



GALLAECIA RAID



I Orientación Nocturna Gallaecia Raid

CONCELLO DE BERGONDO

22 de Novembro de 2025



BOLETÍN

1. PRESENTACIÓN / SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Concello de Bergondo organiza la primera edición de esta prueba popular el 22 de Noviembre, con Gallaecia Raid para poner en marcha esta orientación nocturna.

Es una prueba de orientación para todos los públicos y que intentará satisfacer, tanto a las personas que se inician en una prueba de orientación, como a aquellos orientadores que quieren participar en una carrera de larga distancia.

La carrera será en formato Rogaine, esto quiere decir, que no es obligatorio hacer todos los puntos de control del mapa. Habrá 2 categorías. Una de **carrera larga** y otra de **carrera corta**. También una carrera **infantil**. Se trata de alcanzar el mayor número de puntos posibles en el tiempo que la organización establece (**3 horas para carrera larga y 1,5 horas para la corta**). Cada baliza o punto de control tendrá un valor (de 1 a 4 puntos), por lo que cada orientador o grupo, tendrá que establecer su propia estrategia para alcanzar el mayor número de puntos posibles. En caso de empate a puntos, clasifica antes el corredor que haya invertido menos tiempo en realizar el recorrido.

Llegar fuera del tiempo implica la pérdida total de puntos, de ahí que controlar el tiempo de llegada a meta es fundamental y no sobrepasar las 3 hs para la carrera larga y 1,5 para la corta.

La otra particularidad de esta prueba, es que será nocturna, por lo que deberéis, en todo momento llevar linterna o luz frontal, así como chaleco reflectante, para ver y ser vistos.

Se entregará un mapa en A3 a los participantes en la prueba larga y un A4 a los de la corta. Prueba infantil en A5. Los mapas serán en papel resistente al agua. **En la propia cartografía tendréis el número de control y la puntuación de cada baliza.**

Recordad repasar bien los controles una vez entregados los mapas para establecer vuestra estrategia.



2. ORGANIZACIÓN

El Concello de Bergondo en colaboración con Gallaecia Raid

3. PARTICIPACIÓN, TIPO DE CARRERA Y CATEGORÍAS

Federados y no federados.

Prueba válida para todas las edades incluidos los menores de edad. Estos podrán participar pero siempre acompañados de un adulto que completará el formulario de autorización de menores y deberá entregarlo firmado a la organización.

El mismo adulto podrá ser responsable y acompañe de varios menores para la realización de la prueba.

TIPO DE CARRERA:

CARRERA LARGA

3 HORAS TIEMPO MAXIMO DE REALIZACIÓN DEL RECORRIDO

Sobre 23 kms.

PARA CORREDORES EXPERTOS, COMPETICION INDIVIDUAL Y FORMATO ROGAINÉ

CARRERA CORTA

1,5 HORAS TIEMPO MAXIMO DE REALIZACIÓN DEL RECORRIDO

PARA CORREDORES QUE BUSCAN MENOR EXIGENCIA FÍSICA O SE INICIAN. SE PODRÁ REALIZAR INDIVIDUALMENTE O EN GRUPO.



PODRÁN PARTICIPAR LOS MENORES DE EDAD SIEMPRE QUE VAYAN ACOMPAÑADOS DE MAYORES EDAD Y HAYAN ENTREGADO EL DOCUMENTO DE AUTORIZACION PERTINENTE

INFANTIL

1 HORA PARA LA REALIZACION DEL RECORRIDO

CARRERA MUY SENCILLA Y SIN DIFICULTAD TECNICA, PENSADA PARA MENORES DE EDAD DENTRO DE LAS INSTALACIONES DE A SENRA.

La carrera infantil, está orientada a la participación individual de los menores, pero podrán ser acompañados por sus padres. **Carrera no competitiva.**

4. INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se harán a través de :

<https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/orientacion>

PRECIOS:

CARRERA LARGA:

15€ mayores de edad o menores de edad a partir de 16 años.

***empadronados en Bergondo no pagan cuota de inscripción.** Marcar casilla de empadronado en Bergondo en la plataforma de inscripción.

Alquiler Sport ident 3€

Licencia de un día 2€

CARRERA CORTA:

12€ adulto

3€ menores de edad

Alquiler de tarjeta sportident y licencia de día incluida

No federado no supone cargo extra.

Se podrá participar con tarjeta Sportident en propiedad.

***empadronados en Bergondo no pagan cuota de inscripción.** Marcar casilla de empadronado en Bergondo en la plataforma de inscripción.



GALLAECIA RAID



CARRERA INFANTIL:

3€

Los adultos que acompañan no tendrán que realizar la inscripción de la prueba. **Solo en la modalidad de carrera infantil se permiten participar sin inscripción a los adultos que acompañan.**

***empadronados en Bergondo no pagan cuota de inscripción.** Marcar casilla de empadronado en Bergondo en la plataforma de inscripción.

Plazas limitadas (400 personas)

5. SEGURIDAD

ES OBLIGATORIO LLEVAR PUESTO EL CHALECO REFLECTANTE EN TODO MOMENTO!!

EN VÍAS ASFALTADAS CIRCULAR PEGADOS AL MARGEN IZQUIERDO

RESPETAR LOS PASOS HABILITADOS PARA CRUZAR LA VÍA PRINCIPAL AC-161 (CARRETERA BERGONDO-BETANZOS) SOLO PODÉIS CRUZARLOS POR ESOS PUNTOS

EN LA CARRERA CORTA, LOS MENORES NO PODRÁN TRANSITAR SOLOS EN NINGÚN MOMENTO. SIEMPRE IRÁN ACOMPAÑADOS UN ADULTO.

RECORDAD LLEVAR LUZ FRONTAL O LINTERNA CON BATERÍA O PILAS SUFICIENTES

6. CARTOGRAFÍA

Se usará cartografía específica de orientación a pie, aunque el trazado está diseñado para recorrer por caminos, predominantemente. Los mapas estarán a escala 1:12000, excepto el infantil, que tendrá una escala ampliada.



7. MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva (recomendado pantalón o malla larga) y calzado de Trekking para realizar la actividad.
- Si el tiempo lo requiere, chubasquero o ropa de agua.
- Chaleco reflectante.
- Linterna o luz frontal con pilas.
- Teléfono móvil.
- Brújula.



8. PUNTO DE ENCUENTRO Y LOCALIZACIÓN

Ubicación: Área deportiva A Senra (Bergondo)

<https://maps.app.goo.gl/9eLmh2zzvmViADe39>

Podréis aparcar en las inmediaciones de la instalación. La zona de secretaría y salida estará en la parte baja de A Senra, pegado al colegio Cruz Do Sar.

9. HORARIOS

Apertura Secretaría, recogida dorsales y sport ident	17:00
Salida carrera larga	18:00
Salida carrera corta	18:40
Cierre carrera corta	20:10
Cierre carrera larga	21:00
Entrega de trofeos	21:15

*Al finalizar habrá duchas en el pabellón polideportivo anexo a las instalaciones y caldo caliente.



GALLAECIA RAID



10. INFORMACIÓN TURÍSTICA

Donde comer e dormir:

Bergondo tiene una gran oferta de restauración, donde los visitantes podrán degustar productos locales de proximidad.

Para alojarse, Bergondo presenta las siguiente oferta dentro del Concello:

- Hotel Los Olivos. <https://hotelosolivos.com/>

- Hotel Torques. <https://hoteltorques.com/>

- Pensión Bos. 981 79 50 92



CONCELLO DE
Bergondo



**Deputación
DA CORUÑA**



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES

**DEPORTE
GALEGO**


fegado
Federación Galega
de Orientación