

RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE RAID DE ORIENTACIÓN | CAMPIONATO GALEGO |



BOLETIN 3



Fontes: Alberto Prado

RAID INTERIOR DE GALICIA: DENDE O ULLA ATA O BOCELO MELIDE, SANTISO E TOQUES

18 DE MARZO DE 2023

INSCRICIÓN ABERTAS ATA O MARTES 14/03/23: WWW.FEGADO.ES

CONTACTO: INFO@XESTANATUREZA.COM | 644567614

PATROCINAN:



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES

COLABORAN:



ORGANIZAN:





Índice

1. Saúdo dos alcaldes
2. Organización
3. Resumo do evento
4. Centro de competición
5. Chan duro, duchas, lavado de bicis
6. Inscripcións
7. Programa
8. Categorias
9. Comentarios do trazador
10. Seccións
11. Información de mapas
12. Esquema de carreira
13. Material obrigatorio e prohibido
14. Normativa
15. Aloxamentos e restauración
16. Entrega de Trofeos, pincho e sorteos.



1 - SAÚDO DOS ALCALDES



José Manuel Pérez Penas, alcalde de Melide:

Neste 18 de marzo, benvidos ao Concello de Melide, a todas/os os/as integrantes do RAID de Orientación, encadrado na liga galega de Raids de Orientación, que combina as disciplinas de Trekking, BTT e Kaiak.

Deséxovos unha boa actividade e que sexades felices neste Concello de Melide.



Manuel Adán López, alcalde de Santiso:

O concello de Santiso abre as súas portas a un evento con ADN deste municipio.

Santiso, onde o deporte, natureza e aventura conviven con cultura e tradición. Esta é unha oportunidade para perderse entre o Encoro de Portodemouros, Rio Ulla e os moitos regatos que percorren os nosos agros e montes, onde se agochan numerosas sorpresas para @s aventureiros/as.

A toda a familia do Raid, benvidos a Santiso, Dezasete parroquias cheas de vida.



José Ángel Penas García, alcalde de Toques:

Amósome moi satisfeito coa realización da proba do Raid da liga Galega de Orientación neste concello, xa que o concello de Toques conta coas características orográficas, patrimoniais, hidrográficas e persoais idóneas para a realización desta proba. Tamén da a benvida ao Raid de Orientación, onde poderedes descubrir unha chea de experiencias, emocións e natureza.

IR RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



2 - ORGANIZACIÓN



- **DIRECTOR DE CARREIRA: ADRIÁN MOREIRA ALONSO**
- **XEFE DE SEGURIDADE: ÁNGEL A. SERTO**
- **SPORTIDENT: ADRIÁN PÉREZ ALONSO / RICARDO FIGUEROA FERNÁNDEZ**
- **XUIZ CONTROLADOR: JOSÉ CABALEIRO VILA**

3 - RESUMO DO EVENTO



O Raid de Orientación é unha competición multidisciplinar destinada a probar a capacidade de orientación e resistencia dos equipos, sen axuda externa. Os equipos en moitas ocasións deben ser mixtos, e mulleres e homes compiten en igualdade de condicións, polo que estamos ante un dos deportes máis inclusivos do mundo.

O deporte dos Raids de Orientación consiste en realizar un percorrido, preestablecido pola organización, marcado no terreo mediante balizas e sinalado no mapa específico de ese terreo que se entregará a cada participante.

Os percorridos serán lineais (deberán realizarse en orde), pero poderanse deixar as balizas que se consideren, podendo recurtar as seccións (recomendable), e haberá diferentes modalidades deportivas.

Os participantes, coa axuda dun compás, realizarán o percorrido elexindo o itinerario a seguir entre os puntos de control.

En cada punto de control rexistrarán o seu paso mediante a tarxeta de control electrónica SportIdent, aportada por cada participante ou pola organización do evento.

Cada equipo, en función da súa propia estratexia, decide qué distancia percorre, qué puntos de control visita, e qué probas especiais realiza; tendo en conta que non pasar polos puntos de control supón non sumar os puntos que otorga dito control.

O tempo empregado e a puntuación conseguida en realizar o percorrido serán os determinantes da clasificación final.

IR RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO DE MELIDE



CONCELLO DE SANTISO



CONCELLO DE TOQUES



4 - CENTRO DE COMPETICIÓN



O centro de competición do Raid de Melide-Santiso-Toques estará ubicado na rúa Cantón de San Roque, concretamente, aquí:



5 - CHAN DURO, DUCHAS E LAVADO DE BICIS



- Existirá CHAN DURO, a disposición dos participantes, no PAZO DE CONGRESOS DE MELIDE.
- Poderase facer uso tanto de duchas como de lavado de bicis, unha vez rematada a participación, no POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.

6 - INSCRICIÓN



As inscricións realizaranse a través da plataforma Tracktherace.

O importe da inscrición, por equipo (3.0 e 2+1), ou por participante (Orienta-Raid), detállase na seguinte táboa:

CATEGORÍA	Ata o 07/03	Dende o 07/03 ata o 14/03
3.0	66€	75€
2+1	66€	75€
ORIENTA-RAID (*prezo por corredor)	20€	22€

[INSCRICIÓN](#)

[INSCRICIÓN](#)

[INSCRICIÓN](#)

CUOTAS ADICIONAIS

Aluguer de tarxeta SportIdent (1 por participante)	3€
Licenza de día (persoas non federadas)	3€

info@xestanatureza.com

IR RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



7 - PROGRAMA



Sábado, 18 de marzo de 2023

- **08:30: Apertura de Secretaría (Centro de Competición)**
 - Lugar: Praza de Melide
 - Recollida de documentación e entrega de bolsa do corredor
- **09:30: Saída da categoría 3.0 e 2+1.**
- **10:30: Saída da categoría Orienta-Raid.**
- **16:30: Peche de Meta da categoría Orienta-Raid.**
- **19:30: Peche de Meta da categoría 3.0 e 2+1.**
- **20:15: Entrega de trofeos e pincho confraternización.**

IR RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



8 - CATEGORÍAS

3.0 (10h)

- Deportistas (maiores de 18 años) que teñan experiencia en Raids.
- Percorrido máis esixente, tanto física como técnicamente.
- Os equipos estarán formados por 3 persoas, sempre en carreira.
- Disciplinas: Trekking, BTT e kaiak.

2+1 (10h)

- Deportistas (maiores de 18 años) que teñan experiencia en Raids.
- Percorrido máis esixente, tanto física como técnicamente.
- Os equipos estarán formados por un mínimo de 2 persoas e un máximo de 3. Sempre deberán estar en carreira un máximo de 2 persoas.
- Disciplinas: Trekking, BTT e kaiak.

Orienta-Raid (6h)

- Persoas (maiores de idade) que non teñan gran experiencia en Raids.
- Poderán participar menores de idade que teñan (ou cumpran no 2023) 15 ou 17 anos, sempre debidamente autorizados (pai/nai/tutor legal) e acompañados durante todas as seccións do percorrido por polo menos un maior de idade con experiencia acreditada na modalidade deportiva de Orientación.
- Percorrido sinxelo, con pouca dificultade técnica.
- Os equipos estarán formados por un mínimo de 2 persoas, e un máximo de 5. Sempre deberán estar en carreira un mínimo de 2 persoas.
- Disciplinas: Trekking, BTT.

9 - COMENTARIOS DO TRAZADOR

Atopámonos no epicentro de Galicia, onde encontraremos grandes extensión de campos de cultivo, con zonas de concentración parcelaria, así como zonas de bosque "branco" onde se pode navegar. No inicio da carreira atoparemos zonas sen grandes desniveis acumulados, pero conforme avanzamos Kilómetros o desnivel aparecerá, ata coronar o teito da provincia de A Coruña.

As BTT son moi rápidas e rodadoras, o que pode facelas moi esixentes tanto físicamente como de orientación pola velocidade que se pode chegar a alcanzar en carreira.

Os trekking discurrirán por sendas, camiños e zonas monte a través, que farán afinar a brúxula.

O caiac será sen dubida unha das seccións con mais sorpresas do Raid, agardamos facer pensar aos corredores en atopar a mellor estratexia de todas as posibles.

info@xestanatureza.com

IRAIID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



10 - SECCIÓNS

3.0 (10h)

SECCIÓN	DISTANCIA (Km)	DESNIVEL +/- (m)	MELLOR TEMPO (HH:mm)	TEMPO MEDIO (HH:mm)
1 - SCORE	3	30/30	0:10	0:15
2 - BTT	14	240/400	0:40	0:45
3 - CAIAC + TREKKING	8	80/80	1:20	1:35
4 - BTT	27	700/520	1:50	2:10
5 - TREKKING	16	650/650	2:00	2:30
6 - BTT	12	250/270	0:50	1:00
7 - TREKKING	9	150/150	1:00	1:15
TOTAL:	89	2100/2100	7:50	9:30

IRAIID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



10 - SECCIÓNS

2+1 (10h)

SECCIÓN	DISTANCIA (Km)	DESNIVEL +/- (m)	MELLOR TEMPO (HH:mm)	TEMPO MEDIO (HH:mm)
1 - SCORE	3	30/30	0:10	0:15
2 - TREKKING	9	150/150	1:00	1:15
3 -BTT	14	240/400	0:40	0:45
4 - CAIAC + TREKKING	8	80/80	1:20	1:35
5 - BTT	27	700/520	1:50	2:10
6 - TREKKING	16	650/650	2:00	2:30
7 - BTT	12	250/270	0:50	1:00
TOTAL:	89	2100/2100	7:50	9:30

IR RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



10 - SECCIÓNS

Orienta-Raid (6h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +/-	MELLOR TEMPO	TEMPO MEDIO
1 - SCORE	3	30/30	0:10	0:15
2 - BTT	16	400/380	1:30	1:45
3 - TREKKING	10	240/240	1:30	1:45
4 - BTT	12	250/270	1:00	1:10
5 - TREKKING	6	80/80	0:45	1:00
TOTAL:	44	970/970	4:45	5:40

I RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



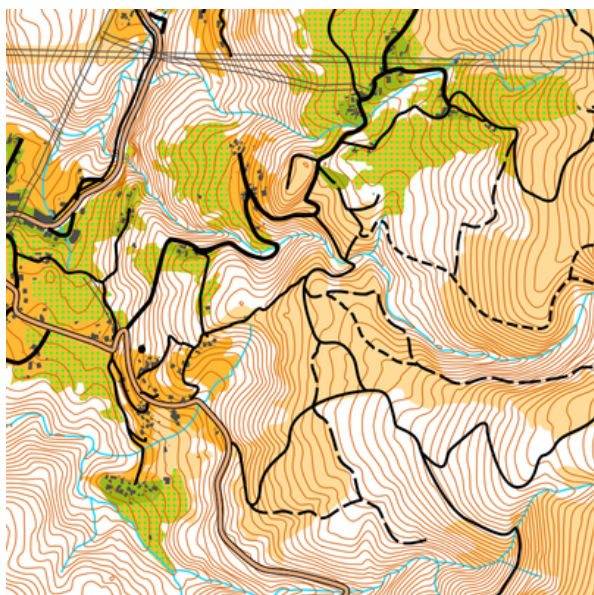
CONCELLO
DE TOQUES



11 - INFORMACIÓN DE MAPAS



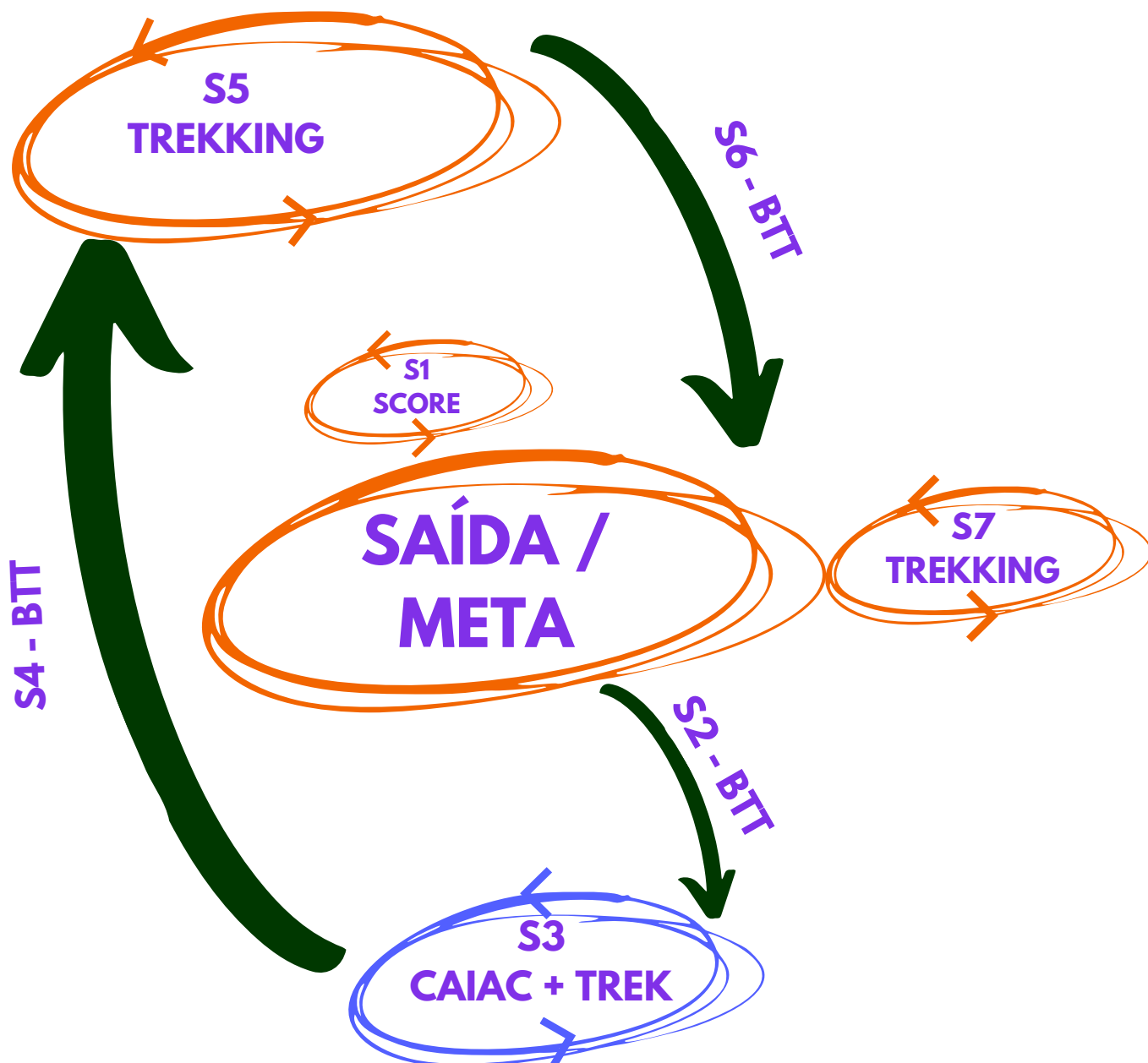
- Os mapas que se empregarán durante o "Raid de Melide, Santiso e Toques, "Dende o Ulla ata o Bocelo", serán específicos de BTT e Trekking:
 - Nos mapas das seccións de BTT, figurarán tódalas estradas e camiños. Está revisada a ciclabilidade de todas elas e así queda reflexado segundo a continuidade do trazo do camiño. En canto a cores, diferénciase entre bosque (branco), zona despexada (marrón) zonas privadas (verde) e zonas de cultivo.





12 - ESQUEMA DE CARREIRA

3.0

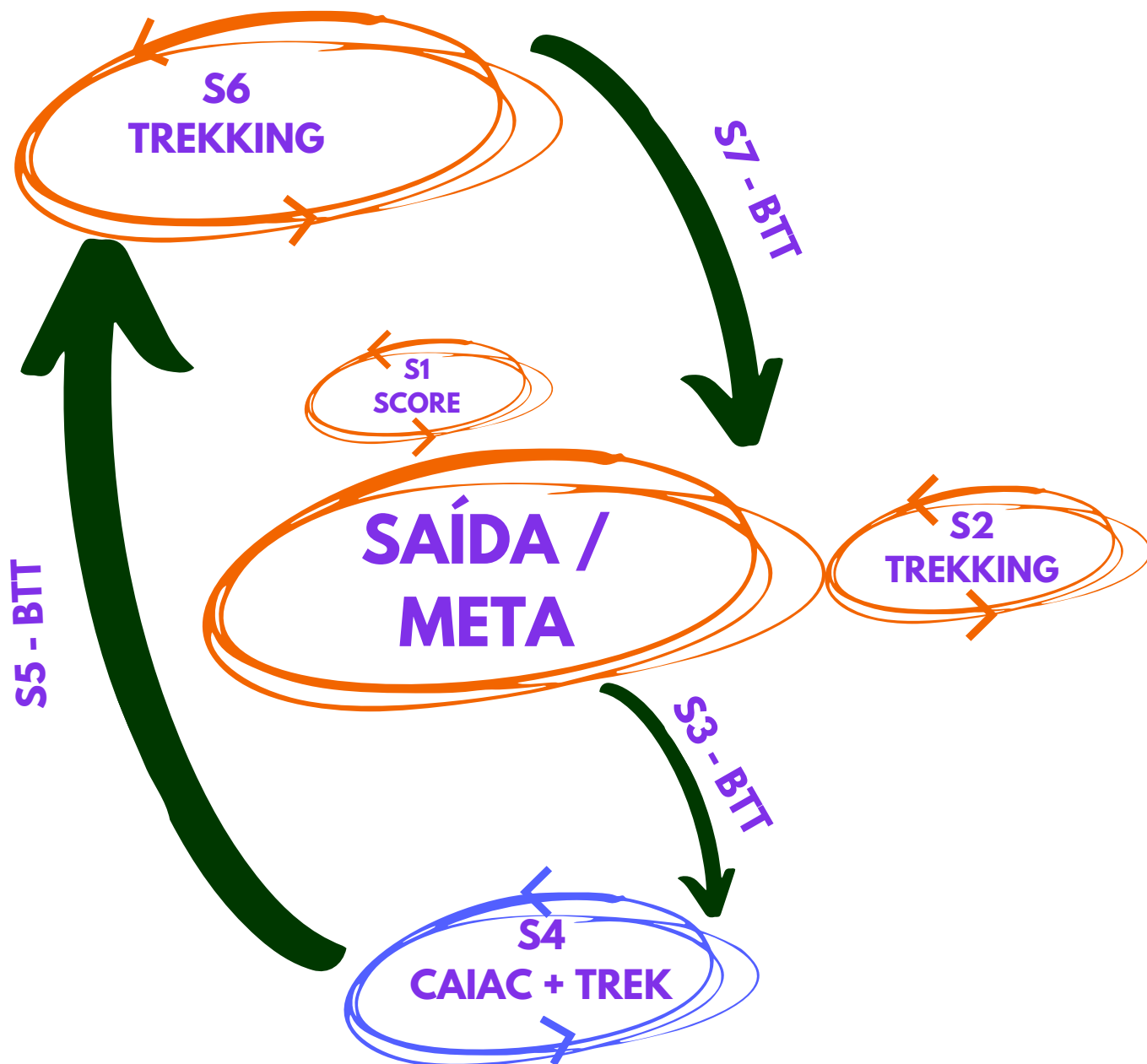


- Os equipos 3.0 NON poderán ter asistencia durante **TODA** a carreira.
- Haberá auga nas transición para a categoría 3+0.
- Se poderá entregar palas propias para o Caiac a organización antes das 9.00 da mañán na secretaria. As palas deben ir xuntas e perfectamente identificadas co numero do equipo.



12 - ESQUEMA DE CARREIRA

2+1

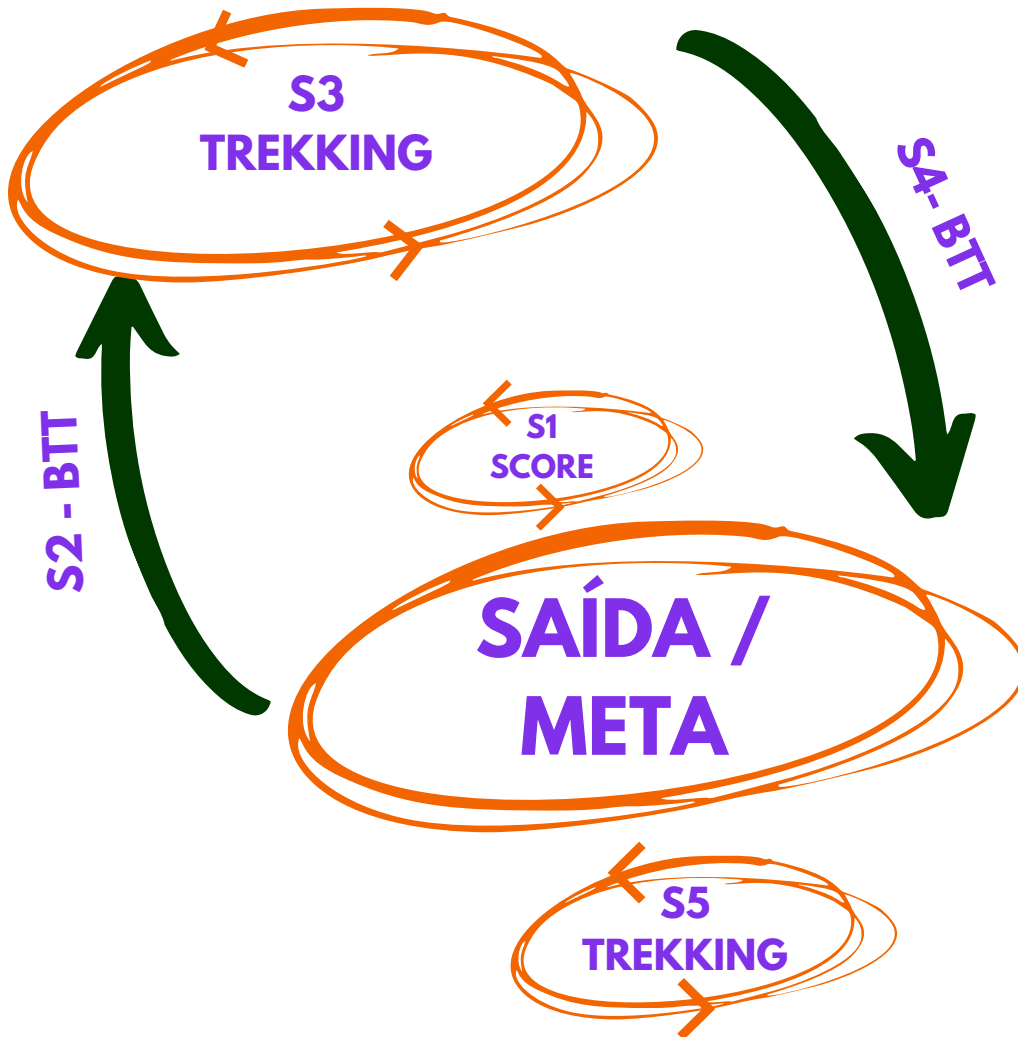


- Os equipos 2+1 SI poderán ter asistencia nas transicións ou cambio de compoñente.
 - No caso de que os equipos non tiveran asistencia (ou relevo), terán que portear o material preciso para completar o percorrido.



12 - ESQUEMA DE CARREIRA

ORIENTARAIID



- Os equipos 3.0 NON poderán ter asistencia durante **TODA** a carreira.
- Os equipos 2+1 SI poderán ter asistencia nas transicións ou cambio de compoñente.
 - No caso de que os equipos non tiveran asistencia (ou relevo), terán que portear o material preciso para completar o percorrido.



13 - MATERIAL OBRIGATORIO E PROHIBIDO

MATERIAL OBRIGATORIO POR CORREDOR/A

- Tarxeta SportIdent. **Categoría OrientaRaid só unha tarxeta por equipo.**
 - Aquelas persoas que dispoñan de tarxeta poderán empregar a súa propia, sendo obrigatorio que o modelo sexa SI-10, SI 11 ou SIAC (non sendo válidos outros modelos diferentes aos indicados).
- Recipiente con, alomenos 1L de auga.
- Mochila pequena de, alomenos, 1l de capacidade.
- Bicicleta de montaña, que inclúa: casco homologado, repostos para pinchazos e luz vermella traseira.
- Manta térmica.
- Chaqueta cortaventos e impermeable (* en función das previsións climatolóxicas*).
- Camiseta térmica.
- Asubío.
- Buff ou similar.
- Comida enerxética para a carreira (barritas, xeles, froita, ...)

MATERIAL OBRIGATORIO POR EQUIPO

- Dispositivo Tracktherace (sempre acendido).
- Compás.
- Teléfono móbil apagado, con carga completa. Queda terminantemente prohibido a utilización do teléfono móbil, excepto para casos de emerxencia.
- Botiquín de emerxencia que conteña: vendas, gasas, apósitos, esparadrapo.
- Luz frontal ou lanterna.

MATERIAL RECOMENDABLE POR EQUIPO

- Portamapas BTT (en seccións específicas BTT).
- Funda portamapas.

MATERIAL PROHIBIDO

- Reloxos con GPS que amosen mapas.
- O feito de levar un GPS (con mapa) enriba será motivo de descalificación.



14 - NORMATIVA

As normas, regulamentos e protocolos que rexirán o I Raid de Melide-Toques-Santiso son as recollidas na Federación Galega de Orientación:

- **Normas anuais de Raids de Orientación FEGADO 2023, onde destacamos:**
 - **No caso de chegar 30 minutos tarde (ou máis) a unha hora de peche, o equipo perderá tódolos puntos conseguidos na sección. Sempre se considerará como tempo do equipo o do último compoñente en certificar o seu paso pola meta de sección. Esta hora de peche ten en conta o tempo efectivo de carreira de cada equipo, polo que se terá en conta o tempo neutralizado.**
 - **Calquera equipo que chegue despois da hora de peche de meta perderá tódolos puntos conseguidos na sección na que se atope. A hora de peche terá en conta o tempo efectivo de carreira de cada equipo, polo que se terá en conta o tempo neutralizado. Pasados 30 minutos do peche de meta-correspondente a cada equipo-perderanse tódolos puntos da etapa.**
 - **No caso de non chegar á hora de peche de saída dunha sección: o equipo non poderá realizar a sección.**
 - **Tódalas penalizacións por infraccións deportivas aplicables segundo o artigo 150.2 (Sanciones) do Regulamento de Raid de Orientación, serán traducidas en puntos, a razón de 1 punto por cada 10 minutos de penalización.**
 - **Tódolos compoñentes do equipo que leven tarxeta (1, 2 ou 3 dependendo da categoría de competición, ou de 1 a 5 na categoría de iniciación ou promoción) teñen que descargar ao chegar á meta. As tarxetas do equipose descargarán de maneira consecutiva, nun prazo non superior a 30 minutos dende a chegada á meta dese equipo. Os equipos que non vaian descargar, pasados 30 minutos do peche de meta dunha etapa, perderán tódolos puntos desa etapa.**
- **Regulamento de Raids de Orientación FEGADO 2023**
- **Protocolo FISICOVID FEGADO (maio 2022)**

Cabe destacar que:

- Os membros do equipo, mentres estén en competición, deberán manterse xuntos en todo momento, podendo mediar entre eles unha distancia máxima de 20 metros.
- Por motivos de seguridade, o abandono da competición deberá ser comunicada coa maior antelación posible á organización.
- A organización estará en todo momento a disposición dos participantes, se ben, non se poderá solicitar ningunha axuda que poda supoñer ventaxa con respecto aos demais participantes.
- Os participantes deberán cumprir calquera indicación concreta que lles dé a organización.
- Mentres os equipos se atopen realizando unha sección deberán ser autosuficientes e non poderán recibir ningunha axuda exterior, salvo caso de emerxencia.
- Non se pode empregar outro medio de transporte distinto ao designado para cada sección.

I RAID MELIDE - SANTISO - TOQUES

18/03/2023



CONCELLO
DE MELIDE



CONCELLO
DE SANTISO



CONCELLO
DE TOQUES



- A perda de unha tarxeta Sportident suporá a penalización de tódalas balizas para as que estaba prevista. O importe da tarxeta Sportident en caso de extravío, perda ou deterioro é de 60€
- A entrada en meta dun equipo estará materializada pola entrada de tódolos seus compoñentes.

15 - ALOXAMENTOS E RESTAURACIÓN



- **Hospedaxe:**
 - Hotel Lux Melide (zona de saída de carreira)
 - Hotel Xaneiro (a 200m da saída e 100m do parking)
 - Hotel Carlos 96 (a 700m da saída e 600m do parking)
 - Hospedaxe Sony (a 700m da saída)
 - Gran cantidade de pensións, albergues e casas de turismo rural.
- **Restaurantes Melide:**
 - Pulpeiras, parrilladas, pizzerías, restaurantes, zona de viños e tapeo no casco antigo, etc.
- **Restaurantes Santiso:**
 - Casa Suarez
 - Bar a Lareira
 - O Mesón
- **Restaurantes Toques:**
 - Bar Lorena
 - Restaurante Xaneiro
 - Bar Casa Alfonso
 - Bar Angeles

16 - ENTREGA DE TROFEOS, PINCHO E SORTEO



- Ás 20:15h terá lugar a entrega de trofeos do I Raid de Melide-Santiso-Toques, entre os 3 primeiros equipos das categorías 3.0 e 2+1.
- **Así mesmo, farase entrega dos trofeos da Liga Galega de Raid 2022, nas categorías 3.0 e 2+1, para os 3 primeiros equipos clasificados en devandita Liga.**
- **Despois da entrega de premios poderemos disfrutar dun bo pincho de confraternización, acompañado de cervexa para recuperar forzas e hidratarnos!!**
- **Tamen faremos sorteos de produtos típicos entre todos os presentes na entrega de premios.**

info@xestanatureza.com