



SONRAIDER

5ª PROBA DA LIGA GALEGA DE RAID DE ORIENTACIÓN

03 de outubro de 2015

ORGANIZA

ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL ARNELA

CONCELLO DE PORTO DO SON

Boletín 2



▲ Datos xerais:

Data: Sábado 03 de outubro de 2015

Horario: 09:00.- Apertura de Secretaría.

09:30.- Briefing, últimas modificacións.

10:00.- Saída en masa de tódolos participantes.

19:00.- Peché de meta.

20:00.- Pinchos fin de carreira

** Disponibilidade de duchas a partires das 17 horas.*

Mapas: Mapas topográficos IGN escala 1:25.000 e escalados a 1:15.000

Mapas de Orientación específica escala 1:10.000

Mapa de OBM escala 1:15.000

Como chegar: A vila de Porto do Son atópase na ría de Muros e Noia entre as localidades de Noia e Santa Uxía de Ribeira. Para chegar a nosa vila, podedes acceder, si se viaxa desde a zona Sur, pola autovía do Barbanza (AG-11) ata a localidade de Ribeira e, desde alí, coller dirección N pola AC-550. Tamén, accedendo desde a zona de Santiago, a través da Autovía de Brión (AG-56), que logo se transforma no corredor de Noia (CG-1.5).

Características: O concello de Porto do Son está situada a beira do mar e franqueado pola outra banda, pola Serra do Barbanza e as súas estribacións. Polo tanto, o desnivel vai a ser un elemento que vai a estar presente na maioría das seccións desta competición. Aínda sen ter unhas grandes altitudes, toda a zona esta condicionada pola presenza de ladeiras moi preto do mar, que van a afectar practicamente a tódalas seccións.

Sobre o Raid de Orientación: Os Raids de orientación son competicións multidisciplinares destinadas a probala capacidade de resistencia, de navegación e de supervivencia dos equipos participantes. Os equipos deben completar un extenso percorrido de orientación, no menor tempo posible, superando as dificultades naturais que se atopen no seu paso, utilizando exclusivamente as súas propias forzas, sen recibir axuda externa, nin valerse de medios motorizados.

▲ Disciplinas:

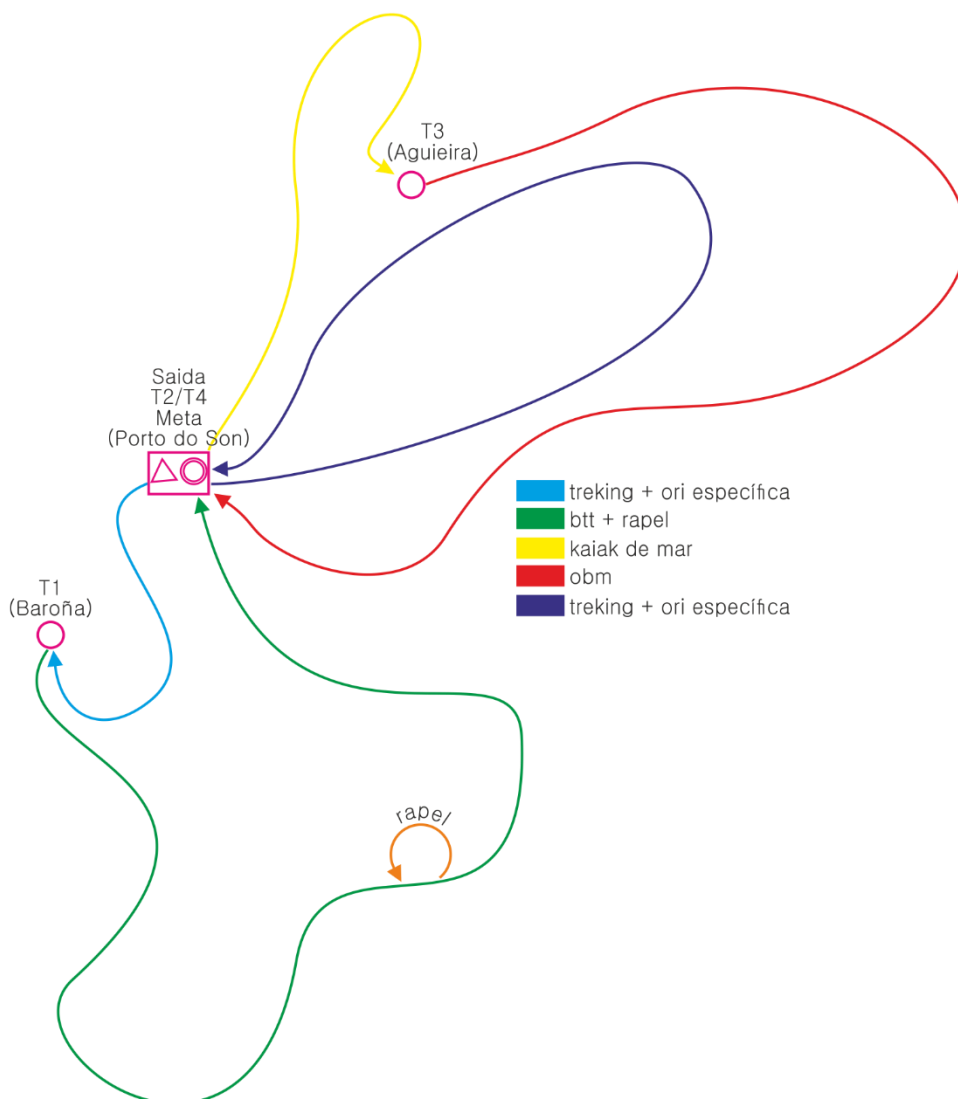
Trekking, orientación a pe, btt, orientación en bicicleta, rapel, kaiak de mar.

O raid de Porto do Son está pensado para poñer a proba a capacidade física dos participantes. Vai a presentar un percorrido difícil de completar.

Quixemos, ademais, engadir unha dificultade técnica extra e propoñemos seccións onde a orientación vaise a levar a cabo sobre mapas específicos de O-PE. Do mesmo xeito, tamén botamos man de mapas de OBM específicos, facendo que pese en gran medida a habilidade técnica dos participantes.

O Raid vai a precisar asistencia, xa que existen dous puntos de transición, ós que será necesario trasladar as bicicletas. En categoría AVENTURA o terceiro membro do equipo pode realizar a asistencia.

Un esquema xenérico da estrutura do Raid sería a seguinte:



Distancias aproximadas:

S1:	Treking + Orientación a pe	15 K
S2:	BTT	35 K
S3:	Kaiak	6 K
S4:	OBM	25 K
S5:	Treking + Orientación a pe	12 K

TOTAL APROXIMADO

93 KMS

O raid será facilmente recortable, reducíndose de forma considerable a distancia estimada de cada unha das seccións.

Categorías:

Para participar nunha das categorías oficiais hai que estar en posesión da licencia deportiva de RAID, emitida pola Federación Española de Deportes de Orientación (FEDO) e ter cumpridos 18 anos. Os participantes que non dispoñan de licencia federativa, deben formalizar unha licencia “de 1 día”, con un custo a maiores na inscrición de 2 €.

Para que un equipo poda puntuar para a Liga Galega de Raids de Orientación, tódolos seus membros teñen que estar en posesión da licencia anual.

Os equipos poden ter formato:

- **ELITE:** 3 compoñentes sempre en competición.
- **AVENTURA:** 2 + 1, dous compoñentes en competición e un reserva-asistencia que poderá substituír a calquera dos seus compañeiros nos puntos indicados pola organización.

Material obrigatorio do Raid:

– Por participante:

- Mochila (progresión).
- Silbato e coñecer o código Morse de SOS (...---...).
- Recipiente para bebida de polo menos 1,5 litros.
- Manta térmica

– **Por equipo:**

- Teléfono móvil co Pin indicado na parte posterior do teléfono.
- Botiquín (2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, betadine, esparadrapo, paracetamol, 2 tiritas).
- Dispositivo Tracktherace. Nos equipos de AVENTURA, o dispositivo ten que ser portado por un compoñente que se atope en carreira.

– **Material obrigatorio para as seccións de BTT:**

- Bicicleta BTT.
- Casco.

– **Material obrigatorio para a proba especial de rápel:**

*É necesario coñecer perfectamente as técnicas precisas para executar un rapel con seguridade (colocación do material, colocación do dispositivo de descenso, nudo autoblocante,...). Diante de calquera dúbida ante a execución destas habilidades non se permitirá ó deportista realizalo descenso. A proba especial de rapel so a realizará un dos integrantes de cada equipo que terá que portear o material necesario para realizala. Non se permiten dispositivos automáticos para realizalo rapel. Esta proba especial **NON SERÁ CON TEMPO NEUTRALIZADO**.*

- Arnés.
- Guantes largos.
- Casco (serve btt).
- Descensor con autoblocante (stop, oito con machard ou prusik, ...).
- 3 mosquetóns.
- 2 cintas cosidas ou baga dobre.
- Zapatillas de trekking (non serven zapatillas de btt).

– **Outro material recomendado:**

- Guantes BTT.
- Comida.
- Kit de reparación BTT.
- Porta mapas para BTT.
- Porta mapas estanco para kaiak e trekking (os mapas non están plastificados).
- Compás.

** Para a sección de kaiak, os equipos poden utilizar as súas propias palas. Recolleranse no box e utilizaranse na sección, que sae da praia desde o centro da vila.*

** Na categoría ELITE dous membros do equipo realizan o kaiak e o terceiro membro, realiza un trekking costeiro.*

** Esta sección poderá ser anulada si o estado do mar non asegura unhas condicións adecuadas.*

Regulamentos:

As distintas probas da Liga Galega de Raid de Orientación están suxeitas ás normas do [Regulamento de Raid de Orientación 2015](#) e as [Normas anuais de Raid 2015](#).

Os equipos clasificaranse atendendo en primeiro lugar ao número de controis válidos e, en segundo lugar, ó tempo invertido. Este será o total empregado para realizalo raid, menos o tempo das bonificacións máis o das penalizacións.

Penalizacións: Algunhas seccións terán un tempo máximo de realización. Superalo implica non realizar a seguinte sección e penalizar a totalidade dos puntos da sección. Non contar co material obrigatorio do raid tamén conleva penalizacións para o equipo.

Bonificacións: Os equipos que compitan con compoñentes femininos terán unha bonificación do 5% do tempo real nas seccións que compitan como mixto ou equipo feminino.

Área de competición:

Toda a competición se desenvolverá dentro dos límites do Concello de Porto do Son, estando situada a Secretaría, os boxes dos equipos, as zonas de saída e meta e algunha das transicións previstas durante a competición, na propia vila, na zona do porto.

Neste enlace inclúese un mapa máis concreto de zonas importantes para o desenrolo do evento:

[MAPA SONRIDER 2015](#)

Inscricións:

Ata as 22 horas do martes 29 de setembro. As inscricións realizaranse a través da plataforma Tracktherace, encargada de realizalo seguimento da proba por GPS. Todo o proceso se realiza desde a súa páxina web (<https://tracktherace.com/es>).

Utilizarase o sistema SportIdent como sistema de control de tempos. Nos datos de inscrición hai que indicar o número da pinza SI de cada participante. A todo aquel que non indique este dato, asignaráselle unha pinza de aluguer, que se deberá coller na zona da secretaria o día da proba. O prezo do aluguer da pinza SportIdent é de **3 €**, que se sumará a cota de inscrición de cada participante. A perda da pinza suporá o pago do seu custo (**30 €**).

A cota de inscrición por equipo é de **54 €** ata as 22.00 horas do 29 de setembro.

A organización resérvase o dereito de anulala proba si o número de inscritos non chega a un mínimo.

▲ Trofeos:

- **ELITE:** Ós tres primeiros equipos clasificados.
- **AVENTURA:** Ós tres primeiros equipos clasificados.
- Trofeo ó primeiro equipo mixto **ELITE + AVENTURA**

▲ Aloxamento:

A organización vai a deixar a disposición de tódolos participantes a posibilidade de durmir en chan duro, para pasar a noite do venres, no pavillón polideportivo, onde disporán de servizos e duchas. Para facer uso deste servizo, é necesario mandar un mail, solicitándoo á organización.

Ademais, na páxina de [TURGALICIA](#) hai unha ampla información sobre as posibilidades de hospedaxe na vila.

▲ Contacto:

Para calquera información con respecto a esta proba, podedes dirixirvos a nosa entidade a través dos seguintes medios:

- MAIL: adcarnela@gmail.com
- INSCRICIÓN: <https://tracktherace.com/es/sonraider-2015>
- WEB: www.adcarnela.wix.com/web
- DIRECTOR DA PROBA: Ramón Fernández
- RESPONSABLE DE SEGURIDADE: Alberto Santos



▲ Colaboradores:

