obrigatorios.

O percorrido estará dividido en 5 seccións para **3.0**:

SECC.	DISCIPLINA	DISTANCIA	DESNIVEL	T. MELLOR	T. MEDIO
S1	PATINES + KAIK	7	10	1:20	1:30
S2	TREKKING CON SPRINT	9	100	1:00	1:15
S3	BTT1	48	900	2:35	3:25
S4	TREKKING CON P. ESPECIAL	13	380	1:15	1:45
S5	BTT2	10	200	0:35	0:50
TOTAL		87	1590	6:45	8:45



O recorrido estará dividido en 5 secciones para **2+1**:

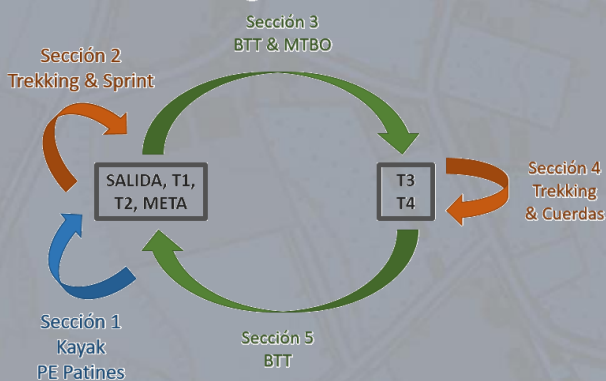
SECC.	DISCIPLINA	DISTANCIA	DESNIVEL	T. MEJOR	T. MEDIO
S1	TREKKING CON SPRINT	9	100	1:00	1:15
S2	KAIKAK	7	10	1:10	1:20
S3	BTT CON MTBO	48	900	2:35	3:25
S4	TREKKING CON P. ESPECIAL	13	380	1:15	1:45
S5	BTT2	10	200	0:35	0:50
TOTAL		87	1590	6:35	8:35

O recorrido estará dividido en 4 secciones para **ORIENTA RAID**:

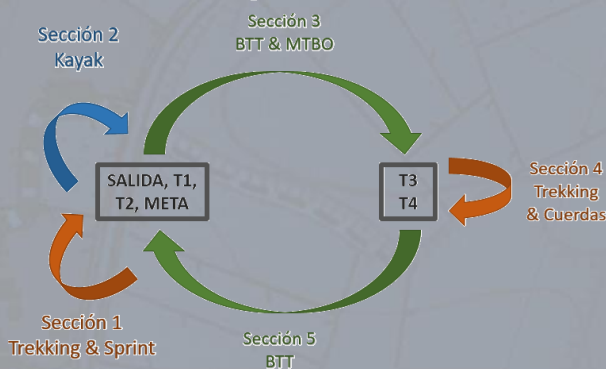
SECC.	DISCIPLINA	DISTANCIA	DESNIVEL	T. MEJOR	T. MEDIO
S1	KAIKAK	6	10	1:00	1:10
S2	BTT1	28	290	1:30	2:00
S3	TREKKING CON P. ESPECIAL	8	230	0:50	1:10
S4	BTT2	10	200	0:40	0:55
TOTAL		52	730	4:00	5:15

As secciones distribúense segundo los siguientes esquemas:

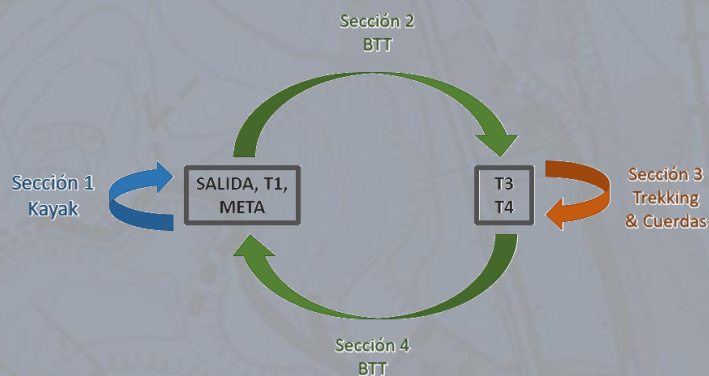
Categoría 3+0



Categoría 2+1



Categoría Orienta Raid



Notas sobre as seccións:

Cinco minutos antes da hora de saída, entregaranse dous xogos completos de mapas por equipo. Soamente no caso da categoría 3.0, en lugares do mapa do kaiak recibirán un mapa/ortofoto para facer a parte de patíns.

Non haberá descrición dos controis, nin nos mapas nin no Raid Book. Tódalas balizas estarán situadas en elementos claramente identificables coa simboloxía gráfica do mapa (encrucilladas, edificios, árbores características, etc.) e claramente visibles no terreo, de tal xeito que se decidiu identificalas no mapa coa combinación “ número de orde – número de control”, seguindo os mesmos criterios que os mapas de MTBO.

Só para 3.0. Os mapas para facer a sección de kaiak disporanse a certa distancia da saída, **aproximadamente 1km de percorrido balizado, aínda que adicionalmente se entregará mapa/ortofoto coa localización dos mapas.** Sairá un compoñente do equipo patinando a buscalo mapa mentres os seus compañeiros prepáranse para saír no kaiak. O patinador regresa co mapa e entrégao a los seus compañeiros. O resto da sección faise no kaiak (dous remando) de forma lineal.

Admítese ir a buscar o mapa correndo, pero deberase portear os patíns.

A representación do litoral no mapa de kaiak é aproximada, xa que está condicionada pola flutuación da marea.

A ter en conta para esta sección que a pleamar o día da proba será ás 10:21, con coeficiente medio (60).





A segunda sección de 3.0 (primeira de 2+1) e un trekking urbano con un pequeno sprint en mapa específico. As balizas do sprint só teñen que ser picadas por una pinza SportIdent, permitíndose que o equipo se separe en dous para repartirse as balizas.

Un paso elevado da autoestrada omitiuse no mapa de sprint para permitir unha visibilidade adecuada dos elementos de debaixo. Si están representados os piares de apoio do viaduto.

Só as balizas do sprint pódense visitar en modo score, **polo que nestas balizas non se indica un número de orde, só o número de control.** O resto do trekking e lineal.

A terceira sección de 3.0 e 2+1 é una longa sección de BTT na que nunha parte haberá maior concentración de balizas é farase sobre mapa específico de MTBO.

Na cuarta sección de 3.0 e 2+1, terceira de Orienta Raid, será necesario cruzar unha “ponte de mono” para picala baliza. Só un compoñente do equipo picará a baliza en tódalas categorías.

NOTAS DO CARTÓGRAFO

O mapa de todo o Raid está realizado a partir da cartografía “Mapant”, modificada segundo se describe a continuación.

Debido ao uso predominante do marrón como fondo da área cartografada, os principais símbolos das estradas foron modificados para unha mellor lectura:

Estradas en maxenta: Estradas con alta densidade de tráfico e velocidade na maioría das horas do día. Estas vías están prohibidas para transitar, aínda que se poden cruzar nos puntos habilitados para elo. A cor maxenta interrompese se se cruza ao mesmo nivel, sempre extremando a precaución. No caso de cruces a distinto nivel (túneles ou pontes), indicanse convenientemente no mapa.



Estradas en amarelo: Estradas con certa densidade de tráfico a algunhas horas do día. En principio os trazados non están deseñados para progresar por elas, pero non están prohibidas.

Estradas en branco: Resto de vías asfaltadas, secundarias ou terciarias, con baixa densidade de tráfico, que serán a maioría do mapa.

Camiños: Como se acostuma en raids e MTBO, comezando pola liña negra continua para pista sen asfaltar, o ancho e a progresión fixaranse polo grosor e lonxitude dos trazos.



Ao ampliar a escala dos camiños con respecto ao resto do mapa, en moitos casos “pisan” construcións e cómense as marxes que adoitan existir entre camiños e construcións,



muros, etc. Enténdese que deste xeito facilítase a lectura de camiños e estradas, que serán a base da orientación da maioría das seccións.



A diferenciación de cores tamén facilita a lectura dos pasos elevados, onde predomina a capa superior (enriba) sobre a capa inferior (debaixo).



Simplificouse a simboloxía referida ás edificacións utilizando o verde oliva para delimitar as fincas e o gris para as construcións. Elimináronse os muros e valos para unha mellor lectura do mapa.



Tamén para maior claridade, desactiváronse moitos elementos do mapa base como rochas, cortados, liñas eléctricas, etc.



MATERIAL OBRIGATORIO, RECOMENDABLE E PROHIBIDO

Material obrigatorio por corredor:

Tarxeta SportIdent, só categorías 3.0 e 2+1 (necesaria SI-Card10, SI-Card11 ou SIAC).
Recipiente para bebida de ao menos 1 litro de capacidade.
Comida enerxética.
Mochila o similar.
Manta térmica.
Asubío.
Bicicleta de montaña e casco homologado.
Kaiak, palas e chaleco (aportados pola organización).

Material obrigatorio por equipo:

Tarxeta SportIdent, só categoría Orienta Raid (necesaria SI-Card10, SI-Card11 ou SIAC).
Dispositivo Tracktherace (sempre acendido).
Teléfono móbil. O seu uso está prohibido excepto para casos de emerxencia.
Botiquín de emerxencia (vendas, apósitos, esparadrapo, antiséptico, analxésicos, etc.).
Patíns, só categoría 3.0.

Material recomendable:

Chaqueta corta ventos e camiseta térmica (en función das condicións climatolóxicas).
Compás.
Portamapas para bicicleta.
Repastos para picadas e ferramenta para bicicleta.
Proteccións para patinaxe (casco, xeonlleiras, etc.), só categoría 3.0.

Material prohibido:

Reloxos e ciclo-computadores GPS con visualización de mapas.



APARCAMENTO, ASISTENCIA E POST-CARREIRA

Zona de aparcamento de vehículos e autocaravanas na seguinte localización:

<https://goo.gl/maps/Y4MmmPXcgKz38pUY8>

Nas rúas contiguas pódense atopar aparcamentos máis próximos á zona de secretaría e boxes, pero non se garante o espazo para todos.

Non haberá bolsa de corredor. Entregarase un sobre cos tres dorsais de mochila, 3 bridas e tres pulseiras para a pinchada post-carreira.

Na Secretaría colocarse a pulseira inviolable coa tarxeta SportIdent para a carreira. Entregarase o dispositivo Tracktherace a os equipos 3.0 e 2+1.

Recoméndase a as asistencias seguir o seguinte itinerario para ir á localización das transicións 3 e 4:

<https://goo.gl/maps/AJ84vBPEvvD6e41t7>.

Esta recomendación é de especial interese para autocaravanas. As rutas suxeridas por Google Maps inclúen tramos de camiños rurais bastante estreitos.

Despois do remate do raid, haberá servizo de lavado de bicicletas, a carón da zona de boxes, e duchas nas instalacións do **"Club Piragüismo de Narón"**.

Haberá pinchada a espera da entrega de trofeos.

Na seguinte ligazón poderanse consultar os resultados do raid:

<https://gallaeciaraid.org/wp-content/uploads/sitiming/RaidNaron/>



REGULAMENTO

A proba estará regulada pola normativa aplicable aos raids de orientación, aprobada pola Federación Galega de Orientación (FEGADO) e a Federación Española de Orientación (FEDO).

A normativa de referencia pódese consultar nas respectivas páxinas web:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/80f/640141e22f-normas-anuais-fegado-raid-2023_v1-gal..pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/99c/6401415faf-regulamento-fegado-raid-2023_v1-cast..pdf

<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/raids/reglamentos/2017/Reglamento-de-Raids-de-Aventura-2010-ES.pdf>





NORMAS PARTICULARES

As estradas prohibidas estarán representadas en cor maxenta. As zoas prohibidas estarán sombreadas tamén en cor maxenta.

Tódalas seccións do raid se realizarán en modo lineal, salvo onde se indique o contrario.

Os compoñentes do equipo en competición deberán manterse xuntos en todo momento, con un máximo de 20 metros, excepto onde se autorice expresamente a separación (patíns e sprint).

INSCRICIÓNS

As inscricións poderán realizarse na plataforma **Tracktherace**.

A fecha límite de inscrición con tarifa reducida é o **30 de maio** (hasta as 22:00).

A fecha límite final para formalizar a inscrición é o **6 de xuño** (hasta as 22:00).

3.0 Y 2+1:

A cota de inscrición por equipo será de 66€ (hasta o **30 de maio**) o de 75€ (**entre o 31 de maio e o 6 de xuño**). Os membros do equipo que non dispoñan de licencia anual de raid deberán abonar 3€ por participante para a obtención da licencia para o día da proba.

Cada compoñente do equipo precisará dunha tarxeta SportIdent. No caso de non dispoñer dela, o aluguer de cada unha supoñerá 3€ adicionais. A perda ou rotura implicará o pago de 30€.

ORIENTA RAID:

A cota de inscrición será de 20€ por compoñente (hasta o **30 de maio**) e de 22€ por compoñente (**entre o 31 de maio e o 6 de xuño**). Os compoñentes do equipo que non dispoñan de licencia anual de raid deberán abonar 3€ para a obtención de licencia para o día da proba.

O equipo precisará dunha tarxeta SportIdent. No caso de non dispoñer dela, o aluguer supoñerá 3€ adicionais. A perda ou rotura implicará o pago de 30€.





CLASIFICACIÓNS E PREMIOS

No **RAID CIDADE DE NARÓN 2023** haberá trofeos para as seguintes categorías:

- **Raid-O 3.0**
- **Raid-O 2+1**

A orde de clasificación atenderá, primeiro, a suma dos puntos obtidos e, segundo, a o tempo total invertido.

A entrega de premios será no Paseo de Xubia, preto da zona de boxes.



INFORMACIÓN TURÍSTICA

Aloxamentos:

<https://www.naron.es/web/cat/gal/lecer/aloxamentos>

Bares e restaurantes:

https://www.naron.es/web/cat/gal/lecer/bares_restaurantes

Rutas turísticas:

<https://www.naron.es/web/cat/gal/lecer/rutas>

Lugares de interese:

https://www.naron.es/web/cat/gal/lecer/lugares_interese



ORGANIZACIÓN

Director de Carreira: **Antonio J. López Peiteado**

Director Técnico: **Óscar Fernández Otero**

Xefes de Seguridade: **Juan Patiño Varela e Ángel Albarrán Rodríguez**

Xuíz Controlador: **Gonzalo Fernández Casalderrey**

Datos de contacto: eventos@gallaeciaraid.org

MEDIO AMBIENTE

Dentro do noso compromiso co medio ambiente, o Club acordou adoptar una serie de medidas dentro do área de competición, dende o punto de vista ecolóxico.

Por iso, non realizaremos marcas nin sinais identificativas permanentes para a proba. Tan só poderían estar marcados como información e seguridade (mediante cinta de balizado) tránsitos curtos dende a saída (cintas reutilizadas de carreiras previas). Nos puntos de concentración, secretaria e transicións, colocaranse diferentes contedores para a selección de residuos, polo que rogamos a colaboración de tódolos corredores no proceso de reciclaxe. Empregaremos pancartas da zona de saída, reutilizadas de carreiras previas.

Tamén procederemos á retirada de todo tipo de sinalizacións instalada o mesmo día da proba e tras a finalización desta, así como á eliminación de todos os residuos eventualmente xerados.

Rogamos a todos os participantes compartir coche para achegarse ao evento, co obxectivo de reducir a emisión de CO₂.

Para o avituallamento líquido dispoñeráse de garrafas de auga, e os participantes deberán aportar o seu propio vaso reutilizable para o seu uso.

Os resultados da proba comunicaranse de forma online para eliminar a utilización de papel.



COLABORACIÓN E PATROCINADORES

ORGANIZA



COLABORAN



PATROCINAN

