

ROADBOOK

ELITE Y AVENTURA

CAMPEONATO DE ESPAÑA

10-11 may 2025

PONTEVEDRA RAID

Organiza:
AROMON Pontevedra

Patrocina:
Caldas de Reis
Concello de MORAÑA
Concello de A ILLA DE AROUSA
Concello de Vilagarcía de Arousa
Deputación Pontevedra

Colabora:
HOTEL AVENIDA PONTEVEDRA
ATLEET
Vepersa
XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO
CAIXA RURAL GALEGA
CLESA
IBERLUFFA
Columbus
ADEGA PEDRA LONGA

Info en: www.aromon.gal
raid@aromon.gal
609 713 646 Rúa Javier Puig 1
36001 Pontevedra












DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112

VIII PONTEVEDRAID – CAMPEONATO DE ESPAÑA

10 Y 11 DE MAYO DE 2025

ELITE Y AVENTURA

10-11/05/2025

R	▶ 194km ◀	▲ 4825	▼ 4825	12:00 ▶ ◀ 12:00		♥ 19:30
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Escala mapas	Mejor tiempo
S1	▶ 7 km ◀	▲ 100 m	▼ 100 m	12:00 ▶  ◀	E 1: 10.000	♥ 0:40h
S2	▶ 23.6 km ◀	▲ 25 m	▼ 25 m	▶   ◀ 17:45	E 1:25.000 E: 1:7500	♥ 3:00h
S3	▶ 35 km ◀	▲ 1100 m	▼ 900 m	▶  ◀ 23:30	E 1:20.000	♥ 2:45h
S4	▶ 16km ◀	▲ 450 m	▼ 450 m	▶  ◀ 23:30	E 1:15.000	♥ 2:30h
S5	▶ 53.5 km ◀	▲ 1450 m	▼ 1650 m	▶    ◀ 12:00	E 1:20.000 E: 10.000	♥ 4:15h
S6	▶ 12 km ◀	▲ 500 m	▼ 500 m	▶  ◀ 12:00	E 1:10.000	♥ 2:45h
S7	▶ 43 km ◀	▲ 1100 m	▼ 1100 m	▶  ◀ 12:00	E 1:20.000	♥ 3:00h
S8	▶ 4.2 km ◀	▲ 100 m	▼ 100 m	▶  ◀ 12:00	E 1:4.000	♥ 0:35h

MATERIAL POR EQUIPO:

Material seguridad: Según se detalla en cada sección

Material obligatorio: Botiquín, teléfono móvil, brújula y el detallado en cada sección

MATERIAL POR RAIDER:

Material seguridad: Frontal y chaleco reflectante.

Material obligatorio: Bidón o bolsa de hidratación (1 litro mínimo), comida, manta térmica, silbato, ropa de abrigo, gorra o buff y el detallado en cada sección

Penalizaciones según el Reglamento FEDO y FEGADO en vigor para el 2025

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)

JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)

EMERGENCIAS: 112



SECCIÓN 1: O PIE (Score)

Material obligatorio: El general para todo el raid.

S1

▶ 7km ◀		▲ 100m ▼ 100m
BAL	Ptos.	Descripción
▶		
31	1	
32	2	
33	1	
34	2	
35	1	
36	1	
37	1	
38	1	
39	1	
40	2	
41	2	
42	2	
43	1	
200	0	Transición (obligatoria)

12:00 ▶		◀	E 1:10.000	♥ 0:40h
Salida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
12:00 ▶				

¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112



SECCIÓN 2: KAYAK – TREKING - KAYAK (Lineal)

Material seguridad: Chaleco salvavidas (facilitado por la org.)

Material obligatorio: El general para todo el raid

S2	▶ 23.6km ◀		▲ 25m	▼ 25m	12:00 ▶	◀ 17:45	E 1:25000	♥ 3:00h
	BAL	Ptos.	Descripción		Saida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa
1	44	1					E 1:25000	
2	45	2					E: 1:7500	
3	46	1					E: 1:7500	
4	47	2					E: 1:7500	
5	48	1					E: 1:7500	
6	49	1					E: 1:7500	
7	50	1					E: 1:7500	
8	51	1					E: 1:7500	
9	52	1					E: 1:7500	
10	53	2					E: 1:7500	
11	54	2					E: 1:7500	
12	55	2					E: 1:7500	
13	56	1					E 1:25000	
14	57	1					E 1:25000	
15	58	2					E 1:25000	
16	201	0	Transición (obligatoria)			◀ 17:45		

**¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!
DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT**

**DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112**



SECCIÓN 4: TREKING (Lineal)

Material seguridad: Chaleco reflectante.

Material obligatorio: El general para todo o raid.

La baliza 3 y la 4 no están pintadas en el mapa. Tendréis que localizar su posición a partir del rumbo y distancia dados.

S4	▶ 16km ◀		▲ 450m	▼ 450m	▶	◀ 23:30	E 1:15000	♥ 2:30h
	BAL	Ptos.	Descripción		Salida ▶▶	◀◀ Corte ▶▶	◀ Cierre	Escala mapa
1	70	5			<p>Desde la 4: 1.2km 197°</p> <p>Desde la 5: 1km 290°</p>			
2	71	8						
3	72	5						
4	73	5						
5	74	5						
6	75	9						
7	76	8						
8	77	7						
9	78	5						
10	79	5						
11	80	6						
12	202	0	Transición (obligatoria)					

¡ATENCIÓN A LOS CRUCES CON LAS CARRETERAS!

OJO A LA HORA DE CORTE DE ESTA SECCIÓN.

A PARTIR DE LAS 21:40 CHALECO REFLECTANTE PUESTO TODO EL TIEMPO

¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!

DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)

JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)

EMERGENCIAS: 112



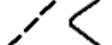



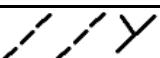

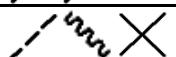







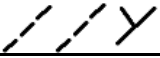

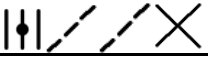

















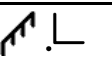


SECCIÓN 5: BTT - TREKING (Lineal)



Material seguridad: Casco BTT (SG), chaleco reflectante, luz roja trasera.

Material obligatorio: El general para todo el raid

Material recomendado: Kit reparación BTT y portamapas BTT

S5	▶ 53.5km ◀		▲ 1450	▼ 1650	▶  ◀ 12:00	E 1:20000 E 1:10000	♥ 4:15h
	BAL	Ptos.	Descripción		Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
					▶		
1	81	4				E 1:20000	
2	82	5				E 1:20000	
3	83	5				E 1:20000	
4	84	5				E 1:20000	
5	85	5				E 1:20000	
6	86	5				E 1:20000	
7	87	5				E 1:20000	
8	88	8				E 1:10000	
9	89	8				E 1:10000	
10	90	8				E 1:10000	
11	91	8				E 1:10000	
12	92	8				E 1:10000	
13	93	8				E 1:10000	
14	94	8				E 1:10000	
15	95	8				E 1:10000	
16	96	8				E 1:20000	
17	97	5				E 1:20000	
18	98	5				E 1:20000	
19	203	0	Transición (obligatoria)		 ◀ 12:00		

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)

JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)

EMERGENCIAS: 112





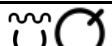

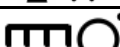
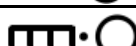












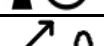

SECCIÓN 6: TREKING (Lineal - Score)



Material seguridad: Chaleco reflectante.
Material obligatorio: El general para todo o raid.

PRUEBA DE CUERDAS:

Material seguridad: 1 descensor, 3 mosquetones de seguro, 1 cabo de anclaje, sistema autoblocante (se acepta Machard).
Rapelan TODOS los integrantes del equipo

S6	▶ 12km ◀		▲ 500m	▼ 500m	▶  ◀ 12:00	E 1:10000	♥ 2:45h
	BAL	Ptos.	Descripción		Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo
1 2 3	▶				▶		
	99	1			LINEAL		
	100	1			LINEAL		
	101	15	RAPEL		LINEAL	5:00	
	102	3			SCORE		
	103	5			SCORE		
	104	3			SCORE		
	105	1			SCORE		
	106	5			SCORE		
	107	3			SCORE		
	108	3			SCORE		
	109	2			SCORE		
	110	3			SCORE		
	111	3			SCORE		
	112	3			SCORE		
	113	5			SCORE		
	114	3			SCORE		
	115	5			SCORE		
	116	5			SCORE		
117	3			SCORE			
118	3			SCORE			
203	0	Transición (obligatoria)		 ◀ 12:00			

**LAS TRES PRIMERAS BALIZAS SON LINEALES, EL RESTO SCORE.
LOS EQUIPOS QUE DECIDAN HACER EL RAPEL DEBERÁN REALIZARLO ANTES DE
ENTRAR EN LA ZONA SCORE.
¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!
DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT**

DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)

JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)

EMERGENCIAS: 112

SECCIÓN 7: BTT (Lineal)



Material seguridad: Casco BTT (SG), chaleco reflectante, luz roja trasera (hasta las 7:20).

Material obligatorio: El general para todo el raid

Material recomendado: Kit reparación BTT y portamapas BTT

S7			▶ 43 km ◀	▲ 1100m	▼ 1100m	▶ ◻ ◀ 12:00	E 1:20000	♥ 3:00h
BAL	Ptos.	Descripción	Salida ▶	◀ Corte ▶	◀ Cierre	Escala mapa	Mejor tiempo	
1	119	6						
2	120	8						
3	121	10						
4	122	10						
5	123	12						
6	124	10						
7	125	8						
8	126	6						
9	127	6						
10	128	6						
11	203	0	Transición (obligatoria)					

**¡OJO LOS CRUCES CON LAS CARRETERAS Y CARRETERAS PROHIBIDAS!
 MUCHO CUIDADO Y RESPETO AL CIRCULAR POR EL CAMINO DE SANTIAGO.
 MUCHO CUIDADO EN LA BAJADA A LA 124, CAMINO ROTO Y CON PENDIENTE
 PRONUNCIADA
 ¡PICAR FINAL DE SECCIÓN LOS COMPONENTES EN CARRERA!
 DESCARGA DE PINZA SPORTIDENT**

**DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
 JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
 EMERGENCIAS: 112**

PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Los corredores participan en la prueba bajo su propio riesgo, asumiendo aquellos inherentes de un RAID. En caso de accidente, se deberá avisar a la organización llamando a los teléfonos indicados al pie de cada página de este documento.
2. En caso de emergencia, si no es posible el uso de un teléfono móvil (avería, falta de cobertura...), se utilizará el silbato de forma reiterada para permitir la localización y el rescate. Usar el silbato en una situación que no sea una emergencia será causa de descalificación del equipo.
3. Todo participante está obligado a ayudar a otro competidor si lo ve herido
4. En caso de abandono, es obligatorio comunicarlo a organización, bien en meta o en las transiciones.
5. Los participantes no se separarán de sus compañeros en ningún momento.
6. Los participantes deberán hacer uso de los elementos marcados como seguridad en el ROADBOOK. Además, de los marcados como obligatorio
8. Una vez realizada la evaluación de los riesgos específicos de esta prueba, que se celebrará el 10 y 11 de mayo de 2025, se informa especialmente de lo siguiente:

¡ATENCIÓN, CARRETERAS!

¡ATENCIÓN, NÚCLEOS URBANOS!

¡ATENCIÓN, CAMINOS EN MAL ESTADO!

¡ATENCIÓN, MOTOS/BICICLETAS EN ZONAS DE CAMINOS Y PISTAS!

**DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112**

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



COLABORAN:



DIRECTOR DE CARRERA: 625 90 42 53 (Adrián)
JEFE DE SEGURIDAD: 630437762 (Javier)
EMERGENCIAS: 112