

20 JULIO 2025

A ARNOIA - OURENSE -

**RG** SPAIN  
EXPEDITION RACE

**AR**  
WORLD SERIES



.....  
  
DEPUTACIÓN  
OURENSE

 **ZARA ATHLETICZ**



XUNTA  
DE GALICIA



Xacobeo

gálicia

    
**Apersa**

**GADIS**

ca  
NOT  
ROS

**squirt**  
CYCLING PRODUCTS

**fedo**

 **fegado**  
Federación Galega  
de Orientación

  
**ARNOIA**

 **RIBADAVIA**  
Concello

# **INDICE**

- introducción e características da proba
- localización e servizos
- categorías
- inscricións
- cronometraxe
- programa
- proceso de saída
- tempos estimados
- seccións
- mapas e terreo
- transicións
- material obrigatorio
- regulamento
- equipo organizativo
- turismo en Arnoia e Ribadavia, onde durmir e comer
- contacto organización

# RAID GALLAECIA SHORT

## 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. Participase 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 Raid Gallaecia Short

Raid Gallaecia Short é unha proba de uns 55 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 e kaiak.

O terreo deste raid é unha combinación de bosque galego, con zoas de bosque de piñeiros, autóctonos, zoas ribeireñas, viñedos e río. A carrelra percorrerá sendas, camiños, pistas sen asfaltar e asfaltadas.

Raid Gallaecia Short é un raid para tódolos públicos, enmarcado dentro do evento de series mundiais Raid Gallaecia, polo que é unha ocasión única para estar dentro dun evento de series mundiais e acompañar aos atletas que farán a carreira de expedición na experiencia do primeiro día de carreira.

Animamos a tódolos afeccionados ao deporte ao aire libre a participar nesta festa da orientación e o multideporte nun concello que ten moito que ofrecer, nunha zona do ribeiro chea de patrimonio, ríos e fragas, que fará as delicias dos raiders participantes.



# RAID GALLAECIA SHORT

## LOCALIZACIÓN E SERVIZOS.

Centro de competición, Hotel Balneario Caldaria Arnoia.

<https://maps.app.goo.gl/dv1Hx1GZF4zoRt8YA>



# RAID GALLAECIA SHORT

## PARKING

200 mts. antes do Balneario poderedes aparcar.

Debedes levar o material ata o Centro de competición a man.



## CATEGORIAS

**3+0** 54 KMS. E 1400+

**2+1** 54 KMS. E 1400+

**Orientaraid** (equipos de 2 a 5 compoñentes) 34,5 KMS. E 690+

## INSCRICIÓNS.

| Categoría   | Ata o 30 de Xunio | Do 1 de Xullo ao 13 de Xullo |
|-------------|-------------------|------------------------------|
| 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](http://www.tracktherace.com)

# RAID GALLAECIA SHORT

## 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 DOMINGO 20/XULLO/2025

|             |                                                |
|-------------|------------------------------------------------|
| 8:45 - 9:30 | Entrega de dorsais e documentación             |
| 10:00       | SAIDA NEUTRALIZADA - 5 KMS. EN BTT ATA A SAÍDA |
| 10:30       | ENTREGA DE MAPAS                               |
| 11:10       | Saída RAID GALLAECIA SHORT                     |
| 20:00       | Peché de meta                                  |
| 20:00       | Entrega de trofeos                             |

# RAID GALLAECIA SHORT

## PROCESO DE SAÍDA

O proceso de saída será o seguinte:

1. sairemos as 10 hs. dende o centro de carreira nas bicicletas todos xuntos. Percorreremos 5 kms. ata o punto de saída TIME ON.
2. Ao chegar a este punto colocaredes as bicicletas nos racks habilitados
3. As 10:30 entregaremos os mapas
4. As 11:00 sairá a carreira Longa
5. As 11:10 sairedes as 3 categorías do RG Short
6. Unha vez cheguedes a T1 despois da primeira sección colleres as btt para facer unha btt curta ata o centro de competición.
7. Equipos 2+1 e Orientaraid . Tede en conta que a S2 é moi corta 15', polo que si facedes cambio de corredor na T1, non vos vai dar tempo a chegar co coche e baixar a zona de transición e facer cambio na T2. Polo que ou na T1 ou na T2 non poderedes facer cambio.
8. Lembra de tódalas categorías levar na mochila na saída neutralizada as zapatillas de correr a pe, para facer a Sección 1

\*non haberá breafing. Calquera cuestión poderedes resolvela o día 19 no email [rg@raidgallaecia.com](mailto:rg@raidgallaecia.com)

## TEMPOS ESTIMADOS

|             | PRIMEIROS EQUIPOS | TEMPO MEDIO | TEMPO TOTAL PARA COMPLETAR A PROBA |
|-------------|-------------------|-------------|------------------------------------|
| 3+0         | 5:30 HS.          | 7:15        | 8:50                               |
| 2+1         | 5:30 HS.          | 7:15        | 8:50                               |
| ORIENTARAID | 3 HS. 20'         | 5 HS.       | 8:50                               |

# RAID GALLAECIA SHORT

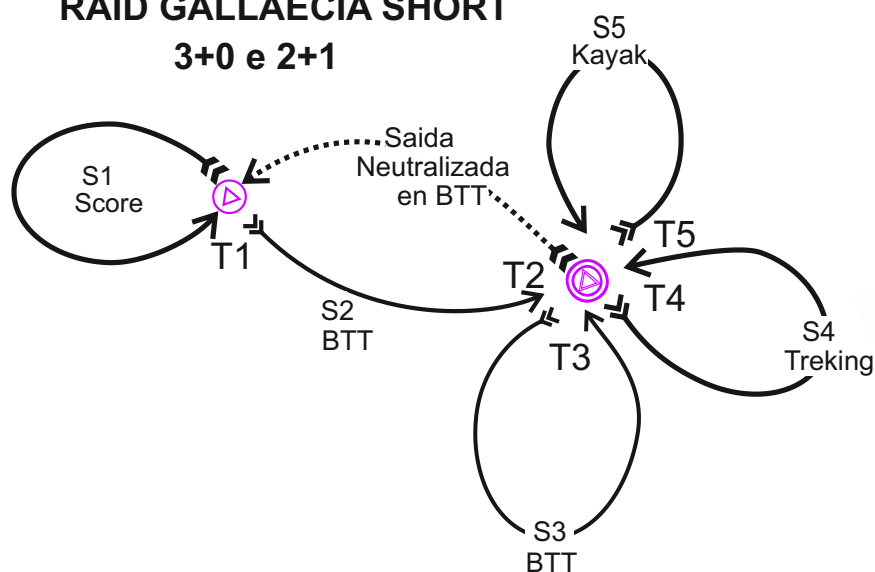
## SECCIÓNS

### 2+1 E 3+0

| SECCIÓN | TIPO DE PROBA | KMS.     | DESNIVEL POSITIVO                                                                           |
|---------|---------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| S1      | SCORE URBÁN   | 6,5 KMS. | 100                                                                                         |
| S2      | BTT           | 5 KMS.   | 40                                                                                          |
| S3      | BTT           | 25 KMS.  | 1100                                                                                        |
| S4      | TREKKING      | 8 KMS.   | 150                                                                                         |
| S5      | KAYAK         | 8,5 KMS. | 3+0 O Terceiro compoñente fará 800 mts de natación xunto ao kayak e un trekking de 2,5 kms. |

Na sección 5 de kaiak, **os equipos de 3+0**, o terceiro compoñente terá que picar unha baliza cos seus compañeiros a nado (800 mts). O equipo debe ir xunto en todo o momento que o corredor esté nadando e ata que saia da auga. Está permitido agarrarse ao kaiak. Os equipos deben levar a mochila do terceiro corredor no kaiak mentres nada.

### ESQUEMA DE CARREIRA RAID GALLAECIA SHORT 3+0 e 2+1

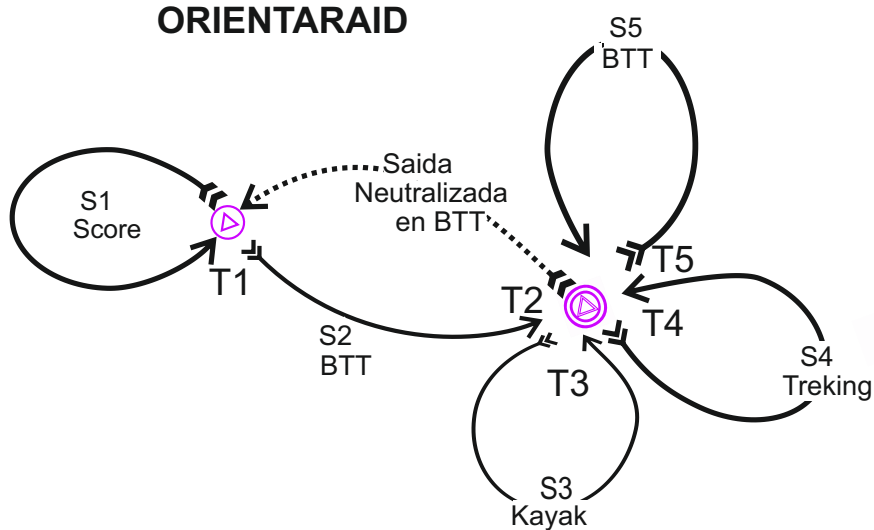


# RAID GALLAECIA SHORT

## ORIENTARAID

| SECCIÓN | TIPO DE PROBA | KMS.      | DESNIVEL POSITIVO |
|---------|---------------|-----------|-------------------|
| S1      | SCORE URBÁN   | 4 KMS.    | 50                |
| S2      | BTT           | 5 KMS.    | 40                |
| S3      | KAYAK         | 2, KMS.   |                   |
| S4      | TREKKING      | 8 KMS.    | 150               |
| S5      | BTT           | 12,5 KMS. | 450               |

## ESQUEMA DE CARREIRA RAID GALLAECIA SHORT ORIENTARAID



# RAID GALLAECIA SHORT

## MAPAS E TERREO

CARTOGRAFÍA EN ESCALAS 1:15000 E 1:20000 E ORTOFOTO A 1:10000

So recomendamos saír dos camiños en zonas onde o vexades moi claro. A maleza está moi medrada nesta época do ano e encontraredes camiños con dificultade de paso por este motivo.

Coidado nas baixadas en BTT polas silvas cruzadas. Olo coas zoas técnicas. Recomendamos cubrir os brazos nas seccións de BTT. Hai camiños que están feitos por ciclistas de descenso moi técnicos.

As estradas proibidas estarán sinalizadas en color maxenta. Non se poden transitar nin cruzar. Sóamente poderedes facelo nos tramos que vexades NON pintados de esta cor.



**Estrada proibida**



**Paso permitido**

## LEENDA

|                                                                                     |                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|  | <b>Estrada asfaltada</b>                   |
|  | <b>Pista asfaltada</b>                     |
|  | <b>Camiño boa ciclabilidade ou cemento</b> |
|  | <b>Camiño</b>                              |
|  | <b>Senda</b>                               |
|  | <b>Senda pouco visible</b>                 |

# RAID GALLAECIA SHORT

## TRANSICIÓN

Teredes unha zona de Box instalada no parque existente preto do pantalán do Balneario de Arnoia (centro de competición). Alí teredes todas as transicións, i é donde deberedes levar o voso material, auga, etc. En ese punto serán as Transicións 2,3 e 4. máis a meta e a saída neutralizada.

A T1, será despois do Score inicial. En este punto non se pode levar material, nin bebidas ou comida. Soamente estará habilitada unha zona de racks para deixar as bicicletas. e podedes deixar xunto a elas no chan as vosas zapatillas de btt, antes de empezar a carreira TIME ON, que será un score a pe. A T1 está no mesmo punto da saída TIME ON.

Unha vez saíades da T1 coas vosas bicis deberedes dirixirvos a T2. A sección 2 non ten balizas.

## MATERIAL OBRIGATORIO

### POR EQUIPO

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

# RAID GALLAECIA SHORT

## 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                              |  |
| PINZA SPORTIDENT                 | MODELOS SI10, SI11, SIAC<br><br>En orientaraid sólo 1 por equipo |  |
| CHALECO SALVAVIDAS               | FACILITADO POLA ORGANIZACIÓN.                                    |  |
| PA (2 POR EQUIPO)                | FACILITADO POR LA ORGANIZACIÓN. PODÉIS USAR VUESTRAS PALAS       |  |

## **RAID GALLAECIA SHORT**

Os equipos que queira usar as súas pas ou chalecos de kaiak poden telo no seu box de transición, xa que está a 50 mts. do embarcadoiro

### **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: Claudia Oreiro Chapela
- Cronometraxe: Adrián Pérez

A proba será puntuable para a XXI LIGA GALEGA RAID DE ORIENTACIÓN 2025 segundo o artigo 7 da Normativa Anual de Raid de Orientación 2025: **[pincha para ir a](#)**

### **NORMATIVA**

Os equipos que participen na proba larga de ARWS non obterán puntuación para o ranking nas categorías 3+0 e 2+1

Como aclaración sobre o número de probas puntuables e as probas necesarias como mixto, seguirase aplicando a taboa do artigo 7.3 de normas anuais, axustándose o total de probas a 3. Tendo en conta que tanto con dúas (2) como con tres (3) probas nunha tempada, o máximo de probas puntuables por equipo será de 2, e o mínimo de probas como mixto será de 1.

### **EQUIPO ORGANIZATIVO**

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

Agradecemento a Paco Diz pola cesión de cartografía.

# RAID GALLAECIA SHORT

## TURISMO

Recomendamos a hospedaxe no hotel Caldaria Arnoia, colaborador da proba.

O Balneario terá os servizos de almorzo e comidas dispoñibles.

Ribadavia:

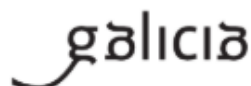
<https://turismoribadavia.gal/es/>

Contacto organización: [rg@raidgallaecia.com](mailto:rg@raidgallaecia.com)

### Destino anfitrión



### Sponsors institucionales



### Sponsors



# ZARA ATHLETICZ

### Colaboradores

