



SONRAIDER

5ª PROBA DA LIGA GALEGA DE RAID DE ORIENTACIÓN

03 de outubro de 2015

ORGANIZA

ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL ARNELA

CONCELLO DE PORTO DO SON

RAIDBOOK

ÉLITE

sonRAIDER

0 3 . 1 0 . 2 0 1 5

CATEGORÍA: ÉLITE

SEC	DISTANCIA km	DESNIVEL + m	BALIZAS	H. INICIO	DISCIP.	H. CIERRE	MELLOR T h-m	TEMPO M. h-m
S.1	22,0	750	20	10.00			2h 30'	3h 15'
S.2	30,7	860	7	12.00	 	16.00	2h 15'	3h 00'
			1					
S.3	5,5	0	4	13.00	 * 		0h 45'	1h 00'
	5,2	75	3					
S.4	27,5	835	17				2h 00'	2h 45'
S.5	14,0	380	28			19.00	1h 30'	2h 00'
	104,9	2900,0	80				9h 00'	12h 00'

Ramón Fernández (Director): 650939055

Alberto Santos (Seguridade): 615380545

* En categoría ELITE, o raider que non fai kaiak na S.3, realiza un treking ata a transición T3.



SECCIÓN 1: TREKING + ORIENTACIÓN ESPECÍFICA + TREKING (LINEAL)

élite

▶ 22 KM ◀		▲ 750 m		9.30			3h 15'	2h 30'
ORDEN	COD	DESCRIPCIÓN	PTS	SAIDA	CORTE	CIERRE	T. MEDIO	MELLOR T.
▷				10.00				
1	31	Construcción (Horreo) Esquina SO	1					
2	32	Construcción (Iglesia) Esquina SO	1					
3	33	Bosquecillo	1					
4	34	Ruina. Esquina interior O	1					
5	35	Curva del camino	1					
6	36	Cruce de caminos	1					
7	37	Cruce de caminos	1					
8	38	Depósito de agua. Lado O	1					
9	39	Arbol	1					
10	40	Depresión	1					
11	41	Piedra. Lado O	1					
12	42	Cortado de piedra (en el camino)	1					
13	43	Cruce de caminos. Muro, lado O	1					
14	44	Arbol	1					
15	45	Curva del camino	1					
16	46	Curva del camino (vaguada)	1					
17	47	Cortado (playa)	1					
18	48	Depresión	1					
19	49	Piedra. Lado NO	1					
20	50	Cruce de caminos	1					
◎	F	Campo de fútbol	0					

Ramón Fernández (Director): 650939055

Alberto Santos (Seguridade): 615380545

REMATA A SECCIÓN NA T1



SECCIÓN 2: BTT + RAPEL (LINEAL)

élite

▶ 30,75 KM ◀		▲ 860 m					3h 00'	2h 15'
ORDEN	COD	DESCRIPCIÓN	PTS	INICIO	CORTE	CIERRE	T. MEDIO	MELLOR T.
▷								
1	52	Cruce camino y río.	2					
2	53	Curva del camino.	2					
3	54	Cota. Lado E.	2					
4	55	RAPEL	4	12.00		16.00		
5	56	Presa (fin del sendero).	2					
6	57	Curva del camino (BALIZA OBRIGATORIA).	2					
7	58	Debajo de puente. Lado S.	2					
8	59	Camino.	2					
◎	F	Explanada	0					

Ramón Fernández (Director): 650939055

Alberto Santos (Seguridade): 615380545

REMATA A SECCIÓN NA T2:
DESCARGA DE SI



SECCIÓN 3: KAIK + TREKING (LINEAL)

élite

▶5,5 + 5,2 KM◀		▲ 0 m + 75 m		13.00	17.00		1h 00'	0h 45'
ORDEN	COD	DESCRIPCIÓN	PTS	SAIDA	CORTE	CIERRE	T. MEDIO	MELLOR T.
▷								
1	60	Duna	2					
2	61	Playa	2					
3	62	Puente - Lado SO	2					
4	63	Playa	3					
5	64	Cruce de caminos.	1					
6	65	Cruce de caminos.	1					
7	66	Cruce de caminos.	1					
⊙	F	Bosque	0					

Ramón Fernández (Director): 650939055

Alberto Santos (Seguridade): 615380545

REMATA A SECCIÓN NA T3



SECCIÓN 4: OBM (LINEAL)

élite

▶27,5 KM◀		▲ 835 m					2h 45'	2h 00'
ORDEN	COD	DESCRIPCIÓN	PTS	SAIDA	CORTE	CIERRE	T. MEDIO	MELLOR T.
▷								
1	68	Curva del camino.	1					
2	69	Final del camino. Construcción.	2					
3	70	Curva del camino.	2					
4	71	Construcción. Lado E.	2					
5	72	Camino.	1					
6	73	Cruce de caminos.	1					
7	74	Camino.	1					
8	75	Cruce de caminos.	1					
9	76	Cruce de caminos.	2					
10	77	Cruce de caminos.	2					
11	78	Objeto especial.	2					
12	79	Cruce de caminos.	2					
13	80	Camino.	1					
14	81	Camino.	1					
15	82	Curva del camino.	1					
16	83	Cruce de caminos.	1					
17	84	Cruce de caminos.	1					
⊙	F	Explanada	0					

Ramón Fernández (Director): 650939055

Alberto Santos (Seguridad): 615380545

REMATA A SECCIÓN NA T4:
DESCARGA DE SI



SECCIÓN 5: TREKING + ORIENTACIÓN ESPECÍFICA (LINEAL)

élite

▶14,25 KM◀		▲ 380 m				19.00	2h 00'	1h 30'
ORDEN	COD	DESCRIPCIÓN	PTS	SAIDA	CORTE	CIERRE	T. MEDIO	MELLOR T.
▷								
1	85	Construcción (Molino)	1					
2	86	Cruce de caminos	1					
3	87	Curva en el camino	1					
4	88	Cruce de camino con riachuelo	1					
5	89	Camino	1					
6	90	Grupo de piedras	1					
7	91	Curva en el camino	1					
8	92	Contrucción	1					
9	93	Cruce de pista con rio	1					
10	94	Curva en el camino	1					
11	95	Edificación - esquina NO	1					
12	96	Piedra	1					
13	97	Cruce de senda con muro de tierra	1					
14	98	Muro de piedra	1					
15	101	Piedra - lado NE	1					
16	102	Grupo de piedras - lado SE	1					
17	103	Cueva	1					
18	104	Grupo de piedras - lado N	1					
19	105	Vaguada	1					
20	106	Unión de caminos	1					
21	107	Curva en el camino	1					
22	108	Piedra - lado S	1					
23	109	Seto - esquina NO	1					
24	110	Edificación - esquina NO	1					
25	111	Piedra	1					
26	112	Monumento - lado S	1					
27	113	Zona abierta	1					
28	114	Fuente	1					
⊙	F	Explanada	0					

Ramón Fernández (Director): 650939055

Alberto Santos (Seguridade): 615380545

**REMATA A SECCIÓN NA META:
DESCARGA DE SI**