

CONCEPTOS BASICOS

¿Qué é un RAID?

É unha carreira de orientación de longa duración, que ten como obxectivo atopar un máximo número de balizas indicadas nun mapa. Está dividida en varias etapas, en cada unha das cales, os medios para desplazarse varían entre bicicleta, kayak ou carreira a pé principalmente. Compítese por equipos de 3 persoas.

¿Qué disciplinas debo dominar pra participar?

As principais, e normalmente suficientes pra un RAID da liga galega, son :o kayak, a bicicleta de montaña e a carreira a pé polo monte. Na maioría das probas soe haber tamén actividades con cordas, mais normalmente son voluntarias.

¿Cántas persoas debemos xuntarnos pra facer un equipo?

Os equipos son de tres persoas, mais na categoría Élite , dependendo da proba, podería facer falla unha cuarta como conductor.

¿Qué categorías hai?

Existen dúas categorías, Élite e Aventura. En Élite, os tres participantes están sempre en carreira, sen descansos. En aventura, só dous compiten en cada etapa e o terceiro pode descansar, turnándose.

¿Quén descansa en aventura en cada etapa?

Descansa quen nós queiramos, polo que podemos repartirnos segundo o que mellor saibamos facer. Se un do equipo non rema ben, o kayak podería ser a súa etapa de descanso, por exemplo.

¿Qué é o RAID book?

É un pequeno folleto que entrega a organización a cada equipo, antes de comezar a carreira, e onde se describe a ubicación das balizas, o material obligatorio por etapa, e calquera outra información de interese.

INSCRIPCIONS

¿Cómo nos apuntamos?

Unha vez os organizadores abran o prazo de inscrición, seguiremos as súas indicacións. Normalmente só teredes que cubrir os datos que vos pidan e envialos a un e-mail xunto co xustificante do ingreso bancario.

¿Canto costa?

A inscrición dun RAID de un día costa 54 euros por equipo. Cada participante non federado paga ademáis o seguro por un día, que no 2011 son 3 €.

¿Temos que estar federados pra competir?

Non, non é obrigatorio, mais a organización nos cobrará e xestionará un seguro polos días que dure a proba.

MATERIAL

¿Qué diferencia hai entre o material obrigatorio e o de seguridade?

Normalmente o primeiro vai dirixido a poder actuar tras un percance (telefono mobil, botiquín, manta térmica...) e o segundo é o material que nos protexe no dun accidente (casco, chaleco salvavidas...). Cada elemento obrigatorio que non levemos suporá a penalización cun punto. Non levar un elemento de seguridade nos impedirá continuar e/ou seremos descalificados.

¿Qué temos que levar?

A organización pon os kayaks, remos e chalecos, polo que so tendes que levar unha bicicleta de montaña e casco por participante. Teredes que levar ademais, roupa para as tres disciplinas e o material obrigatorio e de seguridade que pida a organización. Aínda que é voluntario, unha bruxula e un portamapas para unha das bicis é case imprescindible.

¿Cómo sei o material obrigatorio ou de seguridade que debo levar?

A organización o indicará no boletín de antes da proba e no RAID Book, pois varía dependendo da disciplina que estemos a facer.

BALIZAS

¿Cómo demostramos que atopamos unha baliza?

O sistema máis moderno e que se está a imrantar na maioría dos RAIDs é o Sportident. Trátase dun chip que debemos mercar ou alugar e que se introduce nun dispositivo colocado na baliza pra rexistrar o noso paso.

O segundo método máis usado é unha cartulina que debemos levar con nos e na que facemos unha marca cunha pinza que hai en cada baliza.

O terceiro método é a contestación a unha pregunta sobre algo situado onde está a baliza.

¿Qué é unha “checa”?

Son uns papeliños co número da baliza, que se atopan no chan espallados baixo ela. Serven para xustificar que estivemos alí en caso de desaparición da baliza principal.

¿É obrigatorio coller tódalas balizas?

Non e obrigatorio coller tódalas balizas, polo que se ides cansos ou mal de tempo, podedes saltarvos aquelas que supoñan maior esforzo ou tempo.

NORMAS E REGULAMENTO

¿Qué é unha etapa score e unha etapa lineal?

Cada baliza aparece identificada cun número no mapa.

Nas etapas tipo score podemos coller as balizas no orden que queiramos. Nas etapas lineais, as balizas deben collerse en orden numérico ascendente, aínda que non as collamos todas.

¿Qué son as horas de corte e que implican?

Se unha etapa ten indicada no RAID book unha hora de corte, deberemos chegar antes dela à transición ou perderemos todas as balizas da etapa e non poderemos sair a seguinte. Se a hora de corte é o peche de meta, so perderemos as da derradeira etapa.

¿Podemos saltarnos unha etapa?

Si, un equipo pode saltarse a etapa que queira, avisando a organización e desprazándose no seu vehículo de asistencia ó punto de inicio da seguinte, se é noutro lugar.

¿Os equipos poden ser mixtos ou so de mulleres?

Os equipos poden combinarse como queiramos e ademais os equipos mixtos se benefician dunha bonificación do 5% do tempo empregado nas etapas nas que corra unha muller.

Ademais, se queremos puntuar pra a liga galega, deberemos correr dous RAIDs cun equipo mixto en élite e un en aventura.

¿Os integrantes dun equipo deben ser os mesmos en toda a Liga de RAIDs?

Non, podemos competir na liga se mantemos o nome do equipo e non misturamos corredores de distintos clubs.

¿Podemos optar a premio sen estar federados?

Tendes dereito ós premios de cada proba pero non ós da liga. Para optar ós premios da liga deberedes participar como equipo dun club federado.

¿Onde podo atopar o regulamento da Liga galega de RAIDs?

Na páxina web da Asociación galega de clubs de orientación: www.agaco.es

Pra aqueles temas non especificados neste regulamento da AGACO, seguirase o de RAIDs da FEDO (Federación Española de Orientación).