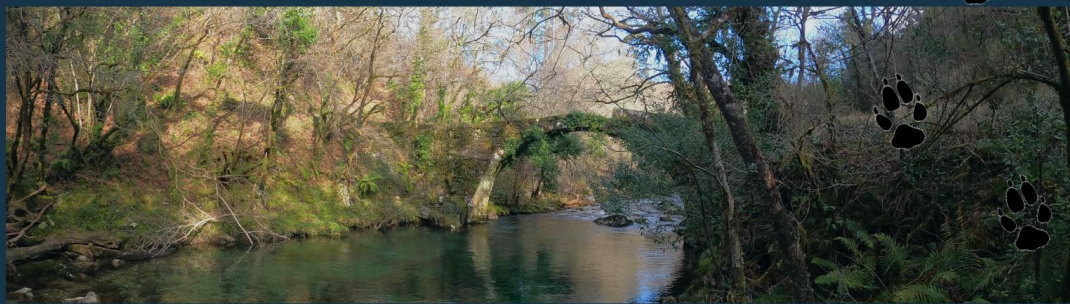


# RAID BOOK

## 3.0

### 2º PROBA DA LIGA GALEGA DE RAIDS DE ORIENTACIÓN



Fuente: Gonzalo Mucientes/Ecoloxía Azul



### RAID COVELO

#### TRALAS PEGADAS DO LOBO

26 de Marzo de 2022  
Concello de Covelo

Inscripcións abertas ata o martes 22/03/22:  
[www.fegado.es](http://www.fegado.es)

Contacto: [info@xestanatureza.com](mailto:info@xestanatureza.com) | 644567614

Patrocina:



Colaboran:



Organizan:



Colaboran:



LA RECTORAL

www.hotelrectoral.com

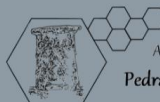


Rectoral de Fofe

Descanso en entorno rural



Lugar dos Devas  
Turismo Rural y Restaurante



Apícola  
Pedra do Lobo®

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

# RAID COVELO, TRALAS PEGADAS DO LOBO

## 26 DE MARZO DE 2022

3.0

26/03/2022

R	▶ 85km ◀	▲ 2710m	▼ 2710m	9:45 ▶	◀ 19:15	♥ 8:50
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche
					Escala mapas	Mellor tempo
S1	▶ 37km ◀	▲ 1100m	▼ 1100	9:45 ▶	◀	♥ 2:40h
S2	▶ 23km ◀	▲ 800m	▼ 800m	9:45 ▶	◀ 17:45	♥ 3:20h
S3	▶ 14km ◀	▲ 360m	▼ 360m	9:45 ▶	◀	♥ 1:00h
S4	▶ 11km ◀	▲ 450m	▼ 450m	9:45 ▶	◀ 19:15	♥ 1:50h

### MATERIAL POR EQUIPO:

*Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección*

*Material obrigatorio: Botiquín, teléfono móbil, 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 2022

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

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

**EMERXENCIAS: 112**

## SECCIÓN 1: BTT



Material seguridade: Casco BTT (SG)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid

Material recomendado: Kit reparación BTT e portamapas BTT

S1	▶ 37km ◀		▲ 1100	▼ 1100	9:45 ▶	◀ 17:45	E 1:20000	♥ 2:40h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					9:45 ▶			
1	31	1						
2	32	2						
3	33	3						
4	34	2						
5	35	1						
6	36	3						
7	37	1						
8	38	2						
9	39	1						
10	40	2						
11	41	1						
			Transición			◀ 17:45		

**¡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 2: TREKKING



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

S2			▶ 23km ◀	▲ 800m	▼ 800m	9:45 ▶	◀ 17:45	E 1:10000	♥ 3:20	
BAL	Ptos.	Descrición				Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
						9:45 ▶				
1	42	1								
2	43	2								
3	44	2								
4	45	2								
5	46	4								
6	47	2								
7	48	3								
8	49	2								
9	50	2								
10	51	2								
11	52	2								
			Transición							

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

## T1/T2 - Proba especial

			▶ 25m ◀	▲	▼	9:30 ▶	◀ 19:00		♥	
BAL	Ptos.	Descrición				Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
		Natación				9:30 ▶				

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



### SECCIÓN 3: BTT

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

S3	▶ 14km ◀		▲ 360 m	▼ 360 m	9:45 ▶	◀ 19:15	E 1:20000	♥ 1:00h	
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					9:45 ▶				
	1	54	1						
	2	55	1						
	3	56	2						
4	57	2							
5	58	1							
			Transición		◀ 19:15				

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



### SECCIÓN 4: TREKKING

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

1	▶ 11km ◀		▲ 450m	▼ 450m	9:45 ▶	◀ 19:15	E 1:10000	♥ 1:50	
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
					9:45 ▶				
	1	60	1						
	2	61	1						
	3	62	1						
	4	63	2						
	5	64	1						
	6	65	1						
	7	66	2						
	8	67	1						
	9	68	1						
10	69	1							
11	70	1							
	71	1		◀ 19:15					
			Transición						

**¡Atención aos cruces coas estradas! ¡Obrigatorio cruzar o río Tea polas pontes!**

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 26 de marzo de 2022 e as zonas polas que transcorrerá a carreira.
8. Unha vez realizada a avaliación dos riscos específicos desta proba, que se celebrará o sábado 26 de marzo de 2022, 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:



# COLABORAN:



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