

AVANCE DE CARRERA



GARMIN®



El clima en octubre

- En cuanto a precipitaciones el valor medio de días de lluvia en Octubre de los últimos años se sitúa en unos 14 días, manteniéndose esa cifra al alza desde el año 2018.
- Las temperaturas medias máxima y mínima se sitúan en los 18°C y 8°C respectivamente, pudiendo llegar en algunas zonas próximas a la costa Atlántica a los 22°C de máxima y en las zonas de interior y montaña a los 4°C de mínima.

Transiciones

- La mayor parte de las transiciones se realizarán a cubierto, alguna de ellas incluirá servicio de duchas, servicio de comida (se informará en cuales y el menú) e incluso posibilidad de reservar habitación durante unas horas.
- En todas las transiciones habrá agua potable.
- En varias habrá termo para calentar agua.
- En varias habrá disponibilidad de electricidad.
- En todas las transiciones dispondréis de unas cajas provistas por la organización con una capacidad de 70 litros. Se os indicará en posteriores boletines el número de cajas y los puntos en donde las tendréis disponibles.

Mapas

- Los mapas que se usarán en carrera serán escala 1:25.000, podrán usarse mapas específicos de menor escala en alguna sección de Trekking.
- También se realizarán ampliaciones del mapa en aquellos puntos de especial interés por cuestiones de seguridad y legibilidad (pasos obligados, porteos, etc.).



Weather in October

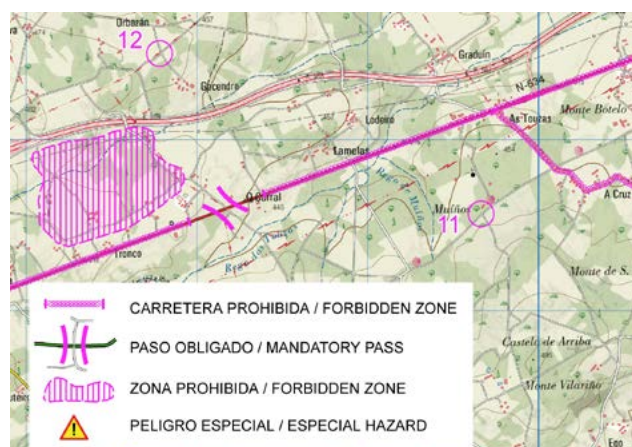
- Regarding rainfall, the average value of rainy days in October in recent years is about 14 days, this figure has been rising since 2018.
- The average maximum and minimum temperatures are at 18°C and 8°C respectively, reaching a maximum of 22°C in some areas near the Atlantic coast and in the interior and mountain areas at a minimum of 4°C.

Transitions

- Most of the transitions will be carried out under cover, some of them will include shower service, food service (it will be informed in which ones and the menu) and even the possibility of reserving a room for a few hours.
- In all transitions there will be potable water.
- In several transitions there will be thermos to heat water.
- In several transitions electricity will be available.
- In all transitions you will have boxes provided by the organization with a capacity of 70 liters. The number of boxes and the points where you will have them available will be indicated in subsequent newsletters.

Maps

- The maps to be used in the race will be 1: 25,000 scale, specific maps of a smaller scale may be used in some Trekking sections.
- Enlargements of the map will also be made at those points of special interest for security and legibility reasons (compulsory passages, porting, etc.).





Secciones

- En general las secciones de la carrera serán largas y duras. Muchas de las zonas de paso estarán ampliamente despobladas, debiendo proveerse de la comida y bebida necesarios, aun con todo esto contareis con pasos y acceso a poblaciones en las que podréis realizar una parada técnica para avituallar. Se recomienda llevar dinero. Habrá posibilidad de comprar comida en muchos sitios.

BTT

- En esta edición habrá una sección de más de 200 km, en la cual sería interesante que pudierais traer algún tipo de portabultos en la bicicleta para poder repartir mejor el peso con vuestras mochilas.

Kayak

- En alguna sección de Kayak son necesarios los Trolley para realizar los porteos por tierra del kayak, alguno de hasta 4.5 km.
- Cada equipo deberá traer su bolsa para el material del Kayak, preferentemente todo el material debe ir dentro de la bolsa, salvo que los remos no se desacoplen en cuyo caso deben ir enfundados y atados a la bolsa principal. Esta bolsa la tendréis que transportar en la sección de kayak, para al finalizar dicha sección volváis a depositar en ella todo vuestro material de kayak.
- El modelo de Kayak que os será proporcionado es Scooter Gemini de Wavesport, con una eslora de 3.85m, manga de 0.80m y 28 Kg de peso.
- Los asientos no están incluidos con lo que deberéis traer asiento/respaldo para el Kayak.



Sections

- In general the sections of the race will be long and hard. Many of the areas of passage will be unpopulated, having to provide the necessary food and drink, even with all this you will go through towns where you can make a technical stop to eat. It is recommended to bring money. There will be the possibility of buying food in many places.

MTB

- In this edition there will be a section of more than 200 km, in which it would be interesting if you could bring some type of rack on the bike to better distribute the weight with your backpacks.

Kayak

- In some Kayak sections, Trolleys are necessary to carry the kayak overland, some of them up to 4.5 km.
- Each team must bring their bag for the Kayak material, preferably all the material must go inside the bag, except that the oars are not detached in which case they must be sheathed and tied to the main bag. This bag will have to be transported in the kayak section, and at the end of this section you will return to deposit all your kayak material in it.
- The Kayak model that will be provided to you is the Wavesport Gemini Scooter, with a length of 3.85m, a beam of 0.80m and a weight of 28 Kg.
- Seats are not included, so you must bring a seat / back for the Kayak.





Trekking

- Alguna de las secciones de trekking discurren por zonas de alta montaña por lo que será necesario ir preparados para cualquier eventual cambio a peor en las condiciones meteorológicas. Aunque el mes de octubre, no es el mes más frío, las temperaturas pueden llegar a ser bajas (menos de 10 grados), por lo que si hay precipitaciones, la sensación térmica es más baja.
- También alguna sección rondará los 100km y contará con un desnivel acumulado importante.
- Las polainas serán un elemento imprescindible debido a la vegetación.

Os recordamos también que consultéis el documento específico de Material Obligatorio en el siguiente enlace. [Enlace a Material Obligatorio.](#)

Televisión

Nos complace mucho informaros que la carrera será filmada y se creará un documental de una hora de la misma que será emitido en diversos canales. Entre ellos National Geographic, y será emitido en más de 60 países. Creemos que es importante que informéis a vuestros patrocinadores de esta oportunidad. Además, haremos resúmenes diarios para enviar a las televisiones españolas y que la población pueda seguir la carrera.

Seguimiento

Volveremos a contar con la plataforma Track The Race para el seguimiento de la carrera. Pero este año, tendremos novedades, como un sistema en Streaming para poder ver imágenes en tiempo real de la carrera. Además, habrá también una conexión a nuestro canal de Youtube, donde publicaremos todos los vídeos y resúmenes diarios.



Trekking

- Some of the trekking sections run through high mountain areas so it will be necessary to be prepared for any eventual change for the worse regarding to the weather conditions. Although the month of October is not the coldest month, temperatures can be low (less than 10 degrees), so if there is rainfall, the thermal sensation is lower.
- Also some section will be around 100km and will have a significant accumulated unevenness.
- Leggings will be an essential element due to the vegetation.

We also remind you to consult the specific Obligatory Material document at the following link. [Link to Mandatory Material.](#)

TV

We are very pleased to inform you that the race will be filmed and a one-hour documentary will be created that will be broadcast on various channels. Among them is National Geographic, and it will broadcast in more than 60 countries. We believe that it is important that you inform your sponsors of this opportunity. In addition, we will make daily summaries to send to Spanish televisions so that the population can follow the race.

Tracking

We will once again have the Track The Race platform to monitor the race. But this year, we will have news, such as a streaming system to be able to see real-time images of the race. In addition, there will also be a connection to our YouTube channel, where we will publish all the videos and daily summaries.



Eventos paralelos

Paralelo a la carrera habrá varios eventos culturales y deportivos, promovidos por nuestros patrocinadores. Creemos que para los acompañantes será una buena oportunidad para participar en la carrera. Estas actividades estarán programadas en diferentes puntos de la carrera y serán celebradas a medida que los equipos pasen por los diferentes puntos de carrera.

Además, a través de nuestra agencia de viajes colaboradora Balaena Travel, estamos creando un viaje cerrado para acompañantes durante los días de carrera, con hoteles, comidas, actividades por lugares donde pasa la carrera y transporte a esos lugares. En este viaje estarán incluidos también los eventos paralelos.

Aquellos equipos, que vengáis con acompañantes, y estéis interesados en esta propuesta, os rogamos nos enviéis un email a raidgallaecia@gmail.com, pidiendo información. Si conseguimos reunir un número mínimo de 10 personas, ofreceremos este servicio.

Situación COVID actual

La situación con respecto a la pandemia ha mejorado mucho en España. Con casi un 40% de población vacunada en mayo, la presión hospitalaria ha bajado mucho, y las previsiones de nuestro gobierno es empezar a realizar la fase final de la desescalada. La previsión es que en Agosto llegue la normalidad, y que no haya que hacer uso de mascarilla. No queremos tener demasiado optimismo, pero es la información que nos llega, por lo que estamos muy ilusionados en poder ofrecer un gran evento, con una situación similar a antes de la pandemia. Entendemos que esta situación hará que no tengáis problemas para viajar desde vuestros países de origen. De todos modos, esta organización, sigue desarrollando un protocolo Covid para la carrera, con todas las medidas sanitarias necesarias, aunque en octubre no sea necesario aplicarlas.



Side events

Parallel to the race, there will be several cultural and sporting events promoted by our sponsors. We believe it will be a good opportunity to participate in the race for the companions. These activities will be scheduled at different points of the race and will be held as the teams pass through the different race points.

In addition, we are organizing a closed trip for the race days with our partner travel agency Balaena Travel. The trip includes hotels, meals, activities where the race takes place and transportation for companions. Parallel events will also be included.

All those participants who come with partners and are interested in this proposal, please send us an email to raidgallaecia@gmail.com requesting information. If we manage to gather a minimum number of 10 people, we will offer you this service.

Current COVID situation

The situation regarding the pandemic has improved a lot in Spain. With almost 40% of the population vaccinated in May, hospital pressure has dropped a lot, and our government's forecasts are to begin the final phase of de-escalation. The forecast is that normality will arrive in August, and that it will not be necessary to use a mask. We do not want to be too optimistic, but it is the information that reaches us, so we are very excited to be able to offer a great event, with a similar situation as the one before the pandemic. We understand that this situation will make it easy for you to travel from your countries of origin. In any case, this organization continues to develop a Covid protocol for the race, with all the necessary sanitary measures, although in October it would not be necessary to apply them.