12/4/2025 A SENRA - BERGONDO

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIAGALEGO DE RAID DE ORIENTACIÓN

BERGONDO RAID

COÑECE BERGONDO A TRAVÉS DO DEPORTE

info:

www.fegado.es

CONCELLO DE Bergondo

MARMAR OUTDOOR

Xesta natureza

fegado Federación Galega de Orientación

XUNTA DE GALICIA

DEPORTE GALEGO

INDICE

- saúdo da alcaldesa
- introducción e características da proba
- localización e servizos
- categorías
- inscricións
- cronometraxe
- programa
- tempos estimados
- seccións
- cartografía e simboloxía
- equipamento
- regulamento
- equipo organizativo
- turismo de Bergondo, onde durmir e comer
- contacto organización

SAÚDO DA ALCALDESA

Benvidos e benvidas ao Bergondo Raid, unha proba que será o Campionato Galego de Raid de Orientación. Para o noso concello é unha gran honra e un pracer poder acoller unha competición desta relevancia, que non só promove o deporte e os seus valores, senón que tamén nos permite dar a coñecer o noso territorio, a nosa riqueza natural e o noso patrimonio.

En Bergondo apostamos polo deporte como un motor de cohesión social e como medio para fomentar un estilo de vida saudable en contacto coa natureza. Estamos convencidos de que esta experiencia será memorable para todos os participantes, tanto a nivel deportivo como persoal.

Desfrutar da paisaxe que ofrece a ría de Betanzos desde unha xoia arquitectónica como é o Pazo de Mariñán, coñecer a nosa historia de emigración e esforzo na Senra, visitar as nosas praias ou os nosos pazos, percorrer quilómetros nas nosas rutas de sendeirismo... Son algunhas das propostas que vos facemos para que teñades unha estadía agradable no noso concello.

Desexámosvos que o campionato se desenvolva do mellor xeito posible. Moita sorte a todos e todas e, sobre todo, que desfrutedes desta fermosa disciplina nun marco incomparable como é Bergondo.

Un cordial saúdo,

Alejandra Pérez Máquez
Alcaldesa de Bergondo

INTRODUCCIÓN.

¿Qué é un raid de orientación?

Un raid é unha proba multidisciplinar, que combina varias disciplinas deportivas, todas elas baixo o marco da orientación. Particípase en equipo, xeralmente mixtos de entre 2 e 4 persoas. As principais disciplinas son a carreira ou camiñada a pé, o ciclismo de montaña e o kaiak, dentro do marco do deporte da orientación.
Que está baixo o marco da orientación quere decir que os equipos avanzarán coa axuda dos mapas facilitados pola organización, onde estarán identificados os diferentes puntos de control ou balizas, por onde teñen que pasar os competidores.
Os raid de orientación practícanse na natureza, con total respecto ao medio e sempre con medios de progresión sostibles como son a carreira a pé, a bicicleta e o kaiak.

Características do Bergondo Raid

Bergondo raid é unha proba de uns 70 kms. de percorrido total nas categorías 3+0 e 2+1 e 35 kms. na categoría de Orientaraid e Junior divididos en varias seccións de btt, carreira a pe, coastering e kaiak. Tamén haberá algunha proba especial de puntería.

O terreo deste raid é unha combinación de bosque galego, con zoas de bosque de eucalipto, así como zoas semiurbáns, mar e río. A carreIra percorrerá sendas, camiños, pistas sen asfaltar e asfaltadas e cruzará algunha vía principal.

Bergondo Raid é un raid para tódolos públicos. Calquera persoa que teña montado en bicicleta de montaña e en kayak recreativo, poderá probar e participar nesta disciplina deportiva na categoría de orientaraid, onde tanto a esixencia física coma técnica e de orientación será sinxela. Ao mesmo tempo o percorrido longo das categorías 3+0, 2+1, será o suficientemente esixente para os equipos acostumados a participar en probas desta índole.

Animamos a tódolos afecionados ao deporte ao aire libre a participar nesta festa da orientación e o multideporte nun concello que ten moito que ofrecer, tanto pola súa natureza interior como polas súas praias e patrimonio cultural, enmarcada dentro da Reserva da Biosfera das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Por todo isto Bergondo é coñecido como a Xoia das Mariñas.

LOCALIZACIÓN E SERVIZOS.

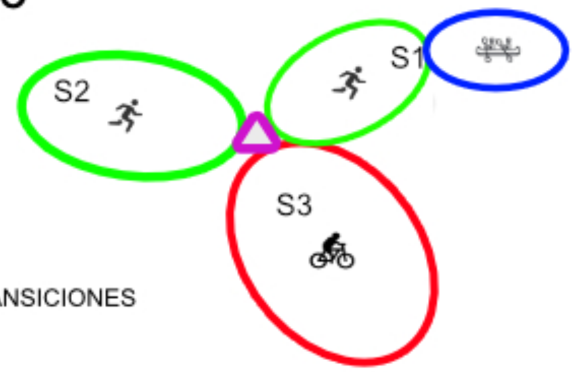
Centro de competición, secretaría, chan duro e duchas:
Área deportiva A Senra:
https://maps.app.goo.gl/hQEee1QT9zkGVMNKA

CATEGORIAS

3+0 70,5 KMS. E 1510+
2+1 70,5 KMS. E 1510+
Orientaraid (equipos de 2 a 5compoñentes) 32 KMS. E 830+

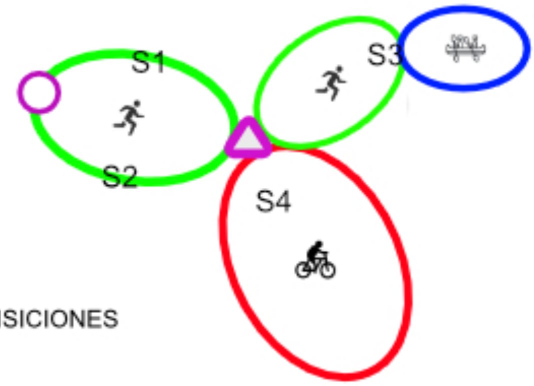
ESQUEMAS DE CARRERA

3+0



SALIDA/META/TRANSICIONES

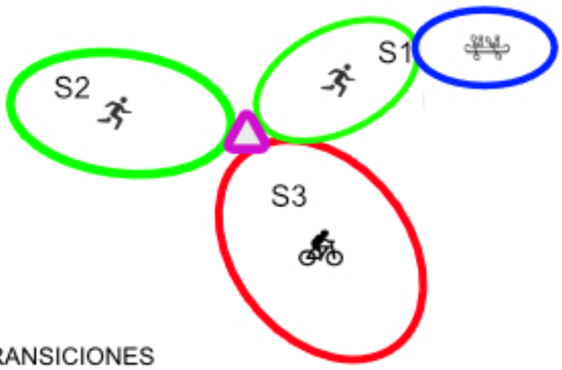
2+1



SALIDA/META/TRANSICIONES

TRANSICIÓN

ORIENTARAID



SALIDA/META/TRANSICIONES

INSCRICIÓNS.

Categoría	Ata o 1 de Abril	Do 1 de Abril ao 8 de Abril
3+0	75 por equipo	87 por equipo
2+1	75 por equipo	87 por equipo
Orientaraid	20 por corredor	25 por corredor

*Aqueles corredores sen licencia anual, pagarán 2 euros de licencia dun día.

Enlace para as inscricións: www.tracktherace.com

CRONOMETRAXE.

A carreira será cronometrada polo sistema de Sport-ident. Aqueles corredores que non dispoñan de dispositivo Sport-ident deberán aboar 2 euros en concepto de aluguer.

PROGRAMA

20:00 do Venres	Apertura Chan Duro
8:00	Entrega de dorsais e documentación
9:30	Breafing e últimas indicacións técnicas
10:00	Saída de tódalas categorías
19:30	Peche de meta
20:00	Entrega de trofeos
20:30	Pincho de confraternización

***Na entrega de trofeos serán entregados tamén os da liga galega 2024**

TEMPOS ESTIMADOS

	PRIMEIROS EQUIPOS	TEMPO MEDIO	TEMPO TOTAL PARA COMPRETAR A PROBA
3+0	6 HS.	7:15	9:30
2+1	6 HS.	7:15	9:30
ORIENTARAID	3 HS.	4 HS.	6 HS.

SECCIÓNS

CATEGORÍA 3+0

SECCIÓN	DISCIPLINA	KMS. E DESNIVEL	OBSERVACIÓNS
S1	KAIAK-TREKKING	14 KMS. 160+	REMAN 2 E 1 FAI TREKKING
S2	TREKKING	19 KMS. 450+	
S3	BTT	37,5 KMS. 900+	

CATEGORÍA 2+1

SECCIÓN	DISCIPLINA	KMS. E DESNIVEL
S1	TREKKING	10,5 KMS. 250+
S2	TREKKING	8,5 KMS. 210+
S3	KAIAK-TREKKING	14 KMS. 160+
S4	BTT	37,5 KMS. 900+

ORIENTARAID

SECCIÓN	DISCIPLINA	KMS. E DESNIVEL
S1	KAIAK-TREKKING-KAIAK	7,5 KMS. 1600+
S2	TREKKING	9,5 KMS. 2500+
S3	BTT	15 KMS. 420+

CARTOGRAFÍA E SIMBOLOXÍA

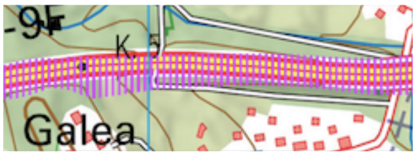
Sección BTT.- Cartografía do ign a escala 1:20000 para, con actualización de camiños con simboloxía de OBM (os camiños actualizados)

Sección Trekking.- Base de Mapa OBM a escala 1:15000. As cores poden ser referencia en algúns casos nos que no trazado se podan presentar atroches. O resto do trazado recoméndase o uso dos camiños, sendas e pistas. Moi recomendable o uso de polainas.

Sección Trekking-Kaiak.- Mapas ign a escala 1:15000 con actualización de camiños (simboloxía de OBM)

As estradas pintadas con liña maxenta son estradas prohibidas. Non se poderá circular, nin cruzar polos tramos representados con dita liña maxenta. Só se poderá cruzar ou usar os pasos tanto de pontes coma baixo pontes, simbolizados co símbolo de "paso". Tamén se poderá cruzar ou pasar ditas estradas, nos tramos que non estén pintados desta cor. Tampouco se poderá circular nin cruzar por estradas representadas con simboloxía raiada de proibido (xeralmente son autoestradas).
Haberá varios cruces de estradas principais sinalizados coa sinal de perigo. Extremade a precaución neses cruces.
Tamén haberá un paso sinalizado co <u>símbolo de paso de peóns</u>. Nese paso debedes cruzar polo paso de peatóns e baixados da bici.
Tamén haberá outro cruce sinalizado co <u>símbolo de semáforo</u>. Teredes un pulsador en dito semáforo que teredes que pulsar i esperar a que estea en verde antes de cruzar a estrada.

Estrada proibida (proibido cruzar ou transitar)



Estrada proibida (proibido cruzar ou transitar)

Paso permitido

EQUIPAMENTO

POR EQUIPO

BRÚJULA	recomendable de pulso ou dedo	
XEOLOCALIZADOR TRACKTHERACE	facilitado pola organiación	
BOTIQUÍN	vendas, antiséptico, gasas, tixeiras…	
TELÉFONO MOVIL CON PIN INSCRITO	obrigatorio levalo apagado. Só usar en caso de emerxencia	
KIT REPARACIÓN BTT	Bomba, Cámara, parche, chaves allen, tronchacadenas, desmontables	
KAIAK (faicilitado pola organización)	Perception Gemini	

POR CORREDOR

MOCHILA	MÍNIMO 2 LITROS DE CAPACIDAD	
ASUBÍO		
BICICLETA DE MONTAÑA	En buen estado de uso y con ruedas de tacos.	
CASCO	Homologado	
LUZ VERMELLA MTB		

MANTA TÉRMICA		
RECIPIENTE PARA AGUA MÍNIMO 1 L.	BOTELLA, CAMEL BAG, FLASH O SIMILAR	
CORTAVENTOS OU CHUBASQUEIRO		
GORRO O BUFF		
PINZA SPORTIDENT	MODELOS SI10, SI11, SIAC En orientaraid sólo 1 por equipo	
CHALECO SALVAVIDAS	FACILITADO POLA ORGANIZACIÓN.	
PA (2 POR EQUIPO)	FACILITADO POR LA ORGANIZACIÓN. PODÉIS USAR VUESTRAS PALAS	
POLAINAS	MOI RECOMENDABLE!	

REGULAMENTO

Esta proba estará rexida polo regulamento anual fegado de Raid de Orientación

- Regulamento Raid de Orientación Fegado
- Normativa anual Raid de Orientación

Xuiz Controlador: Iván Somoza Argibay
Cronometraxe: Javier Arufe

EQUIPO ORGANIZATIVO

- Dirección de carreira. Pablo López Franco
- Secretaría e cronometraxe. Ricardo Figueroa
- Trazados, cartografía e traballo de campo. Pablo López Franco e Nolo Esmorís
- Montaxe e loxística. Angel Albarrán
- Permisos. Ricardo Figueroa
- Balizaje. Nolo Esmorís

Agradecemento a Javier Arufe pola cesión de cartografía rexistrada.

TURISMO DE BERGONDO

Onde comer e durmir

Bergondo ten unha gran oferta de restauración, onde os visitantes poderán degustar productos locais de proximidade.

Para aloxarse, Bergondo presenta a seguinte oferta dentro do Concello:
- Hotel Los Olivos. https://hotelosolivos.com/
- Hotel Torques. https://hoteltorques.com/
- Pensión Bos. 981 79 50 92

Contacto organización: info@marmaroutdoor.com