BOLETÍN 3

INDICE

1. Presentación
2. Descripción de la competición
3. Programa
4. Distancias, desniveles y tiempos aproximados
5. Participación
6. Reglamentación
7. Material del raid
8. Sección Rafting
9. Bodegas Marqués de Vizhoja
10. Información turística, alojamientos y restauración
11. Organización
12. Colaboran

1. PRESENTACIÓN

El ***I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja*** supone la 5ª prueba del calendario de la Liga Española de Raids de aventura y la 3ª de la Liga Gallega. Se celebrará entre los días 16 y 18 de septiembre en los concellos pontevedreses de Arbo, As Neves y Salvaterra de Miño.

2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

¿Qué es un raid de aventura?

El Raid de Aventura es una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia, de navegación y de supervivencia de equipos en completa autonomía.

Los participantes deben completar un extenso recorrido de orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultas naturales que encuentren a su paso, utilizando exclusivamente sus propias fuerzas, sin recibir ayuda externa, ni valerse de medios motorizados (a pie, btt, canoa, esquís... cascos, cuerdas, guantes, bastones...).

El recorrido ha de ser desconocido de antemano y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, de paso obligado o voluntario. El itinerario entre controles es libre y no estará señalizado en el terreno.

Los principales rasgos de un raid de aventura son:

Multidisciplinar: a lo largo de la prueba se suceden varias disciplinas deportivas relacionadas con el medio natural, vistas desde la filosofía de la aventura (grandes sensaciones – pequeñas dificultades técnicas), sin estar estandarizado el tipo, la cantidad o el orden en que ello pueda hacerse.

Por equipos: la participación es por equipos, estando obligados sus componentes, por cuestiones de seguridad, a competir juntos en todo momento.

De resistencia: son pruebas de larga duración, en condiciones extremas, al objeto de poner a prueba tanto la capacidad de resistencia física como psicológica de los participantes.

De navegación: el recorrido no está señalizado y es secreto hasta la salida, lo que supone la necesidad de obtener la información del itinerario por fuentes no habituales, como el mapa.

Uso de mapas: la principal fuente de información sobre el recorrido son los mapas, lo que exige la puesta en acción de habilidades de orientación para su máximo aprovechamiento.

Dificultades naturales:la propia orografía, la vegetación y los obstáculos naturales son los que marcan los verdaderos atractivos y dificultades de la prueba.

Se aprovechan en su estado natural para plantear sobre ellos las distintas disciplinas, secciones y pruebas especiales, siempre de forma respetuosa y compatible con el medio.

Elementos no motorizados: generalmente sólo se permite la utilización de medios deportivos no motorizados, de locomoción y de seguridad, para el desplazamiento por el terreno y para superar las dificultades y pruebas especiales de la prueba.

Contra el reloj: los resultados de las secciones y pruebas especiales se expresan en tiempo. El equipo que menos tiempo invierta en completar todo el recorrido será el ganador.

Fotos **I Raid Vila das Neves-Marques de Vizhoja**

LOCAL
VISITANTE
BRYBOR
CAIXA DE PONTEVEDRA

<u>Características del I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja</u>

La carrera transcurrirá por los municipios pontevedreses de Arbo, As Neves y Salvaterra de Miño, todas ellas unidas bajo el elemento natural común del río Miño, el cual tendrá un especial protagonismo.

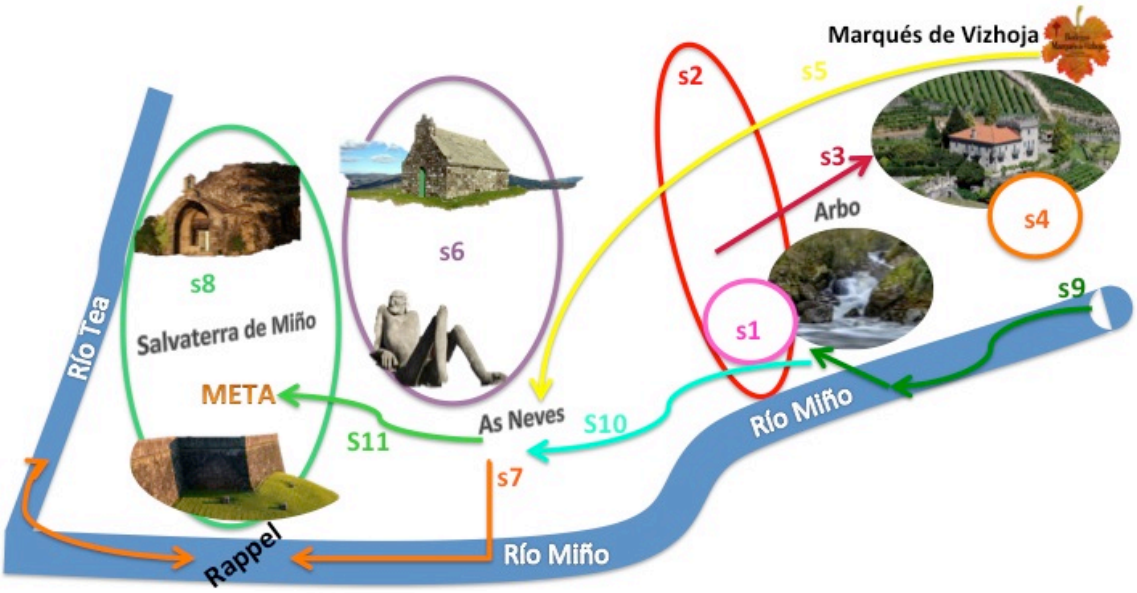
El raid tendrá una distancia total de **165km** a realizar en un máximo de **20h**, dividido en **3 etapas** y **11 secciones**:

Recorrido **<u>élite</u>**:
Etapa 1: **102,5km**, **Arbo- As Neves- Salvaterra**
S1: score urbano (2km) / **S2**: Trekking (16km) / **S3**: BTT (8km) / **S4**: Trekking (4km) / **S5**: BTT (40km) / **S6**: Trekking (17,5km) / **S7**: trekking-kayak-trekking-rappel (2+12+1km)

Etapa 2: **22km**, **Salvaterra - Salvaterra**
S8: Rogaine Nocturno

Etapa 3: **41,5km**, **Arbo- As Neves- Salvaterra**
S9: Rafting-Trekking (2+5km) / **S10**: BTT (17,5km) / **S11**: Trekking (17km) / **META**

La ceremonia de entrega de premios y pincho de confraternización tendrán lugar en las **Bodegas Marqués de Vizhoja** (Finca la Moreira, Cequeliños,Arbo) a partir de las 14:00/14:30.



En **aventura**, el recorrido total son **163km** ya que varía la distancia en la sección 9 (**4km** vs **7km** en élite). El tiempo total de carrera en lugar de las 20h de élite son **19h30min**, ya que la salida del domingo es a las **8:30** para aventura y **8:00** para élite.

En **promoción larga** el recorrido total es de **124km** a realizar en **19h30min** de carrera. También dividido en **3 etapas**, las secciones son similares a élite y aventura, con menor distancia y nivel técnico, a excepción de la etapa 3 que en lugar de finalizar con un trekking finalizará con un kayak.

En promoción corta el recorrido total es de **31km** en **4h30min** de carrera en una sola etapa (domingo) y 3 secciones.

Animamos a todos aquellos amantes del deporte de aventura y que nunca hayan corrido un raid a que participen en el **I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja**.
Con las dos categorías de promoción tenéis una gran oportunidad para descubrir este deporte y dejaros seducir por su magia y adrenalina.

3. PROGRAMA

Horarios

Viernes 2 de septiembre

- 12:30 - Presentación evento en Gran Hotel Nagari (Vigo)

Viernes 16 de septiembre

- 20:00 a 22:30 - Recepción de equipos y entrega de dorsales (As Neves)
- 20:30 – Apertura suelo duro (Pabellón Municipal de Arbo y Pabellón Municipal de As Neves)
- 23:00 – Presentación y briefing (Auditorio de As Neves)

Sábado 17 de septiembre

- 9:00 – Salida etapa 1 (Plaza Consistorio de Arbo)
- 22:00 – Meta etapa 1 (Plaza del Ayuntamiento de Salvaterra de Miño)
- 23:00 – Salida etapa 2 (Plaza del Ayuntamiento de Salvaterra de Miño)
- 01:00 – Meta etapa 2 (Plaza del Ayuntamiento de Salvaterra de Miño)

Domingo 18 de septiembre

- 8:00 – Salida etapa 3 y etapa 1 categoría promoción (Arbo)
- 8:30 – Salida etapa 3 categoría aventura (Arbo)
- 13:00 – Meta etapa 3 (Plaza del Ayuntamiento de Salvaterra de Miño)
- 13:30 – Publicación clasificaciones provisionales
- 14:00/14:30 – Entrega bolsa corredor y obsequio, ceremonia entrega de trofeos y pincho de confraternización (Bodegas Marqués de Vizhoja, Arbo)

4. DISTANCIAS, DESNIVELES Y TIEMPOS APROXIMADOS

Élite

I Raid do Condado– Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
élite

R	166 km	4.615m	4.620m	9:00			20h45´	18h30´
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
E1	102,5 km	3.675m	3.575m	9:00		22:00	13h50´	12h10´
E2	22 km	450m	450m	23:00		01:00	2h	2h
E3	41,5 km	490m	595m	8:00		13:00	4h55´	4h20´

I Raid do Condado– Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Élite y aventura
Etapa 1

E1	102,5 km	3.675m	3.575m	9:00		22:00	13h50´	12h10´
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S1	2 km	30m	30m	09:00			15´	12´
S2	16 km	620m	620m				2h30´	2h10´
S3	8 km	200m	100m				35´	28´
S4	4 km	175m	175m				30´	20´
S5	40 km	1.700m	1.600m				4h30´	3h55´
S6	17,5 km	900m	900m				3h	2h45
S7	2 + 12 + 1 km	50m	150m			22:00	2h30´	2h20´

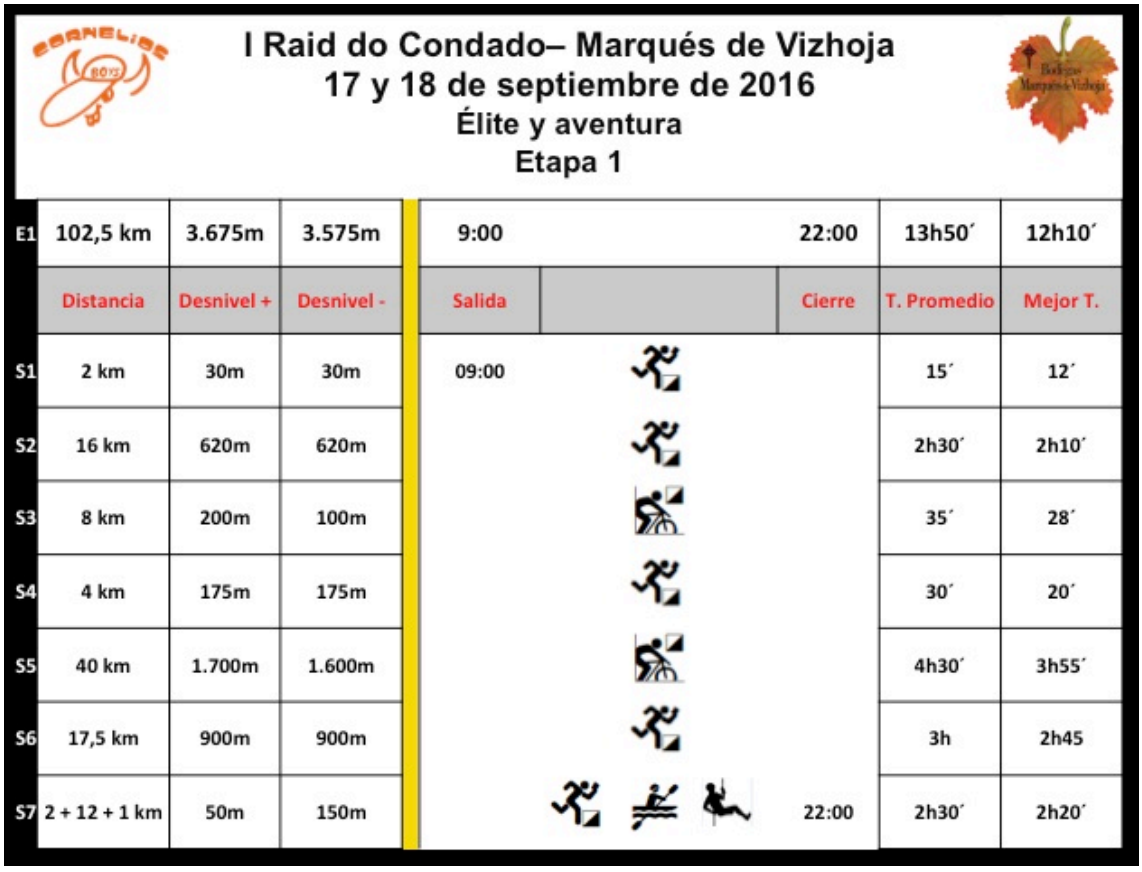
I Raid do Condado– Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Élite y aventura
Etapa 2

E2	22 km	450m	450m	23:00		01:00	2h	2h
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S8	22 km	450m	450m	23:00		01:00	2h	2h

I Raid do Condado– Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
élite
Etapa 3

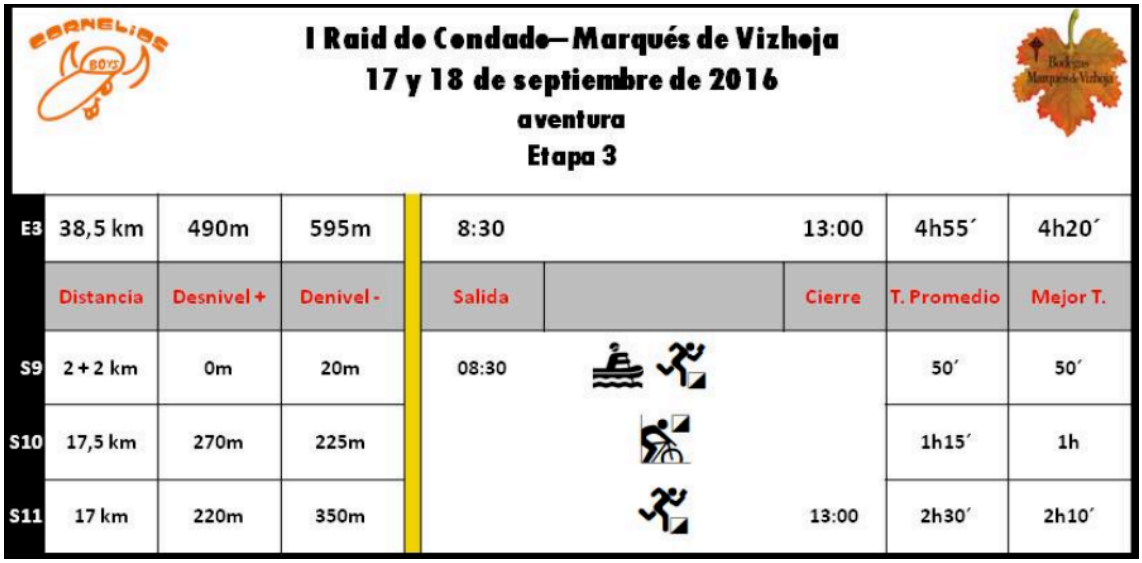
E3	41,5 km	490m	595m	8:00		13:00	4h55´	4h20´
	Distancia	Desnivel +	Denivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S9	2 + 5 km	0m	20m	08:00			1h10´	1h10´
S10	17,5 km	270m	225m				1h15´	1h
S11	17 km	220m	350m			13:00	2h30´	2h10´

Aventura



I Raid do Condado– Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Élite y aventura
Etapa 1

E1	102,5 km	3.675m	3.575m	9:00		22:00	13h50´	12h10´
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S1	2 km	30m	30m	09:00			15´	12´
S2	16 km	620m	620m				2h30´	2h10´
S3	8 km	200m	100m				35´	28´
S4	4 km	175m	175m				30´	20´
S5	40 km	1.700m	1.600m				4h30´	3h55´
S6	17,5 km	900m	900m				3h	2h45
S7	2 + 12 + 1 km	50m	150m			22:00	2h30´	2h20´



I Raid do Condado– Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
aventura
Etapa 3

E3	38,5 km	490m	595m	8:30		13:00	4h55´	4h20´
	Distancia	Desnivel +	Denivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S9	2 + 2 km	0m	20m	08:30			50´	50´
S10	17,5 km	270m	225m				1h15´	1h
S11	17 km	220m	350m			13:00	2h30´	2h10´

Promoción larga

I Raid do Condado—Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Promoción larga

R	124 km	2.820m	2.945m	9:00			20h35´	16h15´
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
E1	71 km	1.980m	2.000m	9:00		22:00	13h35´	10h
E2	22 km	450m	450m	23:00		01:00	2h	2h
E3	31 km	390m	495m	8:00		13:00	5h	4h15´

I Raid do Condado—Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Promoción larga
Etapa 1

E1	71 km	1.980m	2.000m	9:00		22:00	13h35´	10h
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S1	2 km	30m	30m	09:00			15´	12´
S2	13 km	300m	300m				2h30´	2h
S3	29 km	750m	750m				5h	3h30´
S4	17,5 km	900m	900m				4h	3h
S5	2+6,5+1 km	0m	20m			22:00	1h45´	1h15´

I Raid do Condado—Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Promoción larga
Etapa 2

E2	22 km	450m	450m	23:00		01:00	2h	2h
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S6	22 km	450m	450m	23:00		01:00	2h	2h

I Raid do Condado—Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Promoción larga
Etapa 3

E3	31 km	390m	495m	8:00		13:00	5h	4h15´
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S7	17,5 km	270m	225m	8:00			2h	1h30
S8	10 km	120m	250m				2h10´	2h
S9	3,5 km	0m	20m			13:00	50´	45´

Promoción corta

I Raid do Condado—Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Promoción corta

R	31 km	8:00			5h15´	4h
	Distancia	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
E1	31 km	8:00		13:00	5h15´	4h

I Raid do Condado—Marqués de Vizhoja
17 y 18 de septiembre de 2016
Promoción corta
Etapa 1

E3	31 km	390m	495m	8:00		13:00	5h	4h15´
	Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Salida		Cierre	T. Promedio	Mejor T.
S1	17,5 km	270m	225m	8:00			2h	1h30
S2	10 km	120m	250m				2h10´	2h
S3	3,5 km	0m	20m			13:00	50´	45´

5. PARTICIPACIÓN

Para poder participar en el ***I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja*** será obligatorio que todos los participantes tengan 18 años cumplidos, y deben estar en posesión de la licencia de Raid de la FEDO, en su versión anual o bien tramitando la licencia de un día.
Para que un equipo pueda puntuar para la Liga Galega de Raids de orientación 2016 todos sus miembros deben tener tramitada la licencia anual de raids 2016 de la FEDO.
Las inscripciones deben realizarse a través de la plataforma www.tracktherace.com

Precios élite y aventura: **75€** (del 6 al 20 de agosto), **90€** (del 21 al 29 de agosto), **120€** (del 30 de agosto al 9 de septiembre), **150€** (del 10 al 14 de septiembre).
Precios "promoción larga": equipos de 2 a 5 corredores (**20€ por componente** hasta el 9 de septiembre, **30€ por componente** del 10 al 14 de septiembre).
Precios "promoción corta": equipos de 2 a 5 corredores (**10€ por componente** hasta el 9 de septiembre, **20€ por componente** del 10 al 14 de septiembre).

Para este raid es aconsejable asistencia, no obstante para los equipos aventura de 2 componentes, así como para los élite que no dispongan de ella, la organización se encargará de realizar el transporte de 2 bultos por equipo.

6. REGLAMENTACIÓN

En el I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja prevalece la normativa de la Liga Espñaola de Raids de Aventura, disponible en el siguiente enlace:
http://www.fedo.org/raids/docs16/normativa16/Normas_LERA_2016v2.pdf

7. MATERIAL DEL RAID

- **Material obligatorio POR EQUIPO**:
  - Teléfono móvil encendido con el **PIN** indicado en la parte posterior
  - Botiquín (venda de 1,5 mts. de largo, antiséptico, esparadrapo, 2 sobres de gasas estériles)
  - Brújula
  - Kit de herramientas de BTT
  - Portamapas estanco (sector kayak y rafting)
  - Dispositivo Tracktherace facilitado por la organización
- **Material obligatorio POR CORREDOR**:
  - Mochila de al menos 10l de capacidad
  - Manta térmica
  - Silbato y conocer el código Morse de SOS (…---…)
  - Frontal (S7 y S8 de élite y aventura/S5 y S6 de promoción larga)
  - Chaleco reflectante (secciones 7 y 8)
  - Luz roja trasera (secciones 7 y 8)
  - Casco BTT homologado (sector BTT)
  - BTT (sector BTT)
  - Chaqueta impermeable y camiseta de manga larga
  - Polainas/malla larga o similar (S6 de élite y aventura, S4 de promoción larga)
  - Gorro o prenda tipo buff
  - Chaleco (sector Kayak)
  - Palas (sector kayak)
  - Kayak (sector kayak)

  Los kayaks, palas y chalecos serán proporcionados por la organización

- **Material recomendado**
  - Guantes BTT
  - Comida
  - Crema solar
- **Material obligatorio para la prueba especial "rappel" (1 por equipo):**
  - Arnés
  - Descensor con autobloqueante (stop, ocho con machard o prusik)
  - 3 mosquetones
  - Casco (NO sirve el de la BTT)
  - 2 cintas cosidas o baga doble

Para la categoría aventura la organización dispone de 3 equipos de material para prestar, pero habrá que tener en cuenta que esta prueba no será neutralizada, por lo que si algún equipo debe esperar ese tiempo contará como tiempo en carrera.

8. SECCIÓN RAFTING

Qué mejor manera de comenzar la Etapa 3 el domingo que con un divertido rafting por el Río Miño…

MUY IMPORTANTE: Deben cumplirse estrictamente los **HORARIOS** que indicamos a continuación:

- **07:00AM**- Salida del autobús desde la plaza de Arbo para **TODOS** los equipos **SIN ASISTENCIA**
- **07:15AM a 07:45AM-** Entrega de material de rafting (chalecos y cascos) (**ÉLITE**)
- **07:45AM-** Todos los corredores **ÉLITE** deben estar en el punto de salida con el material correctamente puesto y preparados para embarcar. El que no esté preparado no podrá realizar la sección.
- **07:50AM-** Charla técnica de los monitores**.**
- **08:00AM-** SALIDA (**ÉLITE**)

- **07:45AM a 08:15AM**- Entrega de material de rafting (chalecos y cascos) (**AVENTURA**)

- **08:15AM-** Todos los corredores **AVENTURA** deben estar en el punto de salida con el material correctamente puesto y preparados para embarcar. El que no esté preparado no podrá realizar la sección.

- **08:20AM-** Charla técnica de los monitores**.**

- **08:30-** Llegada equipos ÉLITE al punto de embarque de los equipos AVENTURA y SALIDA equipos AVENTURA.

ASIGNACIÓN DE BALSAS

Cada **corredor** en la entrega de dorsales, además del nº de dorsal del equipo tendrá asignado un **nº/letra de balsa personal**. En el momento del embarque debe dirigirse al monitor que indique ese nº/letra.

Dado el nº límite de personas por balsa puede implicar en la distribución que los corredores de un mismo equipo se tengan que separar en distintas balsas.

9. BODEGAS MARQUÉS DE VIZHOJA

Bodegas Marqués de Vizhoja es una empresa familiar fundada en 1968 por D. Mariano Peláez que en la actualidad se han convertido en un referente empresarial dentro del sector vinícola. Su labor es continuada hoy en día por sus hijos Javier y Jorge Peláez al frente de la gestión.

Ubicadas en la Finca La Moreira, en una de la subzona de la D.O. Rías Baixas del Condado do Tea, las bodegas alcanzan en la actualidad casi 40 hectáreas de viñedo, en el que se cultivan las variedades de uva albariña, loureira y treixadura.

La búsqueda de la calidad, la innovación y el desarrollo, la combinación de modernidad y tradición y el cuidado de la imagen y el respeto con el medio ambiente, son el paradigma de Bodegas Marqués de Vizhoja; quedando reflejado en su gama de productos, vinos que los han llevado a ser referentes del sector vinícola.

10. INFORMACIÓN TURÍSTICA, ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN

El Condado es una comarca del interior situada en el sur de la provincia de Pontevedra, al lado del país vecino Portugal, dominada por el curso del río Miño y el río Tea.
El entorno natural se caracteriza por presentar sucesión de bloques elevados y depresiones; la depresión del Tea es la más importante y extensa de la comarca.
Entre los relevos montañosos están en el Este la sierra del Suído y los montes de la Paradanta y en el oeste la sierra del Galleiro.
La comarca está en la cuenca del bajo Miño, río tras el cual lo más relevante es el Tea.
Entre la vegetación destacan las carballeiras y la típica vegetación de ribera.

Arbo

El municipio de Arbo con algo más de 43 km cuadros de extensión se encuentra enclavado en el corazón de una de las más bellas comarcas de la provincia de Pontevedra: A Paradanta.
Delimitado por los Ayuntamientos de A Cañiza, al Norte; As Neves al Oeste, Crecente al Este se abre el Rio Miño en su limite Sur, constituyendo el puente Natural entre Galicia y el Norte de Portugal.
Los tres Ríos que bañan el termino municipal son el Rio Deva, el Rio Cea y el Rio Miño, le confieren un microclima especial que, no sólo permite la práctica de cualquier actividad natural en cualquier época del año, sino que le hace ser uno de los lugares más idóneos para el cultivo de la vid , y consecuentemente, lugar de origen de uno de los vinos más selectos que se puedan degustar en las mesas más exigentes, Marqués de Vizhoja.

As Neves

Con una extensión de 65 Km2 , recibe el nombre turístico de Sol del Condado.

As Neves es un municipio del sur de la provincia de Pontevedra que limita con Portugal y solo se separa de este por el Río Miño, el gran responsable de la orografía y el clima benigno de esta comarca. Las altura máximas del este concello se elevan un poco por encima de los 900 metros que culminan los Montes de Paradanta.

la ruta por las orillas nos deleita con el gran paisaje rocoso que forma el valle y con varios elementos patrimoniales de gran valor, como penedos históricos, puentes del FF.CC del siglo XIX, fuentes, pesqueiras, playas, garitas de vigilancia o las ruinas de la Casa da Barca, que según las historias se relaciona con el contrabando con Portugal.

La comarca del Condado es un área vinícola bajo la denominación de origen "Rías Baixas", donde sus terrazas soleadas del mediodía y abrigadas del norte, son propicias para la mejor producción de las distintas variedades.

La comarca tiene varios restaurantes donde se pueden degustar las especies de río (lamprea, angula, salmón) y los vinos. As Neves es una de las villas gallegas que más puede presumir de buena gastronomía y del buen hacer culinario de sus hosteleros. Prueba de la aprobación unánime de su excelsa cocina es la "peregrinación" masiva de gentes lejanas a sus restaurantes, sobre todo en época de caza y lamprea. Pan de maíz, carnes de la montaña, conejo, perdiz, truchas, angulas, lamprea, requesón y miel, son productos de singular atractivo.

Salvaterra

Salvaterra de Miño está situada al sur de la provincia de Pontevedra, donde el río Miño es la frontera natural con Portugal.

Tiene una extensión de 62 Km^2 y está constituído por 17 parroquias, con casi 9.000 habitantes.

El territorio municipal mantienen una altitude casi constante de 100 metros sobre el nivel del mar, siendo escasas as elevaciones que superen los 300 metros. Debido a su clara exposición al sur y al abrigo del Norte, Salvaterra de Miño, disfruta de un microclima excepcional, denominado subhúmedo de tendencia atlántica y caracterizado por temperaturas suaves y abundantes precipitaciones concentradas en los meses de otoño y primavera.

Su relevo llano y la abundancia de agua se une a su especial microclima para convertir a todo el municipio en una envidiable huerta en la que predominan extensas plantaciones vitivinícolas y hortícolas. A ello contribuyen sus cinco ríos: Uma, Tea, Caselas, Mendo y por supuesto el padre Miño.

11. ORGANIZACIÓN

Club Cornelios: www.cornelios.es / www.facebook.com/corneliosraiders

Director de Carrera: Diego Fernández
Juez de carrera: Javier de las Heras
Técnico SI: Pilar Nieto

12. COLABORAN

Patrocinador principal: Bodegas Marqués de Vizhoja

Colaboradores:

Golosiños
Bar plaza
Aliprox As Neves
El Chiringuito
Atmósfera Sport
Restaurante Puerto Guardés (A Guarda)
Neumáticos JL
Aseragro
XTREMBALL
Restaurante Casa Henriqueta (Sta María de Oia)
Biscuits Galicia
Deporbici
Cafés do Noso
Unipinter
Talleres Mingos
Panadería A Broa
Tecfilter
FEGADO
FEDO
NUTRISPORT
Guias Malouco (Melón)
Forjados (As Neves)
Muebles Durán Durán
Aguas de Mondariz
Agro Acuña
Estación de Servicio As Neves
Autos Pazos
Industrias Céspedes
Excelentísima Diputación Provincial de Pontevedra
Xunta de Galicia
Concello de Arbo
Concello de As Neves
Concello de Salvaterra de Miño

XTREMBIKE
Maderas Vial (As Neves)
Catalana Occidente (Salvaterra de Miño)
Paralelo Zero
Salvaturismo Galicia
Bar La ultima parada (As Neves)
Garcia Araujo
Cafetería Xes (As Neves)
Tracktherace.com

¡Ven a vivir la auténtica aventura al I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja!

El Raid que no dejará indiferente a nadie...