

# RAID BOOK

## 3.0

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



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

18 DE MARZO DE 2023

INSCRIPCIÓN ABERTAS ATA O MARTES 14/03/23: [WWW.FEGADO.ES](http://WWW.FEGADO.ES)

CONTACTO: [INFO@XESTANATUREZA.COM](mailto:INFO@XESTANATUREZA.COM) | 644567614

PATROCINAN:



COLABORAN:



ORGANIZAN:



DIRECTOR DE CARREIRA: 625 90 42 53 (Adrián)

XEFE DE SEGURIDADE: 609 45 41 10 (Ángel)








EMERXENCIAS: 112

# RAID INTERIOR DE GALICIA: DENDE O ULLA ATA O BOCELO

## 18 DE MARZO DE 2023

3.0

18/03/2023

R	▶ 89km ◀	▲ 2100m	▼ 2100m	9:30 ▶	◀ 19:30		♥ 7:50	
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapas	Mellor tempo
S1	▶ 3 km ◀	▲ 30m	▼ 30m	9:30 ▶		◀ 13:45	E 1: 7.500	♥ 0:10h
S2	▶ 14 km ◀	▲ 240m	▼ 400m	19:30 ▶		◀ 13:45	E 1: 20.000	♥ 0:40h
S3	▶ 8 km ◀	▲ 80m	▼ 80m	10:00 ▶		◀ 13:45	E 1: 10.000	♥ 1:20h
S4	▶ 27 km ◀	▲ 700m	▼ 530m	11:15 ▶		◀ 18:30	E 1: 20.000	♥ 1:50h
S5	▶ 16 km ◀	▲ 650m	▼ 650m	13:00 ▶		◀ 18:30	E 1: 15.000	♥ 2:00h
S6	▶ 12 km ◀	▲ 250m	▼ 270m	15:00 ▶		◀ 19:30	E 1: 20.000	♥ 0:50h
S7	▶ 9 km ◀	▲ 150m	▼ 150m	16:00 ▶		◀ 19:30	E 1: 15.000	♥ 1:00h

### MATERIAL POR EQUIPO:

Material seguridade: Segundo se detalla en cada sección

Material obrigatorio: Botiquín, teléfono móbil, dispositivo Tracktherace, 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 2023

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

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

**EMERXENCIAS: 112**

## SECCIÓN 1: SCORE



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

S1	▶ 3km ◀		▲ 30m	▼ 30m	9:30 ▶	◀ 13:45	E 1:7500	♥ 0:10
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					9:30 ▶			
1	59	1						
2	60	1						
3	61	1						
4	62	1						
5	63	1						
6	57	1						
			Transición					
						◀ 13:45		

## SECCIÓN 2: BTT (Lineal)



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

S2	▶ 14km ◀		▲ 240	▼ 240	9:30 ▶	◀ 13:45	E 1:20000	♥ 0:40h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saída ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					9:30 ▶			
1	38	3						
2	39	3						
3	40	3						
			Transición					
						◀ 13:45		

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

### SECCIÓN 3: CAIAC E TREKKING (Score)



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

S3	8km		▲ 80m	▼ 80m	10:00 ▶	▶ 13:45	E 1:10.000	♥ 1:20
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					10:00 ▶			
1	64	3						
2	65	3						
3	67	2						
4	69	4						
5	70	2						
6	71	3						
7	72	2						
8	73	2						
			Transición					
								◀ 13:40

**¡Atención as zonas marcadas para desembarcar!**

### SECCIÓN 4: BTT (Lineal)



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

S4	27km		▲ 700	▼ 530	11:15 ▶	▶ 18:30	E 1:20000	♥ 1:50h
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					11:15 ▶			
1	41	4						
2	42	4						
3	43	5						
4	44	5						
5	45	4						
6	46	4						
			Transición					
								◀ 18:30

**¡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 5: TREKKING (Lineal)



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

S5	▶ 16km ◀		▲ 650m	▼ 650m	13:00 ▶	◀ 18:30	E 1:15.000	♥ 2:00
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					13:00 ▶			
1	47	3						
2	48	3						
3	49	4						
4	50	5						
5	51	3						
6	52	3						
7	53	4						
8	54	4						
			Transición			◀ 18:30		

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

## SECCIÓN 6: BTT (Lineal)



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

S6	▶ 12km ◀		▲ 250	▼ 270	15:00 ▶	◀ 19:30	E 1:20000	♥ 0:50
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa
					15:00 ▶			
1	55	3						
2	56	3						
4	75	3	OCULTA					
3	58	3						
			Transición			◀ 19:30		

**¡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 7: TREKKING (Lineal)

Material obrigatorio: O xeral para todo o raid.

Material recomendado: Portamapas estanco.

S7	▶ 9km ◀		▲ 150m	▼ 150m	16:00 ▶	◀ 19:30	E 1:15.000	♥ 1:00	
	BAL	Ptos.	Descrición		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Peche	Escala mapa	Mellor tempo
	▶				16:00 ▶				
1	31	2							
2	32	2							
3	33	2							
4	34	3							
5	35	2							
6	36	2							
7	37	2							
			Transición			◀ 19:30			

**¡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**

## **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 18 de marzo de 2023 e as zonas polas que transcorrerá a carreira.
8. Unha vez realizada a avaliación dos riscos específicos desta proba, que se celebrará o sábado 18 de marzo de 2023, 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**

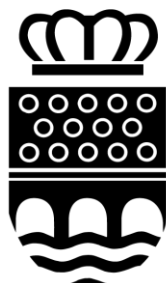
# ORGANIZAN:



# PATROCINAN:



**CONCELLO  
DE MELIDE**



**CONCELLO  
DE SANTISO**



**CONCELLO  
DE TOQUES**

# COLABORAN:



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

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

**EMERXENCIAS: 112**