

# **VII PontevedRAID**

## **-VAL MIÑOR-**

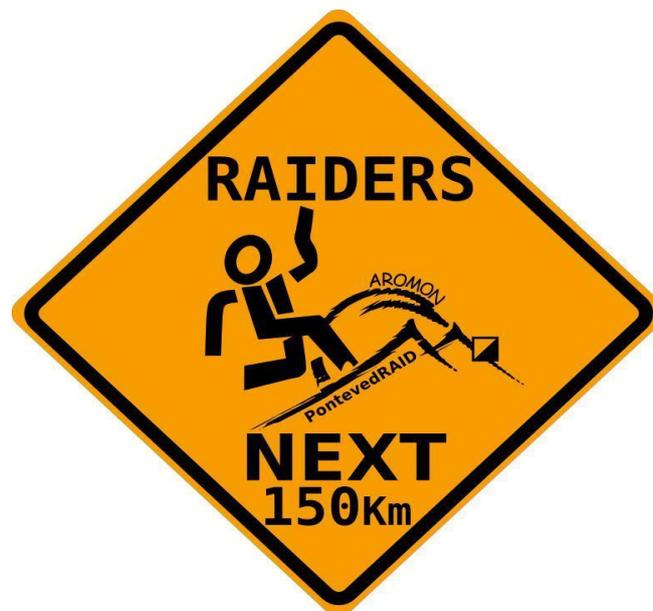
**Raid de Aventura en el Val Miñor:**

**18 y 19 de Junio de 2022**

**2º prueba de la XVIII L.E.R.A**

**Campeonato Gallego de Raid de Orientación**

**3º prueba de la XVII Liga galega de Raid de Orientación.**





## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ORGANIZAN:



### INSTITUCIONES:



Concello de Nigrán



EXCMO. CONCELLO DE  
BAIONA

### PATROCINAN:



Rosquillas Cristaleiro

www.rosquillascristaleiro.com



### COLABORAN:



Camping Playa América

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ◆ SALUDO DEL ALCALDE DE NIGRÁN.

El Concello de Nigrán desea agradecer al Club Aromon que nuevamente haya elegido nuestro municipio para celebrar el VII PONTEVEDRAID – VAL MIÑOR 2022. Personalmente, me gusta especialmente esta edición porque su propio trazado acompaña y subraya el lema del Ayuntamiento: 'Nigrán, equilibrio natural'. Comienza en Chandebritto, discurre también por Camos y Parada y finaliza en Panxón, por lo que todos los participantes podrán comprobar por ellos mismos que Nigrán es un municipio donde no hay que elegir entre playa o montaña para gozar de auténticos tesoros naturales y patrimoniales. Sin duda, las espectaculares localizaciones sorprenderán a los deportistas.



La realidad es que desde el Concello apostamos siempre por este tipo de eventos porque, sin duda, el deporte es un elemento de desarrollo personal que proporciona salud física y mental, así que es muy importante fomentar su práctica y hacerla visible; y segundo, porque una prueba de este tipo da a conocer nuestra riqueza paisajística. Las siete parroquias que conforman el municipio –Nigrán, Panxón, San Pedro, Parada, Camos, Chandebritto y Priegueguardan auténticas maravillas. Nigrán es historia, cultura, patrimonio, playas, deportes y naturaleza; un lugar rico y atractivo deseando ser visitado.

En definitiva, los atletas serán testigos de la espectacular belleza de nuestras parroquias del interior, menos conocidas para el visitante y con innumerables secretos todavía por descubrir, y, al mismo tiempo, pisarán la arena de nuestra famosa playa de Panxón y Playa América, sin duda el mejor el mejor colofón para este reto deportivo de alto nivel.

*Juan A. González.*

Alcalde de Nigrán

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ◆ SALUDO DEL ALCALDE DE BAIONA.

Queridos amigos y amigas:

Sin duda es todo un placer el tener la oportunidad de dirigirme a todos los aficionados de las pruebas de orientación, y en esta ocasión a las personas deportistas en su especialidad de RAID, que el próximo 18 y 19 de junio se desenvolverá en el Concello de Baiona, uno de los primeros grandes eventos deportivos que vuelven a la calle tras estos años de pandemia.

Una prueba que se realizará gracias al esfuerzo, a la ilusión y el trabajo del Club AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo, que ha hecho posible que podamos disfrutar de esta magnífica prueba y deleitarnos con un amplio y rico patrimonio deportivo y cultural relacionado con las pruebas de orientación.

No debemos olvidar, que el éxito de esta prueba, radica una vez más, no solo en la organización sino también en el enorme esfuerzo de las instituciones, empresas, patrocinadores y colaboradores, y especialmente de las personas participantes, ya que sin ellas esto sería difícil de realizar, por ello quisiera expresarles desde aquí mi agradecimiento y felicitación.

Los baioneses, baionesas y visitantes podrán disfrutar del paso de este gran escaparate del deporte de aventura en su marcha por nuestra villa. Un recorrido que considero un gran acierto para dar a conocer un enclave singular y mágico como es Baiona.

Quisiera aprovechar para agradecer al Club AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo y a todos los organizadores el haber elegido nuestro municipio, como lugar de realización de esta prueba y haber brindado esta oportunidad de dirigirme a todos vosotros y vosotras, saludos y deseos que disfrutéis de esta competición, y a todos y todas los que nos visitan en esta ocasión les invito a disfrutar de esta villa.

Un abrazo a todos y todas,

*Carlos Gómez Prado.*

Alcalde de Baiona



## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ◆ SALUDO DEL CLUB AROMON.

Tras unos años alejados de la organización de Raids de Aventura debido a la pandemia de la Covid 19, pero siempre inmersos en otros menesteres relacionados con Deporte de la Orientación, en 2022 volvemos a organizar una gran prueba de raid, la 2ª prueba de la Liga Española de Raid de Aventura 2022 (LERA), Campeonato Gallego de Raid de Orientación y 3ª Prueba de la XVII Liga Gallega de Raid de Orientación (LGRO).

Esta vez volvemos al entorno del Val Miñor en una carrera que esperamos os guste a todos. El epicentro de la competición será el Concello de Nigrán, donde se hará la entrega de documentación, la charla técnica, la salida, algunas de las transiciones, la meta y la entrega de premios.

### ◆ EQUIPO ORGANIZATIVO.

Director de carrera: Adrián Moreira Alonso (625904253).

Juez controlador: Jorge Garcia Prados

Prensa y redes: Teresa Bellón [pontevedraid@aromon.es](mailto:pontevedraid@aromon.es) (625904253).

SportIdent: Adrián Pérez Alonso y Alicia Pérez Alonso.

Campo: Manu Varela.

Seguridad: Ricardo Figueroa.

Logística: Manuel Beloso.

Responsable prueba cuerdas: Manuel Beloso.

Responsable prueba bolos celtas y pernocta: Xoel Chamorro.

### ◆ CATEGORÍAS.

Habrán 6 categorías OFICIALES:

- ◆ Élite (3+0 en Liga gallega): Tres competidores siempre en carrera.
- ◆ Aventura masculina, femenina, mixta y juvenil (2+1 en Liga gallega): Dos competidores siempre en carrera y un posible reserva-asistencia que se podrá intercambiar con sus compañeros en los puntos de transición.
- ◆ Orienta-Raid: Categoría de iniciación, NO COMPETITIVA, de menor dificultad, distancia y tiempo (6 horas máximo), con un mínimo de 2 componentes siempre en carrera (máximo 5 por equipo), que se podrán intercambiar en los puntos de transición. No se publicará clasificación de esta categoría ni habrá trofeos. Solo participarán el domingo por la mañana. La organización no dará asistencia a esta categoría. Los menores de edad, deberán aportar una autorización paterna por escrito y deberán ir acompañados de un mayor de edad en todo momento.

Podrá participar cualquier persona con más de 18 años cumplidos antes del día de la prueba, salvo expresa autorización por escrito del juez controlador y dirección técnica de FEDO. En las categorías juvenil y orienta-raid, podrán participar también personas de entre 15 y 18 años cumplidos en el año 2022.

### ◆ DESCRIPCIÓN DEL RAID DE ESTRATEGIA.

Se trata de un Raid **NON-STOP** de **26 h** con una parada obligatoria para pernoctar de 5 horas. Estará dividido en 11 secciones de diferente duración y diferentes disciplinas deportivas: Orientación específica, Trekking, BTT, Kayak, Escalada y Bolos Celtas.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

Habrán **distintas** zonas de **transición** por tratarse de un Raid lineal. Las transiciones se harán haciendo uso del mismo mapa de [Google Maps](#) donde aparecen las localizaciones de salida y meta. Las localizaciones de las transiciones estarán disponibles a partir el viernes a la noche.

El tiempo máximo para acabar el raid será de **26 horas**.

Destacar que se trata de un **Raid de estrategia**.

Con el ánimo de potenciar el lado aventurero de los Raids, hemos dado más importancia al diseño de la estrategia por los equipos, sin olvidar la exigencia física ya implícita. Esto significa que los equipos que compitan deberán tomar decisiones sobre los controles (PCs) a visitar, teniendo en cuenta las puntuaciones de cada uno, y las horas de cierre (**ya que los equipos que lleguen más tarde de la hora de cierre al final de una sección recibirán una penalización según el art. 18 de las normas de la LERA, perdiendo todos los puntos en caso de llegar 30 minutos más tarde de la hora de cierre de la sección**). Completar el Raid, con todos sus controles, será muy complicado.

El raid se disputará de forma **lineal, con dos secciones en formato score** (ver libro de ruta y descripción de secciones).

No habrá restricciones sobre la vestimenta de los participantes (salvo el material obligatorio), las temperaturas estimadas en esta época del año se sitúan entre 15°C de mínima nocturna y 30°C de máxima diurna. Se transitará en altitudes cercanas al nivel del mar, nunca superiores a 700m de altitud.

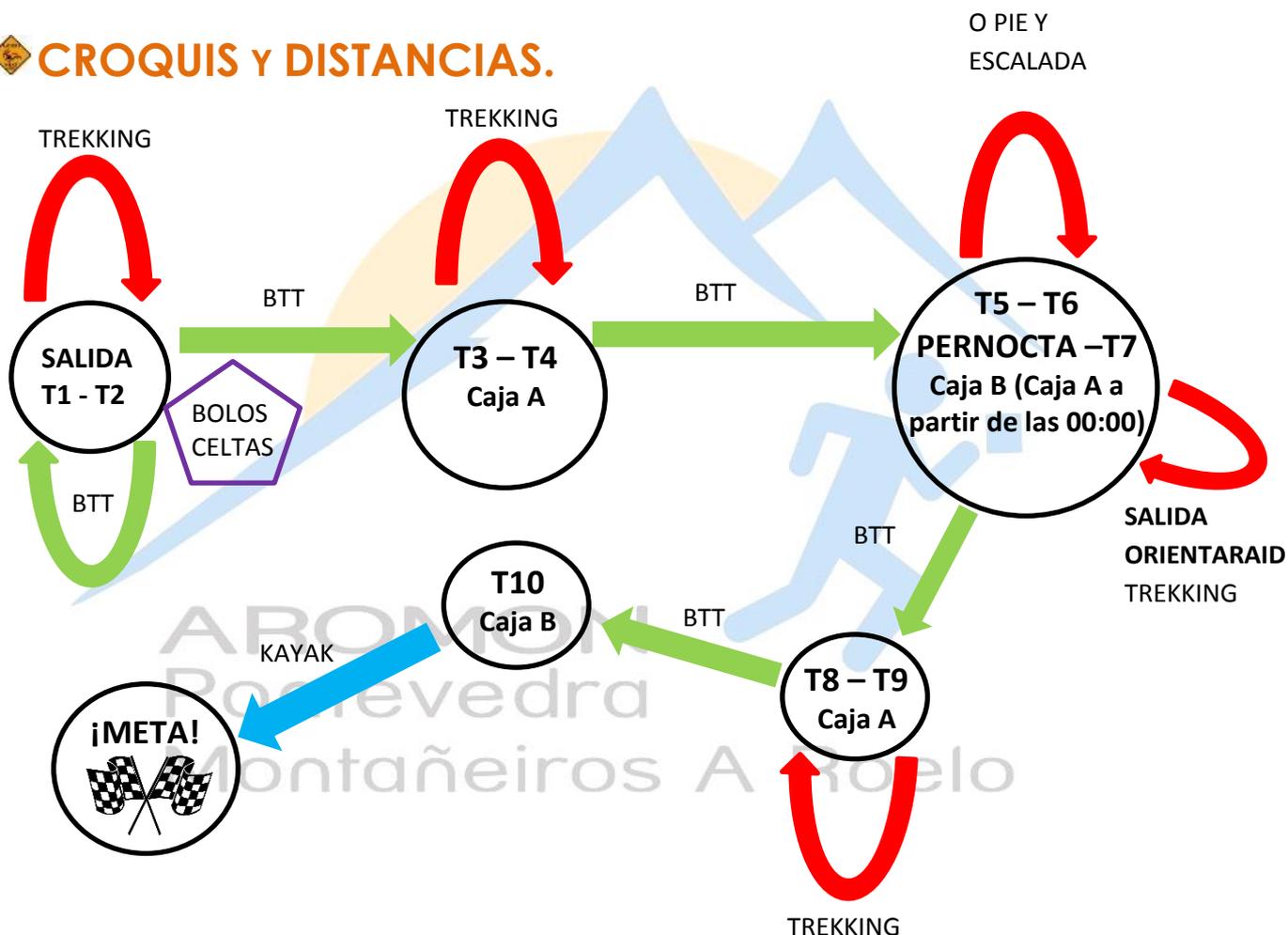
Los equipos **no podrán utilizar vehículos** o métodos motorizados de ningún tipo para saltarse secciones. En caso de hacerlo, conllevará una infracción deportiva penalizada con 5 puntos (además de no obtener ningún punto en dicha sección). Los equipos no podrán tomar la salida en la siguiente sección hasta que se lo indique la organización. Los equipos deberán esperar en la transición 30 minutos antes de tomar la salida en la siguiente (desde el momento en el que

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

llegan a la salida y así se lo comunican a la organización). En cualquier caso, no podrán tomar la salida hasta que hayan pasado 30 minutos desde la salida del primer equipo de su categoría (o el primer equipo de cualquier categoría en caso de ser el único equipo en competición)

El roadbook se dará impreso en la secretaría en los horarios indicados el viernes o el sábado.

### ◆ CROQUIS Y DISTANCIAS.



**PARA TODOS LOS EQUIPOS**, en la T3 - T4 se pide que se mueva el menor número de coches posibles, debido a que hay poco sitio para aparcar, y que sigan las instrucciones de la organización en todo momento.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

AVENTURA					
Sección	Disciplina	Especial	Km total	+ total	- total
1	MTBO	Bolos celtas	26.5	1130	1130
2	TREKKING	Score	12	700	700
3	BTT	Bolos celtas	20	350	500
4	TREKKING		24	1000	1000
5	BTT		56	1250	950
6	OPIE	Escalada	10	200	200
SUMA			<b>148.5</b>	<b>4630</b>	<b>4480</b>
PERNOCTA					
7	OPIE	Score	3	80	80
8	BTT		18	400	160
9	TREKKING		12	600	600
10	BTT		10	0	600
11	Kayak		11	0	0
SUMA			<b>54</b>	<b>1080</b>	<b>1440</b>
<b>TOTAL</b>			<b>202.5</b>	<b>5710</b>	<b>5920</b>

ELITE					
Sección	Disciplina	Especial	Km total	+ total	- total
1	TREKKING	Score	12	700	700
2	MTBO	Bolos celtas	26.5	1130	1130
3	BTT	Bolos celtas	20	350	500
4	TREKKING		24	1000	1000
5	BTT		56	1250	950
6	OPIE	Escalada	10	200	200
SUMA			<b>148.5</b>	<b>4630</b>	<b>4480</b>
PERNOCTA					
7	OPIE	Score	3	80	80
8	BTT		18	400	160
9	TREKKING		12	600	600
10	BTT		10	0	600
11	Kayak		11	0	0
SUMA			<b>54</b>	<b>1080</b>	<b>1440</b>
<b>TOTAL</b>			<b>202.5</b>	<b>5710</b>	<b>5920</b>

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

UVENIL Y FEMENINO					
Sección	Disciplina	Especial	Km total	+ total	- total
1	MTBO	Bolos celtas	18	760	760
2	TREKKING	Score	7,5	250	250
3	BTT	Bolos celtas	14,5	300	400
4	TREKKING		18	600	600
5	BTT		33	740	500
6	OPIE	Escalada	5,5	120	120
SUMA			93,5	2620	2480
PERNOCTA					
7	OPIE	Score	3	80	80
8	BTT		12	270	100
9	TREKKING		5,5	185	185
10	BTT		10	0	600
11	Kayak		3,8	0	0
SUMA			34,3	535	965
TOTAL			127	3155	3445

ORIENTARAID					
Sección	Disciplina	Especial	Km total	+ total	- total
1	OPIE	Score	3	80	80
2	BTT		12	270	100
3	TREKKING		5,5	185	185
4	BTT		10	0	600
5	Kayak		3,8	0	0
SUMA			34,3	535	965
TOTAL			34,3	535	965

Se usarán mapas de orientación específica y otros creados expresamente para la prueba. En ningún momento se usarán mapas del IGN.

- ◆ BTT: Las escalas serán 1:15.000 y 1:20.000 y equidistancia de 10m.
- ◆ A pie: Las escalas serán 1:10.000 y 1:15.000 y equidistancia de 5m..
- ◆ Prueba especial de **Bolos Celtas**: Se podrán hacer en la primera bici o en la segunda, según estrategia de cada equipo. Habrá 4 pistas de bolos a disposición de los equipos. No habrá neutralización en esta prueba, en el caso de

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

estar todas las pistas en uso, los equipos deberán decidir si esperar, o irse (recordamos que se puede realizar en 2 secciones diferentes). No habrá balizas alternativas o de penalización.

Se estima que el tiempo medio empleado en la prueba será de 15 minutos.

Toda la normativa de este deporte milenario aquí:

<https://static.febolos.es/2020/12/04184140/reglamento-de-bolo-celta.pdf>

 Prueba especial **Escalada**: Esta sección será nocturna y la hará un componente del equipo. Se escalará en TOP ROPE y asegurado por la organización. Habrá 5 vías disponibles de diferente graduación (2 IV, 2 VI y un 6a) cada una con diferentes puntos. Habrá dos intentos para encadenarla, en caso de caída, se retomará desde ese punto, no hará falta empezarla de nuevo. Una vez que se decida a que vía ir no se podrá cambiar de vía.



Prueba especial **PERNOCTA**

El final de la SECCIÓN 6 (élite y aventura) a la 1 de madrugada del domingo, se realizará en una zona bastante alejada de grandes ciudades con posibilidad de ofrecer alojamiento. Por esto y para favorecer a los equipos que puedan pernoctar en auto caravana o furgoneta, se obligará a todos los corredores en las categorías élite y aventura a pernoctar en una zona delimitada por la organización en la noche de sábado a domingo. Será en el monte y se realizará como una prueba especial de pernocta. Los equipos deberán llevar el material que consideren oportuno como tienda de campaña, saco, colchón... Las asistencias podrán transportar dicho material. En caso de no tener asistencia la organización se la proporcionará con un coste adicional en la inscripción. (habrá límite de bulto).

Serán los corredores, los encargados de montar y desmontar la tienda o cualquier material si así lo desean, o de dormir al raso. Las asistencias no podrán

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

ayudarles dentro de la zona delimitada. En las categorías aventura TODOS los integrantes del equipo deberán dormir en dicha zona.

**QUEDARÁ TOTALMENTE PROHIBIDO PERNOCTAR EN FURGONETAS O AUTOCARAVANAS.** Existirá control de entrada y salida de la zona delimitada para dormir. Aquel que lo incumpla se considerará que no ha superado la prueba especial, por lo que no obtendrá los puntos de la misma. La prueba especial se realizará una vez picada el final de la SECCIÓN 6 y antes de la salida de la SECCIÓN 7, y su tiempo formará parte de las 26 horas del raid.

En la zona de pernocta **NO** podrá quedar ningún material usado en la noche. Los corredores serán responsables de todo lo que metan en dicha zona. El abandono de material tendrá una penalización de 10 puntos.

En la zona de pernocta se podrá entrar hasta la 1:45am (no más tarde). Y se podrá salir a partir de las 5:15am (entre esas 2 horas, no se podrá abandonar esa zona). Tendremos a disposición de los corredores WC´s dentro la zona de pernocta.

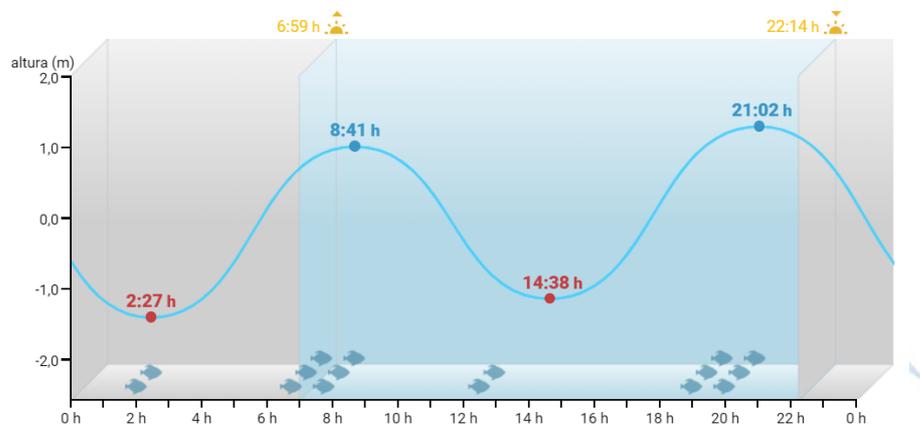
**La prueba especial se realizará una vez picada el final de la SECCIÓN 6 y antes de la salida de la SECCIÓN 7, y su tiempo formará parte de las 26 horas del raid. El tiempo transcurrido desde el fin de Sección 6 hasta la 1am, será neutralizado y se descontará del tiempo final de carrera. Este neutralizado no alterará de ningún modo los horarios de carrera ni horas de corte o cierre. Recordamos que los puntos de control visitados a partir de la 1am no serán válidos, y que los equipos que lleguen al final de la SECCIÓN 6 más tarde de la 1:30 perderán todos los puntos obtenidos en dicha SECCIÓN.**

Los equipos en categoría **JUVENIL** NO tienen la obligación de pernoctar en la zona acotada, podrán dormir en furgonetas o auto caravanas si así lo desean.

Los equipos **ORIENTA-RAID**, si lo desean podrán dormir la noche del sábado al domingo en dicha zona, que se desvelará los días previos a la salida.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

◆ Kayak: Las escala serán 1:10.000 y se utilizará una foto aérea. Los equipos elite palean 2 componentes, el tercer componente se tendrá que desplazar en bici por el carril bici hasta la meta. El desplazamiento del equipo al completo se podrá realizar en bici, en el caso de que se suspenda la sección por causas meteorológicas o en el caso de que el equipo no desee realizar dicha sección. ¡OJO A LAS MAREAS!



### ◆ ASISTENCIA

Será **OBLIGATORIA** la asistencia para los equipos Elite, Aventura, Femenino, Juvenil y Orienta-Raid.

En caso de no poder traer asistencia la organización facilitará dicha asistencia con un coste de 15€ por equipo (**Excepto Orienta-Raid**, la organización no facilitará asistencia a esta categoría). Estos equipos tendrán que facilitarles a la organización dos bultos (A y B) antes de la salida, los cuales se encontrarán en las diferentes transiciones (ver esquema de carrera)

En la transición de inicio de Kayak, las bicis de los equipos a los que la organización facilite la asistencia, quedarán custodiadas en la salida del Kayak, hasta las 14:00, los equipos deberán pasar a recogerlas antes de esa hora.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ◆ LLEGADA AL SUELO DURO Y SALIDA DE LA PRUEBA.

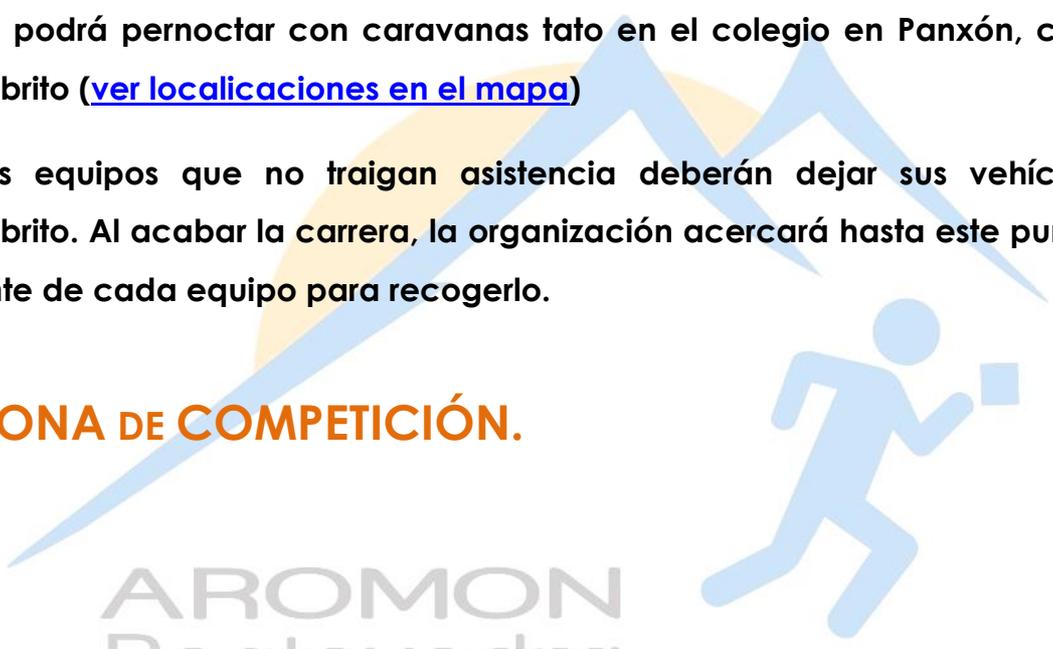
El centro de competición será en el colegio [C.P.I Arquitecto Palacios](#) (Panxón). Aquí será el suelo duro, con duchas al acabar el raid, la secretaria el viernes, el briefing, y la meta.

La salida del raid tendrá lugar desde el [campo de futbol de Chandebrito](#) donde también estará ubicada la secretaria el sábado por la mañana. Aconsejamos acreditar el viernes.

Se podrá pernoctar con caravanas tato en el colegio en Panxón, como en Chandebrito ([ver localizaciones en el mapa](#))

Los equipos que no traigan asistencia deberán dejar sus vehículos en Chandebrito. Al acabar la carrera, la organización acercará hasta este punto a un integrante de cada equipo para recogerlo.

### ◆ ZONA DE COMPETICIÓN.



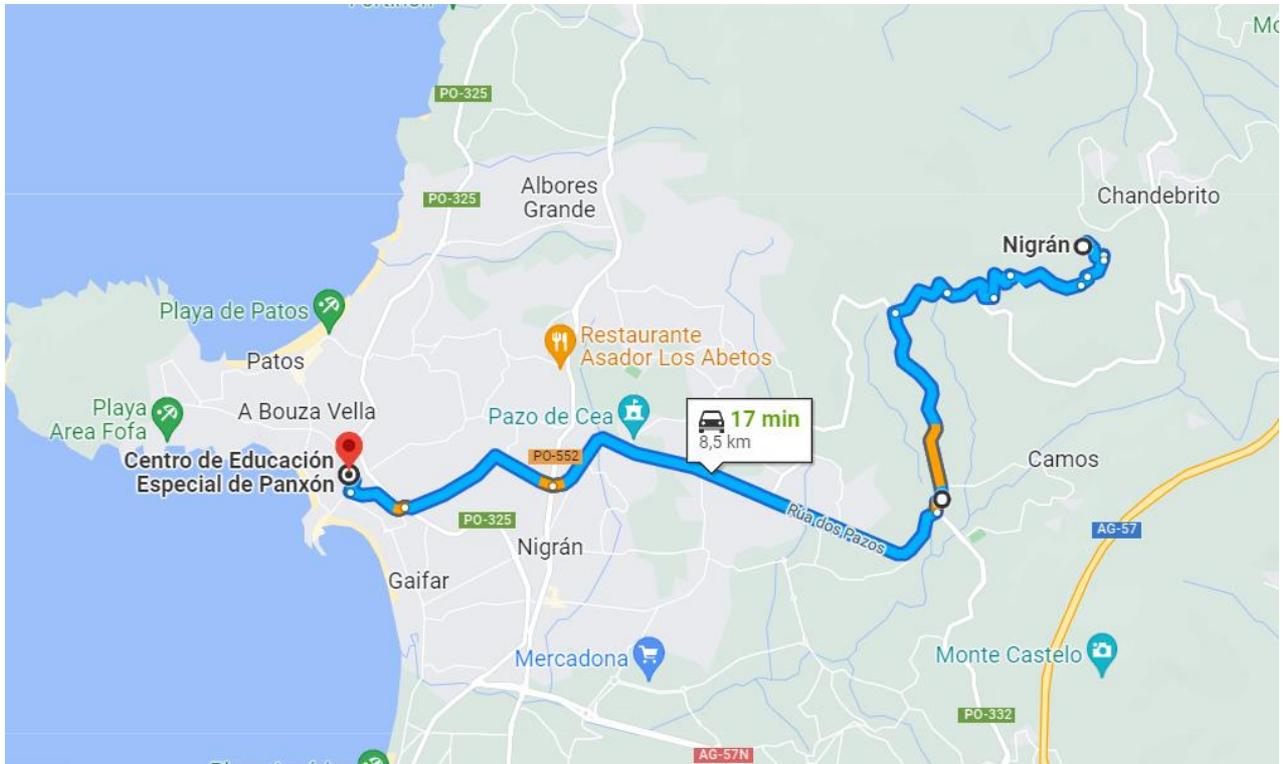
AROMON  
Pontevedra  
Montañeiros A Roelo

## PontevedRAID –Val Miñor 2022



La zona sombreada se considera de competición, y prohibida para los competidores desde el momento de publicación del primer boletín hasta la fecha de competición.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022



- 52 km desde Pontevedra (45´).
- 107 km desde Ourense (1h15´).
- 180 km desde A Coruña (1h50´)
- 112 km desde Santiago (1h20´)
- 198 km desde Lugo (2h 21´)

La comida final de carrera, así como la entrega de premios se realizará en el colegio en Panxón.

Para la comida final vamos a contar con menú vegano, para todo aquel que así lo deseé, deberá hacerlo saber enviando un correo electrónico a [pontevedraid@aromon.es](mailto:pontevedraid@aromon.es)

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### PROGRAMA DE LA PRUEBA.

<b>Jueves 9 de junio</b>	
00:00	Comienzo plazo inscripción con recargo.
12:00	Rueda de prensa y presentación de carrera.
<b>Domingo 12 de Junio</b>	
23:59	Cierre de inscripciones
<b>Miércoles 15 de junio</b>	
Publicación de EQUIPOS inscritos	
<b>Viernes 17 de junio</b>	
20:00 a 23:00	Suelo duro, recepción, entrega de documentación y pulseras de seguridad. (Se recomienda acreditar el viernes) <a href="#">C.P.I Arquitecto Palacios (Panxón)</a>
22:30	Briefing de la carrera (Panxón)
<b>Sábado 18 de junio</b>	
7:45 a 8:15	Recepción, entrega de documentación y pulseras seguridad. <a href="#">Campo de futbol de Chandebrito</a>
9:30	Entrega de mapas
10:00	SALIDA en MASA
	Carrera en curso
<b>Domingo 19 de junio</b>	
1:00	CIERRE sección 6 e inicio de la prueba especial de PERNOCTA
1:45	Hora fin para entrar en zona de PERNOCTA
5:15	Fin cuarentena zona de PERNOCTA
6:00	SALIDA sección 7 SALIDA ORIENTARAID.
12:00	CIERRE DE META DEL VII PontevedRAID - VAL MIÑOR
12:45	Salida de transportes para recoger coches en Chandebrito
13:30	Entrega de trofeos y COMIDA

### TROFEOS.

Tendrán trofeo los 3 primeros equipos clasificados de cada categoría LERA: Élite, Aventura Mixta, Aventura Femenina, Aventura Masculina y Aventura Juvenil.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

En el caso de que una categoría tenga menos de 4 inscritos, solo se dará trofeo al ganador. No habrá trofeo para Orienta-raid.

Tendrán trofeo los 3 primeros equipos clasificados en el Campeonato Gallego en categorías 3+0 y 2+1.

### NORMAS Y REGLAMENTOS.

Las normas que regirán el VII PontevedRAID son las recogidas en el reglamento de Raids de la Federación Española De Orientación (FEDO):

<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/raids/reglamentos/2022-Normas-LERA-CERA.pdf>

<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/raids/reglamentos/2017/Reglamento-de-Raids-de-Aventura-2010-ES.pdf>

### SISTEMA SPORTIDENT (SI).

El control de la prueba se realizará con el sistema SportIdent, por lo que **cada participante** (de categoría oficial, uno por equipo en categoría Orienta-Raid) tendrá que utilizar una **tarjeta electrónica SI, modelo SI-10, SI-11 o SIAC**,

En caso de no indicar el número de tarjeta en la inscripción, se asignará una de alquiler a recoger en la secretaría (**coste de alquiler 3€**), no se admitirán modificaciones después del cierre del plazo de inscripción. **En categoría Orienta – Raid solo se usará una tarjeta por equipo.**

Los participantes que utilicen tarjeta SI propia, deberán presentarse en la secretaría sin goma de sujeción para facilitar el precintado de la misma a la muñeca, mediante una pulsera de seguridad. **En caso de ruptura de la pulsera en carrera, habrá que sustituirla**, previa información a la organización, en el menor tiempo posible.

### ◆ MATERIAL OBLIGATORIO.

#### Material Obligatorio SIEMPRE en carrera:

- 1 Teléfono móvil por equipo, con nº PIN (caso de tenerlo) pegado por fuera y en bolsa estanca, no podrá ser utilizado más que en caso de emergencia, su uso para otro fin supondrá la descalificación del equipo.
- Al menos una brújula por equipo.
- 1 Botiquín por equipo: Con venda elástica, 2 gasas estériles, antiséptico, esparadrapo (material de emergencia).
- 1 Silbato por componente, necesario conocer el código morse de SOS (...---...)(material de emergencia).
- 1 Manta térmica por componente (material de emergencia).
- Chaqueta impermeable o ropa de abrigo de manga larga (e.g. térmica) por componente.
- Gorra, gorro o buff por componente.
- Recipiente para transportar líquido, mínimo 1 litro por componente.
- Frontal y chaleco reflectante por componente (material de seguridad de uso obligatorio durante la noche).

#### Material Obligatorio por disciplina:

- ◆ **BTT:** Bicicleta, casco y luz roja trasera por componente.
- ◆ **Kayak:** Material necesario facilitado por la organización: chaleco salvavidas por componente, palas y kayak. (los equipos pueden usar sus propias palas, en ese caso, deben encargarse de llevarlas a la transición del Kayak).
- ◆ **Cuerdas:** Arnés (material de seguridad) y casco (material de seguridad, homologado para escalada), pies de gato (altamente recomendados, no

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

obligatorios). Este material no será aportado por la organización, los corredores deberán portearlo en esa sección. Solo podrán entrar en la sección de cuerdas los competidores con el material exigido y con los conocimientos para usarlo, aquel que no cumpla estos dos requisitos no podrá realizar estas secciones. Esta sección será nocturna y la hará un componente del equipo.

### ◆ INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES.

[www.aromon.es](http://www.aromon.es)

La inscripción de los equipos, solicitud de licencias de prueba y el alquiler de tarjetas SportIdent se realizará a través de la plataforma **SICO** (<https://sico.fedo.org/carrera.php?id=20161095>).

#### **COSTE de la INSCRIPCIÓN:**

##### **Hasta 23:59 horas del 8 de junio:**

- 30 € por corredor de categoría Élite y Aventura.
- 20 € por corredor en categoría OrientaRaid.

##### **Desde las 00:00 horas del 09 hasta las 23:59 horas del 12 de junio:**

- 40 € por corredor de categoría Élite y Aventura.
- 30 € por corredor en categoría OrientaRaid.

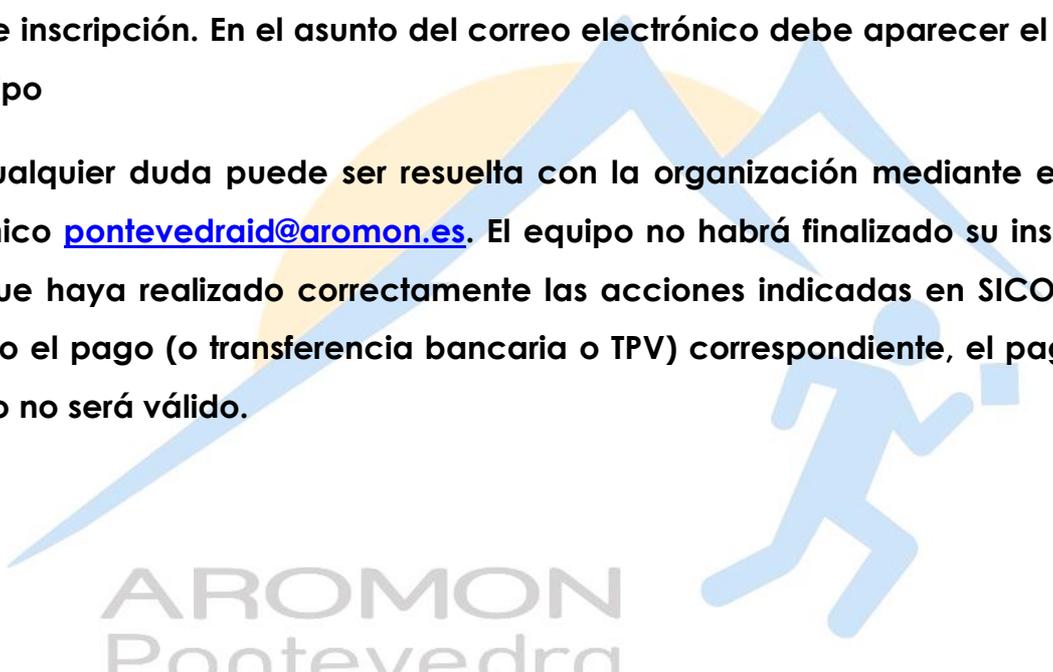
Los participantes que tengan Licencia de Orientación expedida por la FEDO deberán reflejar su número en el formulario de inscripción, caso de no indicarlo, se les tramitará por defecto una **licencia de prueba: coste de 15 € (2 € para la categoría de Orienta-Raid)**, no se admitirán modificaciones posteriores al cierre de inscripción.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

Los participantes que tengan tarjeta SportIdent deberán indicar su número en el formulario de inscripción, en caso de no reflejarlo, se les asignará por defecto una de **alquiler: coste de 3 €**, no se admitirán modificaciones posteriores. La pérdida o deterioro de la misma supondrá un coste de 65 €.

Todos los participantes **deberán aceptar** las Condiciones de participación en raids LERA ([Ver ANEXO normativa LERA](#)). Los capitanes de los equipos deberán **hacer llegar el anexo firmado** (de forma digital o manuscrita e incluyendo nombre, DNI y fecha) por correo electrónico a [pontevedraid@aromon.es](mailto:pontevedraid@aromon.es) antes del fin del plazo de inscripción. En el asunto del correo electrónico debe aparecer el nombre del equipo

Cualquier duda puede ser resuelta con la organización mediante el correo electrónico [pontevedraid@aromon.es](mailto:pontevedraid@aromon.es). El equipo no habrá finalizado su inscripción hasta que haya realizado correctamente las acciones indicadas en SICO y haya abonado el pago (o transferencia bancaria o TPV) correspondiente, el pago fuera de plazo no será válido.



AROMON  
Pontevedra  
Montañeiros A Roelo

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ◆ ALOJAMIENTO.

La organización ofrecerá suelo duro con duchas desde el viernes a todos los equipos que así lo deseen. El suelo duro estará situado en el centro de competición del viernes, CPI Arquitecto Palacios.

- [CAMPING PLAYA AMERICA:](#)

Tendréis, cercano al suelo duro y centro de competición, el [Camping Playa América](#), que estará a disposición de los participantes y acompañantes con los siguientes descuentos:

Alojamiento en camping: Solo se cobrará por cada una de las personas que se alojen, siendo gratuita la tienda/Camper/autocaravana/coche.

Bungalow: 40% de descuento sobre la tarifa oficial. Para disfrutar de este descuento se requieren mínimo 2 noches.

Toda la información sobre el camping la encontrareis en su [página web](#)

### ◆ CUIDADO DEL ENTORNO.

La carrera se disputará en un entorno natural privilegiado, con algunos enclaves pertenecientes a la RED NATURA 2000, además de otras que fueron azotadas por los incendios de Octubre de 2017 y que en la actualidad están en regeneración, por lo que os pedimos el máximo respeto por el medio, sin dañar nuevas plantaciones, sin tirar residuos al suelo y que nuestra huella sea inapreciable.

Gran parte del recorrido discurrirá por montes de propiedad privada (CMVMC) por lo que debemos cuidar y respetar ese monte y agradecer a sus propietarios que nos permitan su uso y disfrute.

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

### ◆ QUEJAS Y RECLAMACIONES.

Las quejas sobre el incumplimiento del reglamento, las directrices de los organizadores o las decisiones de los Jueces Auxiliares se podrán presentar de forma verbal o por escrito no más tarde de 30 minutos después del cierre de meta.

Las reclamaciones se atenderán según el artículo 158 del reglamento de Raids de la FEDO.

### ◆ JURADO TÉCNICO.

Roberto Montes Marcos (Astur Extrem)

Jose Manuel Rivas Sánchez (Saltamontes-adcon)

Oscar Fernandez Otero (Gallaecia)

Ester Pizarro Corral (Itaca)

### ◆ PROTOCOLO FISIO COVID-19 FEGADO:

El uso de mascarilla NO será obligatorio, pero si recomendado cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad, en el desarrollo de toda actividad deportiva federada.

Esto aplica en todos los aspectos recogidos en los documentos del protocolo [FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO](#) y actualizaciones vigentes ([actualización febrero 2022](#) y [nº2 mayo 2022](#)) .

### ◆ MÁS INFORMACIÓN DEL RAID:

- <http://www.fegado.es>

## PontevedRAID –Val Miñor 2022

- <http://fedo.org>
- <https://www.aromon.es>

La organización se reserva el derecho a suspender la prueba por causas ajenas a la misma.

### TURISMO

<https://www.nigran.es/turismo/es/>

<http://www.turismodebaiona.com/>

<https://concellodegondomar.gal/es/turismo>

**!!!OS ESPERAMOS en el VAL MIÑOR!!!**



AROMON  
Pontevedra  
Montañeiros A Roelo