

II RAID DE AVENTURA ALTA RIBAGORZA 2010

(GRAUS-CASTEJÓN DE SOS) 04 y 05 de Septiembre



BOLETÍN INFORMATIVO Nº 2 (AGOSTO 2.010)

Salida desde Graus y meta en Castejón de Sos.

DISCIPLINAS

Orientación urbana

Carrera pedestre alpina

BTT

Piragüismo

Escalada

Barranco

Vía Ferrata

Tirolina

INSCRIPCIONES

160 € por equipo.

100 € de fianza el día de la prueba.

A través de la web www.raidcalamocha.com .

INCLUYE: seguros, bolsa con regalos individuales, trofeos primeros, paletillas primeros, reportaje multimedia, dorsales, material piragüismo, cronometraje sport-ident y comida fin de carrera.

NO INCLUYE: alojamiento, seguro no federados (tramitar el de prueba) y alquiler o compra pinza sport-ident.

ALOJAMIENTOS

No se ofrecerá suelo duro ni el viernes ni el sábado.

Se recomienda buscar alojamiento el viernes por la noche en Graus y el sábado por la noche en Castejón de Sos. **Advertir:** que se debe reservar para el sábado con mucho tiempo de antelación el alojamiento en Castejón, ya que coincide con otra prueba de BTT y puede haber problemas para alojarse si se espera a última hora.

ALOJAMIENTOS CASTEJÓN DE SOS

<http://www.castejondesos.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/idpag.27/idmenu.1036/chk.05b4df4601dce7adad99456e6ecc39dd.html>

ALOJAMIENTOS GRAUS

<http://www.turismograus.com/index.php/servicios-turisticos/guia-de-servicios-turisticos/index.php/servicios-turisticos>

PROGRAMA

03 de septiembre de 2010:

Recepción de Equipos de 18:00 a 24:00 (GRAUS-PABELLÓN)

Reunión técnica 23:00 (GRAUS-PABELLÓN)

04 de septiembre de 2010:

Recepción – Reunión técnica 07:30 (GRAUS-PABELLÓN)

Salida: 08:30 (GRAUS)

Meta 22:00 (CASTEJÓN DE SOS)

05 de septiembre de 2010:

Salida 09:00 (CASTEJÓN DE SOS)

Meta 13:00 (CASTEJÓN DE SOS)

Comida y entrega de trofeos 13:30 (CASTEJÓN DE SOS)

PRUEBAS

PIRAGÜISMO (1 sección)

Distancia: 6 km. Desnivel positivo: 0 m.

ORIENTACIÓN URBANA (2 secciones)

Distancia: 7 km. Desnivel positivo: 200 m.

CARRERA ALPINA (3 secciones)

Distancia: 32 km. Desnivel positivo: 1.350 m.

BTT (3 secciones)

Distancia: 62 km. Desnivel positivo: 2.100 m.

TIROLINA (1 sección) AVENTURA

Distancia: 70 m. Desnivel positivo: -50 m.

ESCALADA (1 sección) AVENTURA

Distancia: 20 m. Desnivel positivo: 20 m.

VIA FERRATA (1 sección) ÉLITE

Distancia: 280 m. Desnivel positivo: 180 m.

BARRANCO (1 sección)

Distancia: 800 m. Desnivel positivo: -240 m.

DISTANCIA TOTAL: 108,17 km.

DESNIVEL POSITIVO TOTAL: 3.850 m.

TIEMPO PRIMEROS: 15 horas.

***POSIBILIDAD DE ELEGIR RECORRIDOS Y SALTARSE BALIZAS, SEGÚN
ESTRATEGÍA.***

MATERIAL OBLIGATORIO

Equipo:

- Vehículo de asistencia. Con capacidad para transportar el material de equipo, incluyendo las BTT.
- Comida y avituallamiento de los equipos.
- Botiquín de primeros auxilios:
 - Esparadrapo.
 - Compresas y/o apósitos.
 - Vendas.
 - Antiséptico.
 - Analgésicos: 2(A)-3(E) Unidades.
 - Antiinflamatorios: 2(A)-3(E) Unidades.
- Linterna-frontal con pila nueva.
- Silbato.
- Teléfono móvil apagado: Aviso emergencias. El PIN y el número de la organización deberán ir escritos en el exterior. 654.994.704.
- Raciones energéticas: 6(A)-9(E) barras ó 400(A)-600(E) gramos de comida energética.
- Suero o sales minerales: Debilidad aguda.
- 1 Brújula.
- Bolsa o bidón estanco (Barranco).

Equipo recomendado:

- Útiles de campamento y/o alojamiento Graus y Castejón.
- 1 Funda estanca porta mapas.
- 1 Kit reparaciones BTT.
- Altímetro.

Individual:

- 1 Manta térmica.
- 1 Chaqueta cortavientos impermeable.
- 1 Forro polar mínimo 200 gramos.
- 1 Bidón, camelback capacidad mínima 1000 ml.
- 1 Buff, gorro, gorra o equivalente.
- 1 Frontal + pilas recamb. Obligatorio en las secciones nocturnas.
- Ropa reflectante. Obligatoria en las secciones nocturnas.
- 1 Bicicleta de montaña.
- 1 Casco BTT homologado.
- 1 Luz roja trasera destellante BTT. Obligatoria en las secciones nocturnas.

Tirolina (Aventura):

- Arnés de escalada.
- Casco homologado de escalada.
- Bagas de anclaje con 2 mosquetones de seguridad.
- 1 mosquetón de seguro.
- 1 descendedor de poleas STOP autoblocante.
- Guantes de seguridad.

Escalada (Aventura):

- Arnés de escalada.
- Casco homologado de escalada.

Via Ferrata (Élite):

- Arnés de escalada.
- Casco homologado de escalada.
- Disipador de energía homologado + 2 mosquetones especiales para vías ferratas, o en su defecto con cierre semi-automático.
- Zapatillas de trekking (no se permitirán las de btt).
- Guantes protectores.

Barranco:

- Arnés de barranco o escalada.
- Casco homologado de escalada.
- Baga de anclaje con 2 mosquetones de seguridad.
- Ocho y mosquetón de seguridad.
- Neopreno completo de un mínimo de 3 mm.
-

Individual recomendado:

- Pies de gato (Escalada).
- Escarpines y guantes protectores (Barranco).
- Calzado con sujeción tobillo y buena adherencia (Barranco).
- Tercera baga (Via ferrata).

PROHIBIDO UTILIZAR GPS

Organiza: Club Ribagorza-Calamocha, de Orientación y Aventura.

Avalada: Consejo Superior de Deportes (C.S.D.).

Patrocinan: Comarca de la Ribagorza, Ayuntamiento de Graus y Ayuntamiento de Castejón de Sos.

Colaboran: Inesca, Veri, Tecnica, Silva, Barrabes, Carnicas Latasa, CAI, El Laminero, Editorial Alpina, Aragonés, Cosehisa y Diputación Provincial de Huesca.

Supervisión: Federación Española de Deportes de Orientación (F.E.D.O.).

Cronología: *6ª Prueba puntuable de la Liga Española de Raids de Aventura*

II Raid de Aventura Alta Ribagorza.

II Raid de Aventura para Bomberos, Policías Locales y Cuerpos de Seguridad del Estado

Campeonato de Aragón de Raids de Aventura 2010

Campeonato Comarcal de Raids de Aventura 2010

Más información e inscripciones

www.raidcalamochoa.com

Reglamento FEDO www.raids.fedo.org

ACLARACIONES

Para campeonato de España de Bomberos y cuerpos de seguridad del Estado los equipos se deben inscribir en el formato 2+1. Se optarán a premios en aquellas categorías NO ÉLITE que haya más de 3 equipos inscritos (masculina, mixta y femenina)

CONSIDERACIONES Y RECOMENDACIONES PARA LAS ZONAS TECNICAS DEL RAID (material obligatorio por persona)

ZONA DE ESCALADA (para todas las categorías excepto élite) solo la realizará uno de los dos corredores. SIMULTÁNEA CON TIROLINA.

La organización equipará las vías en tope-rope, dejando instalada la cuerda el mosquetón y Grigri para el asegurador, el corredor será asegurado por personal de la organización

La prueba constará de tres vías de aproximadamente 20 m con una graduación de V+ y V, en orden consecutivo de izquierda a derecha, debiendo ejecutar exclusivamente una de ellas y siendo obligatorio para superarlas tocar la cinta colocada a tal efecto al final de las vías. La prueba será neutralizada.

- Material obligatorio: **arnés de escalada, casco homologado para escalada.**
- Material recomendable: pies de gato.
- Recomendaciones:
 1. Ser cuidadosos con las presas de dudosa sujeción.
 2. Avisar abajo ante la caída de alguna piedra.
 3. El nudo de anclaje al arnés, ocho, deberá quedar bien peinado para una rápida verificación del responsable de zona.
 4. Practicar previamente el manejo de los instrumentos y maniobras a realizar para no ser invalidados por el responsable de zona.
 5. No servirá el casco de BTT.

ZONA VIA FERRATA: (solo para categoría Élite)

Toda la vía se encuentra equipada con elementos metálicos en su totalidad, siendo obligatorio progresar correctamente, bajo penalización, hasta el final de la instalación, 180m de desnivel y 280 m de recorrido. La prueba consistirá en efectuar el itinerario de forma deportiva, priorizando la seguridad a la velocidad dado que la prueba será neutralizada.

- Material obligatorio: **arnés de escalada, casco homologado de escalada, dissipador de energía homologado + 2 mosquetones especiales para vías**

ferratas o en su defecto con cierre semi-automático, zapatilla de trekking (no se permitirán las de BTT), guantes protectores

- Material recomendable: tercera baga (puede dar seguridad en momentos difíciles).
- Progresión obligatoria en la vía:
 1. Uno de los mosquetones del disipador siempre debe estar anclado a la línea de vida. No realizar los cambios con ambos mosquetones a la vez.
 2. Asegurarse que los mosquetones quedan cerrados aun siendo semi-automáticos.
 3. Una vez colocados los mosquetones en la línea de vida sus cierres deben quedar contrapuestos o contrapeados, en sentidos contrarios para evitar que pudieran abrirse los dos en algún roce con la pared o con elementos metálicos del propio itinerario.
 4. La cuerda sobrante del disipador debe quedar suelta totalmente para que pueda correr libremente y amortiguar una posible caída. Existen ganchos especiales para llevarla recogida y que saltan cuando es necesario.
 5. Solo debe haber una persona por cada tramo de cable. Principalmente en los tramos verticales, con lo que no cabe la posibilidad de adelantamientos.

- Recomendaciones:
 1. Tener cuidado con las piedras sueltas. Avisando con rapidez en caso de desprendimiento de alguna.
 2. En caso de que las haya, progresar lo más cerca posible del que precede, para eludirlas antes de que cojan velocidad.
 3. Para poder descansar o sujetarse con rapidez en un tramo difícil es interesante la tercera baga de anclaje, que no lleva disipador y es útil para momentos de apuro o cansancio, pudiéndonos colgar de una anilla, una cadena, e incluso de un peldaño evitando de esta manera una caída de un factor elevado. En tramos verticales y desplomados nos puede ayudar a hacer el cambio del disipador a otro tramo de la línea de vida desde una posición mas relajada.
 4. Para que los mosquetones del disipador no se queden retrasados es interesante llevarlos por encima de los brazos.
 5. En franqueos horizontales donde no hay buena colocación de pies podemos además de emplear nuestro disipador, echar mano de la tercera baga de anclaje que siendo mas corta y colocada en la línea de vida nos permite hacer oposición entre cadera y pared pudiendo relajar considerablemente los brazos.
 6. No servirá el casco de BTT.

ZONA TIROLINA: (para todas las categorías excepto élite) solo la realizarán uno de los corredores. SIMULTÁNEA CON ESCALADA.

La longitud de la misma será de aproximadamente 70 m y contará con un desnivel de 50 m entre el punto de partida y el de llegada.

- **Material obligatorio: arnés de escalada, casco homologado de escalada, bagas de anclaje con 2 mosquetones de seguridad, 1 mosquetón de seguro, 1 descensor de poleas STOP autoblocante y guantes de seguridad**
- Recomendaciones:
 1. Seguir al pie de la letra las instrucciones del responsable de zona.

ZONA BARRANCO: (para todos los corredores y todas las categorías).

Posee un desnivel de 240 mts y una longitud de 800 mts. La cantidad de agua que lleva depende de la época del año que escojamos para su descenso sin anularse prácticamente.

Consta de 6 rápeles equipados todos por la organización, en cuerda simple y desenbragables.

Si no se muestra habilidad en el manejo del material el responsable de zona podrá impedir

- **Material obligatorio: arnés de barrancos o escalada, casco homologado de escalada, bagas de anclaje con 2 mosquetones de seguridad, ocho y mosquetón de seguridad, neopreno completo de un mínimo de 3 mm, escarpines y guantes protectores (será obligatorio llevar una funda estanca por equipo o bidón estanco)**
- Material recomendable: calzado con sujeción de tobillo y suela con buena adherencia.
- Progresión obligatoria en el barranco:
 1. En la cabecera de los rápeles nos anclaremos con la boga de anclaje.
 2. Colocaremos el descensor en la cuerda.
 3. Cuando el descensor este correctamente colocado y la cuerda del rápel tensa, soltaremos la boga de anclaje para comenzar el descenso.
- Recomendaciones:
 1. Precaución en el acceso a la cabecera de los rápeles debido al carácter resbaladizo del barranco.
 2. Circunstancia a tener en cuenta en desarrollo de todo el recorrido.

¡! NOTA GENERAL PARA TODAS LAS PRUEBAS ¡!

Los jueces controladores de zona evaluarán las habilidades en el empleo de las técnicas y materiales específicos de cada una de las pruebas, pudiendo impedir la participación del equipo en las mismas, si no advierte la suficiente seguridad.

Autorizado por el juez de la FEDO

La organización se reserva el derecho de modificar el material obligatorio en función de los posibles cambios en las pruebas técnicas en los días anteriores, notificándolo con la suficiente antelación.

El viernes, en la recepción de equipos, se realizará un control técnico de progresión por vías ferratas, rapel con descensor de poleas (stop) para la tirolina y rapel con ocho para el barranco.

DESCRIPCIÓN

El **Raid de Aventura Alta Ribagorza** es una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia, de navegación y de supervivencia de equipos en completa autonomía en el medio natural. Los equipos deben completar un extenso recorrido de mediante la interpretación de planos y la aplicación de técnicas de navegación y orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultades naturales que encuentren a su paso a través de diferentes disciplinas deportivas de montaña como carrera alpina, bicicleta de montaña, escalada, tirolina, descenso de barrancos, tiro con arco, vías ferratas, piragüismo, etc, utilizando exclusivamente sus propias fuerzas, sin recibir ayuda externa, ni valerse de medios motorizados.

La competición se desarrollará en el espectacular marco de la Comarca de la Ribagorza, entre los valles de Castejón de Sos, Benasque, Bardají y Castanesa. Parajes y entornos como el de Cotiella, La Sierra de Chia y el Turbón, entre otros, acompañarán constantemente a los competidores en un marco geográfico incomparable, el corazón del Pirineo Aragonés, en las inmediaciones del Parque Natural Posets-Maladetas.

Los competidores deberán superar diferentes secciones durante los dos días de competición, siempre dentro del marco de la orientación, combinando alta y media montaña, secciones diurna y nocturnas entre parajes singulares, sendas espectaculares, caminos, monte a través, bosques, pastizales y praderas de montaña. La complejidad técnica de las diferentes especialidades no requerirá de elevados conocimientos técnicos y no supondrá una traba para los equipos participantes ya que cualquier practicante habitual de montaña podrá afrontarlas, por el contrario no será así en cuanto a la exigencia y preparación física que se requerirá ya que la acumulación de desniveles positivos y negativos así como las distancias y horas de competición acumuladas para su realización requerirán de una preparación previa acorde a la exigencia física del raid.

Los equipos estarán compuestos por tres corredores que podrán competir en diferentes categorías, en la categoría **Élite** los tres corredores deberán cubrir la totalidad del recorrido, sin duda la categoría mas exigente, en la categoría **LERA (AVENTURA)**

dos de los tres componentes del equipo correrán cada una de las secciones pudiendo relevarse con el tercero en cada uno de los controles cambio existentes.

Como hicimos en la primera edición, y de forma pionera en este tipo de pruebas, se disputará una categoría especial y exclusiva para Bomberos, Policías Locales y Cuerpos de Seguridad del Estado, **II Raid de Aventura para Bomberos, Policías Locales y Cuerpos de Seguridad del Estado**, dichos equipos deberán estar compuestos íntegramente por bomberos, policías locales, guardias civiles y militares debidamente acreditados.

En esta segunda edición también será valedero para el **Campeonato de Aragón de Raids de Aventura 2010** para aquellos equipos que estén compuestos íntegramente por residentes en algún municipio de la Comunidad Autónoma de Aragón

Con el fin de **promocionar la participación comarcal** las inscripciones serán más económicas para aquellos equipos que estén compuestos por sus tres participantes empadronados dentro de algún municipio Comarcal y el equipo comarcal con mejor tiempo en la prueba recibirá trofeo y regalo correspondiente al **Campeonato Comarcal de Raids de Aventura**