



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE
CONCELLO DE ARZÚA
CLUB BRIGANTIA AVENTURA



BOLETÍN 3

VERDE

DESTINO

III RAID DESTINO VERDE
CONCELLO DE ARZÚA



Información: 627496679
clubbrigantiaaventura@gmail.com
Inscripciones: www.tracktherace.com





XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE
CONCELLO DE ARZÚA
CLUB BRIGANTIA AVENTURA



INDICE

- 1. PRESENTACIÓN**
- 2. DESCRICIÓN DA COMPETICIÓN**
- 3. NORMAS PARTICULARES DO RAID E RECOMENDACIÓNS**
- 4. DATOS TÉCNICOS DO RAID**
- 5. MATERIAL OBRIGATORIO**
- 6. PREVENCIÓN DE RISCOS. INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE**
- 7. PARTICIPACIÓN**
- 8. REGULAMENTACIÓN**
- 9. INSCRIPCIÓNS. PLAZOS E COTAS DE INSCRICIÓN**
- 10. PREMIOS**
- 11. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOXAMENTOS E RESTAURACIÓN**
- 12. ORGANIZACIÓN**
- 13. COLABORAN**

ANEXO I. MODELO CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN



1. PRESENTACIÓN

III Raid Destino Verde - Concello de Arzúa. 17 de marzo.

O [Concello de Arzúa](#) está situado na parte suroriental da provincia da Coruña. Tamén se lle coñece como “*Terra do Queixo*” en referencia ao queixo elaborado con leite de vaca e con denominación de orixe Arzúa-Ulloa.

No territorio arzuán podemos ver múltiples gandeirías vacunas rodeadas de grandes praderías que sirven de alimento ao ganado, de ahí que tamén é coñecido como o *Destino Verde de Galicia*.

A “[Festa do Queixo](#)” (festa de Interés Turístico Galego), celébrase cada ano o primeiro domingo de marzo dende o 1975, un evento multitudinario con multitude de actividades ao redor do queixo e a gastronomía, concertos e programación cultural variada.

Arzúa ofrécelle ao visitante a posibilidade de gozar de diversas áreas de recreo e de coñecer a pegada que a cultura romana e, en especial, a cultura xacoba deixaron no seu territorio.

Destaca o seu arte relixioso, con múltiples capelas e igrexas moitas delas procedentes do século XVIII e tamén a súa arquitectura civil, cunha paisaxe rica en construcións típicas da zona, casas señoriais e, como non, edificios destinados a pousada de peregrinos, pois Arzúa é lugar de paso dos peregrinos e peregrinas de Camiño a Compostela (Camiño de Santiago).

2. DESCRICIÓN DA COMPETICIÓN

O Raid de Orientación é unha proba multidisciplinar por equipos, na que os participantes deben completar un percorrido de orientación, no menor tempo posible, superando as dificultades naturais que atopen ao seu paso, e utilizando exclusivamente as propias forzas, usando sempre medios NON motorizados (a pé, en btt, mediante cordas, kaiak, ...).

O noso principal obxectivo, como organizadores e deportistas, é a promoción dos deportes na natureza. Basándonos nesta premisa a proba ten estas características principais:

- Experiencia na natureza
- Todos os públicos
- Diversión
- Entorno natural único

O **PERCORRIDO** é descoñecido de antemán e o itinerario entre controis é libre e non estará sinalizado no terreo.



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



O III Raid Destino Verde – Concello de Arzúa, terá **5 seccións**, sendo completamente lineal e moi dinámico.

Os equipos **ÉLITE**, teñen prohibida a asistencia, mentres que nos equipos **AVENTURA e ORIENTA-RAID**, poderá facer dita asistencia o compoñente/s que descanse/n.

Neste raid contaremos co sistema de xeolocalización **TRACKTHERACE** que, ademáis de velar pola seguridade da proba, serviranos como ferramenta de control para que todos os equipos repecten os lugares prohibidos e pasos obrigatorios.

Aínda que “a priori” poida parecer un raid longo en distancia, a carreira será rápida debido ao tipo de terreo que atoparemos. Os equipos máis rezagados, terán a posibilidade de acortar nalgunha zona.

PROGRAMACIÓN / HORARIOS:

VENRES 16 DE MARZO	
21 horas	Apertura de chan duro no pavillón municipal
SÁBADO 17 DE MARZO	
8:30 horas	Recepción dos equipos e recollida de documentación no centro neurálxico da proba, sito na Plaza da Feira (Arzúa) , xunto ao recinto feiral “Terra do Queixo”.
9:15 horas	“Briefing” coas últimas novas do raid
10:00 horas	SAÍDA EN MASA
19:00 horas	PECHE DE META
20:00 horas	Entrega de trofeos e pinchos de confraternidade

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA

PLANO XERAL DE ACCESOS AO CENTRO DE COMPETIÇÃO:



3. NORMAS PARTICULARES DO RAID E RECOMENDACIÓNS

Os equipos ÉLITE, deberán portear todo o raid as zapatillas de trekking.

A sección 1 será unha **orientación especial a pé por relevos**, onde terán que orientar todos os corredores de forma individual (3 corredores de élite, 2 corredores en aventura) mentres que os orienta-raid farano en parella.

4. DATOS TÉCNICOS DEL RAID

TIPO E CARACTERÍSTICAS DA COMPETIÇÃO:

A modalidade será “Non Stop”

	<u>Élite/Aventura</u>	<u>Orienta-Raid</u>
Km aproximados:	100 km aprox	40 km aprox
Desnivel positivo acumulado:	2200 m+	500m+
Secciones:	5	5



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



EQUIPOS e CATEGORÍAS:

ÉLITE: (cat. Oficial)	Formato 3+0 Tres compoñentes sempre en competición. Prohibida asistencia.
AVENTURA (cat. Oficial)	Formato 2+1 Dous compoñentes en competición e un reserva-asistencia, que poderá substituír aos seus compañeiros nos puntos indicados pola organización. O compoñente que descanse poderá facer as labores de asistencia.
ORIENTA-RAID:	Formato 2 + sen límite Categoría de iniciación (percorrido fácil, esixencias físicas medias, esixencias técnicas mínimas), dous compoñentes sempre en competición e sen límite de compoñentes reservas-asistencias, que poderán substituír aos seus compañeiros nos puntos indicados pola organización. Esta categoría é de promoción, con menos horas de carreira e menos balizas, pero igual número de seccións. O compoñente que descanse poderá facer as labores de asistencia.

DISCIPLINAS:

Trekking, Btt e Kaiak

ASISTENCIAS:

Prohibida a asistencia en categoría elite.

Haberá 4 puntos de cambio de sección (transicións).

MAPAS:

Topográficos 1:20.000, 1:15.000 e específico de o-pé (1:5.000)



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



MATERIAL NECESARIO:

EQUIPOS ÉLITE:

Terán que portear durante todo o raid as zapatillas de trekking.

Unha hora antes do inicio, poderán deixar en Secretaría unha caixa pechada co seu número de dorsal que a organización moverá ás transicións T2 (fin da Btt1) e T4 (fin Trekking).

En todas as transicións terán auga.

É recomendable que leven para a sección 3, unha bolsa estanca para levar unha posible roupa de cambio xa que despois de dita sección non terán asistencia e terán que facer a seguinte sección con toda a roupa mollada.

Material para as seccións de btt

- Bicicleta BTT
- Casco
- Luz vermella traseira

Material recomendado:

- Guantes BTT
- Comida
- Kit de reparación BTT
- Porta mapas

Material para a sección de trekking:

- Maia longa ou perneiras que cubran toda a perna (recomendable)
- Polainas (recomendables)
- Camiseta manga longa (recomendable)
- Funda estanca (recomendable)

Material para sección de kaiak:

- Palas e chalecos cedidos pola organización, aínda que os equipos que teñan pala poderán portalas (distancia dende fin de kaiak a transición: 500 m)
- Funda estanca (recomendable)
- Zapatillas de trekking
- Pantalón de augas (recomendable)
- Impermeable
- Bolsa estanca (recomendable)



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



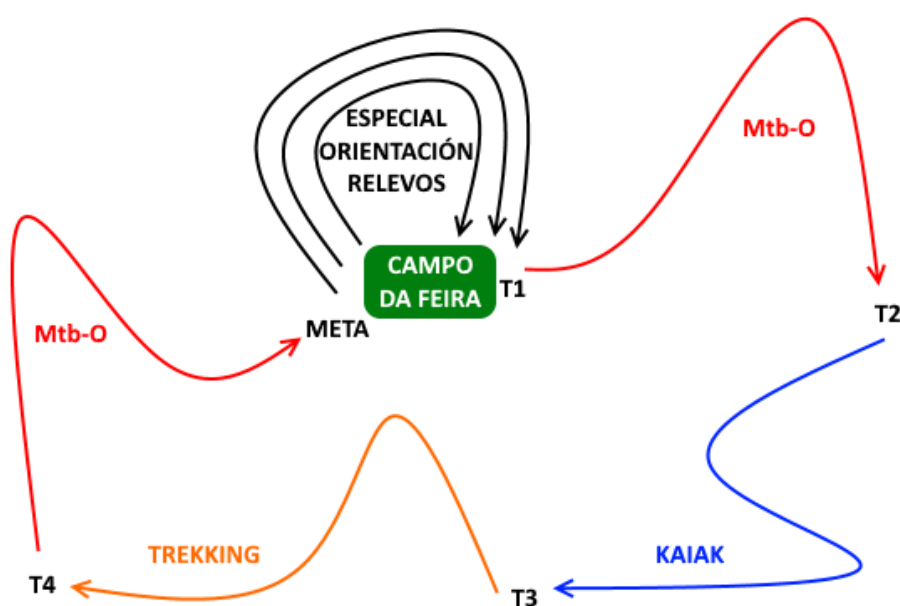
MATERIAL FACILITADO POLA ORGANIZACIÓN:

Kaiak por equipo, chaleco e pala por participante

HORARIO ESTIMADO.

De 9:00 a 19:00 horas

CROQUIS XERAL DA CARREIRA



ÉLITE (AVENTURA)					
SECCIÓN	DISCIPLINA	PC's	LONXITUDE	DESNIVEL	HORA DE PECHE
1	Proba especial o-pé relevos	10x3 (10x2)	3.5 km		
2	Mtb-O	8	35.8 km	780 m+	
3	Kaiak *	3 (2)	7.3 km		15:00
4	Trekking	7	13.3 km	410 m+	
5	Mtb-O	7	40.8 km	950 m+	

* Na categoría ÉLITE, o terceiro compoñente, realizará un trekking con orientación de 4 km aprox.



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



ORIENTA-RAID					
SECCIÓN	DISCIPLINA	PC's	LONXITUDE	DESNIVEL	HORA DE PECHE
1	Proba especial o-pé relevos	10	3.5 km		
2	Mtb-O	3	14 km	250 m+	
3	Kaiak	1	3.7 km		15:00
4	Trekking	3	8.5 km	300 m+	
5	Mtb-O	1	7 km	170 m+	

5. MATERIAL OBLIGATORIO

- * Mochila (progresión). (Unha por participante).
- * Silbato (un por participante) e coñecer o código Morse SOS (...---...).
- * 1 Teléfono móbil co Pin indicado na parte posterior do teléfono
- * Recipiente para bebida de polo menos 1,5 litros (un por participante)
- * Manta térmica (unha por participante)
- * Botiquín (un por equipo) con (2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, betadine, esparadrapo, paracetamol, 2 tiritas).
- * Buff ou similar
- * Cortaventos
- * Camiseta térmica de manga longa
- * Brúxula
- * A organización poderá ampliar o material obligatorio nas seccións que considere convintes.

*** Prohibido calquer tipo de aparato de navegación con sistema GPS ou similar.*

6. PREVENCIÓN DE RIESGOS. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

As estradas están abertas ao tráfico, polo que se deben de respectar as normas de circulación vial.

Debedes prestar especial atención en todos os camiños en xeral, posto que esta é terra de labradores e gandeiros, podendo atoparnos en calquer momento con maquinaria agrícola circulando por camiños e estradas ou gando solto.



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



7. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio ter 18 anos cumpridos, e estar en posesión da licenza de Raid da FEDO ou licenza dun día (tramitaraa a organización).

8. REGULAMENTACIÓN

- A Liga Galega de Raid de Orientación estará suxeita aos regulamentos e normas da FEGADO <http://fegado.es> e FEDO <http://www.fedo.org>, para os Raids.
 - **Regulamento raid 2018**
<http://fegado.es/web/uploads/documents/file/b21/5a861ffab4-052-rgto-fegado-raid-2018-21-enero-2018.pdf>
 - **Normas raid 2018**
<http://fegado.es/web/uploads/documents/file/81b/5a861eac11-03-normas-anuales-raid-2018-aprobadas-21-enero-2018.pdf>
 - **Regulamento raid 2016 fedo.**
<http://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos>

9. INSCRICIÓNS. PLAZOS E COTAS DE INSCRICIÓN

A data límite de inscrición, improrrogable, será o martes 13 de marzo ata ás 22 horas.

Prezos:

Inscrición equipo:	54€ (ata o 6 de marzo ás 22 horas) 65€ (dende o 6 de marzo ás 22 horas ata o 13 de marzo ás 22 horas)
Aluguer pinza sportident:	3€ (a perda ou rotura da mesma suporá o pago de 30€)
Licencia de día:	2€/participante (se non posúes licencia anual)

Tanto a inscrición dos equipos como a solicitude de licenzas de día (así coma o aluguer da tarxeta sportident, se é o caso) faranse na web:



Os equipos que queiran facer uso do chan duro gratuito, deben enviar un correo a: clubbrigantiaaventura@gmail.com antes do martes 13 ás 22 horas. (asunto: chan duro)

A organización resérvase o dereito de cancelar o raid se non se consegue un número mínimo de equipos participantes, ou por causa maior.



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



10. PREMIOS

ELITE :	Aos tres primeiros equipos clasificados
AVENTURA:	Aos tres primeiros equipos clasificados
PREMIOS ESPECIAL :	Mellor equipo do concello de Arzúa

11. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN

O centro da competición estará ubicado na localidade de Arzúa.

A organización ofrece aos participantes a posibilidade de durmir durante a noite do venres ó sábado en chan duro (pavillón polideportivo), onde contarán con duchas e servizos. Os participantes que desexen facer uso do chan duro terán que enviar un email a: clubbrigantiaaventura@gmail.com

A Concello de Arzúa, ofrece tamén un amplo catálogo de casas rurais, hostais, hoteis e todo tipo de aloxamentos a prezos moi económicos, ten en conta que é concello de paso do Camiño de Santiago.

<http://turismo.concellodearzua.com>

12. ORGANIZACIÓN

Dirección da proba :	clubbrigantiaaventura@gmail.com
Inscripcións:	www.tracktherace.com
Evento facebook:	III Raid Destino Verde Concello de Arzúa
Máis información:	www.fegado.es

Director de carreira:	Marcos Varela	627.49.66.79
Control Sportident:	Almudena Suárez, Quito González, Luís Villar	
Equipo de campo:	Ricardo Sánchez, Ángel García, Iván Brea, Quito González e Marcos Varela	
Seguridade:	Ángel García	
Secretaría:	Quito González	
Xuíz Controlador:	Oscar Fernández (Club Montaña Ferrol)	



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



PATROCINA:



13. COLABORAN





XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



ANEXO I: MODELO DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN A FIRMAR POR LOS PARTICIPANTES

Condiciones de Participación en Raids FEGADO

1. Conocemos y aceptamos íntegramente el Reglamento de Raid de Aventura de la Federación Gallega de Orientación, las Normas Anuales de la Liga Gallega y el Reglamento Particular del Raid Destino Verde – Concello de Arzúa 2018.
2. Somos conscientes que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, lleva implícito un riesgo adicional para los participantes. En virtud de ello, asistimos a voluntad e iniciativa propias, siendo conscientes y asumiendo los riesgos y consecuencias inherentes a nuestra participación en esta prueba.
3. Acudimos con la preparación que requiere la competición, gozamos de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con nuestra participación. Si durante la prueba, sufriéramos algún tipo de incidencia que pudiera perjudicar gravemente nuestra salud o suponer un alto riesgo para nuestra integridad física, lo pondremos en conocimiento de la organización lo antes posible.
4. Poseemos una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar nuestra propia seguridad en las distintas disciplinas y pruebas especiales de este evento, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrollan. Igualmente, disponemos del material deportivo y de seguridad exigido para las distintas modalidades en que intervendremos; se encuentra en buen estado, está homologado y sabemos utilizarlo con propiedad.
5. Conocemos y dominamos los protocolos de seguridad estipulados para cada disciplina en la que vamos a intervenir, comprometiéndonos a cumplir las normas de seguridad establecidas; así como, a mantener un comportamiento responsable que no aumente en sobremanera los riesgos para nuestra integridad física.
6. Nos comprometemos a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que se relacionan.
7. Autorizamos a la Federación Gallega de Orientación y, por extensión, a la organización a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tomen siempre que esté exclusivamente relacionada con nuestra participación en este evento.



XIV LIGA GALEGA DE RAIDS

III RAID DESTINO VERDE CONCELLO DE ARZÚA CLUB BRIGANTIA AVENTURA



Relación de Pautas Generales de Respeto al Medio Ambiente

- Utilizar el número mínimo de vehículos posible y aparcar en lugares autorizados.
- Circular con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
- Circular despacio en presencia de personas, animales u otros vehículos.
- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Evitar la marcha por los ríos cuando esta pueda hacerse por la orilla.
- Nadar allí donde sea posible para no remover el fondo de los cauces.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, ni en lugares rocosos.
- No utilizar jabones ni detergentes en las fuentes o en los cauces con agua.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados.
- Retirar y trasladar todos los elementos y residuos producidos en las zonas de asistencia, salida o meta.
- No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.
- Realizar el recorrido produciendo el menor ruido posible.
- No perturbar la tranquilidad del espacio o a la fauna doméstica o salvaje.
- Respetar el mundo rural, los derechos y costumbres locales.
- Dejar las cancelas, verjas, cadenas o similares en la misma situación que se encontraron.
- No invadir propiedades privadas o prohibidas a lo largo del recorrido.
- Limitar el uso de iluminación artificial y del sonido a las necesidades básicas de organización, progresión, seguridad y emergencia, especialmente en el interior de espacios naturales protegidos.

Nombre del equipo: _____

Firma corredor 1

Firma corredor 2

Firma corredor 3

Firma corredor 4

Firma corredor 5