

# RAID BOOK ORIENTARAID

1ª PROBA DA LIGA GALEGA  
DE RAID DE ORIENTACIÓN  
| CAMPIONATO GALEGO |



Fontes: Alberto Prado

RAID INTERIOR DE GALICIA:  
DENDE O ULLA ATA O BOCELO  
MELIDE, SANTISO E TOQUES

18 DE MARZO DE 2023

INSCRICIÓN ABERTAS ATA O MARTES 14/03/23: [WWW.FEGADO.ES](http://WWW.FEGADO.ES)

CONTACTO: [INFO@XESTANATUREZA.COM](mailto:INFO@XESTANATUREZA.COM) | 644567614

PATROCINAN:



COLABORAN:



ORGANIZAN:








DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)

XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)

EMERXENCIAS: 112

# RAID INTERIOR DE GALICIA: DENDE O ULLA ATA O BOCELO

18 DE MARZO DE 2023

ORIENTARAID			18/03/2023		
R	▶ 44km ◀	▲ 970m	▼ 970m	10:30 ▶ ◀ 16:30	♥ 7:50
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Saida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Peche	Escala mapas Mellor tempo
S1	▶ 3 km ◀	▲ 30m	▼ 30m	10:30 ▶  ◀ 15:30	E 1: 7.500 ♥ 0:10h
S2	▶ 16 km ◀	▲ 400m	▼ 380m	10:30 ▶  ◀ 15:30	E 1: 20.000 ♥ 0:40h
S3	▶ 10 km ◀	▲ 240m	▼ 240m	12:00 ▶  ◀ 15:30	E 1: 15.000 ♥ 1:20h
S4	▶ 12 km ◀	▲ 250m	▼ 270m	12:00 ▶  ◀ 15:30	E 1: 20.000 ♥ 1:50h
S5	▶ 6 km ◀	▲ 80m	▼ 80m	14:20 ▶  ◀ 16:30	E 1: 10.000 ♥ 2:00h

## MATERIAL POR EQUIPO:

*Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección*

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

*Material recomendado: Segundo se detalla en cada sección*

## MATERIAL POR RAIDER:

*Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección*

*Material obrigatorio: Mochila, bidón ou bolsa de hidratación (1 litro mínimo), comida, manta térmica, asubío, cortaventos, e o detallado en cada sección*

Penalizaciones segundo Regulamento FEGADO en vigor para o 2023

**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)**

**XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)**

**EMERXENCIAS: 112**

## SECCIÓN 1: SCORE



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.  
Material recomendado: Portamapas estanco.

S1	▶ 3km ◀		▲ 30m	▼ 30m	10:30 ▶	◀ 15:30	E 1:7500	♥ 0:10
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
	▶				10:30 ▶			
1	59	1						
2	60	1						
3	61	1						
4	62	1						
5	63	1						
6	57	1						
			Transición					

**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)**  
**XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)**  
**EMERXENCIAS: 112**

**¡Atención as zonas marcadas para desembarcar!**

### SECCIÓN 2: BTT (Lineal)



Material seguridade: Casco BTT (SG)  
 Material obrigatorio: O xeral para todo o raid  
 Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S2	▶ 26km ◀		▲ 400	▼ 380	10:30 ▶	◀ 15:30	E 1:20000	♥ 1:50h	
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					10:30 ▶				
	1	74	5						
	2	44	5						
	3	45	4						
4	46	4							
			Transición						

**¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!**

### SECCIÓN 3: TREKKING (Lineal)



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.  
 Material recomendado: Portamapas estanco.

S3	▶ 10km ◀		▲ 240m	▼ 240m	12:00 ▶	◀ 15:30	E 1:15.000	♥ 2:00	
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					12:00 ▶				
	1	47	3						
	2	48	3						
	3	49	4						
4	52	3							
5	54	4							
			Transición						

**¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!**

**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)**  
**XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)**  
**EMERXENCIAS: 112**

## SECCIÓN 4: BTT (Lineal)



Material seguridade: Casco BTT (SG)  
 Material obrigatorio: O xeral para todo o raid  
 Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S4			▶ 12km ◀	▲ 250	▼ 270	12:00 ▶	◀ 15:30	E 1:20000	♥ 0:50	
BAL	Ptos.	Descrición				Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
						12:00 ▶				
1	55	3								
2	56	3								
3	75	3	OCULTA							
4	58	3								
		Transición					◀ 15:30			

**¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!**

## SECCIÓN 5: TREKKING (Lineal)



Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.  
 Material recomendado: Portamapas estanco.

S5			▶ 6km ◀	▲ 80m	▼ 80m	14:20 ▶	◀ 16:30	E 1:10.000	♥ 1:00	
BAL	Ptos.	Descrición				Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
						14:20 ▶				
1	31	2								
2	32	2								
3	36	2								
4	37	2								
		Transición					◀ 16:30			

**¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Non transitar polas estradas prohibidas!**

**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)**  
**XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)**  
**EMERXENCIAS: 112**

## **PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE**

1. Os participantes participan na proba pola súa conta e risco, asumindo os riscos inherentes ás probas de RAID. En caso de accidente, deberán comunicalo a organización chamando aos números de teléfono que se indican ao pé de cada páxina deste documento.
2. En caso de emerxencia, se non é posible o uso do teléfono móbil (avaría, falta de cobertura...), utilizarase reiteradamente o asubío para permitir a localización e rescate. O uso do asubío nunha situación distinta á de emerxencia dará lugar a 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 na meta ou nas transicións.
5. Os participantes non se separarán dos seus compañeiros en ningún momento. Quedan exentos desta instrución no momento das probas especiais.
6. Os participantes deberán facer uso dos elementos sinalados como seguridade no RAIDBOOK. Ademais deberán levar as indicadas como obrigatorias.
7. Estamos en período de caza, e a zona pola que discorre o Raid atópase dentro de varios tecores, todos eles saben que a proba se celebrará o sábado 18 de marzo de 2023 e as zonas polas que transcorrerá a carreira.
8. Unha vez realizada a avaliación dos riscos específicos desta proba, que se celebrará o sábado 18 de marzo de 2023, infórmase especialmente do seguinte:

**¡ATENCIÓN, ESTRADAS!**

**¡ATENCIÓN, NÚCLEO URBANO!**

**¡ATENCIÓN, CAMIÑOS EN MAL ESTADO!**

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

**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)  
XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)  
EMERXENCIAS: 112**



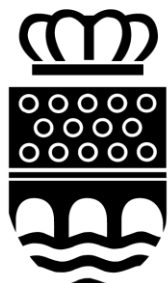
# ORGANIZAN:



# PATROCINAN:



**CONCELLO  
DE MELIDE**



**CONCELLO  
DE SANTISO**



**CONCELLO  
DE TOQUES**

# COLABORAN:



**DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)**

**XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)**

**EMERXENCIAS: 112**