



INFO:



Transfers

Aquellos equipos que requerís transfer de la organización, por favor, hacémoslo saber con plazo máximo el día 20 de Septiembre. Necesitamos organizar los transportes. No se admitirán reservas de transfer después de este plazo.

Hasta el momento los equipos y personas que requieren transfer son los siguientes:

- Uppsala Multisport
- Sweco Adventure
- Swiss / UK Adventurers
- 400team Naturex
- Extremadura Itaca Aventura
- Freemind Italia
- Beskidy Adventure Academy Team
- MRC Mac Parkman Foundation
- Bosi Adventure Team
- DAR Dingle
- Team Endurancelife 1
- Quest
- Nantes Aventures
- Raiders of the Lost Arc
- Vertical III

Si no estás en esta lista, por favor, envíanos un email raidgallaecia@gmail.com

Material obligatorio

Una pregunta que se nos ha hecho bastante es si recomendamos usar un neopreno durante las secciones de kayak.

Durante la noche es probable que lleguemos a temperaturas de 10 grados. En caso de precipitaciones. El río no presenta dificultad, más que algún rápido en la zona inicial y en la zona media. Estos rápidos no tienen saltos, pero sí pueden llevar a un equipo al agua en caso de un descuido o de una falta de concentración. Es por esto que sois vosotros los que tendréis que valorar el uso de neopreno. Nosotros lo añadimos como material aconsejable.

Bolsa de kayak. La organización no proveerá bolsas de kayak. La bolsa de kayak deberá ser transportada por el equipo en las dos secciones de kayak.

Una bolsa como esta estaría bien:

https://www.decathlon.es/es/p/bolsa-16-balones-negro/_/R-p-311145?mc=8562384&c=NEGRO&adin=11551547647

Datos de los equipos

Hemos observado que algunos equipos tienen los datos de sus corredores incorrectos o equipos a los que faltan datos. Tenéis de plazo hasta el día 20 para acceder a vuestro perfil de track the race y poner correctamente los datos. En caso de no estar correctos o incompletos, no garantizamos la participación de los corredores incorrectos, ya que esos datos son usados para la tramitación de los seguros correspondientes.

Secretaría virtual

Habilitaremos una Secretaría virtual, en la cual podréis cumplimentar documentación necesaria para la carrera. En esa misma Secretaría se publicará el protocolo Covid y el Road Book con las secciones y la logística de carrera.

Protocolo Covid

El boletín del Protocolo Covid será publicado en la secretaría virtual.

A todos los participantes se les harán pruebas de antígenos. En caso de dar positivo, el equipo deberá ser aislado, y estará obligado a realizar una prueba de PCR, que si también es positiva, obligaría al equipo a aislarse en una vivienda o en un hotel. El bajo índice de casos nos hace pensar que no habrá problema, pero aún así no os descuidéis y estos 14 días anteriores procurad:

- Buena higiene de manos
- Distancia social
- Mascarillas FFP2

Comida

En las T1, T2 y T4, habrá lugares donde comprar comida caliente en bares y restaurantes en horario habitual. Son lugares con varios menús.

En la T1 también se podrá comprar comida aunque no sea horario habitual (bocadillos)

En la T3 como indicamos en el último boletín, podréis disponer de comida caliente, siempre y cuando hayáis hecho esa reserva vía email raidgallaecia@gmail.com y tendréis que abonarla en el check in. (No se admitirán reservas ni en el check in, ni durante la carrera)

Aconsejamos a los corredores llevar dinero durante la carrera. Es fácil encontrar lugares donde comprar comida.

Bebida

Galicia es la tierra de los mil ríos. Será fácil abastecerse de agua en las muchas fuentes y ríos. Si lo hacéis directamente de un río, aconsejamos que llevéis un potabilizador de agua.

Esquema de etapas

Os adjuntamos el esquema de carrera con las disciplinas y el material (Caja A, Caja B, Bolsa Kayak y Bike Box) que os

encontrareis en cada Transición para que vayáis complementado vuestra logística de material.

SALIDA

-S1-TREKKING

T1 (Bike Box)

-S2-BTT

T2 (Caja A, Bike Box y Bolsa Kayak – Kayaks)

-S3-KAYAK

T3 (Caja B y Bike Box)

-S4-BTT+ O-pie

T4 (Caja A y Bike Box)

-S5-TREKKING

T5 (Caja B y Bolsa Kayak)

-S6-KAYAK

T6

-S7-TREKKING

META

Peso máximo admitido por caja:

- Bike Box, peso máximo 35kg
- Caja A, peso máximo 30kg
- Caja B, peso máximo 30kg

Reglamento de utilización de Relojes Garmin.

Nos complace ofrecer la oportunidad de realizar un seguimiento de los datos durante la carrera con tu reloj Garmin, ejecutando el perfil de actividad Adventure Racing.

- Se verificará la hora de inicio de tu reloj Garmin cuando cruces la línea de meta.
- Los equipos deben notificar a los organizadores que planeen usar un reloj con GPS Garmin habilitado. Tendrán la oportunidad en el check in. El reloj debe estar usando el software más reciente con el perfil de actividad de AR y todas las funciones de GPS bloqueadas. La serie Garmin Enduro, Fenix 6 (Fenix 6S, Fenix 6, Fenix 6X), Tactix Delta y Marq pueden ejecutar la actividad Adventure Racing.
- No se permitirán otros relojes con GPS.
- En meta la hora de inicio de la actividad de su carrera de aventura, deberá presentar una hora de inicio anterior a la de comienzo de la carrera.
- Si su reloj se queda sin batería en la línea de meta, debe cargarse para poder ser verificado.
- Si su hora de inicio es posterior a la hora de inicio de la carrera, su equipo recibirá una penalización de 24 horas. (o el tiempo después del inicio que muestra su reloj si es menos de 24 horas).
- Si su reloj se desconecta accidentalmente de la actividad de Carrera de aventuras, su equipo recibirá una penalización de 24 horas.
- Si pierde su reloj, su equipo recibirá una penalización de 24 horas.

No se pueden utilizar otros dispositivos GPS. (excepto el citado por el organizador).

Si no te gustan estas reglas, no utilices un reloj Garmin.

Atentamente

Equipo Organizador ARWC2021



Transfers

Those teams that require transfer from the organization, please let us know with the maximum deadline September 20. We need to organize transportation. Transfer reservations will not be accepted after this period.

So far the teams and people that require transfer are the following:

- Uppsala Multisport
- Sweco Adventure
- Swiss / UK Adventurers
- 400team Naturex
- Extremadura Itaca Aventura
- Freemind Italia
- Beskidy Adventure Academy Team
- MRC Mac Parkman Foundation
- Bosi Adventure Team
- DAR Dingle
- Team Endurancelife 1
- Quest
- Nantes Aventures
- Raiders of the Lost Arc
- Vertical III

If you are not on this list, please send us an email raidgallaecia@gmail.com

Mandatory material

A question that has been asked a lot is whether we recommend wearing a wetsuit during the kayaking sections.

During the night we are likely to reach temperatures of 10° C. In case of precipitation. The river does not present difficulty more than some rapid in the initial zone and in the middle zone. These rapids do not have jumps, but they can take a team into the water in case of carelessness or a lack of concentration. This is why you will have to value the use of neoprene. We add it as an advisable material.

Kayak bag. The organization will not provide kayak bags. The kayak bag must be carried by the team in the two kayak sections.

A bag like this would be nice:

https://www.decathlon.es/es/p/bolsa-16-balones-negro/_/R-p-311145?mc=8562384&c=NEGRO&_adin=11551547647

Teams data

We have observed that some teams have incorrect member data or teams with missing data. You have until the 20th to access your track the race profile and enter the data correctly. In case of not being correct or incomplete, we do not guarantee the participation of those teams, since the data is used in the process of the corresponding insurance.

Virtual secretary

We will set up a virtual secretary, in which you can fill in the necessary documentation for the race. The Covid protocol and the Road Book with the sections and race logistics will be published in that same Secretary.

Covid protocol

The Covid protocol bulletin will be published in that virtual secretary.

All participants will be tested for antigens. In case of testing positive, the team must be isolated, and they will be obliged to carry out a PCR test, which if it is also positive, would force the team to isolate itself in a home or hotel. The low rate of cases makes us think that there will be no problem, but still do not neglect and these 14 previous days try:

- Good hand hygiene
- Social distance
- FFP2 masks

Food

In T1, T2 and T4, there will be places to buy hot food in bars and restaurants during normal hours. They are places with various menus.

In T1 you can also buy food even if it is not normal hours (sandwiches)

In T3 as we indicated in the last bulletin, you can have hot food, as long as you have made that reservation via email raidgallaecia@gmail.com and you will have to pay it at check in. (Reservations will not be accepted either at check in, or during the race)

We advise runners to carry money during the race. It's easy to find places to buy food.

Drink

Galicia is the land of a thousand rivers. It will be easy to stock up on water from the many fountains and rivers. If you do it directly from a river, we advise you to bring a water purifier.

Stages scheme

We enclose the race scheme with the disciplines and the material (Box A, Box B, Kayak Bag and Bike Box) that you will find in each Transition so that you can complement your material logistics.

START

-S1-TREKKING

T1 (Bike Box)

-S2-BTT

T2 (Box A, Bike Box and Kayak Bag - Kayaks)

-S3-KAYAK

T3 (Box B and Bike Box)

-S4-BTT + Orienteering

T4 (Box A and Bike Box)

-S5-TREKKING

T5 (Box B and Kayak Bag)

-S6-KAYAK

T6

-S7-TREKKING

FINISH

Maximum weight allowed per box:

- Bike Box: maximum weight 35kg
- Box A: maximum weight 30kg
- Box B: maximum weight 30kg

Regulations of use of Garmin Watches.

We are pleased to offer you the opportunity to track data during the race on your Garmin Watch, running the Adventure Racing activity.

- We will be checking the start time on your Garmin watch when you cross the finish line.
- Teams must notify the organisers that they plan to use an acceptable Garmin GPS enabled watch. There will be an opportunity at the check in. The watch must be using the latest software with AR activity and all GPS features locked. The Garmin Enduro, Fenix 6 series (Fenix 6S, Fenix 6, Fenix 6X), Tactix Delta and Marq are able to run the Adventure Racing Activity. No other GPS enabled watches will be allowed.
- At the Finish line the start time of your Adventure Race activity must show a time prior to the start of the race.
- If your watch is out of battery at the finish line it must be charged and shown.
- If your start time is after the race start time your team will receive a 24 hour penalty. (or the time after the start that your watch shows if less than 24 hours).
- If your watch accidentally goes out of Adventure Race activity your team will receive a 24 hour penalty.
- If your watch is lost your team will receive a 24 hour penalty.
- No other GPS devices may be used. (except organiser issued). If you do not like these rules, please do not use a Garmin Watch.

If you do not like these rules, please do not use a Garmin Watch.

Sincerely

ARWC2021 Organizing Team



Copyright © **|CURRENT_YEAR|** **|LIST:COMPANY|**, All rights reserved.
|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|* *|LIST:DESCRIPTION|

Our mailing address is:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|* *|END:IF|

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

|IF:REWARDS|* *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|