



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016
CLUB DE MONTAÑA FERROL



BOLETÍN 3

CONCELLO DE ARES

FERROL

Grupo Bazan

CLUB MONTAÑA FERROL

IR

Aventura

Superman

Raid de Bezoucos 2016

Esfuerzo

Resistencia

100kms - 10 horas!!

Orientación

18 Xuño 2016

INFORMACIÓN: raid.de.bezoucos@gmail.com



INDICE

1. PRESENTACIÓN
 2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN
 3. NORMAS PARTICULARES DEL RAID Y RECOMENDACIONES
 4. DATOS TÉCNICOS DEL RAID
 5. MATERIAL OBLIGATORIO
 6. PREVENCIÓN DE RIESGOS. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD
 7. PARTICIPACIÓN
 8. REGLAMENTACIÓN
 9. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTAS DE INSCRIPCIÓN
 10. PREMIOS
 11. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN
 12. ORGANIZACIÓN
 13. COLABORAN
- ANEXO I. MODELO CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



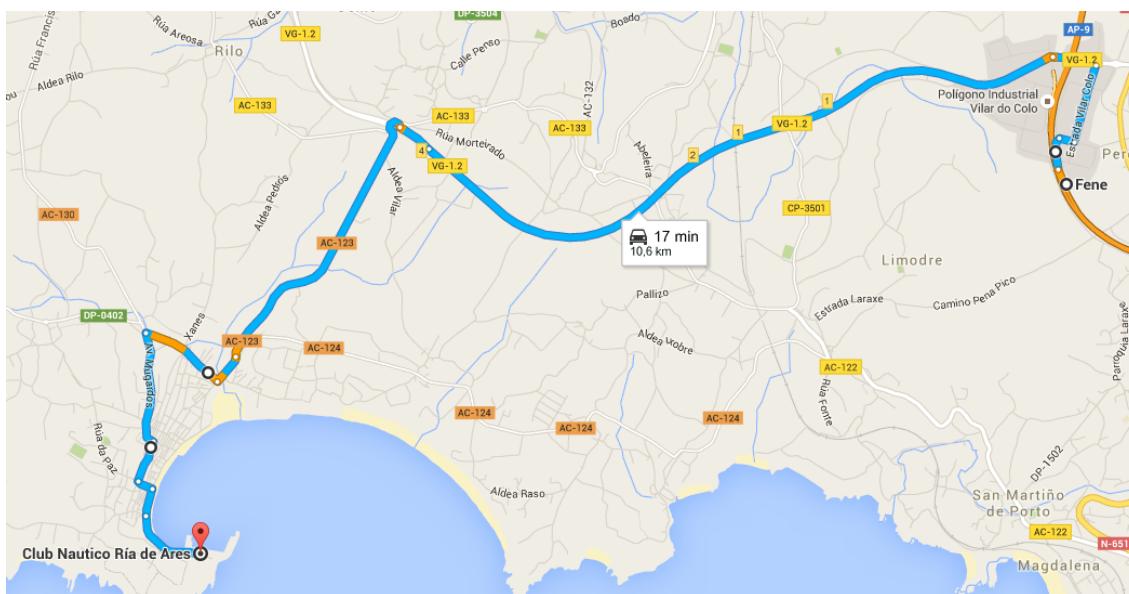
1. PRESENTACIÓN

Un raid de orientación es una prueba multidisciplinar por equipos, en la que los participantes deben completar un recorrido de orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultades naturales que encuentren a su paso, utilizando exclusivamente las propias fuerzas, siempre mediante medios no motorizados (a pie, en bicicleta, patines, kayak, etc.).

El recorrido es desconocido de antemano y se organiza por secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios. El itinerario entre controles es libre y no está señalizado en el terreno.

El **RAID DE BEZOUÇOS 2016** tendrá lugar el **sábado 18 de Junio de 2016** en la **península de Bezouços**, La Coruña. La prueba discurrirá principalmente por el ayuntamiento de **Ares**, aunque también visitará los vecinos ayuntamientos de **Mugardos** y **Fene**.

La salida, transiciones y meta del raid estarán ubicadas en el puerto de Ares (43°25'16.7"N 8°14'26.1"W). Para llegar allí desde la autopista AP-9, tras pasar el peaje de Fene se deberá abandonar esta en dirección al Polígono Vilar do Colo. Desde allí se tomará la vía rápida VG-1.2. En la tercera salida se toma la carretera AC-123, la cual ya nos lleva hasta Ares. Una vez allí se seguirá la señalización hacia el puerto.



Las autocaravanas que se desplacen el viernes con la intención de pernoctar podrán aparcar en las zonas de estacionamiento del puerto. El resto de vehículos podrá estacionar a lo largo de la carretera de acceso al puerto.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016
CLUB DE MONTAÑA FERROL



PROGRAMA	
VIERNES 17 DE JUNIO	
21:00 a 22:00	Recepción de los equipos que vayan a utilizar las literas <i>Monasterio de Santa Catalina - Cervás</i>
SÁBADO 18 DE JUNIO	
8:00 a 9:00	Entrega de Raid Book y dorsales en la Secretaría del Raid <i>Puerto de Ares</i>
9:00	Reunión técnica (Briefing) <i>Puerto de Ares</i>
9:15	Entrega de mapas <i>Puerto de Ares</i>
9:30	Salida del Raid <i>Puerto de Ares</i>
19:30	Cierre del Raid <i>Puerto de Ares</i>
20:30	Entrega de trofeos y pincho de confraternidad <i>Club Náutico de Ares - Puerto de Ares</i>

2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

La normativa del **RAID DE BEZOUÇOS 2016** será la estipulada en el reglamento FEGADO para la Liga Gallega de Raids, sin perjuicio de lo requerido por la organización para esta competición. El raid será puntuable para la Liga Gallega de Raids de Aventura 2016, en la que computará como **RAID RACE**.

Se podrá competir en el raid en las siguientes categorías:

- **ÉLITE:** (3+0), tres componentes siempre en competición.
- **AVENTURA:** (2+1), dos componentes en competición y un tercero (opcional) que podrá tomar el relevo de un compañero en las transiciones.
- **PROMOCIÓN:** (2+n), dos componentes en competición y hasta 3 más (hasta formar un equipo de 3, 4 o 5 componentes) que podrán tomar el relevo de un compañero en las transiciones.. Esta categoría es de promoción, con menos horas de carrera, menos balizas, menos secciones y menor dificultad técnica.

La modalidad será "Non Stop" y habrá un único punto de salida, transición y meta en el Puerto de Ares, por lo que los equipos no precisarán de asistencia, aunque esta será igualmente permitida durante las transiciones.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



La península de Bezoucos permitirá disfrutar de un raid en el que se visitarán playas y costas rocosas, con caminos rápidos combinados con multitud de senderos que se han ido abriendo debido a la gran afición existente en la comarca por el descenso y el enduro. Se cruzarán bosques, aldeas, baterías militares y el propio casco urbano de Ares, disfrutando en todo momento de espectaculares vistas de las rías de Ferrol y de Ares.

El terreno, aún sin grandes elevaciones, puede hacerse duro por el continuo sube y baja de unos caminos que permiten un ritmo alto, tanto a pie como en bicicleta.

Trekking, bicicleta de montaña, kayak, coastering y prueba especial de cuerdas son las disciplinas que tendrán que practicar los participantes para visitar las balizas a lo largo de las 5 secciones en las que estará dividido el raid.

Un año más, planteamos el reto de 100km en 10 horas. El tiempo de carrera se extenderá de 9:30 a 19:30. Las secciones están diseñadas de manera que la suma de los mejores tiempos de cada una se aproxime a las 10 horas. Por lo tanto, pocos equipos (tal vez ninguno) conseguirán visitar todos los controles, obligando a plantear una estrategia para descartar balizas desde la primera sección del raid.

Los equipos femeninos y mixtos tendrán una bonificación del 5% del tiempo empleado, a descontar de dicho tiempo (aunque no retrasa la hora de cierre de meta a las 19:30). Sólo bonificará el tiempo de las secciones en las que haya participado la chica. Para que un equipo de Aventura sea considerado como mixto a efectos de ranking, la chica deberá haber participado en al menos 3 de las 5 secciones del raid.

Se han desarrollado los mapas sobre la base de la última edición de la cartografía 1:25000 del IGN. El trabajo ha consistido fundamentalmente en la actualización de caminos, aunque también se están retocando los mapas para aportar mayor visibilidad sobre zonas concretas y para incluir información de apoyo a la orientación y a la seguridad. Además, se han preparado mapas específicos para algunas secciones.

3. NORMAS PARTICULARES DEL RAID Y RECOMENDACIONES

No se permite la circulación por las carreteras prohibidas (señalizadas con aspas moradas en los mapas), aunque **sí se permite que sean cruzadas**. Se ruega que se extremen las precauciones. El motivo de prohibirlas es por la seguridad de los participantes, ya que se espera un moderado tránsito de vehículos (especialmente si hace día de playa). Como medida adicional, se han señalado en los mapas (con una señal de *peligro indefinido*) aquellos puntos en los que se ha considerado que puede haber un cierto peligro.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



También se ha utilizado la señal de *peligro indefinido* para aquellas zonas con riesgo de otro tipo, como la proximidad de acantilados.

Hemos considerado oportuno añadir estas advertencias de peligro, aunque las situaciones de riesgo no son mayores de las de cualquier otro raid.

El núcleo urbano de Ares recibe una gran afluencia turística durante los meses de verano, en particular los fines de semana. Debido a ello, se recomienda a los equipos extremar las precauciones al cruzar el pueblo, especialmente en bicicleta. Se deberán respetar todas las señalizaciones (dirección prohibida, ceda el paso, stop, etc.). Por otro lado, entre el pueblo y la playa existe un paseo marítimo. Aunque en condiciones normales está abierto al tráfico de bicicletas, se ha decidido prohibir el tránsito por él en las secciones de BTT del raid (indicado en los mapas con aspas moradas), debido al riesgo que crearían los participantes a ritmo de carrera circulando entre tranquilos paseantes.

Las explotaciones madereras de la zona pueden afectar a los caminos que las rodean, llegando a ocultarlos con restos de la explotación. Aunque se están manteniendo los mapas actualizados convenientemente, es probable que la semana anterior al raid, con los mapas ya impresos, se produzcan nuevas "ocultaciones" de caminos. Se ha de tener en cuenta esto cuando se acceda a una explotación maderera y vigilar atentamente el rumbo mediante la brújula.

La península de Bezoucos es una zona frecuentada por ciclistas de descenso, quienes están trabajando continuamente abriendo nuevas variantes. Se ha considerado que reflejar en los mapas todas esas variantes entorpecería su lectura, por lo que se ha simplificado a una ruta principal. Para afrontar estas zonas se recomienda nuevamente prestar especial atención al rumbo que marque la brújula.

Estará terminantemente prohibido realizar o asistir la navegación mediante el uso de cualquier dispositivo de GPS.

4. DATOS TÉCNICOS DEL RAID

Se entregará el **juego completo** de mapas del raid **15 minutos antes** de la salida (9:15) para permitir a los equipos que estudien la estrategia a seguir. A las 9:30 se dará la salida en masa.

Se ha asignado distinta puntuación a las balizas, buscando que lo acumulado en cada sección sea proporcional al grado de esfuerzo que suponga. La puntuación de las balizas se indicará en el Raid Book.

No habrá ninguna baliza obligatoria. Sólo será **obligatorio picar en las estaciones de transición** entre secciones y meta.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



Habr  2 descargas intermedias de SportIdent, además de la descarga de meta.

Tras la finalización del raid habrá duchas disponibles en las instalaciones del Club Náutico de Ares, anexo a la zona de salida, y en las instalaciones del Club de Remo de Ares, a escasos 400m de la salida.

La entrega de premios y pincho de confraternización se celebrarán a las 20:30 en las instalaciones del Club Náutico de Ares.

ÉLITE:

ÉLITE						
	SECCIÓN	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	PCs	PUNTOS	MEJOR TIEMPO *
1	KAYAK / COASTERING	11	0	6	13	1:50
2	BTT - OPIE - BTT	25	850	17	17	2:20
DESCARGA SPORTIDENT						
3	TREKKING / RAPEL	23	690	11	22	2:45
4	BTT	36	630	16	16	2:15
DESCARGA SPORTIDENT						
5	SCORE URBANA	8	50	28	10	0:50
DESCARGA SPORTIDENT						
TOTAL		103	2220	78	78	10:00

* MEJOR TIEMPO: Estimación de la media del tiempo empleado por los 3 primeros equipos.

SECCIÓN 1: KAYAK/COASTERING:

Dos componentes del equipo van en kayak mientras que el tercer componente sigue a sus compañeros parte del recorrido corriendo por la costa. Las balizas correspondientes a esta parte deberán ser picadas por los 3 componentes del equipo en un intervalo menor a 60 segundos (en caso contrario no contabilizará la baliza). No se exigirá un orden determinado para llegar a las balizas.

En cualquier momento de la sección podrá intercambiarse el corredor por uno de sus compañeros en el kayak.

El corredor no podrá transitar por las carreteras prohibidas que se indican en el mapa.

Esta sección tendrá una prueba especial (situación indicada en el mapa) en la que un componente del equipo deberá alcanzar un punto de control sumergido (baliza con pinza tradicional). La prueba especial podrá realizarla cualquiera de los tres componentes, pero es requisito insoslayable que el que la haga tenga al



menos a un compañero cerca (<10m), por lo que si se sumerge el que corre deberá hacerlo con sus compañeros del kayak al lado. No hacerlo así se considerará una infracción de seguridad. Realizar esta prueba especial supondrá 15 minutos de bonificación en el tiempo total del Raid (no prorrogará la hora de cierre).

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m. Balizas de 1, 2 y 3 puntos.

SECCIÓN 2: BTT-TREKKING-BTT:

Se sale de T1 en bicicleta hacia un punto indicado en el mapa, donde se dejarán las bicis para continuar la sección a pie. Una vez finalizada la orientación a pie se vuelven a coger las bicicletas para llegar a T2. Las balizas de la subsección de bicicleta se podrán coger todas a la ida, todas a la vuelta o repartirlas entre ambos sentidos y en el orden que se desee. La subsección de orientación a pie es también score.

Atención a las carreteras prohibidas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para la subsección de BTT. Para la subsección de orientación a pie se utilizará mapa específico en escala 1:10000 y equidistancias a 5m. Todas las balizas valdrán 1 punto.

SECCIÓN 3: TREKKING-RAPEL:

Sección de trekking con una prueba especial de rápel intercalada en el recorrido. El rápel lo hará un componente del equipo, por lo que el material obligatorio de seguridad sólo aplica a este. No será necesario portear el material de rápel si se descarta hacer la prueba especial. Sección score.

Atención a las carreteras prohibidas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para toda la sección. Todas las balizas valdrán 2 puntos.

SECCIÓN 4: BTT:

Esta es la única sección lineal de todo el raid. Sección en bicicleta de montaña. Como en el resto del raid, se podrán descartar balizas, pero las balizas deben ser visitadas siguiendo su numeración en orden ascendente.

Atención a las carreteras prohibidas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para toda la sección. Todas las balizas valdrán 1 punto.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



SECCIÓN 5: SCORE URBANA:

Sección de orientación a pie en el casco urbano de Ares. Sección score.

Se usará mapa específico en escala 1:5000 y equidistancias a 5m para toda la sección. Balizas de 0,25 y 0,50 puntos.

AVENTURA:

AVENTURA						
SECCIÓN	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	PCs	PUNTOS	MEJOR TIEMPO *	
1	TREKKING / RAPEL	23	690	11	22	2:45
2	BTT - OPIE - BTT	25	850	17	17	2:20
DESCARGA SPORTIDENT						
3	KAYAK	8	0	4	8	1:20
4	BTT	36	630	16	16	2:15
DESCARGA SPORTIDENT						
5	SCORE URBANA	8	50	28	10	0:50
DESCARGA SPORTIDENT						
TOTAL		100	2220	76	73	9:30

* *MEJOR TIEMPO: Estimación de la media del tiempo empleado por los 3 primeros equipos.*

SECCIÓN 1: TREKKING-RAPEL:

Sección de trekking con una prueba especial de rápel intercalada en el recorrido. El rápel lo hará un componente del equipo, por lo que el material obligatorio de seguridad sólo aplica a este. No será necesario portear el material de rápel si se descarta hacer la prueba especial. Sección score.

Atención a las carreteras prohibidas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para toda la sección. Todas las balizas valdrán 2 puntos.

SECCIÓN 2: BTT-TREKKING-BTT:

Se sale de T1 en bicicleta hacia un punto indicado en el mapa, donde se dejarán las bicis para continuar la sección a pie. Una vez finalizada la orientación a pie se vuelven a coger las bicicletas para llegar a T2. Las balizas de la subsección de bicicleta se podrán coger todas a la ida, todas a la vuelta o repartirlas entre ambos sentidos y en el orden que se quiera. La subsección de orientación a pie es también score.

Atención a las carreteras prohibidas.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para la subsección de BTT. Para la subsección de orientación a pie se utilizará mapa específico en escala 1:10000 y equidistancias a 5m. Todas las balizas valdrán 1 punto.

SECCIÓN 3: KAYAK:

Sección en kayak en la que no se exigirá un orden determinado para llegar a las balizas.

Esta sección tendrá una prueba especial (situación indicada en el mapa) en la que un componente del equipo deberá alcanzar un punto de control sumergido (baliza con pinza tradicional). La prueba especial podrá realizarla cualquiera de los dos componentes y es requisito insoslayable que el compañero esté cerca (<10m). No hacerlo así se considerará una infracción de seguridad. Realizar esta prueba especial supondrá 15 minutos de bonificación en el tiempo total del Raid (no prorrogará la hora de cierre).

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m. Balizas de 1, 2 y 3 puntos.

SECCIÓN 4: BTT:

Esta es la única sección lineal de todo el raid. Sección en bicicleta de montaña. Como en el resto del raid, se podrán descartar balizas, pero las balizas deben ser visitadas siguiendo su numeración en orden ascendente.

Atención a las carreteras prohibidas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para toda la sección. Todas las balizas valdrán 1 punto.

SECCIÓN 5: SCORE URBANA:

Sección de orientación a pie en el casco urbano de Ares. Sección score.

Se usará mapa específico en escala 1:5000 y equidistancias a 5m para toda la sección. Balizas de 0,25 y 0,50 puntos.



PROMOCIÓN:

PROMOCIÓN						
	SECCIÓN	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	PCs	PUNTOS	MEJOR TIEMPO *
1	BTT - OPIE - BTT	22	620	14	14	2:10
DESCARGA SPORTIDENT						
2	KAYAK	5	0	2	3	1:00
3	BTT	24	410	11	11	2:00
DESCARGA SPORTIDENT						
4	SCORE URBANA	8	50	28	10	1:05
DESCARGA SPORTIDENT						
	TOTAL	59	1080	55	38	6:15

* *MEJOR TIEMPO: Estimación de la media del tiempo empleado por los 3 primeros equipos.*

SECCIÓN 1: BTT-TREKKING-BTT:

Se sale en bicicleta hacia un punto indicado en el mapa, donde se dejarán las bicis para continuar la sección a pie. Una vez finalizada la orientación a pie se vuelven a coger las bicicletas para llegar a T1. Las balizas de la subsección de bicicleta se podrán coger todas a la ida, todas a la vuelta o repartirlas entre ambos sentidos y en el orden que se quiera. La subsección de orientación a pie es también score.

Atención a las carreteras prohibidas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para la subsección de BTT. Para la subsección de orientación a pie se utilizará mapa específico en escala 1:10000 y equidistancias a 5m. Todas las balizas valdrán 1 punto.

SECCIÓN 2: KAYAK:

Sección en kayak en la que no se exigirá un orden determinado para llegar a las balizas.

Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m. Balizas de 1 y 2 puntos.

SECCIÓN 3: BTT:

Esta es la única sección lineal de todo el raid. Sección en bicicleta de montaña. Como en el resto del raid, se podrán descartar balizas, pero las balizas deben ser visitadas siguiendo su numeración en orden ascendente.

Atención a las carreteras prohibidas.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



Se usará mapa topográfico en escala 1:20000 y equidistancias a 10m para toda la sección. Todas las balizas valdrán 1 punto.

SECCIÓN 4: SCORE URBANA:

Sección de orientación a pie en el casco urbano de Ares. Sección score.

Se usará mapa específico en escala 1:5000 y equidistancias a 5m para toda la sección. Balizas de 0,25 y 0,50 puntos.

5. MATERIAL OBLIGATORIO

TODO EL RAID:

- Mochila: Una por componente.
- Recipiente para al menos 1 litro de bebida: Uno por componente.
- Manta térmica: Una por componente.
- Silbato: Uno por componente.
- Botiquín: Uno por equipo. Deberá contener al menos 2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, 2 tiritas, 3 suturas adhesivas, 10ml de líquido antiséptico, esparadrapo y 2 analgésicos/anti-inflamatorios.
- Teléfono móvil: Uno por equipo.
- Brújula: Una por equipo.

POR SECCIONES:

- En la sección de KAYAK es obligatorio el uso de chaleco salvavidas y palas (suministrados por la Organización). Los equipos que deseen utilizar sus propias palas podrán hacerlo. Al ser la salida del kayak desde el mismo punto salida/transición no tendrán más que cogerlas y dejarlas en su box. Se recomienda el uso de portamapas estanco. También se recomienda el uso de gafas de buceo o piscina a los equipos de Élite y Aventura para la realización de la prueba especial de baliza sumergida.
- En la sección BTT – TREKKING – BTT no se podrá realizar el trekking con las zapatillas de BTT, por lo que será necesario portear zapatillas específicas. También será obligatorio el uso del casco en el trayecto de BTT y una linterna o frontal por cada componente del equipo. Se recomienda llevar kit de reparación de BTT y portamapas.
- En la sección de TREKKING / RAPEL será obligatorio portear el material de rapel para un componente (arnés, descensor, machard, cinta cosida y 2 mosquetones). El casco de escalada será proporcionado por la Organización. En caso de no realizar el rapel, esta obligación no es aplicable. También será obligatoria una linterna o frontal por cada componente del equipo.



- En la sección de BTT será obligatorio el uso del casco. Se recomienda llevar kit de reparación de BTT y portamapas.

En caso de que el día del raid se pueda presentar soleado, se recomienda la aplicación de protector solar.

Se hace especial mención en **no escatimar los líquidos a llevar**, especialmente **en la sección de trekking largo** (S3 para Élite y S1 para Aventura). Si el día es soleado y caluroso, la sección se puede hacer muy dura, siendo fundamental prestar atención en todo momento a la hidratación.

La Organización podrá ampliar el material obligatorio en caso de que las circunstancias del día del raid así lo aconsejen (si hay previsión de mal tiempo, por ejemplo).

6. PREVENCIÓN DE RIESGOS. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

POR PARTE DE LA ORGANIZACIÓN:

En la valoración de los riesgos posibles, durante el trazado de los recorridos se han tomado en consideración los siguientes aspectos:

- El raid se celebra en una zona con numerosas playas. Aunque en la fecha de celebración, al comienzo del verano, no hay todavía una gran afluencia de turistas foráneos, sí se aprecia mayor movimiento de vehículos de camino a las playas. Esta circunstancia se ha tenido en cuenta a la hora de minimizar el tránsito de los corredores por las vías de acceso a las mismas.
- En el trazado se ha buscado que la ruta lógica lleve a los corredores a cruzar las carreteras con mayor densidad circulatoria por tramos limitados a 50km/h.
- La vía rápida de Vilar de Colo a Mugar dos estará totalmente prohibida, tanto de circulación como de cruce (excepto por túneles y puentes). También se prohibirá el acceso al Polígono de Vilar do Colo. El resto de vías principales serán de circulación prohibida, aunque se podrán cruzar.
- Se ha establecido la hora de comienzo del raid en las 9:30 para dar margen a los equipos Élite más lentos a terminar el coastering con la marea todavía baja (el coastering lo hará el tercer componente de los equipos Élite en la sección de kayak). Se valoró que con la habitual hora de comienzo a las 10:00 era posible que algún equipo se viera forzado a afrontar pasos complicados por las rocas para evitar la marea.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



- En las 3 categorías, en el caso de que el mal tiempo llegue a hacer inviable la navegación en kayak, todos los componentes del equipo harán la sección corriendo por la costa.
- En la sección de trekking largo se ha detectado que en el ataque a una baliza existe el riesgo de caída de altura. Para evitar el riesgo se instalará una cuerda que facilite el acceso a la misma, así como balizado señalizador de peligro y la señalización pertinente en el mapa.
- Hasta la celebración del raid se seguirán haciendo incursiones por la zona para controlar la evolución de la vegetación durante la primavera, el impacto de las explotaciones forestales en los caminos, etc., por si aparecieran riesgos no existentes en el momento de diseñar las secciones.
- Se ha incorporado en los mapas simbología de “Precaución” en los puntos donde pudiera existir algún riesgo.
- Durante toda la prueba los miembros de la organización supervisarán que los participantes poseen las capacidades físicas y destrezas técnicas para garantizar su propia seguridad durante el desarrollo de las distintas disciplinas. Esto toma especial relevancia en el rapel, que será supervisado en todo momento por un especialista.

POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES:

- Los participantes toman parte en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las pruebas de raid. En caso de accidente deberán comunicarlo a la Organización llamando a los teléfonos indicados en el pie de cada página del Raid Book (se recomienda memorizar los números en la lista de contactos del móvil).
- En caso de emergencia y no siendo posible el uso del teléfono móvil (avería, falta de cobertura,...), se hará uso repetidamente del silbato para permitir la localización y rescate. El uso del silbato en otra situación que no sea de emergencia conllevará la descalificación del equipo.
- Todo participante está obligado a prestar ayuda a otro corredor si lo ve lesionado.
- En caso de abandono, es obligatorio comunicarlo a la Organización, ya sea en la meta o en las transiciones.
- Los participantes no se separarán de sus compañeros de equipo en ningún momento. Quedan exentos de esta instrucción los componentes de los equipos Élite que corren durante la sección de kayak y únicamente durante el desarrollo de la misma.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



- Los participantes deben hacer uso de los elementos marcados como de seguridad en el Raid Book. A mayores deben portar los indicados como obligatorios.
- En la etapa de kayak se utilizarán kayaks autovaciabiles. Si a pesar de ello ocurriese algún percance que no permitiese continuar, se avisará a otros participantes o a la Organización para recibir auxilio.

Una vez efectuada la evaluación de los riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado 18 de junio de 2016, se informa especialmente sobre lo siguiente:

¡ATENCIÓN, ACANTILADOS Y ZONAS CON FUERTE DESNIVEL!

Fuera de los recorridos lógicos para atacar las balizas existen zonas de acantilado y de costa con fuerte desnivel.

Se recomienda no acercarse a los mismos ni sobrepasar la ubicación de la baliza frente a la línea de costa, a efectos de minimizar el riesgo.

¡ATENCIÓN, CARRETERA!

Los recorridos de bicicleta y trekking suponen circular en algún momento por carreteras asfaltadas. Se recuerda que todos los corredores están obligados a conocer y respetar las normas de circulación.

¡ATENCIÓN, NÚCLEO URBANO!

El núcleo urbano de Ares recibe una gran afluencia turística durante los meses de verano, en particular los fines de semana. Se deben extremar las precauciones al cruzar el pueblo, especialmente en bicicleta. Se deberán respetar todas las señalizaciones (dirección prohibida, ceda el paso, stop, etc.) y no hacerlo tendrá la consideración de infracción de seguridad.

¡ATENCIÓN, CAMINOS EN MAL ESTADO!

Algunos caminos se encuentran en mal estado y puede ser necesario bajarse de la bicicleta para recorrer algunos tramos. Es responsabilidad de cada participante afrontar montado o no estas dificultades.

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

Puede haber motociclistas y ciclistas (enduro, descenso,...) en algunos caminos o pistas. Atención en las curvas o cambios de rasante.

¡ATENCIÓN, PERROS!

Al cruzar aldeas o pasar cerca de casas aisladas existe el riesgo de encontrarse con perros sueltos. Se recomienda actuar con tranquilidad, procurando no alterar a los animales más de lo necesario.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016
CLUB DE MONTAÑA FERROL



7. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio tener 18 años cumplidos y estar en posesión de la licencia de raid de la FEDO (Federación Española De Orientación) o licencia de un día, que tramitará la Organización.

Será necesario poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar este tipo de pruebas y no encontrarse sujeto a alguna sanción disciplinaria que así lo impida.

8. REGLAMENTACIÓN

- [Reglamento Oficial de Raids de Orientación 2016](#)
- [Normas Anuales 2016](#)

9. INSCRIPCIONES. PLAZOS Y CUOTAS DE INSCRICIÓN

La fecha límite de inscripción con tarifa reducida es el 7 de Junio (hasta las 23:59).

La fecha límite final es el 14 de Junio (hasta las 23:59).

ÉLITE Y AVENTURA:

La cuota de inscripción por equipo será de 54€ (hasta el 7 de Junio) o de 65€ (entre el 8 y el 14 de Junio). Los miembros del equipo que no dispongan de licencia anual de raid deberán abonar 2€ por participante para la obtención de licencia para el día de la prueba.

Cada componente del equipo precisará una tarjeta SportIdent. En caso de no disponer de ella, el alquiler de cada una supondrá 3€ adicionales. La pérdida o rotura implicará el pago de 28€.

PROMOCIÓN:

La cuota de inscripción por equipo será de 44€ (hasta el 7 de Junio) o de 55€ (entre el 8 y el 14 de Junio). Los miembros del equipo que no dispongan de licencia anual de raid deberán abonar 2€ por participante para la obtención de licencia para el día de la prueba.

El equipo precisará una tarjeta SportIdent. En caso de no disponer de ella, su alquiler supondrá 3€ adicionales. La pérdida o rotura implicará el pago de 28€.



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUCOS 2016 CLUB DE MONTAÑA FERROL



Descargar el formulario de inscripción de la [página web de FEGADO](#) y cumplimentar según las instrucciones. El número de cuenta para hacer el ingreso se indica en el propio formulario.

Enviar por correo electrónico el formulario de inscripción debidamente cumplimentado y el justificante de pago a raid.de.bezoucos@gmail.com.

10. PREMIOS

Trofeo para los 3 primeros equipos clasificados de Élite, Aventura y Promoción.
Trofeo para el primer equipo mixto clasificado de Élite y Aventura.

La entrega de premios será a las 20:30 en las instalaciones del Club Náutico de Ares.

11. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN

El Concello de Ares pone a disposición de los participantes la posibilidad de pernoctar durante la noche del viernes al sábado en el Monasterio de Santa Catalina. Hay disponibles 25 literas que se reservarán para los participantes según orden de inscripción.

En el caso de que una vez finalizado el periodo de inscripción no se hayan cubierto todas las plazas, se podrán cubrir las restantes con los acompañantes de los equipos que así lo soliciten (manteniendo la prioridad según el orden de inscripción).

Para llegar al Monasterio de Santa Catalina (43°27'02.0"N 8°16'56.0"W) desde Ares, hay que seguir los indicadores dirección Cervás – Chanteiro. Una vez en Cervás no hay más que seguir los indicadores hacia el monasterio.

Las literas sólo están equipadas con colchón, por lo que será necesario llevar saco de dormir.

Quienes estén interesados así podrán indicarlo en el formulario de inscripción.

PÁGINAS WEB DE INTERÉS:

- [Información turística de Ares](#)
- [Información turística de Mugarodos](#)
- [Alojamientos y restauración en Ares](#)



XII LIGA GALLEGA DE RAIDS

RAID DE BEZOUÇOS 2016
CLUB DE MONTAÑA FERROL



- [Alojamientos y restauración en Mugardos](#)

12. ORGANIZACIÓN

El **RAID DE BEZOUÇOS 2016** está organizado por el CLUB DE MONTAÑA FERROL, contando con la inestimable colaboración del CONCELLO DE ARES.

Director de Carrera: Óscar Fernández Otero

Juez Controlador: Paco Cobas

Jefe de Seguridad: José García García

Director Técnico: Antonio J. López Peiteado

Para ponerse en contacto con la organización, enviar email a raid.de.bezoucos@gmail.com

13. COLABORAN



CONCELLO
DE ARES



C.N. RIA DE ARES



FERROL





ANEXO I: MODELO DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN A FIRMAR POR LOS PARTICIPANTES

Condiciones de Participación en Raids FEGADO

1. Conocemos y aceptamos íntegramente el Reglamento de Raid de Aventura de la Federación Gallega de Orientación, las Normas Anuales de la XII Liga Gallega y el Reglamento Particular del Raid de Bezoucos 2016.
2. Somos conscientes que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, lleva implícito un riesgo adicional para los participantes. En virtud de ello, asistimos a voluntad e iniciativa propias, siendo conscientes y asumiendo los riesgos y consecuencias inherentes a nuestra participación en esta prueba.
3. Acudimos con la preparación que requiere la competición, gozamos de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con nuestra participación. Si durante la prueba, sufriéramos algún tipo incidencia que pudiera perjudicar gravemente nuestra salud o suponer un alto riesgo para nuestra integridad física, lo pondremos en conocimiento de la organización lo antes posible.
4. Poseemos una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar nuestra propia seguridad en las distintas disciplinas y pruebas especiales de este evento, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrollan. Igualmente, disponemos del material deportivo y de seguridad exigido para las distintas modalidades en que intervendremos; se encuentra en buen estado, está homologado y sabemos utilizarlo con propiedad.
5. Conocemos y dominamos los protocolos de seguridad estipulados para cada disciplina en la que vamos a intervenir, comprometiéndonos a cumplir las normas de seguridad establecidas; así como, a mantener un comportamiento responsable que no aumente en sobremanera los riesgos para nuestra integridad física.
6. Nos comprometemos a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que se relacionan.
7. Autorizamos a la Federación Gallega de Orientación y, por extensión, a la organización a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tomen siempre que esté exclusivamente relacionada con nuestra participación en este evento.



Relación de Pautas Generales de Respeto al Medio Ambiente

- Utilizar el número mínimo de vehículos posible y aparcar en lugares autorizados.
- Circular con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
- Circular despacio en presencia de personas, animales u otros vehículos.
- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Evitar la marcha por los ríos cuando esta pueda hacerse por la orilla.
- Nadar allí donde sea posible para no remover el fondo de los cauces.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, ni en lugares rocosos.
- No utilizar jabones ni detergentes en las fuentes o en los cauces con agua.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados.
- Retirar y trasladar todos los elementos y residuos producidos en las zonas de asistencia, salida o meta.
- No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.
- Realizar el recorrido produciendo el menor ruido posible.
- No perturbar la tranquilidad del espacio o a la fauna doméstica o salvaje.
- Respetar el mundo rural, los derechos y costumbres locales.
- Dejar las cancelas, verjas, cadenas o similares en la misma situación que se encontraron.
- No invadir propiedades privadas o prohibidas a lo largo del recorrido.
- Limitar el uso de iluminación artificial y del sonido a las necesidades básicas de organización, progresión, seguridad y emergencia, especialmente en el interior de espacios naturales protegidos.

Nombre del equipo: _____

Firma corredor 1

Firma corredor 2

Firma corredor 3

Firma corredor 4

Firma corredor 5