



**I RAID CONCELLO DE RIBADEO**  
 N43°31'56.96" O7°5'56.87"  
 2 DE MARZO DE 2024

ORGANIZAN:



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



PATROCINA:



COLABORAN:



[raidconcelloderibadeo@gmail.com](mailto:raidconcelloderibadeo@gmail.com)

# ÍNCIDE

1. SAÚDO DO ALCALDE .....	3
2. RESUMO DO EVENTO .....	4
5. CHAN DURO E DUCHAS.....	5
6. INSCRICIÓN.....	5
7. PROGRAMA .....	6
8. CATEGORÍAS.....	6
9. CROQUIS E SECCIÓNS.....	7
• TRANSICIÓNS .....	9
10. MAPAS.....	10
11. MATERIAL OBRIGATORIO E PROHIBIDO .....	10
12. NORMATIVA.....	11
13. PREMIOS, SORTEOS E PINCHO FINAL.....	12
14. ALOXAMENTO E RESTAURACIÓN .....	12
15. ORGANIZA, PATROCINA E COLABORAN.....	12



# 1.SAÚDO DO ALCALDE

Saúda do alcalde de Ribadeo

*En Ribadeo estamos encantados de acoller o I Raid Concello de Ribadeo (a primeira proba da liga galega de raids de orientación). Nesta terra, porta norte de acceso a Galicia desde a veciña Asturias, acostumamos a ser escenario ao longo de todo o ano de diferentes eventos e campionatos vinculados a deportes como o fútbol, o baloncesto, o hóckei, a ximnasia rítmica, maratóns... por poñer so uns exemplos, e tamén acollemos deportes de aventura.*

*En Ribadeo contamos cunhas excelentes instalacións, que poñemos a disposición daquelas entidades e clubs que desexen organizar aquí diferentes citas deportivas, xa que supoñen unha boa dinamización para a noso pobo, para a súa hostalería, os seus hoteis e o seu comercio en diferentes épocas do ano. Estes acontecementos tamén implican a promoción turística do noso concello e dos seus recursos. Temos unha paisaxe espectacular, un importante legado indiano, ilustrado e comercial e unha gastronomía exquisita.*

*Quen unha vez visita Ribadeo, repite. E iso agardamos que aconteza con este I Raid Concello de Ribadeo e cos seus participantes e acompañantes.*

*Benvi@s tod@s a Ribadeo. Agardamos que gocedes desta estada entre nós.*



**Daniel Vega**

**Alcalde de Ribadeo**

## 2. 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 acurtar as seccións (recomendable), e haberá diferentes modalidades deportivas.

Os participantes, coa axuda dun compás, realizarán o percorrido elixindo 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 que distancia percorre, que puntos de control visita, e que probas especiais realiza; tendo en conta que non pasar polos puntos de control supón non sumar os puntos que outorga dito control.

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

## 3. EQUIPO ORGANIZATIVO.

Este I Raid Concello de Ribadeo estará organizado polos clubs Fluvial de Lugo e Aromon de Pontevedra, coa inestimable axuda do concello e o seu servizo de deportes.

O equipo humano detrás desta organización:

- Director de proba: Adrián Moreira.
- Técnico S.I: Carlos Fernández.
- Seguridade: Diego Indalecio.
- Trazados e cartografía: Alberto Corral, Diego Indalecio, Adrián Moreira e Gilberto Díaz.
- Equipo de cordas: Manolo Beloso y José Luis (Txof).
- Boletins e maquetados: Carlos Fernández e Adrián Moreira.
- Equipo de campo: Alberto Corral, Diego Indalecio, Adrián Moreira, Gilberto Díaz e Yolanda Navia.
- Ademais de outros voluntarios o día da proba.

## 4. CENTRO DE COMPETICIÓN.

O centro de competición do Raid do Concello de Ribadeo estará localizado na praza de España, concretamente, aquí:



## 5. CHAN DURO E DUCHAS.

Teremos a disposición de tod@s @s corredores/as que o desexen servizo de chan duro grauíto para a noite do venres ao sábado no pavillón de Ribadeo.

Neste mesmo pavillón tamén estarán situadas as duchas para o remate da carreira.

A localización do pavillón será aquí:



## 6. INSCRICIÓN

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

CATEGORÍA	Ata o 20/02	Dende o 21/02 ata o 27/02
3.0	66€	75€
2+1	66€	75€
ORIENTA-RAID E XUVENIL (*prezo por corredor)	20€	25€

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

A través de <https://forms.gle/GXwmFeNoEUvcvsu4A> cubrir o formulario de inscrición e a continuación achegar o xustificante de ingreso na con conta **CAIXA RURAL: ES94 3070 0031 4862 0365 1226**, indicando o concepto **ORI RAID RIBADEO + NOME EQUIPO E CLUB**.

**[raidconcelloderibadeo@gmail.com](mailto:raidconcelloderibadeo@gmail.com)**

Os equipos que abonen conxuntamente a inscrición cun pago único dende o club, deberán achegar un documento indicando o seguinte “Inscrición a abonar polo “club correspondente”. Aqueles clubs que precisen factura han de remitir os seus datos fiscais con xustificante de pago.

## 7.PROGRAMA

### Sábado, 2 de marzo de 2023

- **08:30:** Apertura de Secretaría (Centro de Competición) Lugar: Praza de España de Ribadeo. 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 e Xuvenil.
- **16:30:** Peche de Meta da categoría Orienta-Raid e Xuvenil.
- **18:30:** Peche de Meta da categoría 3.0 e 2+1.
- **19:30:** Entrega de premios e pincho confraternización.

## 8.CATEGORÍAS

### 3.0 (9h)

- Deportistas (maiores de 18 anos) que teñan experiencia en Raids.
- Percorrido máis esixente, tanto física como tecnicamente.
- Os equipos estarán formados por 3 persoas, sempre en carreira.
- Disciplinas: Trekking, BTT, cordas, tiro con arco, cova, labirinto, coasting.
- **NON se permite a asistencia nesta categoría, os equipos deben ser autosuficientes.**

### 2+1 (9h)

- Deportistas (maiores de 18 anos) que teñan experiencia en Raids.
- Percorrido máis esixente, tanto física como tecnicamente.
- Os equipos estarán formados por 3 persoas, 2 delas sempre en carreira máis un remudista/asistencia.
- Disciplinas: Trekking, BTT, cordas, tiro con arco, cova, labirinto, coasting.

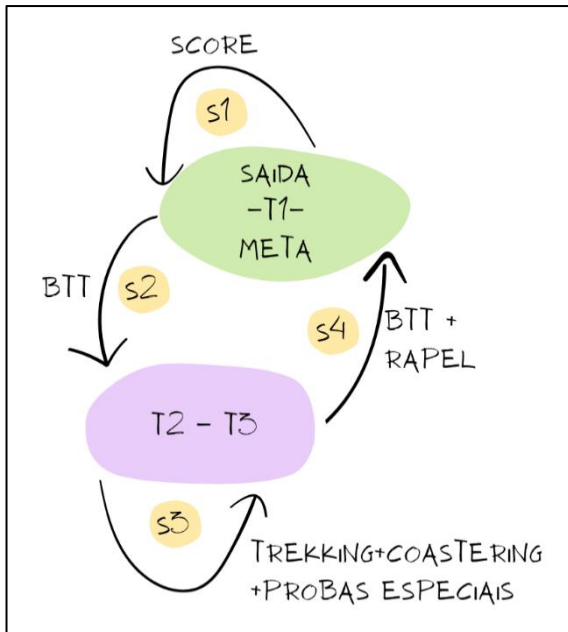
### ORIENTA-RAID E XUVENIL (6h)

- Persoas (maiores de idade) que non teñan gran experiencia en Raids.
- Na categoría Orienta-Raid, poderán participar menores de idade que teñan (ou cumpran no 2024) 16 ou 17 anos, sempre debidamente autorizados (pai/nai/titor legal) e acompañad@s durante todas as seccións do percorrido por, polo menos, un maior de idade con experiencia acreditada na modalidade deportiva de Orientación.

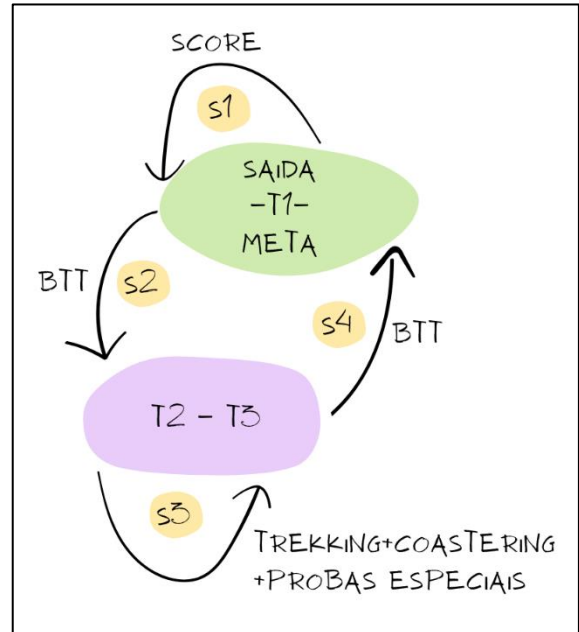
- Percorrido sinxelo, con pouca dificultade técnica.
- Os equipos estarán formados por un mínimo de 2 persoas, e un máximo de 5. Sempre deberán estar en carreira un mínimo de 2 persoas.
- Disciplinas: Trekking, BTT, tiro con arco e labirinto.

## 9. CROQUIS E SECCIÓNS

### 3.0 e 2+1



### ORIENTA-RAID E XUVENIL



### Proba de Rapel:

A proba de rapel realizarase dende un dos puntos máis emblemáticos do concello de Ribadeo. Será un rapel de 30 con parte voada. Só o fará **un membro do equipo**. Teremos dúas liñas de descenso. **NON** se neutralizará o tempo en caso de haber máis equipos na proba.

Haberá unha proba previa ao rapel, no mesmo punto da proba especial, para comprobar o material presentado e os coñecementos de manexo do mesmo por parte do participante que faga o descenso. A organización reservase o dereito de decidir que participantes poden realizar o rapel segundo demostren os seus coñecementos do uso do equipo de rapel.

### Labirinto.

Haberá unha proba especial no [Labirinto Costa Mariña](#), onde teredes que coller unha serie de balizas dentro do propio labirinto, con axuda obviamente dun mapa. Dito mapa entregarase cando se empece o labirinto e **débese devolver** ao persoal da organización ao saír deste.

## Proba de tiro con arco.

A proba de tiro con arco realizarase sempre **despois de facer o labirinto**, NUNCA antes. No caso de non alcanzar a puntuación marcada pola organización, os equipos deberán picar unha baliza de penalización.

## Cova.

Na sección de trekking teredes unha baliza nunha cova, é pequena e non ten perigo. Pero deberedes levar un **frontal por corredor**.

3.0 (9h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +	MELLOR TEMPO	TEMPO MEDIO
Score	5.5 km	110 m	0:40	0:50
BTT	14.5 km	390 m	1:15	1:45
TREKKING + COASTERING +COVA + TIRO CON ARCO+ LABIRINTO	18 km	500 m	2:50	3:00
BTT +RAPPEL	38 km	970m	2:15	3:15
<b>TOTAL</b>	<b>76 km</b>	<b>1970 m</b>	<b>6:40</b>	<b>8:50</b>



## 2+1 (9h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +	MELLOR TEMPO	TEMPO MEDIO
Score	5.5 km	110 m	0:40	0:50
BTT	14.5 km	390 m	1:15	1:45
TREKKING + COASTERING + COVA+ TIRO CON ARCO+ LABIRINTO	18 km	500 m	2:50	3:00
BTT+ RAPPEL	38 km	970m	2:15	3:15
<b>TOTAL</b>	<b>76 km</b>	<b>1970 m</b>	<b>6:40</b>	<b>8:50</b>

## ORIENTA-RAID E XUVENIL (6h)

SECCIÓN	DISTANCIA	DESNIVEL +	MELLOR TEMPO	TEMPO MEDIO
Score	5.5 km	110 m	0:40	0:50
BTT	14.5 km	400 m	1:20	1:50
TREKKING + COASTERING+ TIRO CON ARCO+ LABIRINTO	7 km	100 m	1:30	2:00
BTT	11 km	80 m	0:55	1:15
<b>TOTAL</b>	<b>38 km</b>	<b>680 m</b>	<b>4:20</b>	<b>5:55</b>

### • TRANSICIÓNS

Nas transicións atoparedes **auga**. Fontes publicas potables.

Na zona de **Saída – Meta** e **T1** atoparedes moitos bares onde poder tomar un cafeño ou Cola Cao antes da saída e un refresco ou cervexa o rematar.

Xusto enfrente da **T2-T3** hai un restaurante ([Restaurante Porto de Rinlo](#)) onde podeades comer ou beber algo se o precisades.

## 10. MAPAS.

Para este I Raid Concello de Ribadeo usaremos distintos tipos de mapas segundo a sección.

- **Score:** Mapa específico con cartografía de sprint. Escala: 1:4.000 Equidistancia: 5m
- **BTT:** Mapas con base Mapant actualizada a ciclabilidade dos camiños. Escala:1:15.000 e 17.500 Equidistancia: 10m
- **Trekking:** Mapa con base Mapant actualizados os camiños, a vexetación e a zona de costa. Escala:17.500 Equidistancia: 10m

## 11. MATERIAL OBRIGATORIO E PROHIBIDO

### MATERIAL OBRIGATORIO POR CORREDOR/A

- Tarxeta SportIdent.
- 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).
- Mochila pequena.
- Recipiente con auga, CamelBack ou similar de, como mínimo, 1L de capacidade.
- Bicicleta de montaña, que inclúa: casco homologado, repostos para picadas 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 (barriñas, xeles, froita, ...)
- Frontal ou lanterna (Só na sección 3).

### MATERIAL OBRIGATORIO POR EQUIPO

- Compás.
- Teléfono móbil apagado, con carga completa. Queda terminantemente prohibida a utilización do teléfono móbil, excepto para casos de emerxencia.
- Portamapas BTT (en seccións específicas BTT).
- Botiquín de emerxencia que conteña: vendas, gasas, antiinflamatorios, povidona iodada, analxésicos.
- Luz frontal ou lanterna.
- Funda portamapas.
- Para o rapel:
  - Arnés.
  - Cabo de ancoraxe.
  - 3 mosquetóns de seguro.

- Descendedor (Oito) ou autoblocante (Aceptase o nó Machard).
- Casco (válido o de BTT).

## MATERIAL PROHIBIDO

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

## 12. NORMATIVA

As normas, regulamentos e protocolos que rexerán o I Raid Concello de Ribadeo son as recollidas na Federación Galega de Orientación:

- [Regulamento de Raids de Orientación](#)
- [Normas da Liga Galega de Raids de Orientación FEGADO 2024](#)

Cabe destacar que:

- Os membros do equipo, mentres estean en competición, deberán manterse xuntos en todo momento, podendo mediar entre eles unha distancia máxima de 20 metros.
- Na categoría 2+1, para ter a consideración de equipo mixto, o equipo debe ser mixto en polo menos o 50 por cen das seccións, redondeando o enteiro máis alto, no seu caso.
- 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 vantaxe con respecto aos demais participantes.
- Os participantes deberán cumprir calquera indicación concreta que lles dea 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.
- A perda dunha 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.

## 13. PREMIOS, SORTEOS E PINCHO FINAL

Ao finalizar a proba realizarase a entrega de premios dos equipos gañadores, ademais do xa típico pincho de confraternización. **Para o pincho pedimos que cada corredor traia o seu vaso, para non xerar desperdicios innecesarios. A organización NON proporcionará vasos.**

Haberá trofeos para os tres primeiros equipos clasificados das categorías oficiais (3.0 e 2+1) e algún detalle típico de Ribadeo. A categoría Orienta-raid, é unha categoría de promoción, polo que non levará trofeo.

Durante a cerimonia de entrega de premios entregaranse os premios da **Liga Galega de Raid 2023**. O ranking da tempada 2023 pódese consultar neste enlace: <https://fegado.es/news/view/eos0c9k2y4fb/>

Despois da entrega de premios realizaranse varios **sorteos** entre todos os participantes presentes. Teremos sorpresas moi interesantes, non marchedes!

## 14. ALOXAMENTO E RESTAURACIÓN

Ribadeo conta cunha ampla oferta hoteleira e gastronómica. Entre eles destacamos:

- [Hotel restaurante Porto de Rinlo.](#)
- [Restaurante Amar de Rinlo.](#)
- [Galipizza Ribadeo.](#)
- [Parador de Ribadeo.](#) (teñen un espazo para gardar bicicletas).

Para saber máis sobre a oferta turística de Ribadeo non dubidedes en consular a web: <http://turismo.ribadeo.org/portada.php?idioma=es>

## 15. ORGANIZA, PATROCINA E COLABORAN

ORGANIZA







## PATROCINA



## COLABORA

