

Campeonato de España de Maratón Orientación i Campionat de Catalunya de Raid Orientació

Serra de Catllaràs-V RAID de REBOST
Pirineus Catalans-18-19/07/09



Información general

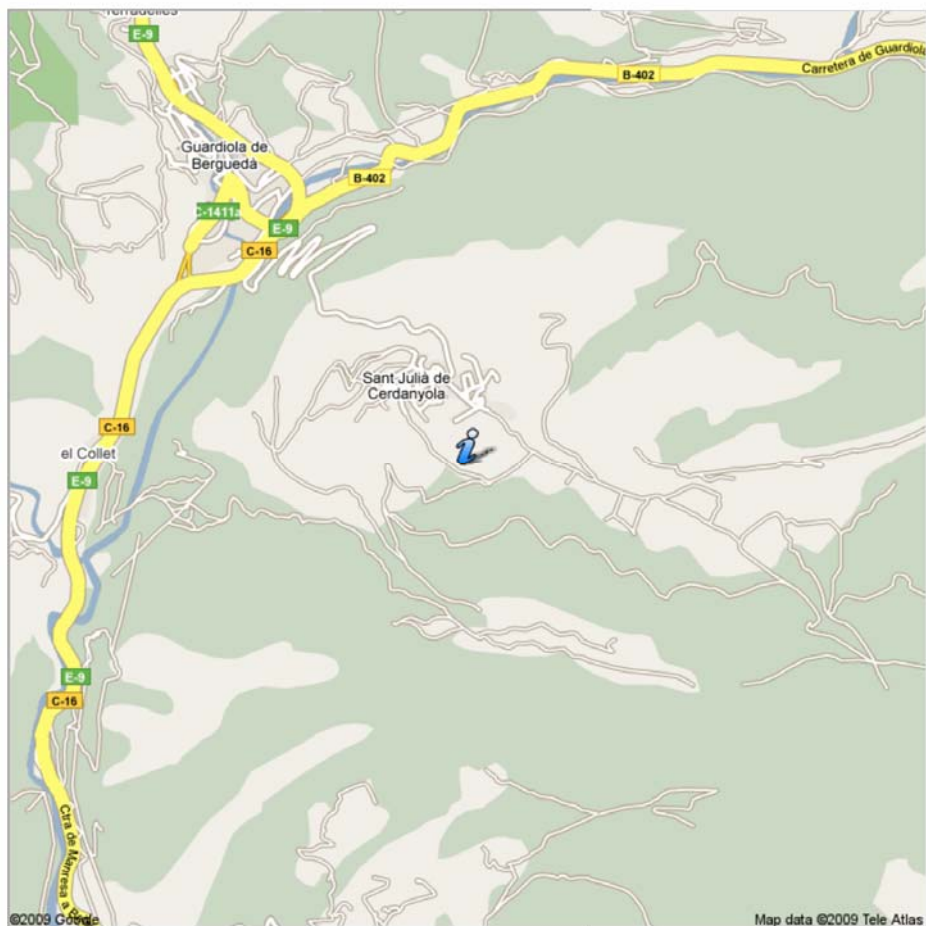
El Raid de Rebost es una **Maratón de Orientación**: una competición deportiva de autonomía y resistencia en plena naturaleza, por equipos de dos personas, abierta a todas las edades y niveles, que transcurre por itinerarios de media y alta montaña. Es una de las modalidades de la carrera de orientación a pie, cronometrada, con un mapa de escala 1:15.000 a cinco colores, especialmente editado para la prueba.

En esta edición nos trasladaremos a la sierra de Catllaràs, con pinedas espectaculares, alternados con prados y hayedos con bosques jóvenes, desniveles pronunciados, una amplia red de caminos y senderos unas vistas magníficas al Cadí.

El raid se disputa sobre dos tramos. El vivac es a la zona donde todos los equipos se reúnen para pasar la noche. Este año está situado en un prado a unos 1.500 m de altura. Cada equipo ha de llevar un material obligatorio para poder pasar 24 horas sin asistencia mínima.

Como llegar

Centro de competición en las piscinas de Sant Julià de Cerdanyola, donde se llega desde Guardiola de Berguedà .



Programa

Viernes 17

18.00 h. Apertura del centro de competición y entrega de dorsales

20.00 h. Apertura del suelo duro

23.00 h. Cierre del centro de competición.

Sábado 18

08.00 h. Apertura del centro de competición y entrega de dorsales

10.30 h. Comprobación de material y entrega de mapas.

11.00 h. Salida en masa

19.00 h. Cierre de meta

Domingo 19

06.00 h. Despertamos el Vivac

07.00 h. Salida a la caza de los primeros corredores

07.30 h. Salida en masa del resto de los corredores

12.30 h. Comida organizada por el Ajuntament de Sant Julià

13.30 h. Cierre de meta y entrega de premios

Categorías

Cinco circuitos oficiales.

circuito A (*)	largo y difícil	8 a 12 horas	Senior masculino#
circuito B	medio y difícil	7 a 10 horas	Senior femenino / mixto # Senior masculino B Veterano/Junior masculino #
circuito C	corto y difícil	6 a 8 horas	Veterano/Junior femenino # Veterano mixto/Junior mixto # Veterano masculino, Sénior femenino, Veterano femenino, Sénior mixto
circuito D	medio y fácil	8 a 10 horas	Masculino, femenino, mixto
circuito E	corto y fácil	5 a 7 horas	Masculino, femenino, mixto

Categorías oficiales de la Liga y Campeonato de España.

Únicamente optaran al Campeonato de España los corredores con licencia FEDO

(*) El circuito élite es técnicamente muy difícil y esta reservado para orientadores muy experimentados. La organización puede excluir equipos que no tenga nivel físico-técnico suficiente para hacer este circuito.

Terreno

El terreno es típico del Pirineo, desnivelado, con prados, bosques de pino rojo y hayas, muchas piedras de tipo calcáreo, y bastante afluencia de caminos.

El circuito A es muy exigente técnica y físicamente y está reservado a corredores experimentados.

Habrá diversos puntos con controladores de la organización.

Hay numerosas fuentes por todo el mapa, no obstante se recomienda llevar agua abundante.

Atención a los cables de cercado de ganado. Los grandes están señalizados en el mapa, los pequeños no. Algunos de ellos pueden estar electrificados. Rogamos dejar cerradas las puertas y cadenas de cercado de ganado.

Mapa

El trabajo de campo no es completamente uniforme en todo el mapa, aunque la información es más que suficiente en cualquier sector. Es decir, hay más información de la habitual en un mapa de Maratón-O.

En cuanto a la penetrabilidad de la vegetación, hay zonas de bosque muy blanco muy pasable y otro que no lo es tanto pero los dos son perfectamente pasables a la velocidad propia de este tipo de carrera. El verde suave también aunque minora un poco la marcha. El siguiente tono de verde es pasable pero con mucha dificultad, hay que evitarlo. El tono más intenso de verde es totalmente impasable.

El símbolo de círculo negro IOF 539 "particularidad debida al hombre" en este mapa son cabañas de piedras o montículos de piedras.

Los símbolos de particularidad de vegetación 419 y 420 círculo verde y punto verde representan árboles aislados o característicos grandes en el primer caso y pequeños en el segundo. La otra particularidad de vegetación, el símbolo de cruz verde 418, representa unos tocones o troncos erguidos y no están representados todos los que hay en el mapa.

Distancias y desniveles

	Distancia (km)	desnivel (m)
A	32,5 km	2.450m
B	25,9 km	1.500m
C	19,6 km	1.500m
D	19,7km	1.300m
E	15,4km	1.230m

Material obligatorio

Por participante: mochila, silbato, linterna con pilas y en estado de funcionamiento, comida para 2 días, recipiente con agua, saco de dormir, chaqueta impermeable, jersey o forro polar y zapatillas o botas con suela suficientemente grabada.

Por equipo:

Pinza sportident, tienda con suelo integrado, hornillo con combustible y recipiente para cocinar, una cobertura isotérmica de emergencia y una farmacia de socorro comprendiendo al menos: una venda, compresas estériles, esparadrapo y líquido antiséptico.

Alojamiento

Habrà suelo duro en el ayuntamiento