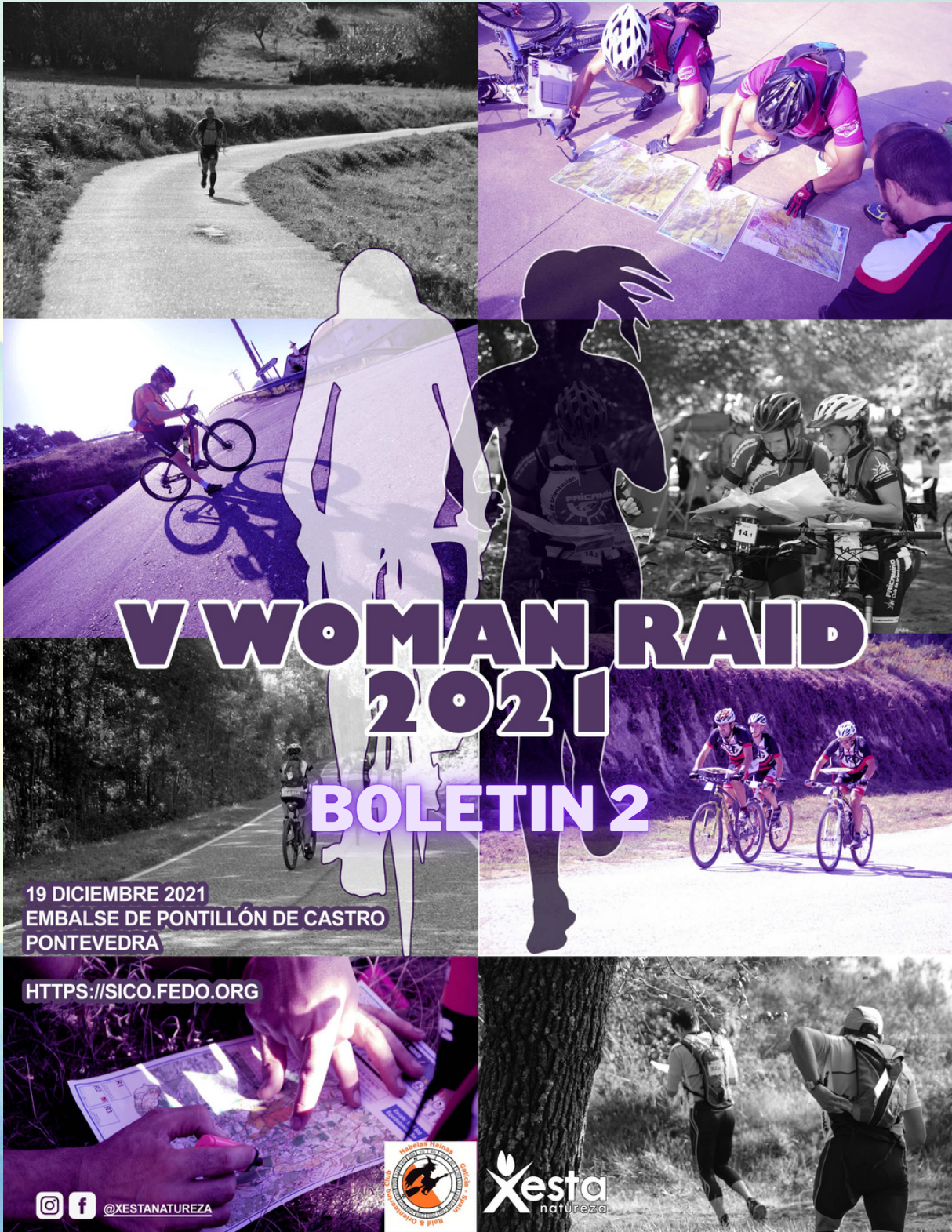




# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



19 DICIEMBRE 2021  
EMBALSE DE PONTILLÓN DE CASTRO  
PONTEVEDRA

[HTTPS://SICO.FEDO.ORG](https://sico.fedo.org)

@XESTANATUREZA



womanraid2021@gmail.com





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



# Índice

---

1. Resumen del evento
2. Centro de competición
3. Inscripciones
4. Programa
5. Categorías
6. Distancias, secciones y duración
7. Esquema de carrera
8. Mapa de localizaciones
9. Material obligatorio y prohibido
10. Normativa





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



## 1 - RESUMEN DEL EVENTO



El raid de aventura es una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de orientación y resistencia de los equipos sin ayuda externa. Los equipos en muchas de las ocasiones deben ser mixtos, y mujeres y hombres compiten en igualdad de condiciones, por lo que estamos ante uno de los deportes más inclusivos del mundo.

El deporte de los raids de aventura consiste en realizar un recorrido, preestablecido por la organización, marcado en el terreno mediante balizas y señalado en el mapa específico de ese terreno que se entregará a cada participante.

Los recorridos serán lineales (deberán realizarse en orden), pero se podrán dejar las balizas que se consideren, pudiendo recortar las secciones (recomendable), y habrá diferentes modalidades deportivas.

L@s participantes, con la ayuda de una brújula, realizarán el recorrido eligiendo el itinerario a seguir entre los puntos de control.

En cada punto de control registrarán su paso mediante la tarjeta de control electrónica SportIdent, aportada por cada participante o por la organización del evento.

Cada equipo, en función de su propia estrategia, decide qué distancia recorre que puntos de control visita y qué pruebas especiales realiza; teniendo en cuenta que no pasar por los puntos de control supone no sumar los puntos que otorga dicho control. El tiempo empleado y la puntuación conseguida en realizar el recorrido serán los determinantes de la clasificación final.





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



## 2 - CENTRO DE COMPETICIÓN

El Centro de Competición del V Woman Raid estará ubicado en el Embalse del Pontillón do Castro, concretamente en las instalaciones de la Federación Galega de Piragüismo:







# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



## 3 - INSCRIPCIONES

El importe de la inscripción por participante, se detalla en la siguiente tabla:

CATEGORÍA	FEDERAD@	NO FEDERAD@
ELITE FEMENINO / MASCULINO / MIXTO	25€	28€
AVENTURA FEMENINO / MASCULINO / MIXTO	25€	28€
ORIENTA-RAID / JUVENIL	15€	18€

OTROS SERVICIOS	
Alquiler de tarjeta SI (1 por participante)	5€

\*\* LAS PRIMERAS 80 MUJERES INSCRITAS (Y QUE FINALMENTE PARTICIPEN) TENDRÁN SU INSCRIPCIÓN GRATUITA. Deberán realizar el pago en la plataforma de SICO (TPV o Transferencia bancaria), y el abono de la inscripción se realizará una vez finalizado el Raid.

### INSCRIPCIONES

- El plazo de inscripción finaliza el lunes 13 de diciembre a las 23:59h.
- Podrán participar deportistas con licencia anual o licencia de prueba a través de FEDO.
- Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma SICO de la FEDO.
- Máximo de equipos inscritos: 100
- El alquiler de la tarjeta SI será de 5€ por persona, dejándose en depósito el DNI, pasaporte o carnet de conducir. Será devuelto cuando se devuelva a la Organización la tarjeta SI.
- En caso de no devolución de la tarjeta SI, o devolución en mal estado, será necesario abonar 60€.

womanraid2021@gmail.com





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



Programas  
Mujer y Deporte



Consejo  
Superior  
de Deportes



Federación Española de Orientación



Federación Galega  
de Orientación



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



## 4 - PROGRAMA

**Domingo, 19 de diciembre de 2021**

- **08:30: Apertura de Secretaría (Centro de Competición)**
  - Lugar: Embalse de Pontillón do Castro
  - Recogida de documentación y entrega de bolsa de corredor
- **10:30: Salida de las categorías Aventura Femenino / Mixto / Masculino**
- **10:45: Salida de las categorías Elite Femenino / Mixto / Masculino**
- **11:00: Salida de las categorías Orienta-Raid / Juvenil**
- **15:00: Meta de las categorías Orienta-Raid / Juvenil**
- **16:30: Meta de las categorías Aventura Femenino / Mixto / Masculino**
- **16:45: Meta de las categorías Elite Femenino / Mixto / Masculino**
- **17:15: Entrega de trofeos**

[womanraid2021@gmail.com](mailto:womanraid2021@gmail.com)





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



Programas  
Mujer y Deporte



Consejo  
Superior  
de Deportes



## 5 - CATEGORÍAS

### ÉLITE FEMENINO / MASCULINO / MIXTO (6h)

- Deportistas (mayores de 18 años) que ya tengan experiencia en raids.
- Recorrido más exigente, tanto física como técnicamente.
- Los equipos deben estar formados por tres personas, siempre en carrera.
- Disciplinas: Trekking, BTT, O Pie, Pruebas especiales optativas (Paddle Surf, Zancos, Memoria).
- Distancia y desnivel: 56km / 1500m

### AVENTURA FEMENINO / MASCULINO / MIXTO (6h)

- Deportistas (mayores de 18 años) que ya tengan experiencia en raids.
- Recorrido más exigente, tanto física como técnicamente.
- Los equipos deben estar formados por un mínimo de dos personas, y un máximo de tres. Siempre deberán estar en carrera un máximo de dos personas.
- Disciplinas: Trekking, BTT, O Pie, Pruebas especiales optativas (Paddle Surf, Zancos, Memoria).
- Distancia y desnivel: 56km / 1500m

### ORIENTA-RAID (4h)

- Personas (mayores de 18 años) que no tengan experiencia en raids.
- Recorrido sencillo, con poca dificultad técnica.
- Los equipos deben estar formados por un mínimo de dos personas, y un máximo de cinco (femenino, masculino o mixto). Siempre deberán estar en carrera un mínimo de dos personas.
- Disciplinas: Trekking, BTT, O Pie, Pruebas especiales optativas (Paddle Surf, Zancos, Memoria).
- Distancia y desnivel: 34km / 715m

### JUVENIL (4h)

- Personas (entre 16 y 18 años) que no tengan experiencia en raids. Será necesaria la autorización por escrito de los padres/tutores legales.
- Recorrido sencillo, con poca dificultad técnica.
- Los equipos deben estar formados por un mínimo de dos personas, y un máximo de cinco (femenino, masculino o mixto). Siempre deberán estar en carrera un mínimo de dos personas.
- Disciplinas: Trekking, BTT, O Pie, Pruebas especiales optativas (Paddle Surf, Zancos, Memoria).
- Distancia y desnivel: 34km / 715m





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



Programas Mujer y Deporte



Federación Española de Orientación



Federación Galega de Orientación



## 6 - DISTANCIAS, SECCIONES Y DURACIÓN

### ÉLITE y AVENTURA FEMENINO / MASCULINO / MIXTO (6h)

SECTOR	DISTANCIA	DESNIVEL +	MEJOR TIEMPO	TIEMPO MEDIO
BTT + O PIE + BTT	22 km + 6km	550m + 180m	2:10h	3:00h
O PIE	9,5 km	360m	1:35h	2:15h
BTT	16 km	400m	1:15h	2:00h
PRUEBAS ESPECIALES	2,4 km	15m	0:30h	0:45h

**TOTAL:** 56km 1500m 5:30h 8:00h

### ORIENTA-RAID y JUVENIL (4h)

SECTOR	DISTANCIA	DESNIVEL +	MEJOR TIEMPO	TIEMPO MEDIO
BTT + O PIE + BTT	12 km + 3km	260m + 80m	1:20h	2:00h
O PIE	5,5 km	160m	0:50h	1:15h
BTT	11 km	200m	0:50h	1:15h
PRUEBAS ESPECIALES	2,4 km	15m	0:30h	0:45h

**TOTAL:** 34km 715m 3:30h 5:15h





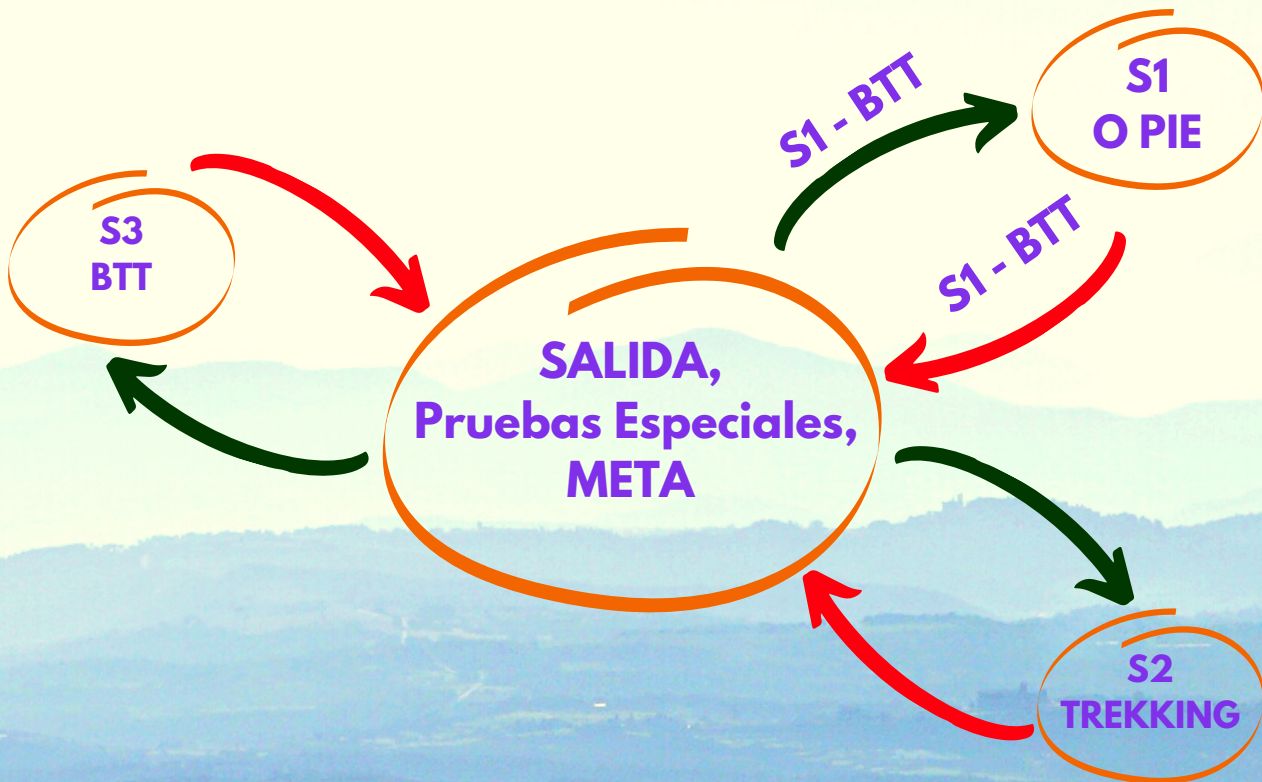
# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



## 7 - ESQUEMA DE CARRERA

ÉLITE, AVENTURA, ORIENTA-RAID y JUVENIL



- Los equipos Élite tendrán que portear en la S1 BTT sus zapatillas para realizar la S1 O PIE.
- Los equipos Aventura, Orienta-Raid y Juvenil podrán tener un relevo en ese punto (S1 O PIE).





# V WOMAN RAID 2021

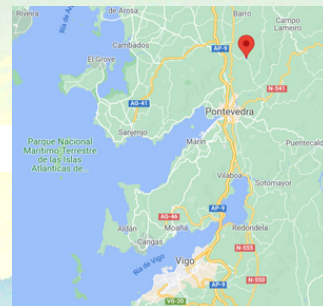
PONTEVEDRA, 19/12/21



Programas Mujer y Deporte



## 8 - MAPA DE LOCALIZACIONES



## Mapa general



- Parking 1
- Parking 2
- Parking 3
- Secretaría
- Boxes
- Duchas
- Lavado bicis
- Zona Paddle
- Transición BTT - O Pie





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



Programas  
Mujer y Deporte



Consejo  
Superior  
de Deportes



CONSELERÍA  
DE DEPORTES  
E ACTIVIDADE FÍSICA



Federación Española de Orientación



Federación Galega  
de Orientación



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



## 9 - MATERIAL OBLIGATORIO Y PROHIBIDO

### MATERIAL OBLIGATORIO POR CORREDOR@

- Tarjeta SportIdent.
- Debido a que la prueba será controlada por el Sistema SportIdent, las corredoras y corredores que no dispongan del mismo podrán solicitar la tarjeta a la organización (1 tarjeta por participante) para poder correr la prueba. Para ello, deberán especificar en el formulario de inscripción que no tienen Tarjeta SportIdent propia.
- Aquellos equipos que dispongan de tarjeta podrán utilizar la suya propia siendo obligatorio que el modelo sea la SI-10, SI 11 o SIAC (no siendo válidos otros modelos diferentes a los indicados).
- Mochila pequeña.
- Recipiente con agua, CamelBack o similar de al menos 1L.
- Bicicleta de montaña, que incluya: casco homologado, repuestos para pinchazos y luz roja trasera.
- Manta térmica.
- Chaqueta cortavientos e impermeable.
- Camiseta térmica.
- Silbato.
- Buff o similar.
- Comida energética para la carrera (barritas, geles, fruta...).
- Gel hidroalcohólico pequeño.
- Mascarilla.

### MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO

- Brújula.
- Teléfono móvil apagado, con carga completa. Queda terminantemente prohibido la utilización del teléfono móvil durante la carrera, excepto para casos de emergencia.
- Botiquín de emergencia que contenga: vendas, gasas antiinflamatorios, povidona yodada, analgésicos.
- Funda portamapas.

### MATERIAL PROHIBIDO

- Relojes con GPS y que muestren mapas.
- El hecho de llevar un GPS (con mapa) encima, será motivo de descalificación.

womanraid2021@gmail.com





# V WOMAN RAID 2021

PONTEVEDRA, 19/12/21



## 10 - NORMATIVA

Las normas que regirán el V WOMAN Raid son las recogidas en el reglamento de Raid de la Federación Española de Orientación (FEDO)  
<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/raids/reglamentos/2017/Reglamento-de-Raids-de-Aventura-2010-ES.pdf>

Cabe destacar que:

- Los miembros del equipo, mientras estén en competición deben mantenerse juntos en todo momento, pudiendo mediar entre ellos una distancia máxima de 20 metros.
- En las categorías Mixto, al menos el 30% de las secciones deben disputarse con al menos, un componente femenino (la sección 1, BTT + O Pie + BTT se considerará como 2 secciones).
- Se debe llevar la mascarilla en todo momento en las zonas de transición y cuando no puedan mantener la distancia de seguridad con sus compañeros o con otros corredores.
- Por motivos de seguridad, el abandono de la competición debe ser comunicada con la mayor antelación posible a la organización.
- La organización estará en todo momento a disposición de los participantes, si bien, no se podrá solicitar ninguna ayuda que pueda suponer ventaja con respecto a los demás participantes.
- Las participantes deberán cumplir cualquier indicación concreta que les dé la Organización.
- Mientras los equipos se encuentren realizando un sector han de ser autosuficientes y no pueden recibir ninguna ayuda exterior, salvo caso de emergencia.
- No se puede utilizar otro medio de transporte distinto del designado para cada sector.
- Si en una prueba especial coinciden varios equipos y alguno o algunos no pueden realizarla en ese instante, NO se les neutralizará el tiempo de espera.
- La pérdida de una tarjeta de control supondrá la penalización de todas las balizas para las que estaba prevista. El importe de la Tarjeta de Control en caso de extravío, pérdida o deterioro es de 60€.
- La entrada en meta de un equipo estará materializada por la entrada de todos sus componentes.
- La Organización establecerá una hora de cierre de meta. Los equipos que entren en meta después de esta hora penalizarán 1 punto por cada minuto de retraso.