Horario: de 10:00 a 19:00 horas

BOLETÍN Nº 3

INDICE

1. ORGANIZA
2. COLABORA
3. CÓMO CHEGAR E LUGAR DE CONCENTRACIÓN
4. DESENROLO DO RAID e REGULAMENTO
5. SECCIÓN
6. DIRECTOR DE CARREIRA, …
7. MATERIAL OBRIGATORIO DO RAID
8. PARTICIPACIÓN
9. FORMATO DE EQUIPO
10. REGULAMENTO
11. CLASIFICACIÓNS
12. PREMIOS
13. INSCRICIÓNS, PRAZOS E COTA INSCRICIÓN
14. ALOXAMENTOS
15. CONTACTO

Nota:

• *A organización resérvase o dereito de posibles modificacións da información facilitada, se ben informarase no caso de que se produzan incidencias a través do correo electrónico dos equipos inscritos e da páxina web oficial da proba (www.fegado.es)*

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

1. ORGANIZA

2. COLABORA

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

3. PRESENTACIÓN

O concello de Cariño está situado na península de Ortegal, no extremo norte de Galicia. Ao oeste do concello, está a Serra da Capelada, e ao seu leste a ría de Cariño-Ortigueira, que fan da súa xeografía, un perfecto entorno para a práctica dos deportes de aventura e orientación.

O III Raid Concello de Cariño, celebrarase o vindeiro 18 de marzo e será a primeira proba do calendario da Liga Galega de Raids de Orientación 2017.

4 . DESCRICION DA PROBA

O Raid de Orientación é unha proba multidisciplinar por equipos (élite, aventura ou promoción), na que os participantes deben completar un percorrido de orientación, no menor tempo posible, superando as dificultades naturais que atopen ó seu paso, e utilizando exclusivamente as propias forzas, respectando o entorno e a naturaleza.

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

5. CÓMO CHEGAR E LUGAR DE CONCENTRACIÓN:

O Concello de Cariño está situado no norte de Galicia.

Distancias a Cariño:

Santiago: 140Km

A Coruña: 95km

Lugo: 117km

Ourense: 207km

Pontevedra: 196km

Unha vez chegados a Cariño, buscaremos a Praza Roxa

43.740106, -7.870278

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

6. DATOS TÉCNICOS DO RAID:

MODALIDADE	Non stop
	84 Km, 2700 m+, 5 seccións, 1 proba especial
DISCIPLINAS:	Trekking, Btt, Kaiak, cordas (rappel)
MAPAS:	Topográficos (de 1:20.000 a 1:12.500) Específico de o-pé.
ASISTENCIAS:	Non será preciso asistencia para categoría élite. Haberá dous puntos de cambio de sección. Só hai que facer un desprazamento cara a T1, que a farán os asistencias dos equipos aventura. A distancia aproximada é de 21 km **(16 km de estrada e 5 km de pista afirmada, pero con algún bache)**. Dende a T2 haberá que facer o percorrido inverso ata o lugar de saída, onde estará ubicada a T3 e T4.
CRONOMETRAXE	Sistema Sportident tódolos corredores deberán estar en posesión dunha pinza sportident. ***Os corredores que non a teñan, poden alugar dita pinza no proceso de inscrición.***

CRONOLOXÍA

VENRES 17 DE MARZO	
20 horas	Apertura de chan duro no pavillón municipal
SÁBADO 18 DE MARZO	
8:30 horas	Recepción dos equipos e recollida de documentación no centro neurálxico da proba, sito na Plaza Roja (Cariño).
9:15 horas	"Briefing" coas últimas novas do raid
10:00 horas	SAÍDA EN MASA
19:00 horas	PECHE DE META
20:30 horas	Entrega de trofeos e pinchos de confraternidade

** A documentación darase o sábado pola mañá*

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

Concello de Cariño
fegado Federación Galega de Orientación
fedo Federación Española de Orientación
CSD Consejo Superior de Deportes
XUNTA DE GALICIA PRESIDENCIA Secretaría Xeral para o Deporte
Deputación DA CORUÑA
CASA Y BAÑO www.casaybano.es
MASTIL NOROESTE PUBLICIDAD www.mastil.es
Nauga
MIELES ANTA S.L
CUME NORTE
Lago Empedrado Espíritu de aventura
Coca-Cola
POWERADE

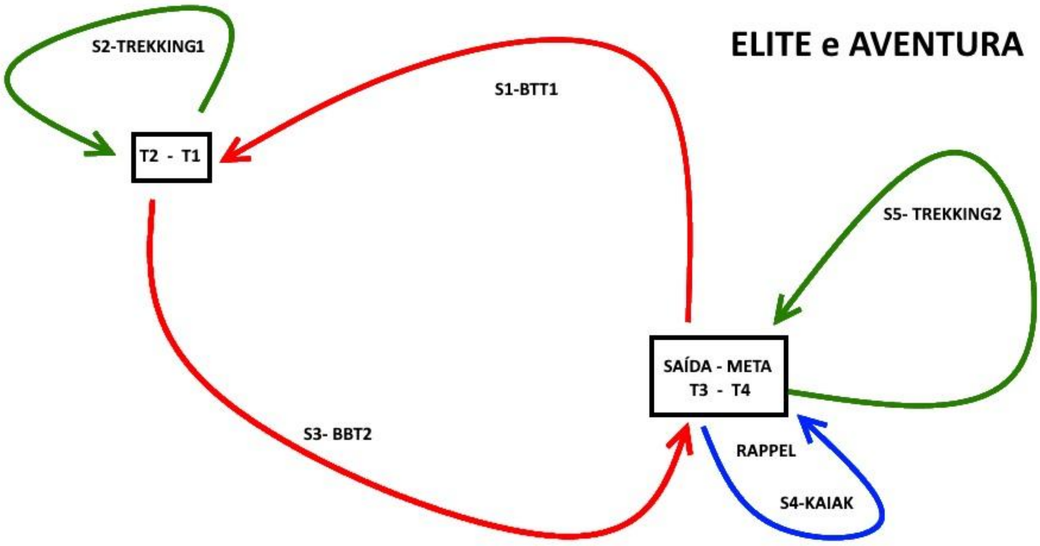
7. SECCIÓNS

Élite e Aventura

III Raid de Orientación "Concello de Cariño"

18 de Marzo

	Distancia	Des. acum. +	BALIZAS	Salida ► ◄ Corte ► ◄ Cierre	Promedio
R	► 84 km ◄	▲ 2700 m		10:00 ► ◄ 19:00	► 9h. ◄
S1	► 31 km ◄	▲ 1300 m	7		► 2h.30´ ◄
S2	► 12 km ◄	▲ 500 m	9		► 1h.40´ ◄
S3	► 23 km ◄	▲ 500 m	5		► 1h.50´ ◄
S4	► 5 km ◄	▲ 0 m	3	◄ 17:30	► 1h. ◄
S5	► 14 km ◄	▲ 500 m	12		► 2 h. ◄



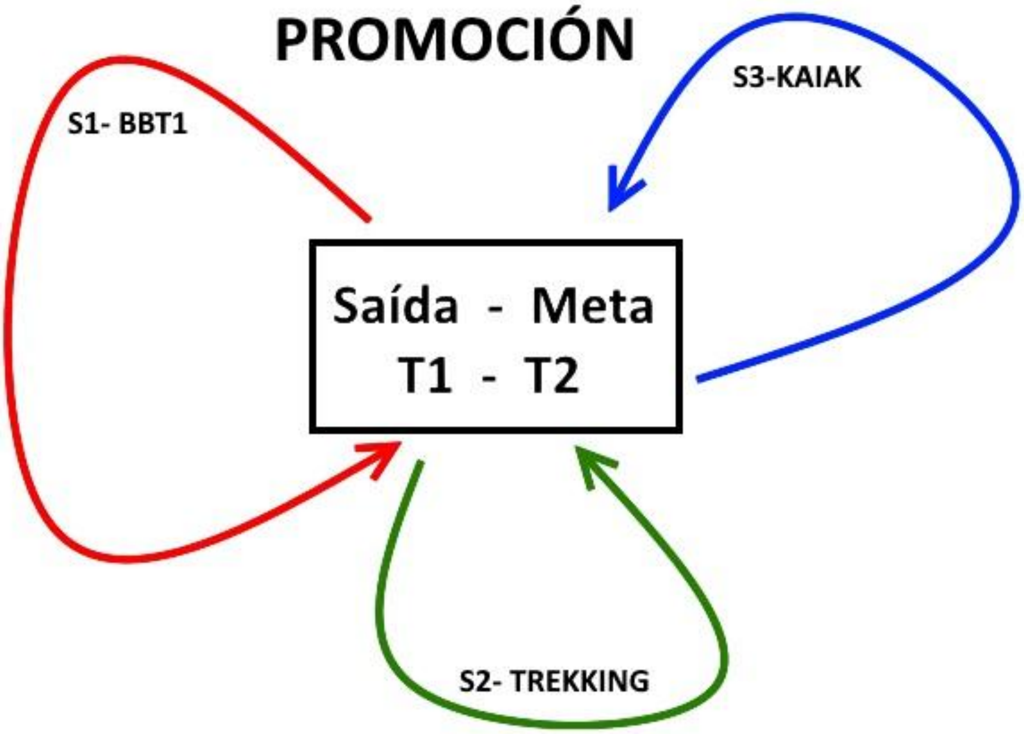
A Organización facilitará auga aos equipos élite no cambio de disciplina, así como os kaiaks, chalecos e palas na S4. Os equipos que queiran levar as súas propias palas, deberán portealas dende a transición.

***Rappel:** Poderá facerse só na sección S4. Poderá facelo o compoñente que non realiza o kaiak.

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

PROMOCIÓN

	III Raid de Orientación "Concello de Cariño" 18 de MARZO				
R	► 36,6 km ◄	▲ 900 m		10:00► ◄19:00	► 4h.40´◄
	Distancia	Des. acum. +	BALIZAS	Salida► ◄Corte► ◄Cierre	Promedio
S1	► 20 km ◄	▲ 500 m	6		► 1h. 50´ ◄
S2	► 13,6 km ◄	▲ 400 m	11		► 2h. ◄
S3	► 3 km ◄	▲ 0 m	2	◄17:30	► 50´ ◄



<u>**CATEGORÍA PROMOCIÓN:**</u>
Poderán intercambiarse como estimen convinte, pero sempre dentro das transicións.

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

Concello de Cariño
fegado Federación Galega de Orientación
fedo Federación Española de Orientación
CSD Consejo Superior de Deportes
XUNTA DE GALICIA PRESIDENCIA Secretaría Xeral para o Deporte
Deputación DA CORUÑA
CASA Y BAÑO www.casaybano.es
MASTIL www.mastil.es
Nauga
MIELES ANTA S.L
CUME NORTE
Lago Empedrado Espíritu de aventura
Coca-Cola
POWERADE

8. MATERIAL OBRIGATORIO DO RAID

* Mochila (progresión). (Unha por participante).
* Silbato (unha 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 obrigatorio nas seccións que considere convintes.

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

Material para as seccións de btt

- Bicicleta BTT
- Casco

***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 a transición ata o incio kaiak, 500 m)
- Funda estanca (recomendable)
- Zapatillas de trekking (recomendable)
- Pantalón impermeable ou cortaventos (recomendable)

Material obrigatorio para proba especial "rappel" (1 por equipo):

- Arnés
- Descensor con autoblocante (stop, oito con machard ou prusik, …)
- 3 mosquetóns
- 2 cintas cosidas ou baga doble
- guantes largos para a corda
- Zapatillas de trekking (non sirve zapatillas btt)
- Casco (cedido pola organización –específico de rappel-).

No ***rappel***, os equipos poñerán a disposición da organización o material a empregar, así como demostrar os coñecementos para realizalo, **ANTES DA REALIZACIÓN DO MESMO.**

RECOMENDACIÓN DE SEGURIDADE:
O material de rappel, barrancos, escalada, … debería ser persoal e intransferible, xa que do seu estado e o noso coñecemento de uso do mesmo dependerá a nosa seguridade.
Tanto o uso inadecuado cando o deixamos, como o desuso e descoido do mesmo, produce deterioro e danos que nós non apreciamos a simple vista e que non garantizan o seu estado óptimo.

Da mesma maneira que melloramos o material deportivo que non redunda na nosa seguridade (btt, zapatillas, chubasqueiros, cortaventos, …) deberíamos prestar especial atención a aquel material do que SI dependerá a nosa seguridade como:
ARNÉS, MOSQUETÓNS, CABO DE ANCLAXE E APARATO DESCENSOR.
Por todo isto, valora que este material esté da túa man, sexa propio e coñezas tanto o seu estado como as técnicas adecuadas para o seu uso, con formación e adestramentos específicos.

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

9. PARTICIPACIÓN

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

10. FORMATO DE EQUIPO e CATEGORÍA:

ÉLITE:	Formato 3+0 tres compoñentes sempre en competición. Prohibida asistencia.
AVENTURA	Formato 2+1 dous compoñentes en competición e un reserva-asistencia, que poderá sustituir ós seus compañeiros nos puntos indicados pola organización. O compoñente que descanse poderá facer as labores de asistencia.
PROMOCIÓN:	Formato 2+1 (=aventura), 2 ou 3. 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.

11. 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 2016**
    http://fegado.es/web/uploads/documents/file/d5f/56ae4083a9-04-rgto-fegado-raid-2016-30-en-2016.pdf
  - **Normas raid 2017**
    http://fegado.es/web/uploads/documents/file/b96/588e7b5e9d-03-normas-anuales-raid-2017-modificado-28-enero-2017.pdf
  - **Regulamento raid 2016 fedo.**
    http://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos

12. CLASIFICACIÓNS

Existirá unha clasificación para categoría Elite e outra para a de Aventura.
Os equipos clasificaranse por categoría, tendo en conta;

1º - Nº de controis validados (por norma xeral, terán o valor de 1 punto) e
2º - O tempo real invertido co desconto das bonificacións e neutralizacións, en caso de que as houbese

Para que un equipo se considere mixto, deberá correr alomenos 3 seccións completas como equipo mixto.

13. PREMIOS

ELITE : Ós tres primeiros equipos clasificados

AVENTURA: Ós tres primeros equipos clasificados

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793

14. INSCRICIÓNS, PRAZOS E COTA DE INSCRICIÓN

A data límite de inscrición, improrrogable, será o 14 de marzo ata ás 22 horas.

Data límite de inscrición reducida: 7 de marzo ás 22 horas.

ÉLITE E AVENTURA: A cota de inscrición por equipo será de 54€ (ata o 7 de marzo ás 22 horas) ou 65€ por equipo (dende o 7 de marzo ás 22 horas ata o 14 de marzo ás 22 horas). Os membros do equipo que non teñan licenza de Raid, terán que aboar 2€/participante para obter dita licenza de proba.
Cada compoñente do equipo precisará unha tarxeta sportident. Se se precisa, o aluguer da mesma é de 3€ (a perda ou rotura da mesma suporá o pago de 28€)

PROMOCIÓN: A cota de inscrición por equipo será de 45€ (ata o 7 de marzo ás 22 horas) ou 55€ por equipo (dende o 7 de marzo ás 22 horas ata o 14 de marzo ás 22 horas). Licenzas e pinzas sportident incluído. (A perda ou rotura da pinza sportident suporá o pago de 28€)

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

Inscripciones en trackthe race.com

Os equipos que queiran facer uso do chan duro gratuíto, deben enviar un correo a: clubbrigantiaaventura@gmail.com antes do mércores 15 ás 22 horas.

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

15. ALOXAMIENTO

O centro da competición estará ubicado na localidade de Cariño.

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 Cariño, ofrece tamén un ámplio catálogo de casas rurais, hostais, hoteis e todo tipo de aloxamentos a prezos económicos.

www.turgalicia.es

16.DATOS DA ORGANIZACIÓN

Dirección da proba :	clubbrigantiaaventura@gmail.com
	raidortegal@gmail.com
Inscricións:	info@tracktherace.com
Evento facebook:	III Raid aventura Concello de Cariño
Máis información:	www.fegado.es

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

Concello de Cariño

Club BRIGANTIA AVENTURA. r/ Hospital, 39. Baixo. C.P. 15.003 A Coruña G-70396205. Nº de rexistro: C-11793