2º RAID
VALLE DEL IREGUA

23 DE ABRIL NALDA (LA RIOJA)

1ª PRUEBA PUNTUABLE LINRA
(LIGA NORTE RAIDS AVENTURA)

II Raid Valle del Iregua -23 de Abril
V Raid Ciudad de Estella/Lizarra - 28 mayo
Esteribar Raid - Valle de Esteribar - 18 junio
Ibarraldea Raid - 2 de julio
Ebro Adventure Race-Campoo de Yuso - 23 de julio
Raid Meatzaldea/Raid Zona Minera - 10 de septiembre
II. Raid Debabarrena - 24 de septiembre.
Arratia - 22 de octubre

IDEAL INICIACIÓN
CATEGORIAS:

AVENTURA: btt, correr, orientación; 7 horas.
SOLO CORRER; 5 horas.

http://raidclavijo.wix.com/raidvalledeliregua

http://www.raidabentura.com

facebook (Raidvalledeliregua)

INSCRIPCIONES: ROCK THE SPORT

1.- PRESENTACION

El “2º Raid Valle del Iregua” es un raid ideal para la iniciación en los raids de ámbito nacional, con pruebas adecuadas a los diferentes niveles y dificultades de los deportistas. Tratamos de organizar un raid ameno y entretenido que guste por paisaje, recorrido y diversidad. Existirán múltiples opciones, estrategias y escapatorias.

La organización corre al cargo de el Club Riojano de Orientación en la Naturaleza CRON en el que se integran algunos deportistas que corren raids habitualmente con los nombre de Cameros Tamaranda, Vinobike…

El raid es el primero de la liga norte de Raids de Aventura, LINRA 2016, por lo que los participantes podrán sumar puntos en este raid para puntuar en la liga.

Toda la información se puede encontrar en:

raidclavijo.wix.com/raidvalledeliregua

http://www.rockthesport.com/evento/raid-valle-del-iregua

https://www.facebook.com/pages/Raidvalledeliregua/1465771120407378?ref=bookmarks

Dudas en: raidvalledeliregua@gmail.com

2.- EQUIPOS

Los equipos estarán formados por dos personas, pueden organizarse de la siguiente forma:

- MODALIDAD aventura:

    - Masculino (ambos miembros son del sexo masculino)
    - Mixto (un miembro de cada sexo)
    - Femenino (ambos miembros son del sexo femenino)
- MODALIDAD SOLO CORRER
    - Masculino (ambos miembros son del sexo masculino)
    - Mixto (un miembro de cada sexo)
    - Femenino (ambos miembros son del sexo femenino)

Las categorías aventura deben competir sobre un recorrido con una duración máxima de 7 horas y en la modalidad SOLO CORRER sobre 5 horas máximo.

3.- CATEGORIAS, PREMIOS Y SORTEO DE MATERIAL

Por el simple de hecho de participar se recibirán varios obsequios.

Además se realizarán sorteos de varios obsequios de la zona.

Se realizará una comida de hermanamiento al finalizar el raid a la que todos los corredores estáis invitados.

Tras la comida se realizará la entrega de premios. Se dará un premio a los tres primeros clasificados de la MODALIDAD AVENTURA y de la MODALIDAD SOLO CORRER.

4.- CUESTIONES ORGANIZATIVAS (modalidad solo correr y aventura)

Ganará aquél equipo que obtenga el mayor número de puntos, cada baliza tiene una puntuación diferente, a igual puntuación es el tiempo el que desempata. Las bonificaciones en tiempo restan del tiempo total pero no afectan de cara a la penalización por retraso.

Todas las balizas y pruebas especiales son voluntarias, incluidas aquellas que se consideran de penalización por no haber conseguido la prueba especial. El equipo escoge qué balizas coge y cuales desecha.

IMPORTANTE: Para modalidad aventura será obligatorio "ticar" al menos una baliza antes de poder hacer la prueba especial de cajas en el sector 1. Si algún equipo no lo hiciese así no contabilizará la prueba especial de cajas.

En el recorrido hay dos puntos donde puede ser necesario cambiarse de ropa o disponer de otros materiales. Tras la piragua en el sector 2 y antes del sector del trekking 2. Con la bolsa del corredor se os darán dos etiquetas, una azul y otra roja. **La etiqueta azul será para los corredores que deseen cambiarse tras la piragua. La etiqueta roja será para definir las bolsas que suben a la zona de transición entre el trekking final y la btt2.** Recomendamos dos pares de zapatillas, una para cada trekking en el caso de usar zapatillas específicas de ciclismo, usad esta bolsa para que la organización os las transporte. En el punto salida se

recogerán las bolsas entre las 9:15 y las 9:45 junto a inscripciones. Atentos modalidad SOLO CORRER

En la T2-T3 existirá un avituallamiento común a ambas modalidades. Para SOLO CORRER se llamará T1

Os pediremos que los petos de carrera y dorsales nos los devolváis antes de la ducha para el sorteo final. Las duchas, comida y salida las tenéis indicadas en el apartado 6.

Rogamos la MÁXIMA LIMPIEZA EN TODO EL RECORRIDO, POR FAVOR NI UN PAPEL NI UN ENVASE EN EL MONTE.

PARA EVITAR EL EXCESIVO CONSUMO DE PLÁSTICOS OS PEDIMOS QUE OS TRAIGÁIS VUESTROS PROPIOS CUBIERTOS Y QUE PARA LOS AVITUALLAMIENTOS OS TRAIGÁIS VUESTROS PROPIOS RECIPIENTES.

5.- PROGRAMA

22 de abril

El día previo en el centro nutricional NUTRIUM en la Plaza Alférez Provisional, fuente de Murrieta, nº 4 y 1a, Logroño, se dará una pequeña charla explicativa entre las 20:00 y las 21:00

SUELO DURO

Si alguien desea suelo duro puede ponerse en contacto con Ester (del ayuntamiento) antes de las 20:00 horas y concretar la hora de llegada, (se pernocta en la sala de cultura)

23 de abril

08:00 a 09:00 Recepción de participantes. Nalda. (La Rioja)

09:15 Recogida de las bolsas para la piragua y T2-T3

09:30 brieffing modalidad aventura

10:00 Inicio del II RAID VALLE DEL IREGUA. MODALIDAD aventura.

10:45 brieffing solo correr

11:00 Inicio del II RAID VALLE DEL IREGUA. MODALIDAD SOLO CORRER

16:00 Cierre meta. MODALIDAD SOLO CORRER

17:00 Cierre de meta. MODALIDAD aventura.

17:30 Duchas y comida.

18:00 Entrega de premios del II RAID VALLE DEL IREGUA

6.- LOCALIZACIÓN DE LOS CENTROS IMPORTANTES DE LA COMPETICIÓN

Todos los lugares importantes de la carrera se sitúan muy cerca unos de otros. Aparcad junto al polideportivo, realizad las inscripciones y os iremos realizando las indicaciones pertinentes.

7.- MAPAS Y DESNIVELES

Utilizaremos ortofotomapas. Mapas son curvas y elementos propios de un mapa básico, más elementos dibujados y fotografías aéreas para simplificar.

7.1.- MODALIDAD Aventura

Semiurbana 1 mapa DIN A4 1:4500

Btt1 1mapa DIN A4 1:15000 (doble mapa)

Trekking 1 mapa DINA3 1:10000 (doble mapa)

BTT2 1 mapa DIN A3 1:15000 (doble mapa)

7.2.- MODALIDAD SOLO CORRER

2 mapas DIN A3 (doble mapa)

8.- DISCIPLINAS Y SECTORES

Cada baliza debe ser recogida exclusivamente durante su propio sector.

8.1.- Categoría aventura (7 HORAS)

El raid se desarrollará siguiendo las siguientes secciones o sectores.

SECTOR 1

IMPORTANTE: será obligatorio "ticar" al menos una baliza antes de poder hacer la prueba especial de cajas. Si algún equipo no lo hiciese así no contabilizará la prueba especial de cajas.

- orientación semi urbana o trek 1. Recorrido por los alrededores del pueblo.

Habrá una prueba especial (equilibrio sobre cajas). Dicha prueba podrá realizarse también el sector 4. (Se explica en las pruebas especiales)

SECTOR 2

- btt1. Sector relativamente corto. A lo largo del mismo se realizará una prueba especial de piragüismo. El corredor que desee cambiarse de ropa deberá dejar previamente la ropa en la furgoneta adecuada para ello. Etiqueta azul.
- Además hay una prueba de slack line.

SECTOR 3

- Trekking 2. Trek entretenido y variado, con sendas muy amenas y paisajes espectaculares. Este sector incluye varias pruebas especiales, estas pruebas también se podrán realizar a lo largo del sector 4.
    - tirolina
    - prueba de orientación específica. “Abrir la caja fuerte”

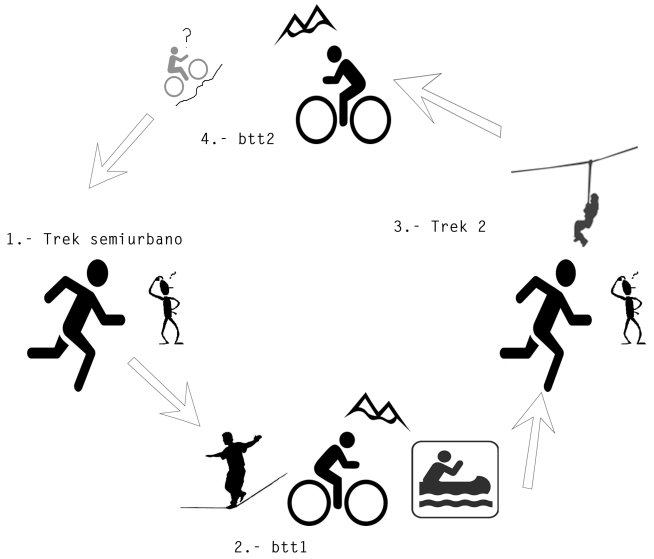
SECTOR 4

- Btt 2 Sector de bicicleta con senderos bonitos y fluidos por momentos, algunos tramos tienen grandes pendientes. La estrategia aquí será fundamental. Las trialeras están ligeramente complicadas, en algunas partes existen puntos delicados en los que el sendero ha desaparecido y deberán extremarse las precauciones. Se ha pretendido dar la mayor ciclabilidad posible. Excepto alguna subida es todo el recorrido ciclable.

Existirán varias alternativas para acabar el raid, lo cual va a abrir mucho el juego y la estrategia del raid que será determinante en este recorrido. Mucha prudencia en todas las bajadas (hay partes técnicas o con mucha piedra 500m) fundamentalmente en la entrada a la localidad.

Las balizas con letras son más difíciles tanto técnicamente como físicamente.

CROQUIS 2º RAID VALLE DEL IREGUA



MODALIDAD AVENTURA

CATEGORÍA AVENTURA				
SECTOR	**DISTANCIA**	**DESNIVEL ACUMULADO POSITIVO**	**DESNIVEL ACUMULADO NEGATIVO**	**TIEMPO ESTIMADO Más rápido con pruebas**
S1: ORIENTACIÓN SEMIURBANA	4.6 km.	250 m.	250 m.	**45´**
S2: BTT 1	10.5 km.	460 m.	310 m.	**50´**
S3: TREKKING 2	12.8 km.	760 m.	760 m.	**2h30**
S4: BTT 2	23.1 km.	1060 m.	1210 m.	**3h**

8.2.- MODALIDAD SOLO CORRER **(5 HORAS)**

Se combinará con todas las pruebas específicas de un raid así tendremos la facilidad de disfrutar de un deporte sin parangón evitando la bicicleta.

El raid en esta modalidad se desarrollará siguiendo los siguientes sectores.

CROQUIS 2º RAID VALLE DEL IREGUA
MODALIDAD SOLO CORRER

En este caso es recomendable gestionar los avituallamientos (es la t1 para la categoría SOLO CORRER, T2 en la categoría aventura para no equivocarnos) así como los puntos de material (piragua) para poder recargar agua y cambiar de ropa.

RAID VALLE DEL IREGUA CATEGORIA SOLO CORRER						
SECTOR	DISTANCIA	DESNIVEL ACUMULADO +	DESNIVEL ACUMULADO -		SALIDA/CIERRE	TIEMPO MÁS RÁPIDO
S1: TREKKING 1	20 km.	900 m.	600 m.		11:00/ 15:45	3h30
S2: TREKKING 2	12km	500	800		16:00	2h con pruebas

9.- PRUEBAS ESPECIALES

Cada prueba tiene un horario determinado que se explica en el road book que se os entregará en la inscripción.

PRUEBA ESPECIAL 1: habilidad sobre cajas

Uno de los componentes del equipo debe subirse de pie a una pila de cajas. El juego comienza colocando la primera de las cajas y subiéndose a ella, a partir de ese momento el compañero va pasándole las cajas que debe colocarse el solo sin bajarse en ningún momento de la pila. Para que el juego se considere válido el deportista debe subirse de pie con las piernas completamente extendidas y levantar los brazos. Durante la prueba irá asegurado con una cuerda desde arriba.

En caso de no conseguirse el número de cajas que determine la organización se deberá realizar una baliza de penalización. El controlador os dará una hojita para ticar una baliza que debe ser memorizada previamente.

Esta prueba puede sufrir aglomeraciones por lo que disponéis de dos opciones para realizarla, en el primer y en el último sector. No hay neutralizaciones en ninguna prueba.

PRUEBA ESPECIAL 2: SLACK LINE

Realizar un recorrido de unos 3-4 metros haciendo equilibrio sobre una cinta suspendida en el aire.

Se montarán varias cintas para evitar aglomeraciones.

No hay neutralización.

La prueba la tiene que conseguir solo un componente del equipo, pero pueden turnarse en la realización. El compañero no puede ayudar.

Disponen de 4 intentos entre los 2 compañeros. Para superar la prueba se entiende que el corredor debe estar estable en el extremo opuesto pudiendo apoyarse en el árbol que sirve de anclaje. La prueba se realizará descalzado.

Una vez realizados los 4 intentos reales, si no se consigue alcanzar la marca, se deberá buscar una baliza de penalización. El controlador os dará una hojita para ticar una baliza que debe ser memorizada previamente.

PRUEBA ESPECIAL 3: PIRAGÜISMO

Los corredores en un momento de la carrera llegarán a un punto en el que deberán portear una piragua entre ambos corredores. Tras llegar a un puente deberá uno de ellos bajar por el río mientras el compañero deberá regresar corriendo hasta la zona de las bicicletas.

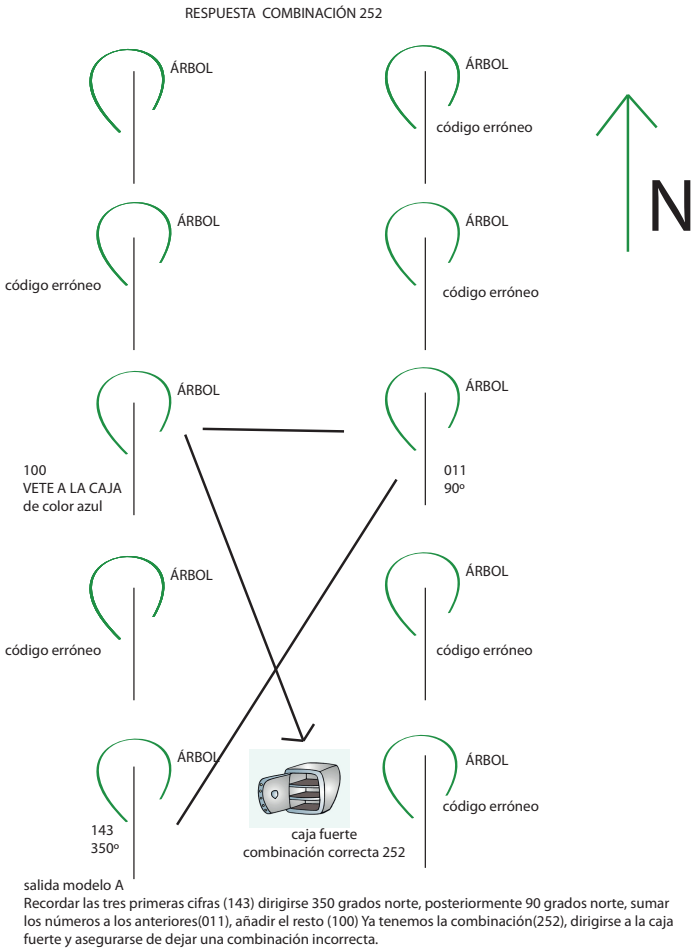
La prueba en todo momento estará supervisada por especialistas. Existe una pequeña presa en la que también habrá otro especialista.

Existe la opción de dejar una bolsa de ropa. Obligatorio casco.

PRUEBA ESPECIAL 4: ABRIR LA CAJA FUERTE

Mediante un juego de orientación específica con rumbos podréis adquirir la combinación para abrir una "caja fuerte" en la que tendréis una baliza. Existirán balizas falsas. Cada baliza os dará una serie numérica. Así completaréis el número de la combinación. Puede haber varias cajas fuertes y por lo tanto otras posibles combinaciones. Se os asignará una plantilla a seguir.

Recomendable 2 brújulas.



Disponéis de dos opciones para realizar esta prueba, en el tercer y en el último sector.

PRUEBA ESPECIAL 5: TIROLINA

Un miembro de cada equipo debe realizar un paso por la tirolina.

Los materiales los aporta la organización. Casco obligatorio.

Disponéis de dos opciones para realizar esta prueba, en el tercer y en el último sector. Vigilad la hora de cierre de la prueba.

PRUEBA ESPECIAL 6: HABILIDAD BTT

En un punto del recorrido en btt habrá una cuesta que implica cierta destreza sobre la bicicleta. Este punto estará indicado en el mapa. Existirán varios puntos o puertas delimitadas. Los dos miembros del equipo deben tratar de subir montados sobre la bicicleta sin apoyar ningún pie en el suelo o el cuerpo en los árboles. Dependiendo del número de puertas que se sobrepasen completamente con la rueda trasera se recibirá una bonificación en tiempo. A más puertas/escalones más tiempo. Se sumarán las puertas de ambos corredores. En ningún caso la suma de tiempo afectará a las horas de cierre de los controles ni de meta. Cada puerta supone 1 , 3 o 5 minutos por individuo de tal manera que al final una pareja puede bonificar 10´como máximo. Este tiempo bonificado no aparecerá en la clasificación sportident y será sumado posteriormente. En ningún caso la bonificación de tiempo permitirá que un equipo pueda acceder a meta más tarde de la hora estipulada para el cierre de la misma.

Debido a la complejidad que plantea esta prueba puede que surja alguna modificación de la que seréis debidamente notificados llegado el caso.

10.- MATERIAL OBLIGATORIO. AVENTURA Y SOLO CORRER.

10.1.- Material obligatorio durante todo el raid:

* Por Equipo:

1 botiquín: esparadrapo, gasas, venda, antiséptico, analgésicos, antiinflamatorios.

1 teléfono móvil. Se deberá llevar apagado en marcha. Recomendable explicar al compañero como se desbloquea y el pin.

1 brújula.

1 funda porta-mapas.

* Por Raider:
    - chaqueta cortaviento.
    - 1 bidón, camelbak o cantimplora con capacidad de un
    - 1 mochila con capacidad para llevar todo el material obligatorio por sector.
    - 1 manta térmica.
    - 1 silbato.
    - 1 buff o gorra

10.2.- Material Obligatorio por disciplina:

* BTT (exclusivamente modalidad AVENTURA)
    - Por Equipo: 1 kit de reparaciones BTT.
    - Por Raider:
        - 1 bicicleta de Montaña.
        - 1 casco homologado para ciclismo.

* Carrera a pie: no hay material extra. (Recomendable dos/tres

pares de zapatillas)

* TIROLINA

- Por Equipo: 1 par de guantes de cuero

Material prohibido:

- Equipos de comunicación (walkie talkie). - Sistemas electrónicos de navegación (GPS).

11.- PENALIZACIONES Y NORMATIVA

Articulo 1. Objeto de las Normas

1. Las presentes normas tienen por objeto regular aspectos específicos aplicables al II RAID VALLE DEL IREGUA.

Articulo 2. Ámbito de aplicación.

1. Todo directivo, organizador, técnico o deportista que actúe en ellas tiene el deber de conocer y la obligación de respetar y cumplir su contenido.

Articulo 3. Condiciones de participación

1. El Raid de Aventura es una competición que al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, conlleva un importante riesgo para los participantes. Su larga duración, su desarrollo en condiciones de autonomía, las múltiples disciplinas y pruebas especiales que intervienen requieren que los deportistas

posean una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar su propia seguridad durante el desarrollo de la prueba.

2. A efectos de dejar constancia escrita de haber sido informados de estas condiciones de participación, los participantes deberán firmar el modelo de declaración que facilitará la organización.

Articulo 4. Requisitos generales

1. Son requisitos generales para la participación en el II RAID VALLE DEL IREGUA:

- Ser mayor de edad
- Estar reglamentariamente inscrito en la competición.
- Poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar estas pruebas.

Articulo 5. Composición de los equipos para participar en el II RAID VALLE DEL IREGUA

1. Los equipos estarán formados por dos raiders.

2. Los equipos podrán competir en 3 categorías dentro de la modalidad de aventura:

- Masculina: cuando todos los componentes del equipo sean varones.
- Mixta: cuando el raid sea disputado con componentes de distinto sexo.
- Femenina: cuando todos los componentes del equipo sean féminas.

Para la modalidad de SOLO CORRER existen las mismas categorías.

Articulo 6. Obligaciones generales de los equipos

1. Todos los componentes del equipo tienen la obligación de conocer las presentes normas y reglas particulares de la competición, de seguir rigurosamente las normas y protocolos de seguridad establecidos en el transcurso del recorrido y de acatar las decisiones de los jueces durante la competición.

2. Todos ellos deberán estar debidamente acreditados para ejercer la actividad o función que les sea propia.

Articulo 7. Horario de la prueba y Penalizaciones

1. Penalizaciones por punto de control obligatorio no realizado: la no consecución de un punto de control obligatorio conllevará la pérdida de todos los puntos conseguidos por el equipo en esa sección.

2. Penalización por no llegar a la hora de cierre de una sección: el equipo perderá todos los puntos conseguidos en la sección. Siempre se considerará como tiempo del equipo el del último componente de la pareja en certificar su paso por la meta de sección.

3. Penalización por no llegar a la hora de cierre de salida de una sección: el equipo no podrá realizar la sección siguiente.

4. Penalización por no llegar a la hora de cierre de Meta: cualquier equipo que llegue después de la hora de cierre de meta perderá todos los puntos conseguidos en la sección en la que se encuentre. En caso de llegar 30 minutos más tarde, perderá todos los puntos del

raid. En el caso de la modalidad SOLO CORRER toda la jornada computa como una única sección por lo que este apartado es sumamente importante.

5. Resto de penalizaciones: todas las penalizaciones por infracciones deportivas aplicables según el Reglamento se aplicarán en puntos. Así, a modo de ejemplo, se aplicará una penalización de 6 puntos a las infracciones deportivas más frecuentes:

- por cada componente del material obligatorio que no se lleve encima
- por abandonar basura
- por progresar en terreno prohibido. Hay carreteras prohibidas.

Estas penalizaciones se restarán de la puntuación final del raid del equipo infractor.

6. Implicará la descalificación del equipo, entre otros motivos expresados en el Reglamento, la infracción de normas de seguridad, la progresión en solitario, la recepción de ayuda fuera de los puntos de asistencia, el uso de GPS u otros medios de orientación y progresión expresamente prohibidos.

7. Es responsabilidad de los equipos el conocer y comprender todas las penalizaciones y condiciones de éstas.

Articulo 8. Jurado técnico en cada prueba

1. En la prueba habrá un jurado técnico que se encargará de valorar y tomar decisiones sobres las posibles reclamaciones que pueda haber.

2. El jurado técnico estará compuesto por el director de la carrera, un representante de la LINRA 2016 (ajeno a la organización en la prueba en cuestión) y un corredor.

3. El jurado técnico será nombrado y hecho público antes del comienzo de la competición.

TODO ESTO NO SERÍA POSIBLE SIN LOS COLABORADORES Y LOS VOLUNTARIOS. MUCHAS GRACIAS

L.I.N.E.A

II Raid Valle del Iregua
Nalda

II Raid Valle del Iregua

HIPERMERCADO EROSKI LOGROÑO
Contigo

Cooperativa Frutos del Campo
Nuestra Señora de Villavieja, Nalda

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética

El Colletero
Asociación para el Empleo y el Desarrollo Sostenible y en Igualdad de Nalda y su entorno

CEMENTOS SACRISTAN
MATERIALES PARA LA CONTRUCCIÓN

Panal
Asociación de Protección y Promoción del Patrimonio. Biblioteca Pública, 26190 Nalda (La Rioja).

Kaiku

Deportes K2
Sagasta, 1 - Telf. 941 21 17 83 - LOGROÑO

SCITEC NUTRITION Rioja

Albergues de La Rioja

Panadería Cuadra
"Pan artesano de pueblo"
C/. San Miguelito, 38 - 26190 NALDA (La Rioja) - Tel. Obrador: 941 447 027

raid Aventura
"adventure experience, explore your limits"

bicimarket.com
Logroño Service Point
VENTA Y REPARACIÓN DE BICICLETAS