



Horario: de 10:00 a 19:00 horas

BOLETÍN Nº 3

INDICE

1. ORGANIZA
2. COLABORA
3. CÓMO CHEGAR E LUGAR DE CONCENTRACIÓN
4. DESENROLO DO RAID e REGULAMENTO
5. SECCIÓNS
6. MATERIAL OBRIGATORIO DO RAID
7. PARTICIPACIÓN
8. FORMATO DE EQUIPO
9. REGULAMENTO
10. CLASIFICACIÓNS
11. PREMIOS
12. INSCRICIÓNS, PRAZOS E COTA INSCRICIÓN
13. ALOXAMENTOS
14. CONTACTO

* Este boletín 3 ten información adicional ó boletín 2 e substitúe algúns datos de dito boletín

Nota:

• A organización resérvase o dereito de posibles modificacións da información facilitada, se ben informarse no caso de que se produzan incidencias a través do correo electrónico dos equipos inscritos e da páxina web oficial da proba (www.fegado.es)



Concello de Cariño



Lago Empedrado
Espíritu de aventura



1. ORGANIZA



2. COLABORA



Concello
de Cariño



Deputación
DA CORUÑA



horta + sa cultura ecolóxica



3. CÓMO CHEGA E LUGAR DE CONCENTRACIÓN:



O Concello de Cariño está situado no norte de Galicia.

Distancias a Cariño:

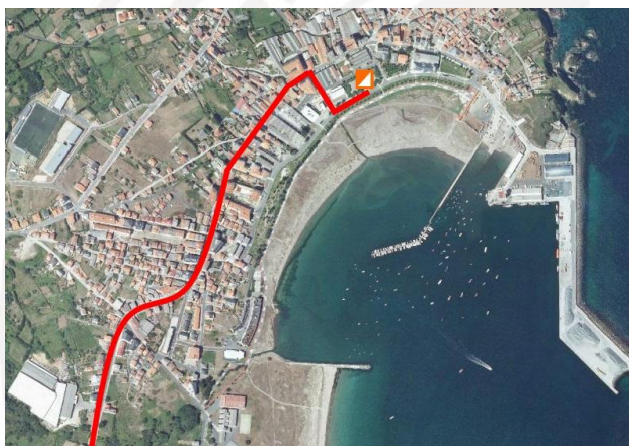
Santiago: 140Km

A Coruña: 95km

Lugo: 117km

Ourense: 207km

Pontevedra: 196km



Unha vez chegados a Cariño, buscaremos a Praza Roxa

43.740106, -7.870278



Concello de Cariño



Lago Empedrado
Espíritu de aventura



4. DESENROLO DO RAID E REGULAMENTO

Utilizarase o sistema sportident, polo que tódolos corredores deberán estar en posesión dunha pinza sportident (agás a categoría promoción que só levarán unha pinza/equipo).

Os corredores que non a teñan, poden alugar dita pinza no proceso de inscrición.

As transicións faranse nun único punto, lugar neuráxico da proba, que será a Plaza Roja de Cariño. * A documentación darase o sábado


Regulamento: Raid 2015.

(<http://fegado.es/web/uploads/documents/file/33d/54a1237541-04-rgto-fegado-raid-2015-29-nov-2014.pdf>)

VENRES 20 DE MARZO	
20 a 22 horas	Recepción dos primeiros equipos na Plaza Roja de Cariño*
SÁBADO 21 DE MARZO	
8:30 horas	Recepción dos equipos e recollida de documentación no centro neuráxico da proba, sito na Plaza Roja (Cariño)
9:15 horas	"Briefing" coas últimas novas do raid
10:00 horas	SAÍDA EN MASA
19:00 horas	PECHE DE META
20:00 horas	Entrega de trofeos e pinchos de confraternidade

5. SECCIÓNS

Élite e aventura: O raid terá uns 71 Km, repartidos en 4 seccións (ori-urbana, btt1, trekking, btt2+kaiak) e unha proba especial "rappel".

R	▶ 71,5 km ◀	▲ 2370 m	53	10:00 ▶    ◀ 19:00	▶ 9h. ◀
	Distancia	Des. acum. +	BALIZAS	Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Promedio
S1	▶ 3 km ◀	▲ 50 m	21		▶ 30' ◀
S2	▶ 34 km ◀	▲ 1350 m	10		▶ 3 h.30' ◀
S3	▶ 14,5 km ◀	▲ 570 m	12	 	▶ 2h.30' ◀
S4	▶ 20 km ◀	▲ 400 m	10	  	▶ 2 h.30' ◀

* A hora límite de inicio do kaiak será ás 18:00 horas.

Promoción: O raid terá uns 29 km, repartidos en 3 seccións (ori-urbana, trekking e btt+kaiak).

R	▶ 29 km ◀	▲ 975 m	39	10:00 ▶    ◀ 18:00	▶ 4h. ◀
	Distancia	Des. acum. +	BALIZAS	Salida ▶ ◀ Corte ▶ ◀ Cierre	Promedio
S1	▶ 2 km ◀	▲ 50 m	21		▶ 30' ◀
S2	▶ 6 km ◀	▲ 250 m	7		▶ 1h. ◀
S3	▶ 21 km ◀	▲ 675 m	11	 	▶ 2h.30' ◀



Concello
de Cariño



HAGLÖFS



Lago Empedrado
Espiritu de aventura



6. MATERIAL OBLIGATORIO DO RAID

- * Mochila (progresión). (Unha por participante).
- * Silbato e coñecer o código Morse de SOS (...---...)
- * 1 Teléfono móbil co Pin indicado na parte posterior do teléfono
- * Recipiente para bebida de polo menos 1,5 litros (un por participante)
- * Manta térmica (unha por participante)
- * Botiquín (un por equipo) con (2 vendas elásticas, 2 gasas esterilizadas, betadine, esparadrapo, paracetamol, 2 tiritas).
- * A organización poderá ampliar o material obligatorio nas seccións que considere convintes.

** Prohibido calquer tipo de aparato de navegación con sistema GPS ou similar.

Material obligatorio para as seccións de btt

- Bicicleta BTT
- Casco

Material recomendado:

- Guantes BTT
- Comida
- Kit de reparación BTT
- Porta mapas
- Brúxula

Material obligatorio para proba especial "rappel" (1 por equipo):

- Arnés
- Descensor con autoblocante (stop, oito con machard ou prusik, ...)
- 3 mosquetóns
- Casco (sirve btt)
- 2 cintas cosidas ou baga dobre
- Zapatillas de trekking (non sirve zapatillas btt)

7. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio ter 18 anos cumpridos ou máis, e estar en posesión da licenza de Raid da FEDO ou licenza dun día (tramitaráa a organización)

8. FORMATO DE EQUIPO:

ÉLITE: formato 3+0, tres compoñentes sempre en competición.

AVENTURA, con formato 2+1, dous compoñentes en competición e un reserva-asistencia, que poderá substituir ós seus compañeiros nos puntos indicados pola organización.

PROMOCIÓN: con formato 2 ou 3 compoñentes. Esta categoría é de promoción, con menos horas de carreira e menos balizas.

9. CLASIFICACIÓN

Existirá unha clasificación para categoría Elite e outra para a de Aventura.

Os equipos clasificaranse por categoría, tendo en conta;

- 1º - Nº de controis validados (por norma xeral, terán o valor de 1 punto) e
- 2º - O tempo real invertido co desconto das bonificacións e neutralizacións, en caso de que as houberse

Os **equipos compostos íntegramente por mulleres** beneficiaranse dunha bonificación, aplicable por seccións. A bonificación consiste en restar, do tempo total-real invertido en cada sección, un tempo equivalente ó 5% dese total-real. O resultado da resta será o tempo computable para a clasificación. Da mesma bonificación beneficiaranse os **equipos compostos parcialmente por mulleres**, tendo en conta que a bonificación só se aplicará nas seccións nas que o equipo forme alomenos cunha muller.



Concello de Cariño



HAGLÖFS



Lago Empedrado
Espíritu de aventura



10. PREMIOS

ELITE : Ós tres primeiros equipos clasificados

AVENTURA: Ós tres primeiros equipos clasificados

Mellor equipo mixto ou feminino

Sorteo de regalos ó finalizar a entrega de premios

11. INSCRICIÓN, PRAZOS E COTA DE INSCRICIÓN

A data límite de inscrición, improrrogable, será o 17 de marzo ata ás 22 horas. N° máximo de equipos: 60

ÉLITE E AVENTURA: A cota de inscrición por equipo será de **54€** (ata o 10 de marzo ás 22 horas) ou **65€** por equipo (dende o 10 de marzo ás 22 horas ata o 17 de marzo ás 22 horas). Os membros do equipo que non teñan licenza de Raid, terán que aboar 2€/participante para obter dita licenza de proba.

Cada compoñente do equipo precisará unha tarxeta sportident. Se se precisa, o aluguer da mesma é de 3€ (a perda ou rotura da mesma suporá o pago de 28€)

PROMOCIÓN: A cota de inscrición por equipo será de **45€** (ata o 10 de marzo ás 22 horas) ou **55€** por equipo (dende o 10 de marzo ás 22 horas ata o 17 de marzo ás 22 horas). Licenzas e pinzas sportident incluído. (A perda ou rotura da pinza sportident suporá o pago de 28€)

Tanto a inscrición dos equipos como a solicitude de licenzas de proba (así coma o aluguer da tarxeta sportident, se é o caso) faranse na web:



Os equipos que queiran facer uso do chan duro gratuíto, deben enviar un correo a: clubbrigantiaaventura@gmail.com antes do mércores 18 ás 22 horas.

A organización resérvase o dereito de cancelar o raid se non se consegue un número mínimo de equipos participantes, ou por causa maior.

12. ALOXAMIENTO

O centro da competición estará ubicado na localidade de Cariño.

A organización ofrece aos participantes a posibilidade de durmir durante a noite do venres ó sábado en chan duro (pavillón polideportivo), onde contarán con duchas e servizos. Os participantes que desexen facer uso do chan duro terán que enviar un email a: clubbrigantiaaventura@gmail.com

A Concello de Cariño, ofrece tamén un amplo catálogo de casas rurais, hostais, hoteis e todo tipo de aloxamentos a prezos económicos.

www.muinodascantotas.es

www.hotelamiranda.com

www.turgalicia.es

13. CONTACTO

Dirección da proba : clubbrigantiaaventura@gmail.com

Inscricións: info@tracktherace.com

Máis información: www.fegado.es



Concello
de Cariño



HAGLÖFS



Lago Empedrado
Espíritu de aventura



