

ROADBOOK

3.0

II RAID DE MELIDE

CAMPIONATO GALEGO



07.03.2026

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE RAID

1ª PROBA DA LIGA GALEGA

ORGANIZA:

COLABORA:



Contacto club AROMON: raid@aromon.com

Foto:A.Prado

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)

XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)

EMERXENCIAS: 112

II RAID DE MELIDE – CAMPIONATO GALEGO

07 DE MARZO DE 2026

3.0			07/03/2026					
R	72.5 km	1780 m	1780 m	10:00	18:00		08:00	
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Saída	Sección	Peche	Escala mapas	Mellor tempo
S1	8 km	120 m	120 m	10:00	Trekking		E 1: 7.500	0:50h
	45.5 km	1060 m	1060 m		BTT		E 1:20.000	2:50h
S2	10 km	400 m	400 m	12:30	Trekking	17:00	E 1:10.000	1:30h
S3	9km	200 m	200 m	14:45	Trekking	18:00	E 1:10.000 E 1:3.000	1:20h

MATERIAL POR EQUIPO:

Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección

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

MATERIAL POR RAIDER:

Material obrigatorio: Bidón ou bolsa de hidratación (1 litro mínimo), comida, manta térmica, asubío, roupa de abrigo, gorra ou buff e o detallado en cada sección.

Penalizacións segundo o Regulamento FEGADO en vigor para o 2026

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112



SECCIÓN 1: O PÉ (Score - Lineal)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

S1	8km		120m	120m	10:00			E 1:7.500	0:50h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída	Corte	Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					10:00				
	31	1				Score			
	32	1				Score			
	33	1				Score			
	34	1				Score			
	35	1				Score			
1	36	1				Lineal			
2	37	1				Lineal			
3	38	1				Lineal			
4	39	1				Lineal			
5	40	1				Lineal			
6	41	1				Lineal			
7	42	1				Lineal			
8	43	1				Lineal			
9	44	1				Lineal			
10	45	1				Lineal			
	101	0	Transición (obrigatoria)						

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112

SECCIÓN 2: BTT – TREKKING - BTT (Lineal)



Material seguridade: Casco BTT (SG)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S2	55.5km		1460m	1460m	10:00	18:00	E 1:20.000 E 1:10.000	4:20h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída	Corte	Peche	Escala mapa
1	46	1				BTT		E 1:20000
2	47	1				BTT		E 1:20000
3	48	1				BTT		E 1:20000
4	49	3				BTT		E 1:20000
5	50	3				BTT		E 1:20000
6	51	4				BTT		E 1:20000
7	52	1				BTT		E 1:20000
8	53	1				BTT		E 1:20000
9	54	1			12:30	TREK		E 1:10000
10	55	1				TREK		E 1:10000
11	56	2				TREK		E 1:10000
12	57	2				TREK		E 1:10000
13	58	2				TREK		E 1:10000
14	59	2				TREK		E 1:10000
15	60	2				TREK		E 1:10000
16	61	2				TREK		E 1:10000
17	62	2				TREK		E 1:10000
18	63	2				TREK		E 1:10000
19	64	2				TREK		E 1:10000
20	65	1				TREK	17:00	E 1:10000
21	66	1				BTT		E 1:20000
	102	0	Transición (obrigatoria)				18:00	

**¡PICAR FINAL DE SECCIÓN OS COMPOÑENTES EN CARREIRA!
¡OLLO AS ESTRADAS PROHIBIDAS! ¡OLLO COS COCHES!
RESPECTAMOS EN TODO MOMENTO O CÓDIGO DE CIRCULACIÓN.
PECHAMOS AS CANCELAS QUE ATOPEMOS AO NOSO PASO.**

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)

XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)

EMERXENCIAS: 112



SECCIÓN 3: TREKKING E PONTE MONO (Lineal)

Material seguridade: Casco, arnés, 2 mosquetóns e dúas bagas de ancoraxe (SG)
Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

S3	9km		200m	200m	14:45	18:00	E 1:10000 E: 1:3.000	1:20h	
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída	Corte	Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					PONTE MONO				
1	67	1							E 1:10000
2	68	1							E 1:10000
3	69	1							E 1:10000
4	70	1							E 1:10000
5	71	1							E 1:10000
6	72	1							E 1:10000
7	73	5							E 1:10000
8	74	2							E 1:10000
9	75	2							E 1:3.000
10	76	2							E 1:3.000
11	77	2							E 1:3.000
12	78	2							E 1:3.000
13	79	1							E 1:10000
14	80	1							E 1:10000
15	81	1							E 1:10000
16	30	0	META		18:00				

¡OLLO PASO OBRIGATORIO AO SAIR DA TRANSICIÓN!

A PONTE MONO FARASE DE UN EN UN.

**SO SE PICARÁ A BALIZA CANDO CRUCEN TODOS OS COMPOÑENTES DO EQUIPO.
O MATERIAL OBRIGATORIO PARA A PONTE MONO É POR PERSOIA. QUEN NON O
LEVE NON PODE FACER ESTA PROBA.**

DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)

XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)

EMERXENCIAS: 112

PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

1. Os orientadores participan na proba baixo o seu propio risco, asumindo aqueles inherentes dun RAID. En caso de accidente, deberase avisar á organización chamando aos teléfonos indicados ao pé de cada páxina deste documento.
2. En caso de emerxencia, se non é posible o uso dun teléfono móbil (avaría, falta de cobertura...), utilizarase o chifre de forma reiterada para permitir a localización e o rescate. Usar o chifre nunha situación que non sexa unha emerxencia será causa de 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 en meta ou nas transicións.
5. Os participantes non se separarán dos seus compañeiros en ningún momento.
6. Os participantes deberán facer uso dos elementos marcados como seguridade no ROADBOOK. Ademais, dos marcados como obrigatorio.
8. Unha vez realizada a avaliación dos riscos específicos desta proba, que se celebrará o 7 de marzo de 2026, infórmase especialmente do seguinte:

¡ATENCIÓN, ESTRADAS!

¡ATENCIÓN, NÚCLEOS URBANOS!

¡ATENCIÓN, CAMIÑOS EN MAL ESTADO!

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

**DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112**

• ORGANIZAN:



• PATROCINAN:



• COLABORAN:



DIRECTOR DE CARREIRA: 666501339 (Cousas)
XEFE DE SEGURIDADE: 630437762 (Javier)
EMERXENCIAS: 112