

1.- Definició:

Un raid d'aventura és una modalitat de l'orientació en la qual l'equip competidor navega camp a través realitzant diferents disciplines esportives, amb l'objectiu d'aconseguir la màxima puntuació passant pel major número de controls amb el mínim temps possible.

2.- Principals característiques del raid d'aventura:

Multidisciplinari: al llarg del recorregut de la prova es succeeixen varies disciplines esportives relacionades amb el medi natural a l'entorn de Roses.

Per equips: la participació és per equips, estan obligats en tot moment els seus components, per qüestions de seguretat, a competir junts en tot moment. Excepte en aquells moments en què l'organització permeti la separació dels seus components. La distància màxima a l'hora de marcar una balisa és de 1 minut entre els diferents components de l'equip.

De resistència: són proves de llarga duració (6hores) amb l'objectiu de posar a prova tan la capacitat de resistència física com psicològica dels participants.

De navegació: el recorregut no està senyalitzat i és secret fins l'hora de sortida. Per la navegació d'un control a un altra s'utilitzen diferents tipus de mapes facilitats per l'organització. 1 mapa per equip. Es recomana portar algun tipus de portamapes per la btt.

Autonomia: els equips són autosuficients durant tota la prova. L'assistència està prohibida, excepte en aquells punts autoritzats per l'organització (2 punts d'avitallament bàsic). L'estratègia logística i el control del ritme tenen gran rellevància.

Recorregut: l'itinerari entre control i control és lliure, excepte en les zones indicades per l'organització com a «pas obligatori». Queda prohibit creuar o circular per carreteres (excepte els carrers del nucli urbà).

El sector de BTT-O, el de Caiac i el de SUP Padel són LINEALS, és a dir, cal seguir l'ordre de les balises en sentit ascendent o descendent depenent del teu dorsal. En aquests sectors els equips es podran saltar una balisa però en cap cas podran anar endarrere.

Els sectors de orientació específica i TREK-O son SCORE, és a dir, els podeu realitzar en l'ordre que vulgueu.

L'accés a la zona del ràpel (opcional) estarà marcat amb cintes des del rocòdrom i es farà a peu deixant les btt en el rocòdrom, és un recorregut d'anada i tornada. És l'únic tram del raid que està senyalitzat. Per motius de seguretat cal seguir aquest itinerari de manera estricte (15' anada i 10' de tornada aprox, 1'5 kms en total i 130 D+)

Guanyador: contrarellotge per punts.

Els resultats de les balisses marcades de les seccions i proves especials s'expressen amb punts. Guanya l'equip que obtingui més punts en les 6 hores de temps límit (8:30 a 14:30). El total de punts que es poden aconseguir en el raid és de 770 punts però és molt complicat aconseguir-los tots.

En cas d'empat a punts, l'equip que menys temps inverteixi en completar el recorregut serà el guanyador

Hi haurà un temps màxim per completar el raid d'aventura (6 hores). Un cop exhaurit cada minut extra suposarà una penalització de 10 punts. A partir de les 6:30 hores de cursa (30' de retard) l'equip queda eliminat.

Estratègia: és de vital importància ja que els equips han d'escollir els controls que faran dins de cada secció, per tal d'obtenir el màxim de punts, en funció de les seves capacitats.

És obligatori marcar, com a mínim, una balisa de cada un dels sectors del raid amb l'objectiu de buscar l'equilibri del raider.

Cada equip, en funció del seu color de dorsal, té un recorregut diferent. Aquest recorregut **l'obliga a seguir un ordre estricte en els 4 primers sectors del raid**, els 3 darrers sectors els pot fer en l'ordre que es vulgui.

3.- Les disciplines esportives que contempla aquest raid.

Orientació específica, orientació/gincana urbana, BTT, S.U.P. Padel, caiac de mar (autobuidables dobles o triples), trekking, rapel i escalada en rocòdrom + proves especials (1 o 2 dins de cada sector).

Per les proves de caiac i S.U.P. Padel l'organització facilitarà armilla salvavides que serà d'ús obligatori al llarg de tot el sector.

L'escalada en rocòdrom i el ràpel son activitats opcionals PERÒ si és vol fer l'activitat opcional de ràpel s'ha de realitzar des del rocòdrom d'escalada deixant les btt i fent el recorregut d'anada i tornada a peu. L'activitat d'escalada en rocòdrom (també opcional) es pot fer a l'anada o a la tornada.

4.- Equips de 2 o 3 corredors/es.

Categoria femenina, mixta , masculina i professors/es.

Premis als 3 primers de cada categoria.

Premis als tres millors instituts classificats.

5.- Sistema de marcatge i cronometratge Sportident.

El sistema SportIdent serà cedit el dijous per la tarda als corredors per l'organització inclòs en el preu de la inscripció. Els corredors han de tenir cura del sistema i retornar-lo en les mateixes condicions.

Es tracta d'una mena de pendrive que va precintat al canell de cada component de l'equip. **És personal i intransferible.** Qualsevol desperfecte del precinte del Sportident suposarà la desqualificació de l'equip.



6.- MATERIAL OBLIGATORI MÍNIM DEL RAID D'AVENTURA

Material Obligatori durant tot el raid:

Per equip:

- Farmaciola (material mínim: gases, betadine, tisores, benes i esparadrap)
- Mòbil engegat amb el telèfon del vostre professor responsable.
- Full de ruta i mapes lliurats per l'organització.

Per participant:

- Casc (orientació modalitat amb BTT, escalada i ràpel).
- Jaqueta impermeable.
- Manta tèrmica d'emergència.
- Sportident precintat en perfectes condicions.
- Dorsal
- Imperdibles (mínim 3 que cal portar de casa)
- Dipòsit aigua: mínim 500 ml. A la l'inici del raid.
- Menjar (2 barretes energètiques o similar,). A l'inici del raid.
- Motxilla.
- Calçat esportiu amb sola gravada.

Tot aquest material obligatori serà controlat equip per equip com a requisit previ per poder accedir a la zona d'inici del raid abans de la sortida a les 8:30. Per aquest motiu, és molt important que arribeu amb temps a la zona de sortida per poder passar aquest control. (recomanable 20' abans com a mínim)

També es poden realitzar controls aleatoris de material al llarg del raid, el fet de no passar aquest control suposarà la desqualificació de l'equip.

Material recomanable:

.- Portamapes per la BTT (1 per equip)

.- Culotte per la BTT, perfecte pel sector de btt i la resta de sectors del raid.

.- Samarreta de lycra llarga o curta.

.- Guants i ulleres per la btt.

.- Neoprè i calçat especial per les proves de caiac i S.U.P. Padel (tan sols si sou molt sensibles a l'aigua freda ja que, en principi si ho feu bé, quasi no haureu de «tocar» l'aigua).

.- Sabatilles de cales si porteu la btt amb pedals automàtics pel sector de BTT, per la resta de sectors cal que porteu un altre tipus de calçat a la motxilla.

.- Pel sectors opcionals de ràpel i escalada l'organització disposarà d'arnès i peus de gat de diferents talles. Si voleu podeu portar els vostres a la motxilla però els haureu de carregar al llarg de gran part del raid.

7.- BRIEFING O XERRADA TÈCNICA.

L'organització farà **un petit briefing** el dijous per la tarda al llarg de la presentació del raid explicant el llibre de ruta i puntualitzant totes les consignes de seguretat.

L'objectiu del briefing és donar tota la informació possible per la realització del raid d'aventura i aclarir els possibles dubtes que tinguin els equips participants.

ÉS FONAMENTAL QUE TREBALLEU A CLASSE AMB ELS VOSTRES ALUMNES PARTICIPANTS EL BREAFING EN FORMAT VÍDEO I EN DOCUMENT QUE TENIU EN AQUESTA WEB.

Si teniu dubtes previs ens podeu escriure i estarem encantats de solucionar-ho.

El breafing del dijous per la tarda tan sols serà de repàs o aclariment de dubtes i no ha de durar més de 15'.

8.- UBICACIONS AL LLARG DELS DOS DIES.

És molt important que consulteu l'apartat de la web hi tenim les ubicacions: zona acampada, institut on farem la rebuda i entrega de dorsals, la platja on es realitzaran les activitats de lleure de dijous tarda i la Ciutadella que serà la zona de sortida/arribada del raid.

Roses és un poble gran, les distàncies a peu son prou curtes (màxim 15' la més llarga) però cal que ho tingueu controlat per tal de ser puntuals a l'entrega de dorsals i presentació el dijous a les 16:30 i a la sortida del raid el divendres **ABANS** de les 8:30 per poder passar el control de material obligatori del raid i poder accedir a la zona de sortida.

A la Ciutadella hi haurà la sortida/arribada del raid, el centre de control Sportident i mapes i la zona de boxes per cada institut.

9.- CONDUCTA ÈTICA DELS PARTICIPANTS.

Totes les persones que participin en el Raid d'Aventura s'hauran de comportar amb esportivitat i honestat. Hauran de demostrar una actitud esportiva i un esperit amistós.

Les persones competidores hauran de mostrar respecte vers la resta de persones competidores, vers les persones representants de l'organització, vers el personal dels medis de comunicació, vers el públic i vers els habitants de la zona de competició. Sobre el terreny, les persones competidores hauran de ser tan silencioses com sigui possible i no deixar cap mena de residu.

Excepte en cas d'accident, està prohibit rebre assistència d'altres persones competidores o proporcionar assistència a d'altres persones durant la competició. Ajudar les persones competidores lesionades és obligatori per a totes les persones participants.

Tan sols recordar-vos que tots som professionals en el medi natural i que cal comportar-nos de manera conseqüent.