

VI RAID ODISEO TERRA DE FRADES



roadbook

SECCIÓNS (Percorrido total aproximado: 120 Km)

SECCIÓN 1: ORIENTACIÓN URBANA 4 km. (100 m. desnivel)

Proba de memoria cun total de 9 balizas.

SECCIÓN 2: BTT 33 Km. (1300 m. de desnivel)

Material de seguridade obrigatorio adicional por corredor (BTT): Casco.

Material obrigatorio adicional por equipo (BTT): KIT de reparación de BTT.

Material recomendable: Portamapas, guantes BTT.

SECCIÓN 3: TREKKING 12 Km. (480 m. de desnivel)

Material recomendable: Funda portamapas estanca, mallas longas ou polainas, gafas (silvas, polas, etc).

SECCIÓN 4: ROGAINE BTT 70 Km. (4 horas máximo)

Material de seguridade obrigatorio adicional por corredor (BTT): Casco.

Material obrigatorio adicional por equipo (BTT): KIT de reparación de BTT.

Material recomendable: Portamapas, guantes BTT.

PROBAS ESPECIAIS

ELITE: Poderase realizar en calquera das transicións ou o finalizar o Raid se aínda se dispón de tempo efectivo (dentro das 10 horas límites).

AVENTURA: Poderá realizala o compoñente que descanse durante a realización de cada etapa.

MATERIAL OBRIGATORIO DO RAID (SEMPRE EN CARREIRA)

Por equipo:

- Botiquín: 1,5 metros de venda, antiséptico e esparadrapo.
- Teléfono móbil apagado e co PIN indicado na parte posterior.

Por Participante:

- Silbato e coñecer o código morse de SOS.
- Manta térmica.
- Bidón ou CamelBak cunha capacidade mínima de 1 litro.

RECOMENDACIÓN

Dado que pode ser que o tempo non acompañe nesta xornada, recomendamos a utilización dun portamapas estanco durante toda a proba.

SECCIÓN 1: ORIENTACIÓN URBANA MEMORIA

Distancia: 4 km.
Desnivel acumulado: 100 m.
Mellor tempo: 22 min.
Balizas: 9
Escala: 1:3.000

Nº	Código	Descrición	Puntos
1	1	Árbore en cruce	1
2	2	Árbore	1
3	3	Cruceiro	1
4	4	Árbore en cruce	1
5	5	Árbore en camiño	1
6	6	Ponte	1
7	7	Árbore	1
8	8	Árbore	1
9	9	Esquina de camiño	1

SECCIÓN 2: BTT

Distancia:	33 km.
Desnivel acumulado:	1300 m.
Mellor tempo:	1 h. 45 min.
Balizas:	12
Escala:	1:20.000

Nº	Código	Descrición	Puntos
10	10	Cruce de camiño-regato	1
11	11	Arco de pedra	1
12	12	Árbore en muro de terra	1
13	13	Cortado	1
14	14	Lavadoiro	1
15	15	Cruce de camiños	1
16	16	Conxunto de árbores	1
17	17	Árbore en regato	1
18	18	Regato	1
19	19	Muiño	1
20	20	Árbore en regato	1
21	21	Muiño	1

Material de seguridade obrigatorio adicional por corredor (BTT): Casco.

Material obrigatorio adicional por equipo (BTT): KIT de reparación de BTT.

Material recomendable: Portamapas, guantes BTT.

SECCIÓN 3: TREKKING

Distancia:	12 km.
Desnivel acumulado:	480 m.
Mellor tempo:	1 h. 15 min.
Balizas:	11
Escala:	1:15.000

Nº	Código	Descrición	Puntos
22	22	Rocha na beira do río	1
23	23	Antigo canal de auga	1
24	24	Fonte	1
25	25	Cortado nas rochas	1
26	26	Fonte	1
27	27	Pequena ferverza	1
28	28	Cruce de camiños	1
29	29	Antigo camiño	1
30	30	Cortado nas rochas	1
31	31	Pequena presa	1
32	32	Cruce de sendeiro-muro	1

Material recomendable: Funda portamapas estanca, mallas longas ou polainas, gafas (silvas, polas, etc).

SECCIÓN 4: ROGAINE BTT

Distancia: 70 km.
Desnivel acumulado: 1.500 m.
Mellor tempo: 4 h.
Balizas: 32
Escala: 1:20.000



Nº	Código	Descrición	Puntos
33	33	Río	2
34	34	Árbore característica	1
35	35	Cruce regato-río	2
36	36	Cruceiro	1
37	37	Confluencia de regatos	2
38	38	Pequena ferverza	2
39	39	Muiño	2
40	40	Pedra	3
41	41	Regato	1
42	42	Árbore caída en vagoada	3
43	43	Fonte	2
44	44	Pequena presa	2
45	45	Árbore en vagoada	2
46	46	Muiño	2
47	47	Cruce de camiños	2
48	48	Árbore en vagoada	2
49	49	Árbore en vagoada	2
50	50	Lavadeiro	1
51	51	Rego	1
52	52	Cortado	2

53	53	Árbore en rego	3
54	54	Fervenza	2
55	55	Confluencia de ríos	2
56	56	Construción (Esquina Interior NE)	1
57	57	Cruce de regato-río	2
58	58	Foso	1
59	59	Muiño (Exterior NO)	1
60	60	Nacemento de auga	2
61	61	Ponte	2
62	62	Regato (Pequena fervenza)	1
63	63	Ruina (Debaixo)	3
64	64	Muro de terra (Final SE)	1

Material de seguridade obrigatorio adicional por corredor (BTT): Casco.

Material obrigatorio adicional por equipo (BTT): KIT de reparación de BTT.

Material recomendable: Portamapas, guantes BTT.