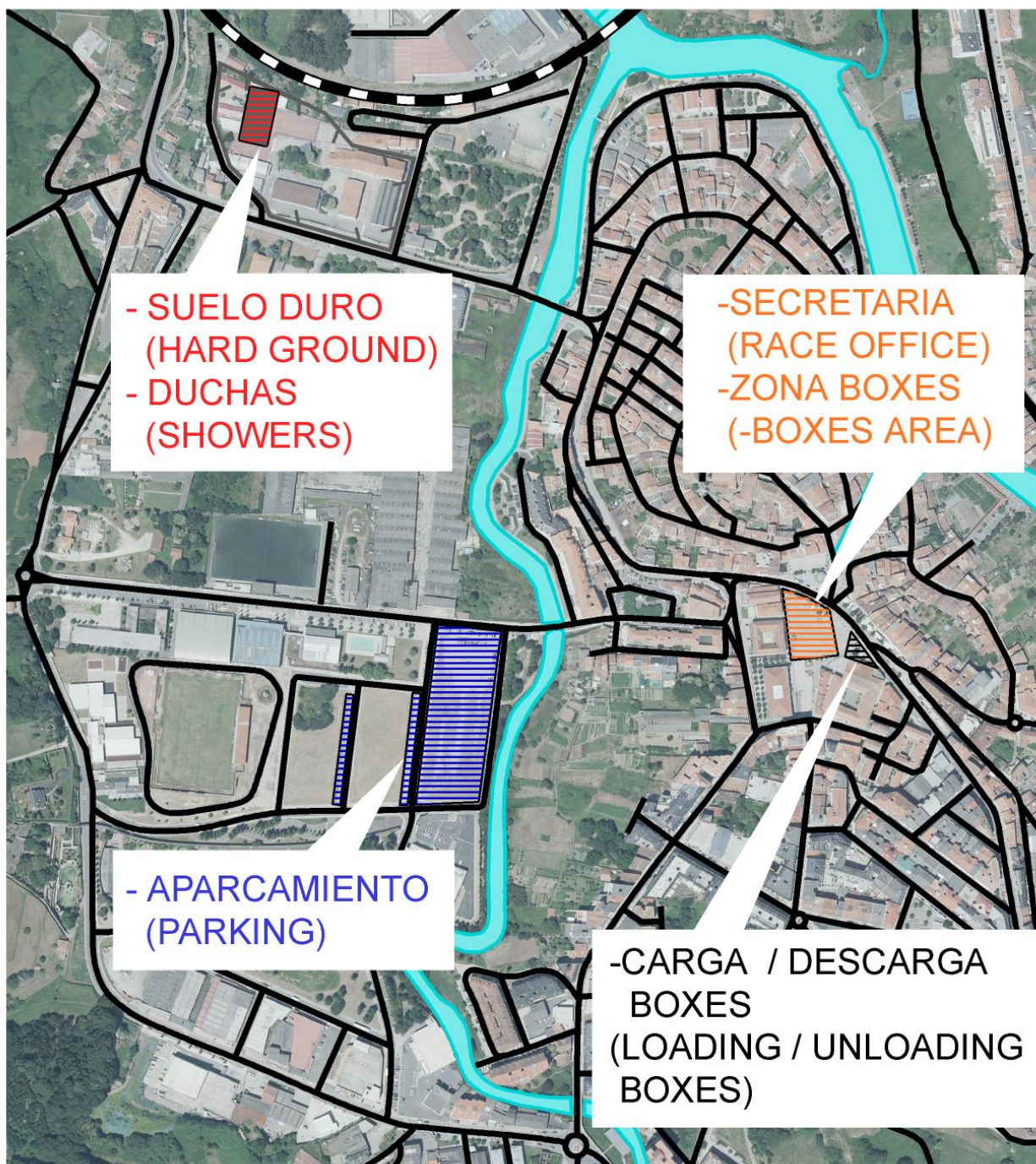


BREAFIG - ARES

CENTRO DE CARRERA (HQ CENTER)

- BETANZOS, Plaza Hermanos García Naveira [ENLACE UBICACION](#)



HORARIOS

SECRETARIA:

- Viernes 7, de 18:00 a 22:00 y Sábado 8, de 7:30 a 9:30

SALIDAS:

- Salida. Sábado 8 a las 10:00, Plaza Hermanos García Naveira
- META. Domingo 9 a las 13:30, Plaza Hermanos García Naveira

ENTREGA DE PREMIOS:

- Domingo 9 a las 14:00, Plaza Hermanos García Naveira

SUELO DURO Y DUCHAS: [IES AS MARIÑAS](#)

- Apertura 1, suelo duro / duchas el Viernes 7 a las 21:00, cierre Sábado 8 a las 10:00
- Apertura 2, suelo duro / duchas el Sábado 8 a las 22:00, cierre Domingo 9 hasta las 14:15 para ducharse.

NORMATIVA DE LA CARRERA

La carrera se registrará por las normas generales ARWS. Al ser una carrera en formato diferente a expedición, haremos las siguientes puntualizaciones:

-Resultados. Habrá 2 factores que determinarán la clasificación (puntos y tiempo). Cada cp tendrá un valor en puntos que viene determinado en el Raidbook. Los puntos prevalecen sobre el tiempo. Quedará más arriba en la clasificación el equipo que sume más puntos. A igualdad de puntos decidirá el equipo que mejor tiempo haga. La carrera está diseñada para que la mayoría de los equipos puedan alcanzar todos los cps. Tiempo estimado mejores equipos, sobre 19 horas. Tiempo total para completar la carrera 27,5 horas. Aquellos equipos que lleguen tarde al horario de cierre de meta 13:30, perderán los puntos de la última sección.

- Carreteras generales. Queda prohibido cruzar o circular por las carreteras marcadas con la simbología de prohibido.
- Autopistas. Representadas en color rosa. Obviamente, no podrá accederse a ellas, y deberán cruzarse por puentes o túneles.
- Vías de tren. No podrá accederse a ellas ni circular y deberán cruzarse por puentes o túneles.
- Zonas prohibidas. Prohibido adentrarse en zonas prohibidas.

Chalecos reflectantes y luces. Sólo es obligatorio su uso desde las 8PM hasta las 9 AM.

MAPAS

Se entregarán los mapas en 3 tandas.

1. 5 minutos antes de la salida (sección 1 y 2)
2. En la T2 (sección 3,4 y 5)
3. En la T5 (sección 6,7 y 8)

Toda la carrera será lineal, excepto la sección 7 que será un trekking score.

SPORTIDENT

Cada corredor llevará un Sportident atado a su muñeca con una pulsera. Está prohibido romper la pulsera y dar el sportident a un compañero. En caso de rotura de pulsera, hay que avisar a la organización para reponer esa pulsera. Es obligatorio que todos los corredores piquen todas las balizas juntos, excepto el rapel, que sólo lo hará uno. Al final de todas las secciones, debéis picar la baliza de transición. La carrera finaliza al picar la baliza de meta. Tendréis 30 minutos para descargar vuestros sportident en la mesa de cronometraje en meta.

Habrà una descarga intermedia de sportident, al llegar a la T5. Debéis picar fin de sección y a continuación descargar vuestros sportident en la mesa de cronometraje. Es vuestra responsabilidad hacerlo.

Todos los cps vienen especificados en el Raidbook, así como los puntos que vale cada cp.

BOLSAS DEL CORREDOR

Podréis recoger vuestra bolsa de carrera el viernes de 18 a 22 o el sábado de 7:30 a 9:30. En estas bolsa encontraréis vuestro peto dorsal, una pegatina con vuestro número y la letra B que se usará para identificar vuestra Bolsa de kayak y un dorsal de bicicleta.

Vuestra Caja de transición estará en vuestros boxes en la plaza disponible el sábado desde las 7:30. El sábado por la mañana debéis tener vuestro material y comida preparado e introducirlo en la caja. Se os facilitará agua en todas las transiciones excepto la T1. T2-T5 agua mineral en garrafas y en el resto de transiciones habrá mangueras o fuentes.

TRACKTHERACE

Antes de la salida y como limite a las 9:30 del sabado, se hará entrega de vuestro dispositivo de seguimiento Tracktherace, un dispositivo por equipo, siendo obligatorio portarlo durante toda la carrera y en la medida de lo posible situarlo en la parte superior de la mochila (sin otro material que lo cubra, como barritas energeticas, manta termica, etc) Recordad que es parte fundamental del material Obligatorio. Al finalizar la carrera debereis devolver el dispositivo.

S1. TREKKING. 22 KMS

Especial cuidado en el cruce del puente del Pedrido al final de la sección. Circular por la pequeña acera sin invadir el vial de los coches. En el mapa no se aprecia bien pero al llegar al otro lado del puente podreis bajar por unas escaleras y seguir por debajo del puente por una calle hasta la transición.

T1- Debéis tener vuestro material de escalada (Casco de escalada incluido) en vuestra bolsa de kayak, junto al material de kayak y portearlo durante el kayak para realizar el rapel al final de la sección. Además debéis portear la bolsa de kayak y dejar vuestro material en la T2.

S2. KAYAK/RAPEL. 21 KMS

Precaución en los trayectos en mar abierto. Puede haber olas. Precaución al picar el cp en la isla. Al desembarcar debéis transitar a pie hasta el rapel. Al llegar a la torre debéis poner el arnés y estar preparados para rapelar. Una vez hecho eso, tendréis que acceder a la Torre por la puerta, subir las escaleras, picar el cp y rapelar. Solo 1 corredor realiza el rapel y pica el cp. Esta prueba no se neutralizará en caso de que las cuerdas estén ocupadas. Habrá 2 vías de rapel.

S3. BTT. 32 KMS.

Debéis portear vuestras zapatillas de trekking para la siguiente sección.
Mucho cuidado en los cruces de vías principales

S4. TREKKING. 29 KMS.

Se recomienda el uso de polainas. La vegetación está bastante brava. Se ha utilizado un mapa con la simbología de MTB-O en el cual la vegetación se representa de manera somera, por lo que no son recomendables los atoches y las incursiones fuera de la red de caminos.

S5. BTT. 20 KMS.

Seguir el recorrido obligatorio al entrar a la T5.
T5- al picar el fin de sección, tendréis que descargar vuestros sportident en la mesa de cronometraje.

S6. BTT. 26 KMS.

Debéis portear vuestras zapatillas de trekking para la siguiente sección.
Cuidado en el tránsito por carreteras asfaltadas durante la noche.

S7. TREKKING. 7 KMS.

Sección SCORE. Podéis hacer los cps en el orden que queráis. Por favor, no piséis las plantaciones agrícolas y en caso de plantaciones de árboles circular por el borde de las fincas, en el mapa aparecerán estas zonas delimitadas con el símbolo de prohibido, en algunos casos podéis circular por el borde, respetando siempre los árboles jóvenes.

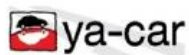
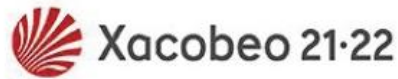
S8. BTT. 28 KMS.

Especial precaución en el tránsito por carreteras
Especial cuidado al entrar a Betanzos.

Para acceder a la meta debéis seguir el recorrido obligatorio (muy importante), debiendo rodear la plaza para entrar al pasillo de meta por el lado norte respetando el sentido de la circulación.

All llegar a meta recordar picar la baliza de META. Una vez hecho esto debéis descargar los sportident (no tardar más de 30 minutos desde que entréis en meta). Debéis estar siempre juntos para la descarga.

DISFRUTAD DE LA CARRERA!!



RG SPAIN **EXPEDITION RACE**

8-9 OCTUBRE • GALICIA