



Breafing:

Localizaciones

Coliseum (hq center) : <https://goo.gl/maps/4e2UEuMyy37PzQVB9>

Meta: <https://goo.gl/maps/JSMRbBLqkJHSFD4u5>

Miércoles 29 Sept.

Recogida de los equipos en el aeropuerto.

- *Transfer 1- 13:30*
- *Transfer 2- 18:30*
- *Transfer 3- 23:30*

Llegada A Coruña 1 hora aprox.

El transfer llegará al Coliseum donde los equipos podrán depositar sus cajas de bicicleta. Los equipos deben conocer la ubicación de sus hoteles. La mayoría tienen su hotel cerca del Coliseum en Matogrande. Aquellos que lo tengan en otras localizaciones, podrán reservar un taxi en este teléfono: 981287777. el servicio de taxis es barato en A Coruña

Jueves 30 sept.

9:00 a 15:00 Coliseum. Pasar Test de antígenos. Al realizar el test de antígenos los equipos deben esperar fuera del Coliseum unos 30 minutos, hasta recibir el resultado de su test. Los equipos serán citados a una hora determinada entre esos horarios. No podrán acceder al Coliseum hasta obtener los resultados
Check in de Material.

Todo vuestra documentación, pegatinas para la carrera, acreditaciones y banderas, estarán dentro de vuestras cajas de equipo. Es obligatorio preparar el material en el mismo lugar. No podéis llevar las cajas al hotel. Es obligatorio el uso de mascarilla dentro del recinto.

Durante la tarde podréis acceder a vuestras cajas para preparar vuestro material, dentro del Coliseum.

Viernes 1 Oct.

9:00 a 14:00 Preparación de material. Coliseum

15:30 Entrega de Cajas de Carrera y Bike Boxes (Los equipos deberán cargar en camiones). Coliseum

18:00 Salida del autobús desde el Coliseum para desfile de banderas (es obligatorio llevar el peto dorsal puesto y portar la bandera de tu país facilitada por la organización)

19:30 Presentación equipos y entrega de mapas

20:00 Final de desfile de banderas

20:15 Vuelta en autobús hasta el Coliseum

Sábado 2 Oct.

7:30 Entrega de bolsa hotel en Coliseum.

7:45 Salida del autobús a la salida Monforte de Lemos. Desde Coliseum

10:00 Llegada a Monforte de Lemos. Habrá bares y cafeterías.

12:00 Salida Campeonato del Mundo 2021

Salida. Monforte de Lemos.

Es obligatorio el uso de mascarilla antes de la salida. También será obligatorio el uso de mascarilla durante el primer kilómetro. Será salida neutralizada, acompañada por el Coche de la Policía de Monforte que acompañará a los equipos hasta el triángulo de salida señalado en el mapa. A partir de ahí comienza el recorrido libre de la carrera.

Sección 1

122 kms. Trekking

Sección a pie, que tendrá como protagonista A Serra do Courel. Será un trekking rápido en sus primeros 15 kilómetros, por donde transitaremos por el camino de Santiago. A partir de ahí entraremos en zona de montaña con fuertes desniveles. El

trekking transitará por senderos, pistas y cortafuegos. Mucho cuidado en los cresteos y zonas altas, así como en las bajadas pronunciadas, especialmente durante la noche.

Prohibido circular por carreteras prohibidas. Observar bien los pasos a usar. O Courel es una zona llena de ríos, donde es fácil conseguir agua, pero os recomendamos que calculéis bien la comida para una sección tan larga.

T1- Estación de Manzaneda. Bike Box

En esta transición os encontraréis las Bike Box. Está permitido dejar comida y ropa en esta caja.

En la propia estación podréis comprar comida, pues el establecimiento estará abierto. En este establecimiento suele haber menús y bocadillos.

Esta transición estará a cubierto, tendrá corriente y agua caliente.

Antes de salir a la sección de BTT, tendréis que hacer lo siguiente:

- *2 corredores prueba especial de downhill. Subiréis al telesilla y bajaréis por la pista denominada "Medras". Tendréis un Pc en medio de esa pista.*
- *2 corredores irán a hacer la tirolina. Equipamiento facilitado por la organización.*

Una vez reunido el equipo podréis subir los 4 en el telesilla y al llegar a la parte alta de la estación, podréis continuar en la sección BTT.

Sección 2 80 kms. BTT

Dicha sección transitará en la zona más alta, más expuesta y más fría de la carrera. Recomendamos llevar ropa de abrigo, gorro, guantes de invierno. No escatiméis en ropa, sobre todo si la méteo es adversa y hay lluvia.

Cuidado con los descensos. Es fácil calentar los frenos de disco y que funcionen peor, la bajada es muy empinada.

El resto del trazado no presenta grandes dificultades. Transitaréis por zonas de pastos, bosque, caminos y pistas de buen rodaje.

Mucha precaución en la última bajada antes de la T3. sobre todo por la noche. Es una zona escarpada, con una fuerte bajada por cortafuegos y con restos de talas de árboles.

T2 - Quiroga. Caja A, Bike Box, Bolsa Kayak

La transición será en el pabellón polideportivo. Fuera, tendréis algún bar donde se puede comprar comida en su horario habitual. En dicha transición tendréis agua caliente y corriente eléctrica.

Los kayaks y bolsas de kayak no se ubican en la transición. Estarán en el campo de fútbol, situado en el mapa, de camino al lugar de embarque.

Tendréis que portear durante la sección de kayak las bolsas de kayak.

Sección 3

90 kms. Kayak.

Sección de kayak que no presenta dificultad técnica. No obstante es obligatorio el uso de casco en esta sección. Al principio de la sección encontraréis unos pequeños rápidos. Por seguridad, durante la noche estos rápidos serán sorteados por tierra. Estarán indicados los porteos en el mapa y los horarios en los que tendréis que portear obligatoriamente. Estará explicado también en el road book. Una vez sorteados entraréis en una zona de agua embalsada durante muchos kilómetros para adentraros en los increíbles cañones del Sil, uno de los lugares acantilados de río más impresionantes del mundo.

Una vez finalizado ese tramo de kayak, Embalse de Santo Estevo, tendréis que salir de los kayaks y hacer un porteo de unos 10 kms. Estará indicado en los mapas los lugares de desembarco. Por favor, estar atentos al desembarco y no os acerquéis a la presa, ya que está totalmente prohibido acercarse a menos de 200 metros.

El porteo tiene un fuerte desnivel los primeros momentos y será por asfalto. Debéis llevar el chaleco reflectante puesto durante la noche al transitar por este porteo y las luces encendidas. Tenéis que transitar por el margen izquierdo de la carretera.

A partir de ahí seguiréis descendiendo por el río hasta el Balneario de Laias, que tendrá un embarcadero para bajar de los kayaks.

T3 - Laias. Caja B y Bike Box.

Debéis dejar la bolsa de kayak con todos vuestros útiles de kayak en esa transición. Esta transición estará en un hotel Balneario. Los que tengáis reserva podréis descansar en una habitación con un máximo de 6 horas. Los que reservasteis duchas se os indicará donde poder asearos y los que encargasteis comida se os indicará donde cogerla.

Sección 4

210 kms. BTT - Orientación

La sección más larga de la carrera. Al inicio de la sección tendréis que atravesar una carretera principal. Mucha precaución al llegar a la ciudad de Lugo, es una ciudad con mucho tráfico.

Al llegar al punto de transición debéis dejar vuestras bicicletas candadas, se os dará un mapa con fotografías y salir a hacer una sección a pie de 8 kms. Tendréis que sacar fotografías en todos los lugares de Pc, y después mostrarlos en la transición donde comprobarán que es correcto. En dicha fotografía tienen que estar al menos 3 componentes del equipo.

Al llegar y comprobar que el recorrido está completo podréis continuar la sección. Una pregunta que se nos ha hecho es si recomendamos portear zapatillas de trekking para esta sección. Al ser una sección urbana, creemos que unas zapatillas de btt cómodas que permitan caminar serían suficiente para esta sección. El resto de la sección no presenta dificultad. Estad atentos a los pasos que cruzan carreteras prohibidas para no cometer infracciones.

T4 As Pontes. Caja A y Bike Box.

Esta transición estará en una carpa. No tendréis agua caliente ni electricidad. Será el último lugar donde os encontraréis la Bike Box. En los alrededores de la transición tendréis lugares para comprar comida (bares, restaurantes) si es en un horario que esté abierto.

Sección 5

65 kms. Trekking - Prueba especial SUP

En el comienzo de este trekking, tendréis que ir al Lago de As Pontes. Allí habrá una sección especial de Padel Surf. Será una sección muy corta de 1,5 kms. en donde tendréis que picar una baliza y regresar. Sólo es necesario que hagan la sección dos corredores, los otros dos esperarán en el punto de inicio. La organización os proveerá de Tablas de padel, remos y chalecos salvavidas. Una vez finalizado el Padel Surf, continuaréis la sección de Trekking. Tener cuidado al cruzar por la carretera principal al salir del Lago. Una vez en los caminos, el trekking no presenta mayores dificultades técnicas.

T5 Betanzos Caja B y Bolsa de Kayak

Esta transición será en una zona cubierta, no se dispondrá de agua caliente ni electricidad. Los kayaks estarán a una distancia de 700 m. de la transición. Tendréis que ir caminando con vuestro material de kayak hasta el embarque. No es necesario el uso de casco y trolley para esta sección. No es necesario que portéis los trolleys, podéis dejarlos en la transición. Debéis portear la bolsa de kayak con vosotros durante la sección 6.

Sección 6

Kayak 11 kms.

En la desembocadura del río, concretamente al pasar el Puente do Pedrido debéis ceñiros al margen derecho del río, hasta sobrepasar el cabo que encontraréis a vuestra derecha (punta xurelos). Estará indicado en los mapas el paso recomendado. Una vez en el mar, deberéis dirigiros a la población de Sada, donde estará la transición. Esta ría está muy afectada por las mareas, por lo que si hacéis esta sección en marea baja, debéis elegir bien por donde pasar. También tenéis que tener en cuenta que dependiendo de si la marea sube o baja encontraréis más dificultad o facilidad para progresar.

Día 5 de Octubre

- *Bajajar.-10:30*
- *Altamar.-16:45*
- *Bajamar.- 22:42*

Día 6 de Octubre

- *Altamar:- 5:00*
- *Bajamar.- 11:00*
- *Altamar.- 17:15*
- *Bajamar 23:30*

Día 7 de Octubre

- *Altamar.- 5:45*
- *Bajamar.-11:45*
- *Altamar.- 18:00*

Día 8 de Octubre

- *Bajamar.- 00:10*
- *Altamar.-7:00*
- *Bajamar.- 12:20*
- *Altamar.-18:25*

Día 9 de Octubre

- *Bajamar 00:45*
- *Altamar 6:20*

T6 Sada

En esta transición no habrá ninguna bolsa ni caja de equipo. Deberéis dejar en vuestra bolsa de kayak que habéis estado porteando durante la sección con todo el material dentro. Esta transición será en una carpa, por lo que no tendréis ni agua caliente, ni electricidad. Esta transición será el punto de la carrera donde tendréis que pagar las penalizaciones que pueda haber durante la carrera.

Sección 7 32 kms. Trekking

Este último trekking, recorrerá toda la zona costera entre Sada y A Coruña. Tendréis que transitar por sendas y caminos costeros, pegados a los acantilados. Tener especial cuidado en la entrada a la ciudad de A Coruña. En horas punta puede haber mucho tránsito de coches por la ciudad. Rogamos mantener la distancia social con las personas que os encontréis en la ciudad hasta llegar a meta.

Meta. *Lo habéis conseguido, finishers del Campeonato del Mundo 2021*

El cierre de meta será el sábado día 9 a las 12:00.

Los actos y ceremonia de entrega de trofeos serán a las 18:00 en el mismo lugar de la Meta (Explanada del Parrote).

Entregando la pulsera del evento, se os dará una comida y una bebida por corredor.

A las 20:00 actuará "León Benavente"

Covid-19:

- **Es obligatorio el uso de mascarilla en todas las transiciones. Debéis llevar 2 siempre por corredor en carrera.**
- **Al llegar a las transiciones es obligatorio hacer desinfección de manos antes de coger vuestro material**
- **Para dormir, habrá zonas habilitadas, alejadas de las zonas de transición.**

Normativa:

Tenéis toda la normativa de carrera en el siguiente enlace:
<https://raidgallaecia.com/wp-content/uploads/2021/09/ARWS-Normas de competicion 1.6.1.pdf>

Recordaros que las penalizaciones se pagarán en la T6 (última transición) y que la penalización por usar carreteras o zonas prohibidas será de el mejor tiempo estimado por la organización en ese tramo x 5.

