

**I RAID FLUVIAL LUGO – CONCELLO DA
FONSAGRADA**

09 DE MARZO DE 2019



BOLETÍN 3

ÍNDICE:

1. PRESENTACIÓN
2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN.
3. CENTRO DE COMPETICIÓN. ACCESOS.
4. DATOS TÉCNICOS DEL RAID. DISCIPLINAS Y SECCIONES.
5. HORARIO DE LA COMPETICIÓN.
6. MATERIAL OBLIGATORIO.
7. NORMAS PARTICULARES DEL RAID Y RECOMENDACIONES
8. PREVENCIÓN DE RIESGOS. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.
9. MEDIO AMBIENTE.
10. PARTICIPACIÓN.
11. REGLAMENTACIÓN. CLASIFICACIONES Y RECLAMACIONES.
12. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTA.
13. PREMIOS.
14. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN.
15. ORGANIZACIÓN.
16. ORGANIZAN. PATROCINAN. COLABORAN.

1. PRESENTACIÓN

El I Raid Fluvial Lugo – Concello da Fonsagrada supone la 1ª prueba del calendario de la Liga Gallega de Raids de Aventura 2019. Se celebrará el día 09 de marzo de 2019 en el Concello de Fonsagrada. El formato de la carrera será Race.

El Ayuntamiento de A Fonsagrada está ubicado en el extremo centro-oriental de la provincia de Lugo, formando un conjunto montañoso que constituye una frontera natural con Asturias.

Es un ayuntamiento de relieve muy accidentado, por lo que abundan los paisajes de fuertes pendientes y acusados contrastes altitudinales entre las zonas de valle y las cotas más elevadas, que llegan a alcanzar los 1.201 m. Aparece regado por dos ríos: el Rodil y el Navia.

Dadas las características de la montaña, es natural que desde cualquiera de sus cumbres sea posible disfrutar de las vistas más pintorescas y de inigualables panorámicas. Podemos afirmar que se trata de uno de los municipios más bellos de Galicia, donde los deportes y las actividades al aire libre encuentran un marco idóneo.

La situación interior y la elevada altitud media da lugar a un clima de montaña con una temperatura media anual de 8°C, como consecuencia de un invierno frío y un verano moderado. Las precipitaciones, en ocasiones, son en forma de nieve.

Linda al Norte con el ayuntamiento de A Pontenova y el asturiano de Taramundi, por el Este con los también asturianos de Santa Eulalia de Oscos, Grandas de Salime y San Antolín de Ibias, además del lucense de Negueira de Muñiz, por el Sur con Navia de Suarna y por el Oeste con los de Baleira y A Ribeira de Piquín.

Distancias a los principales núcleos de población cercanos:

- A Ribeira de Piquín (Chao do Pousadoiro): 24 kms.
- A Grandas de Salime: 28 kms.
- A Santa Eulalia de Oscos: 25 kms.
- A San Antolín de Ibias: 45 kms.
- A Meira: 36 kms.
- A Navia de Suarna: 29 Kms.
- A Taramundi: 60 Kms. por Santalla y la Garganta, y 63 por A Pontenova.
- A A Pontenova: 55 Kms.
- **A Lugo: 59 km**

2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

El Raid es una prueba multidisciplinar por equipos, en la que los participantes deben completar un recorrido de orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultades naturales que se encuentren a su paso y utilizando exclusivamente las propias fuerzas, usando siempre medios no motorizados.

El recorrido ha de ser desconocido de antemano (secreto hasta la salida de carrera) y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, de paso obligado o voluntario. El itinerario de los controles es libre y no estará señalizado en el terreno. Pudiendo escoger los participantes aquellos recorridos que mejor puedan afrontar en base a sus cualidades físicas o técnicas.

El principal objetivo de esta competición es que pueda ser asequible a todos los participantes, independientemente de su estado físico o conocimientos técnicos. Se ofrece la participación en las siguientes categorías:

ÉLITE: Categoría oficial obligada, con formato 3 componentes siempre en competición

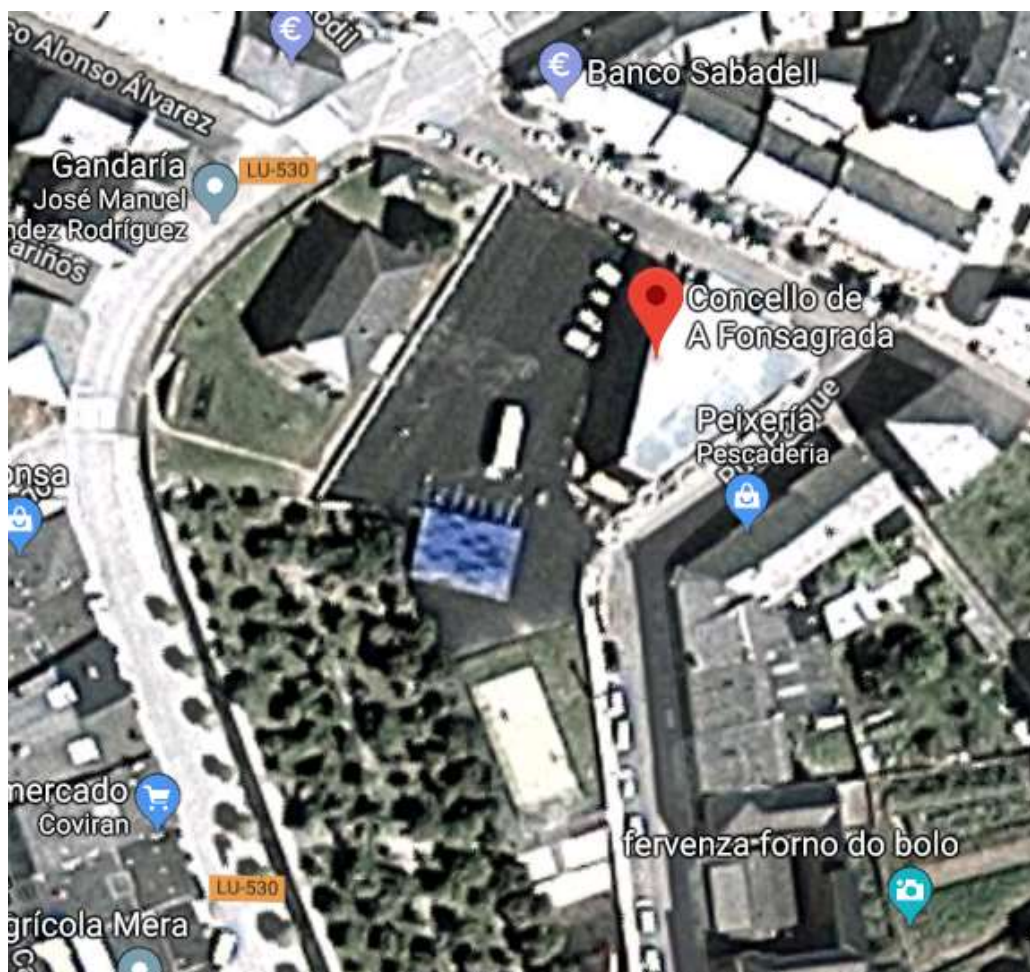
AVENTURA: Categoría oficial obligada (intermedia, aunque pudiendo compartir recorrido con la categoría elite) con formato 2+1 reserva-asistencia, dos componentes siempre en competición y un posible reserva-asistencia, que podrá sustituir a sus compañeros en los puntos indicados por la organización

ORIENTA-RAID: categoría de iniciación optativa para los organizadores de las pruebas (recorrido fácil, exigencias físicas medias, exigencias técnicas mínimas), con formato 2+sin límite, dos componentes siempre en competición y sin límite de componentes reserva-asistencias, que podrán sustituir a sus compañeros en los puntos indicados por la organización.

3. CENTRO DE COMPETICIÓN. ACCESOS.

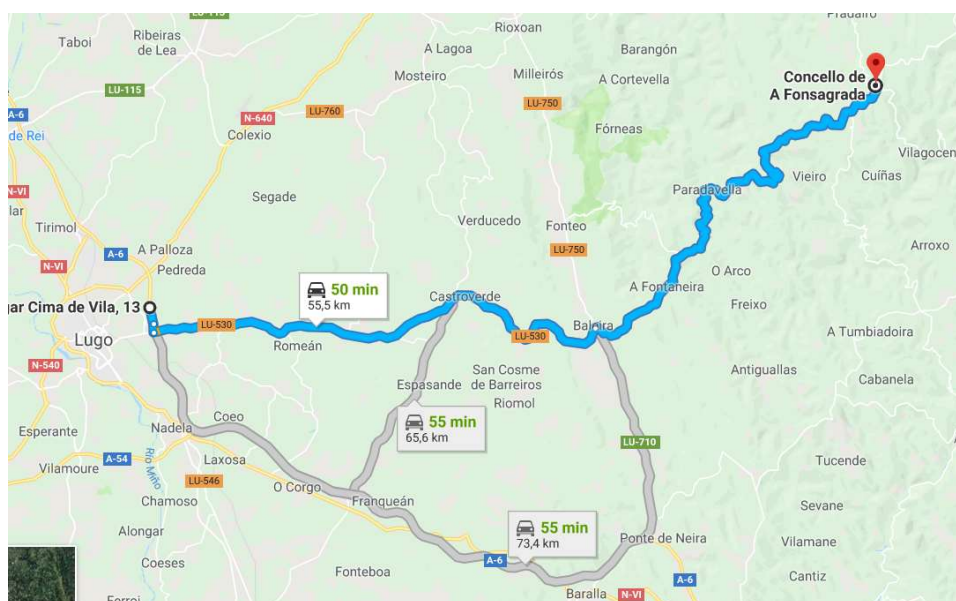
El centro de competición estará situado en las instalaciones del Ayuntamiento de Fonsagrada con dirección en:

Praza do Concello, s/n, 27100 Fonsagrada, Lugo

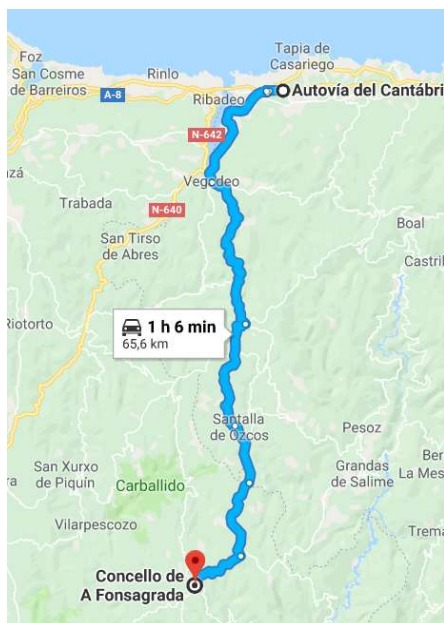


Accesos:

Desde A6:

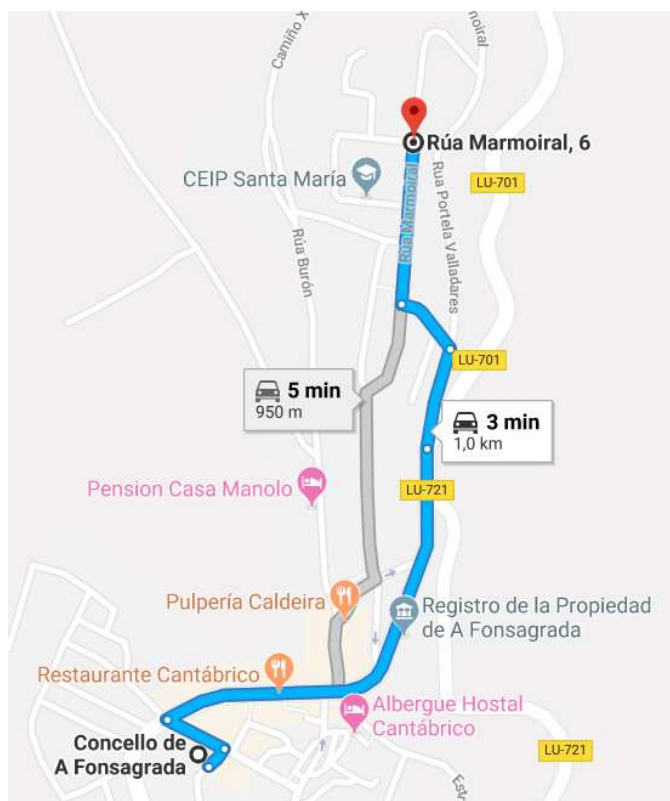


Desde A8:



Las **duchas** estarán en el **Polideportivo Municipal de Fonsagrada**. En este mismo recinto tendrá lugar la **entrega de premios** y clausura de la prueba.

Dirección: Rúa Marmoiral, s/n



4. DATOS TÉCNICOS DEL RAID. DISCIPLINAS Y SECCIONES.

ASISTENCIAS:

No estará permitida la asistencia para la categoría **Élite**. Habrá una localización diferente de cambio de sección (transición) para la categoría **Aventura**.

MAPAS:

Topográficos (1:20000) y ortofotos.

DISCIPLINAS:

Trekking, Btt, Kayak y Orientación a pie.

PRUEBAS ESPECIALES: Tiro con Arco

TIPO Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETICIÓN:

MODALIDAD	Race y "Non Stop"		
	ÉLITE	AVENTURA	ORIENTA-RAID
Nº DE SECCIONES	5	5	3
PRUEBAS ESPECIALES	Tiro con Arco	Tiro con Arco	Tiro con Arco
Nº KM APROXIMADO	73,8 km	73,8 km	34 km
DESNIVEL+ ACUM. APROX.	1975 m	1975 m	1000 m
HORARIO CARRERA	10.00 a 20.00	10.00 a 20.00	13.00 a 19.00

DISTANCIAS Y DESNIVELES POR SECCIONES

CATEGORÍA ÉLITE

Sección	Disciplina	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Mejor T	Tiempo Medio
S1	ORIENTACIÓN	2,2	30	30	0:12	0:20
S2	TREKKING	10,8	250	250	1:20	1:50
S3	BTT1	26	310	1035	1:45	2:15
S4	BTT+ KAYAK+BTT	1,5 +6,8+1,5	0	0	1:00	1:20
S5	BTT2	28	1385	660	3:15	4:15
Total		73,8	1975	1975	7:32	10:00

CATEGORÍA AVENTURA

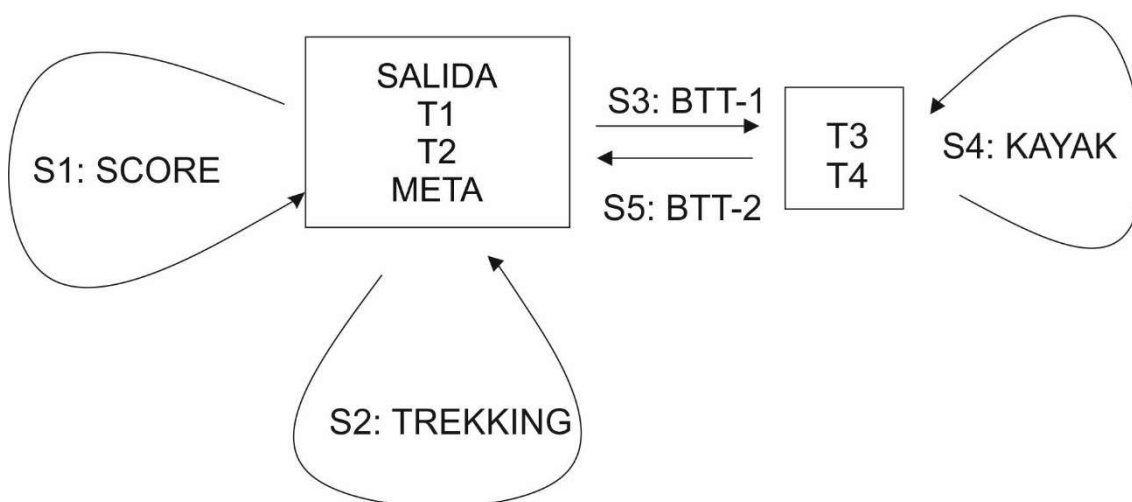
Sección	Disciplina	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Mejor T	Tiempo Medio
S1	ORIENTACIÓN	2,2	30	30	0:12	0:20
S2	BTT1	26	310	1035	1:45	2:15
S3	BTT+ KAYAK+BTT	1,5 +6,8+1,5	0	0	1:00	1:20
S4	BTT2	28	1385	660	3:15	4:15
S5	TREKKING	10,8	250	250	1:20	1:50
Total		73,8	1975	1975	7:32	10:00

CATEGORÍA ORIENTA RAID

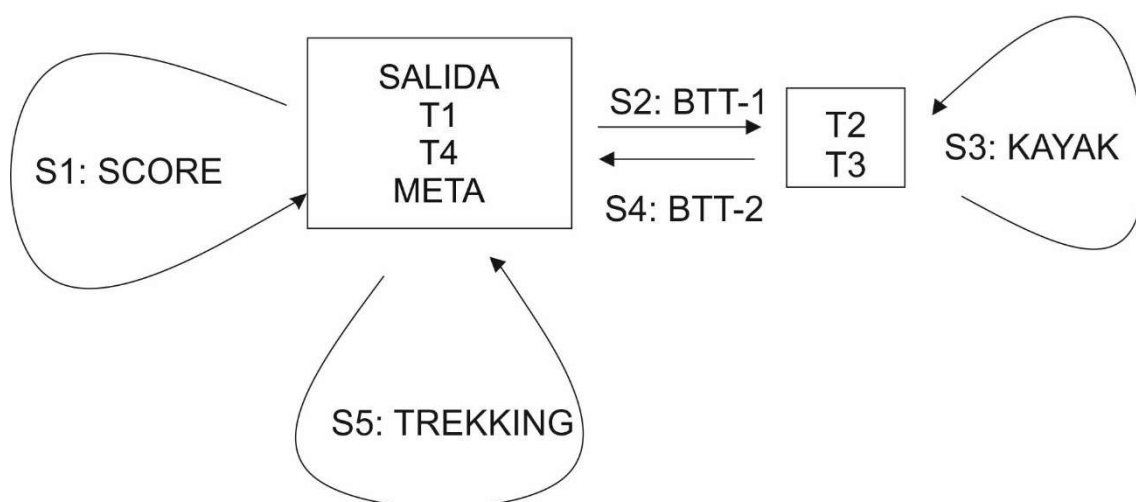
Sección	Disciplina	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Mejor T	Tiempo Medio
S1	ORIENTACIÓN	2,2	30	30	0:12	0:20
S2	BTT	21	720	720	2:45	3:15
S3	TREKKING	10,8	250	250	1:20	1:50
Total		34	1000	1000	4:17	5:25

ESQUEMAS DE CARRERA

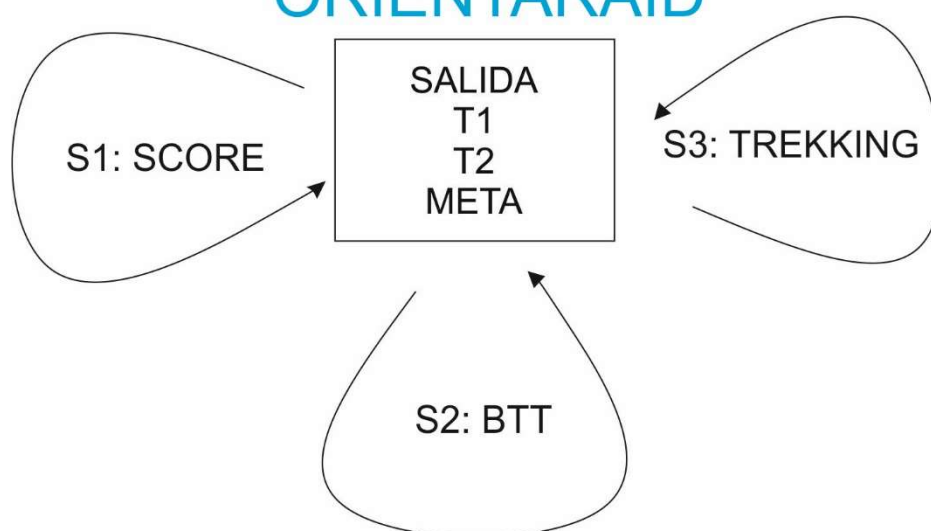
ELITE



AVENTURA



ORIENTARAID



5. HORARIO DE LA COMPETICIÓN.

VIERNES 8 DE MARZO	
20.00h	Apertura alojamiento Escuela Hogar de Fonsagrada
21:00h a 22:30h	Recepción de equipos y entrega de documentación de la prueba en la Escuela Hogar de Fonsagrada (Élite y Aventura)
SÁBADO 9 DE MARZO	
08.00h a 09.00h	Recepción de equipos y entrega de documentación de la prueba en el Centro de Competición (Élite y Aventura)
09.30h	Inauguración y reunión técnica con las últimas noticias del raid en el Centro de Competición (Élite y Aventura)
10.00h	Comienzo de la carrera categorías Élite y Aventura

12.00h a 12.30h	Recepción de equipos y entrega de documentación de la prueba en el centro de competición (Orienta Raid)
12.30h	Reunión técnica categoría Orienta-Raid en el Centro de Competición
13.00h	Comienzo de la carrera categoría Orienta-Raid
19.00h	Cierre de meta categoría Orienta Raid (Se dispondrá de duchas)
20.00h	Cierre de meta categorías Élite y Aventura (Se dispondrá de duchas)
20.45h	Entrega de premios del Raid, entrega de premios de la Liga Gallega de Raids 2018, con pinchos de confraternización, sorteo de regalos y clausura en el Polideportivo Municipal

6. MATERIAL OBLIGATORIO.

CATEGORÍAS ÉLITE Y AVENTURA	
POR RAIDER	POR EQUIPO
Tarjeta Sport-Ident SI-10, SI-11 o SIAC. Mochila. Silbato y conocer el código Morse de SOS (...---...). Manta térmica. Recipiente con agua de al menos 1L. Comida energética para la carrera. Bicicleta de montaña, casco homologado, repuestos para pinchazo y luz roja trasera.(Secciones btt) Frontal / luz btt desde la sección btt2 en categorías Aventura y Élite colocadas y encendidas a partir de las 19:00h Camiseta térmica Chubasquero Gorro o prenda tipo buff Chaleco reflectante a partir de la sección de btt2 en categorías Aventura y Élite y puesto desde las 19:00h MATERIAL PARA SECCIÓN KAYAK Chaleco (proporcionado por la organización) Palas (proporcionado por la organización)**	Teléfono móvil con el PIN indicado en la parte posterior Brújula Botiquín (venda, antiséptico, esparadrapo, gasas estériles, analgésicos, antiinflamatorios) Kit de herramientas de BTT Bolsa estanca MATERIAL RECOMENDABLE Funda portamapas estanca Portamapas btt

Kayak (proporcionado por la organización) MATERIAL RECOMENDABLE Polainas para sección trekking (u otro tipo de protección para las piernas) <i>**Los equipos que deseen utilizar sus propias palas podrán entregarlas y serán llevadas por la organización a la zona de inicio del kayak</i>	
---	--

Se recuerda que está prohibido utilizar cualquier tipo de aparato de navegación con sistema GPS o similar.

CATEGORÍA ORIENTA RAID	
POR RAIDER	POR EQUIPO
Mochila. Silbato y conocer el código Morse de SOS (...---...). Manta térmica. Recipiente con agua de al menos 1L. Comida energética para la carrera. Bicicleta de montaña, casco homologado, repuestos para pinchazo y luz roja trasera. (Sección btt) Frontal durante la sección 3 trekking Camiseta térmica Chubasquero Gorro o prenda tipo buff Chacelo reflectante 3 trekking MATERIAL RECOMENDABLE Polainas para sección trekking (u otro tipo de protección para las piernas)	Tarjeta Sport-Ident SI-10, SI-11 o SIAC. Teléfono móvil con el PIN indicado en la parte posterior Brújula Botiquín (venda, antiséptico, esparadrapo, gasas estériles, analgésicos, antiinflamatorios) Kit de herramientas de BTT MATERIAL RECOMENDABLE Funda portamapas estanca Portamapas btt

7. NORMAS PARTICULARES DEL RAID Y RECOMENDACIONES

Algunas zonas por las que pasa el trekking (S2/S5/S3 según la categoría) tienen bastante vegetación, por lo que es muy recomendable cubrir las piernas.

La prueba especial de Tiro con Arco tendrá valor en puntos, en caso de no superación de la prueba, se podrá conseguir la puntuación mediante una baliza de penalización de memoria. Una vez indicado el lugar por personal de la organización, el equipo al completo en carrera acudirá a picar manualmente en su mapa la baliza. Una vez certificada la picada por el personal correspondiente en el lugar de realización del Tiro con Arco, el equipo podrá picar en la estación para la obtención de los puntos. Habrá neutralización si fuera necesario esperar para tener un arco libre.

8. PREVENCIÓN DE RIESGOS. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.

Sección 1: Especial atención y precaución en los pasos permitidos para cruzar la carretera general. Zona urbana, cuidado y respeto a los peatones.

Sección Trekking: En esta sección se pasa por algunas fincas que pueden estar rodeadas por alambradas o pastor, extremar la atención en estas zonas. También puede haber animales sueltos en algunas zonas. En el prebriefing se especificará lugar de especial precaución por Colmenares y una zona prohibida a la que prestar mucha atención. Según la elección de ruta, algunos equipos podrían circular por una carretera secundaria abierta al tráfico, respetad las normas de circulación vial y recordad el uso del chaleco reflectante y la luz frontal a partir de las 19:00h.

Secciones Btt: Se circulará por algunas carreteras secundarias abiertas al tráfico, por lo que será necesario respetar las normas de circulación vial. En las zonas pobladas puede haber animales sueltos, será necesario prestar especial atención. Se cruzará una carretera prohibida por tener gran densidad de tráfico, existen varios pasos a distinto nivel y habrá un único paso a nivel permitido y controlado por personal de la organización. Algún tramo discurrirá por una ruta utilizada ocasionalmente por gente que sale a pasear o a realizar actividad física, es muy importante que respetéis estas actividades, aunque sea necesario reducir la velocidad. Se marcarán un par de pasos en los que habrá que prestar especial atención. Como se especifica en el apartado de distancias y desniveles, la Btt1 de Élite y Aventura tiene un fuerte desnivel de bajada, tened especial precaución

Prueba especial Tiro con Arco: Imprescindible respetar las instrucciones del personal encargado de esta prueba en cuanto a uso del material, silencio, concentración, momento del inicio del disparo y utilización del espacio.

9. MEDIO AMBIENTE

Se recuerda la obligación de respetar estas normas:

- **Respeto absoluto por la flora y fauna de cada espacio natural por el que se pase.**
- **Competir en silencio, ya que el ruido es un modo de contaminación que afecta a la fauna existente.**
- **Gestionar adecuadamente los residuos que se puedan generar: no tirar ningún tipo de basura.**

10. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio tener los 18 años cumplidos, estar en posesión de licencia federativa o tramitar licencia de un día (la tramita la organización), poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar la prueba y no encontrarse sujeto a alguna sanción disciplinaria que así lo impida.

11. REGLAMENTACIÓN. CLASIFICACIONES Y RECLAMACIONES.

La Liga Gallega de Raid de Orientación estará sujeta a los reglamentos y normas de la FEGADO <http://fegado.es> y FEDO <http://www.fedo.org>, para los Raids.

- Reglamento raid 2019
https://intranet.fegado.es/intranet/media/attachments/file/98d/5c2974bc80-052-rgto-fegado-raid-2019-diciembre-2018_22_12_2018.pdf
- Normas raid 2019
https://intranet.fegado.es/intranet/media/attachments/file/482/5c2974bc83-03-normas-anuales-raid-2019-diciembre-2018_22_12_2018.pdf

Una vez finalizada la prueba, las clasificaciones provisionales serán publicadas lo antes posible, previamente a la entrega de premios, para posibles observaciones y reclamaciones. Las reclamaciones pueden presentarse en tanto el Juez Controlador no haya suscrito el acta de la prueba. Se harán llegar por escrito al Juez Controlador, según el modelo que estará a disposición de los interesados en la secretaría del centro de competición. No existe ninguna cuota por realizar una reclamación. Las clasificaciones provisionales se darán por definitivas una vez resueltas todas las reclamaciones y se publicarán con la mayor brevedad posible en www.fegado.es

12. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTA.

Fecha límite de inscripción el **martes 5 de marzo a las 22:00 h**, en la web: www.fegado.es

¡ATENCIÓN! Tarjeta **Sportident SI10, SI11 o SIAC** (una por corredor para las categorías Élite y Aventura / una por equipo para la categoría Orienta-Raid (**SI8 O SUPERIOR**)). Existe la posibilidad de alquilar una.

PRECIOS POR EQUIPO (AVENTURA Y ÉLITE)
54€ (hasta martes 26 de febrero a las 22.00h)
65€ (desde el día 26 de febrero a las 22.01 hasta el martes día 05 de marzo a las 22.00h)
PRECIOS POR EQUIPO ORIENTARAID (1-5 CORREDORES)
49€ (hasta el martes día 05 de marzo a las 22.00h)
CUOTAS ADICIONALES
Alquiler PINZA Sportident: 3€ . La pérdida conlleva pago de 70€. SI8 (35€) Licencia de día: 2€/participante (no poseen licencia anual)

A través de <http://fegado.es/events/view/8iptt1qbwhwv/>, cubrir el formulario de inscripción y a continuación enviar por e-mail a fluviallugo.o@gmail.com:

- El documento pdf generado por la hoja excel (como nombre del pdf poned el nombre del equipo)
- Justificante del ingreso en la cuenta nº **ES06 2080 0152 6230 4005 3133** de ABANCA indicando en el concepto: **ORI RAID FONSAGRADA + Nombre del equipo o Club**. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de la inscripción en la carrera, obtenida en la hoja excel de inscripciones.
Si el club realiza el abono de todos los equipos inscritos, comunicadlo en el mail. Aquellos clubs que necesiten factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

****Finalización del plazo para corrección de datos o reclamaciones relacionadas con la inscripción: Jueves día 7 de marzo a las 22:00h**

13. PREMIOS.

Categoría Élite: 3 primeros equipos clasificados

Categoría Aventura: 3 primeros equipos clasificados

Categoría Orienta Raid: 3 primeros equipos clasificados

Se entregarán también por parte de la Fegado los premios a los tres primeros clasificados de la Liga Gallega de Raids 2018 en las categorías Élite y Aventura. Se pueden consultar las clasificaciones en el siguiente enlace:

https://intranet.fegado.es/intranet/media/attachments/file/691/5c3ef06e8d-ranking-raids-fegado-2018_16012019.pdf

Durante la entrega de premios dispondremos de pincho de confraternización y sorteo de regalos de nuestros patrocinadores.

14. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN

LA ORGANIZACIÓN CON LA COLABORACIÓN DEL CONCELLO DE FONSGRADA, PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS **80 PLAZAS DE ALOJAMIENTO GRATUITO EN LA ESCUELA HOGAR DE FONSGRADA**. (Dichas plazas se asignarán por orden de inscripción de los equipos, hasta agotarse). **El alojamiento será en literas y será necesario llevar sacos de dormir**. Se ruega respetar las instalaciones y dejar libre antes del comienzo de la carrera. Si algún equipo se quedase a dormir el sábado, el domingo debe abandonar la instalación antes de las 10h.



Enlaces con información de interés turístico:

Información sobre rutas y caminos del Ayuntamiento de A Fonsagrada, así como a puntos de interés:

www.elcaminoentumano.com

Información sobre el Museo Etnográfico:

<http://es.afonsagrada.org/info/etnografia>

Información sobre el Camino Primitivo de Santiago:

<http://es.afonsagrada.org/info/camino-primitivo>

Mapa informativo del Ayuntamiento de Fonsagrada:

http://es.afonsagrada.org/ckeditor_assets/attachments/218/mapa_concello.pdf

Alojamientos

- **Albergue Pensión Cantábrico**

<http://cantabricofonsagrada.com/>

- [Apartamentos Rurales Vilarchao](#)
- [Apartamentos Turísticos Casa da Bastida](#)
- [Villa Severina](#)
- [Apartamentos Casa do Cabo](#)
- [Pensión Casa Manolo](#)
- [Hotel Rural A Roxoa](#)

Restauración

- [Manaia sea ela!](#)
- [Bar-Cafetería Lúa](#)
- [Restaurante Bar Prados](#)
- [O pan de Iria](#)
- [Pulpería O Candal](#)
- [Restaurante O Pineiral](#)

15. ORGANIZACIÓN

DIRECCIÓN DE LA fluviallugo.o@gmail.com

PRUEBA:

EVENTO EN I Raid Fluvial Lugo – Concello de Fonsagrada

FACEBOOK:

MÁS www.fegado.es

INFORMACIÓN: <http://www.clubfluviallugo.com>

DIRECTOR DE Alberto Corral Alonso (686197572)
CARRERA:

DIRECTOR TÉCNICO: Carlos Fernández (630674775)

CONTROL SPORTIDENT: Sonia Gómez Naya

SEGURIDAD: Francisco Varela Lorenzo (653795106)

JUEZ CONTROLADOR: Óscar Fernández Otero

16. ORGANIZAN, PATROCINAN, COLABORAN

Organizan:



Patrocinan:



Concello de Fonsagrada

Colaboran:

