



## BOLETIN 2

Actualizado 13/10/2015

Organiza:



Colabora:



## PRESENTACIÓN

El parque nacional de las **Cumbres de la Sierra de Guadarrama** va a ser testigo de la **IV edición del Raid de Montaña TransGuadarrama**, una prueba de referencia en la zona centro por la espectacularidad del terreno, su carácter alpino y agreste, los desniveles a superar, pero también por la cálida acogida que las localidades implicadas en su disputa nos dan a los corredores.

Aunque la mayoría de nosotros conocemos la Sierra de Guadarrama, siempre quedan lugares y rincones, calzadas y caminos que seguro aún nos faltan por explorar; la intención de los organizadores es que redescubráis esta inabarcable red de senderos compartiendo en equipo, de manera

multidisciplinar, orientando, eligiendo estrategias, probando vuestra resistencia y respetando el entorno como sabemos hacer los amantes del deporte en la naturaleza.

Un **raid de aventura** es una competición de resistencia **multidisciplinar** (bicicleta de montaña, trekking, piragua, patines, escalada, pruebas especiales, etc.), disputada **en equipo sobre terreno no señalizado** con la ayuda de un mapa y brújula por lo que se requieren algunos **conocimientos básicos de orientación**. El recorrido estará dividido en varias secciones (una según modalidad deportiva) en las que se pondrán un cierto número de puntos de control con puntuación variable: cada equipo deberá definir su estrategia para obtener el mayor número de puntos dentro de la restricción de tiempo establecida y capacidades propias. Combina pues, estrategia, resistencia, trabajo en equipo, habilidad para superar las pruebas especiales y orientación en la naturaleza. Cada uno de los participantes podrá elegir entre varias categorías según su nivel físico y habilidades: categoría **“élite”** para los más experimentados y con buena resistencia física; categoría **“aventura”**, con un relevo en cada cambio de sección, categoría **“corredores”**, los que prefieran hacer el recorrido a pie, y categoría **“promoción”**, para los que quieran aprender e iniciarse en esta apasionante especialidad deportiva sin un esfuerzo extremo.



La Sierra de Guadarrama, pese a su cercanía a la capital y facilidad de acceso, no deja de ser un entorno alpino y agreste en el que se debe **extremar la precaución**, más aún en las fechas otoñales en las que se disputa la prueba. Asociado a esta orografía, los desniveles a superar durante la prueba (aunque adaptados a cada categoría) serán importantes, por lo que en todo momento deberéis juzgar vuestras capacidades, condiciones del terreno y meteorología para poder completar la prueba dentro de los límites horarios marcados.

El club Tierra Trágame y el equipo Tronador nos lanzamos a la organización de esta nueva edición del Raid Transguadarrama cargados de entusiasmo. Nuestra intención es que disfrutéis de este inigualable entorno al menos tanto como hemos hecho nosotros preparándolo.

Os esperamos.

## INDICACIONES GENERALES

- Como todos conocéis el evento transcurre por el interior del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y otras zonas protegidas, reservas naturales que debemos de cuidar durante todo el desarrollo del evento. Por todo ello, y por el FUTURO DE ESTE Y OTROS EVENTOS, os rogamos, que el impacto de nuestro paso por la zona no sea mayor que la marca de nuestras zapatillas o la rodada de nuestras bicicletas. De nuestro comportamiento dependerán futuras ediciones en la zona. Por ello todos los participantes deben adoptar las medidas de seguridad, protección y conservación descritas en el permiso de la prueba (PUBLICADO EN EL APARTADO DE “NORMATIVA”) así como no tirar desperdicios, depositar cualquier residuo o envase en las zonas habilitadas en los controles o cambios de sección.
- El tiempo empleado para el desarrollo del evento no superará las 10 horas de carrera, 7:30h en categoría Corredores y Promoción.
- Aconsejamos a todos los participantes contar con una buena preparación física y técnica para afrontar el evento con las máximas garantías.



- El sistema de cronometraje de la prueba será electrónico SPORTIDENT, por lo que cada raider deberá utilizar pinza electrónica, bien de su propiedad o de alquiler, previa solicitud a la organización en la fase de inscripción.
- No será necesaria asistencia en ninguna categoría aunque en categoría Aventura el raider relevista deberá desplazarse por sus propios medios hasta la siguiente transición..
- El **IV Raid TransGuadarrama será asimismo la 3ª prueba de la liga Madrileña de Raids de FEMADO** de Aventura y por tanto puntuable para dicha clasificación.

## CATEGORIAS

- **Elite** – 2 corredores (*siempre en carrera*). No será necesaria asistencia en esta categoría.
- **Aventura** - 3 corredores en formato 2+1 (masculina, femenina y mixta) (*2 corredores siempre en carrera, uno puede descansar*).

El componente reserva deberá desplazarse por medios externos hasta los puntos designados como CC (Control-Cambio). Solo en estos puntos será posible realizar el relevo. Las secciones no tienen un orden predefinido por lo que el equipo deberá acordar internamente la transición (CC) a la que se dirigirán.

*En categoría Aventura mixta, la mujer deberá realizar al menos 2 secciones si 1 de ellas es la de bicicleta o 2 secciones más uno de los tramos de bicicleta. De no hacerlo así el equipo clasificará en Aventura masculina.*

- **Corredores** - 2 corredores (*siempre en carrera*) *No realizarán las secciones de BTT ni Patines*. No será necesaria asistencia en esta categoría. .
- **Promoción** – 2 ó 3 corredores (*siempre en carrera*) *Categoría recomendada para principiantes o equipos con poca preparación física. No realizarán las secciones de BTT ni Patines*. No será necesaria asistencia en esta categoría.

## DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y PRUEBAS DE AVENTURA

Las disciplinas deportivas son aquellas modalidades deportivas con las que se recorrerá la distancia a completar en el RAID. En el Raid TransGuadarrama serán las siguientes:

- **Bicicleta de montaña** (Mapa de orientación topográfico E/ 1:25.000)
- **Orientación específica a pie** (Mapa-O específica E/ 1:10.000)
- **Trekking** (Mapa de orientación topográfico E/ 1:25.000)
- **Patines**
- **Orientación Urbana.**
- **Pruebas especiales**

Las pruebas especiales constituyen la posibilidad de mejorar la clasificación de los equipos que compiten en el raid. **Ninguna es obligatoria, por lo que cada equipo decida qué prueba desea realizar.** Estas pruebas de aventura serán dirigidas por técnicos especializados, por lo que no es necesario conocer ninguna técnica específica, si bien, el conocerlas y manejarlas repercutirá en el beneficio en carrera de los equipos.



(Slackline, tiro con arco, escalada /rapel, circuito de cuerdas, etc.)

## DISTANCIAS, HORARIOS Y DESNIVELES

- El Raid TransGUADARRAMA tendrá un tiempo límite de 10 horas en las categorías Aventura y Élite y de 7:30 en las de Corredores y Promoción.
- **No es necesario completar todo el recorrido balizado**, cada equipo en función de su estrategia y "potencial físico" podrá optar por realizar todo el recorrido o hacerlo más corto.
  - **Bicicleta de montaña** (50 Km y 1.100 m+ sobre mapa IGN 1:25.000 )
  - **Orientación específica a pie** (10 Km y 350 m+ sobre mapa de orientación específica 1:10.000)
  - **Trekking** (15 Km, 1.600m+ sobre mapa IGN 1:25.000)
  - **Orientación Urbana en BTT** (10 Km, 200m+)
  - **Patines** (5 Km y 40m+ de desnivel)
  - **Pruebas especiales**

Esta información es orientativa, puede sufrir cambios hasta el mismo día de competición.



## PROGRAMA

Para el mejor desarrollo del evento, es necesario que cada equipo siga estrictamente las indicaciones dadas en el presente programa de carrera. Salvo causas de fuerza mayor, se seguirá rigurosamente el programa establecido.

### VIERNES 16/10/2015

Polideportivo de Navacerrada (Madrid) VIERNES 19:00 a 21:00 horas.

Acreditación de los participantes mediante presentación del DNI y tarjeta federativa.

Todos los equipos deberán traer firmado y cumplimentado el impreso de Aceptación de las Condiciones de Participación IV Raid TransGuadarrama

Recogida y /o reseña de nº pinza electrónica. Fianza + alquiler pinza (30€ + 5€) en billetes de 20€, 10 € y 5€ no aceptándose de otra forma. La fianza se devolverá tras la finalización de la prueba en el polideportivo.

**SUELO DURO GRATUITO:** Todos los participantes tendrán la posibilidad de dormir en el interior del polideportivo equipado con duchas y vestuarios desde el viernes a partir de las 21:00h hasta el sábado a las 22:00h. Los raiders deberán aportar su propio material para dormir.



## SÁBADO 17/10/2015

Polideportivo de Navacerrada (MADRID)

07:30 a 8:30 horas – Elite y Aventura

08:30 a 9:30 horas – Corredores y Promoción

Acreditación de los participantes mediante presentación del DNI y tarjeta federativa.

Todos los equipos deberán traer firmado y cumplimentado el impreso de Aceptación de las Condiciones de Participación IV Raid TransGuadarrama

Recogida y /o reseña de nº pinza electrónica. Fianza + alquiler pinza (30€ + 5€) en billetes de 20€, 10 € y 5€ no aceptándose de otra forma. La fianza se devolverá tras la finalización de la prueba en el polideportivo.

9:30 a 9:45 horas.- Presentación Oficial del evento, explicación técnica Categorías **Élite y Aventura**.

10:00 horas - SALIDA EN MASA del IV Raid Transguadarrama (**Elite, Aventura**)

10:45 horas - Explicación técnica Categoría (**Corredores y Promoción**)

11:00 horas - SALIDA EN MASA del IV Raid Transguadarrama (**Corredores y Promoción**)

18:30 horas - Hora de cierre para categoría **Corredores y Promoción**

20:00 horas - Hora de cierre **Élite y Aventura** y FINAL del IV Raid Trasguadarrama

21:00 horas – Entrega de premios, picoteo y sorteo de regalos entre los participantes presentes.

Esta información es orientativa, puede sufrir cambios hasta el mismo día de competición, aunque serían convenientemente advertidos.

### PROCESO DE RECEPCIÓN Y ACREDITACIÓN DE EQUIPOS

El proceso de acreditación de los equipos se dividirá en las siguientes fases y orden:

#### Verificaciones administrativas:

- Comprobación identidad de los raiders mediante el DNI/NIE/Pasaporte y LICENCIA FEDERATIVA si es preciso.
- Recogida de impreso CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN A FIRMAR POR LOS PARTICIPANTES, firmada por cada uno de los raiders .
- Comprobación pago de la cuota de inscripción, alquiler de material, entrega de fianza (100€) y entrega de factura (en caso de haberse solicitado)
- Confirmación de los teléfonos del equipo: emergencia y asistencia.

#### Comprobaciones SPORTident

- Verificación números de tarjetas SPORTident y entrega en tarjetas SPORTident de alquiler
- Entrega de tarjeta SPORTident S-pCard (para SCORE 100 de la S1)
- Demostración funcionamiento sistema SPORTident

#### Entrega del material

- Dorsales
- Camiseta oficial
- Boletín de competición - Libro de Ruta - Mapa de asistencias



## MATERIAL OBLIGATORIO

A continuación se indica el **materi al obligatorio** para cada Raider y Equipo así como por disciplinas. Este material será susceptible de revisión por la organización en cualquier momento durante el desarrollo de la prueba.

Por la seguridad de todos, se ruega ser totalmente escrupulosos en cumplir con el material que a continuación se detalla, **el cual se deberá llevar durante todo el raid.**

### Por Equipo

- Brújula.
- Teléfono móvil con carga completa.  
*Queda prohibido la utilización del teléfono móvil durante la carrera, excepto en casos de emergencia.*
- Botiquín de emergencia: venda, gasas, antiséptico, analgésicos, antiinflamatorios.
- 1 funda porta-mapas, mapa y libro de ruta (estos dos últimos facilitados por la organización)

### Por Raider

- Mochila
- Silbato (sirven los cierres de algunas mochilas)
- Recipiente con agua (mínimo 1 litro)
- Comida (al menos 500 Kcal): barritas energéticas, geles...
- Linterna o luz frontal con pilas de repuesto
- Luz roja parpadeante
- Pantalón o malla larga, guantes largos, braga de cuello o gorro térmico, ropa de abrigo (al menos un forro polar de manga larga y 200 gr/m2), chubasquero y manta térmica

### Por Disciplina

#### **BTT (solo Elite y Aventura)**

- Por Equipo: Kit de repuesto bicicleta.
- Por Raider: 1 bicicleta de montaña, guantes, 1 casco homologado para ciclismo, luz frontal y luz roja trasera parpadeante

#### **PATINES (Solo Elite y Aventura)**

- Por Raider: Patines (de la talla del participante), casco (válido el de bici), guantes, protección completa (coderas, muñequeras y rodilleras) .

#### **TREKKING, ORIENTACION Y PRUEBAS ESPECIALES**

**No hay material extra. El resto de material** correspondiente al desarrollo de las pruebas (arneses, cuerdas, arcos, ...) serán facilitados por **la Organización.**

## MATERIAL RECOMENDADO

- Portamapas para BTT

## MATERIAL PROHIBIDO

- Equipos de comunicación (Walkie Talkie)
- Sistemas electrónicos de navegación GPS)



## INSCRIPCIONES

**Plazas limitadas**, hasta un máximo de 25 equipos por categoría, por orden de inscripción.

### Precio Inscripción:

“Para poder acceder al descuento de federados, deben tener licencia todos los integrantes del equipo”.

#### Hasta del 7 de octubre inclusive:

- **Elite y Aventura:** 78 € por equipo (73 € con licencia FEDO y FEMADO) ○ **Corredores** 53 € por equipo (48 € con licencia FEDO y FEMADO) ○ **Promoción:** 48 € por equipo (43 € con licencia FEDO y FEMADO)

#### Del 8 al 13 de octubre inclusive:

- Incremento de 20€ / equipo

“Será necesario cumplimentar el Formulario de Inscripción y firmar la Hoja de Aceptación de Condiciones, para la participación en el Raid.”

Descuento de 5 € a los miembros del Club Tierra Trágame.

#### El precio de la inscripción incluye:

- Mapas y documentación
- Seguro de responsabilidad civil y de accidentes (para no federados)
- Cronometraje Sportident
- Material de sección de cuerdas y personal técnico.
- Material sección Pruebas Especiales y personal técnico.
- Obsequios por participante y premios ganadores.
- Camiseta recuerdo
- Avituallamientos
- Picoteo final...

### Raid controlado por Sistema SPORTident

**IMPORTANTE:** DEBIDO A QUE EL RAID SERÁ CONTROLADO POR EL SISTEMA **SPORTident**, LOS EQUIPOS QUE NO DISPONGAN DE PINZA ELECTRÓNICA DEBERAN ALQUILARLA A LA ORGANIZACIÓN PARA PODER CORRER LA PRUEBA. (1 POR RAIDER)



AQUELLOS EQUIPOS QUE DISPONGAN DE PINZA PROPIA, PODRÁN UTILIZARLA, SIENDO OBLIGATORIO QUE EL MODELO SEA LA SI-6 O SUPERIOR, NO SIENDO VÁLIDOS LOS OTROS MODELOS DE PINZA.

- **ALQUILER:** 5 € por pinza
- **FIANZA:** 30 € por pinza



Gracias a Suunto, patrocinador del IV Raid Transguadarrma, sortearemos entre todos los participantes un reloj Ambit 3 Run. Un reloj con GPS fabricado en Finlandia con los mejores componentes del mercado. Larga duración de batería, rápida conexión a los satélites, totalmente configurable al gusto del usuario, con conectividad al teléfono móvil, más de 5.000 aplicaciones que puedes pasar al reloj y una fiabilidad absoluta.

¡¡¡Inscríbete y no pierdas la oportunidad de llevarte un Suunto Ambit 3 Run!!!



## ORGANIZACIÓN

- ✓ **ORGANIZA:** Club Tierra Trágame, FEMADO (Federación Madrileña de Orientación) y Ayuntamiento de Navacerrada
- ✓ **DIRECTOR DE LA PRUEBA:** Juan Manuel Agejas Domínguez
- ✓ **DIRECTORES TÉCNICOS:** Roberto Fdez. Magán y Rubén Tejerina Hernanz.
- ✓ **TRAZADORES:** Rubén Tejerina Hernanz y Juan Combarro
- ✓ **EQUIPO BALIZADOR:** César Gala Suja, Jorge González, Rubén Tejerina, Juan Combarro y Roberto Fdez. Magán
- ✓ **JUEZ CONTROLADOR:** José Luis Cobas López. Email: [jluiscob@gmail.com](mailto:jluiscob@gmail.com)
- ✓ **JUEZ SPORTIDENT:** Pilar Nieto
- ✓ **SECRETARÍA:** Mariola Fernández Carbajo
- ✓ **VOLUNTARIOS Y ADJUNTO A DIRECCIÓN:** Óscar López

