



### ANEXOS TÉCNICOS DE LA LIGA THE NORTH FACE DE RAID DE AVENTURA

|                |  |
|----------------|--|
| ▶ Número:      | 4  |
| ▶ Publicación: | 6 Septiembre 2004                              |
| ▶ Evento:      | RAID TALAVERA, SIERRA DE SAN VICENTE Y LA JARA |
| ▶ Lugar:       | Talavera de la Reina (TOLEDO)                  |
| ▶ Fecha:       | 25-26 Septiembre 2004                          |

### ETAPAS: Distancia en Kilómetros

|                   | 1ª ETAPA   | 2ª ETAPA  | 3ª ETAPA  | TOTAL            |
|-------------------|------------|-----------|-----------|------------------|
| <b>CARRERA</b>    | 18         | 8         | 25        | <b>51</b> (29%)  |
| <b>CICLISMO</b>   | 67         | 16        | 30        | <b>113</b> (62%) |
| <b>PIRAGUISMO</b> | 16         | --        | --        | <b>16</b> (8%)   |
|                   | <b>101</b> | <b>24</b> | <b>55</b> | <b>180</b>       |

### ETAPAS: Información general

|                    | 1ª ETAPA                      | 2ª ETAPA                     | 3ª ETAPA                     | TOTAL           |
|--------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------|
| <b>ASCENSO</b>     | 2.163 m                       | 921 m                        | 250 m                        | <b>2.960 m</b>  |
| <b>DESCENSO</b>    | 2.138 m                       | 673 m                        | 310 m                        | <b>2.609 m</b>  |
| <b>Cota MÁXIMA</b> | 1.259 m                       | 925 m                        | 408 m                        | <b>1.496 m</b>  |
| <b>Cota MÍNIMA</b> | 400 m                         | 582 m                        | 358 m                        | <b>920 m</b>    |
| <b>SECCIONES</b>   | 4                             | 2                            | 3                            | <b>10</b>       |
| <b>Número P.C.</b> | 24                            | 10                           | 20                           | <b>32</b>       |
| <b>ESTIMACIÓN</b>  | 10 Horas<br>(Tiempo Primeros) | 3 Horas<br>(Tiempo Primeros) | 5 Horas<br>(Tiempo Primeros) | <b>18 Horas</b> |



• **RECOGIDA DE DORSALES Y CREDENCIALES.**

**INSTITUTO ENSEÑANZA SECUNDARIA PUERTA DE CUARTOS**

Paseo del Cementerio, S/N  
45600 Talavera de la Reina (Toledo)  
[www.talavera.org](http://www.talavera.org)

En la página siguiente se adjunta callejero sur de Talavera de la Reina. Referencia de situación del Instituto de Enseñanza Secundaria Puerta de Cuadros (Río Tajo)

**Viernes 24 de Septiembre**  
**De 17:00 a 23:30 HORAS**

Para retirar los dorsales deberá presentarse la siguiente documentación:

1. Resguardo original del ingreso de 200 € en concepto de la cuota de inscripción.
2. Documento de Aptitudes Físicas y Técnicas firmado por todos los componentes del equipo. (Este documento podrá retirarse al inscribirse en [www.aventur.es](http://www.aventur.es)).
3. Documento del Depósito de la Fianza de 100 € en concepto de la prestación del material facilitado por la organización, firmado por el capitán del equipo. (Al retirar los dorsales).
4. Depósito de los 100 € en concepto de fianza. (Al retirar los dorsales).

• **ÁREA DE ACAMPADA Y DUCHAS. Horarios y plano de acceso**

**SUELO DURO INSTITUTO ENSEÑANZA SECUNDARIA PUERTA DE CUARTOS**

**Advertencia.** Respetar y cuidar las instalaciones de la zona de acampada. Las basuras y desperdicios deberán depositarse dentro de los contenedores de basura.





• **DISCIPLINAS DEPORTIVAS. Especificaciones técnicas y material obligatorio.**

**Material Obligatorio por equipo (Siempre en carrera):**

- Brújula y altímetro.
- Funda porta mapas estanca.
- Botiquín primeros auxilios\*.
- Teléfono móvil emergencias.
- Teléfono móvil asistencia.

(\*) 3 mantas térmicas, 2 vendas, 2 gasas, esparadrapo, tiritas, desinfectantes, analgésicos, antiinflamatorio, protector solar, tijeras, pinzas, crema protectora para los labios, crema repelente de insectos, aspirinas.

**Material Obligatorio por corredor**

**(Secciones nocturnas, o en previsión de que anochezca):**

- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Lámpara de luz roja destellante y pilas de repuesto.

**1. Orientación topográfica.** Escala 1:25.000 / Equidistancia 10 metros. Todas las secciones de la competición estarán orientadas topográficamente.

**a) Material obligatorio equipo.**

- Brújula y altímetro.
- Funda porta mapas estanca.

**2. Ciclismo de montaña.** Las secciones de bicicleta de montaña se disputarán en terreno ciclable.

**a) Material obligatorio equipo.**

- Kit de reparaciones BTT.  
Cámaras de repuesto, tronchacadenas, herramientas, bomba de inflado, etc.

**b) Material obligatorio por corredor.**

- Bicicleta de montaña.
- Casco homologado para la BTT.

**3. Trekking.** Altura máxima 1.250 metros sobre el nivel del mar. Zonas boscosas de pino, alcornoque y eucalipto. Terreno impenetrable en zonas de matorral (jara, brezo, etc).



4. **Rappel.** Volado de altura superior a los 30 metros. Esta prueba deberán realizarla los tres miembros del equipo. Los equipos que no dispongan del material técnico obligatorio no podrán disputar las secciones de rappel. Para completar la clasificación, se les asignará el peor tiempo registrado por el equipo que completó el rappel, más una hora de penalización.

**a) Material obligatorio por corredor.**

- Arnés de cintura (Homologado UIA).
- Casco de escalada (Homologado UIA).
- 2 mosquetones de seguridad.
- 1 Cabo de anclaje. (Mosquetones incluidos).
- Descendedor tipo ocho, con autoseguro tipo shunt, ó descendedor autofrenante tipo stop.
- Guantes de piel.

5. **Ascensión con puños bloqueadores.** Prueba de libre elección. Bonificación de 30' por cada uno de los miembros del equipo que consigan ascender 30 metros en volado.

**a) Material obligatorio por corredor.**

- Arnés de cintura (Homologado UIA).
- Casco de escalada (Homologado UIA).
- Sistema de ascenso.
- Guantes de piel.

6. **Natación.** Distancia de 200 metros en pantano, que deberán cubrir los tres miembros del equipo, mediando una distancia mínima entre ellos. Será libre el uso del traje de neopreno.

**a) Material obligatorio por equipo.**

- Bolsa o bidón estanco para transportar el material de equipo obligatorio.
- Boya hinchable de las utilizadas en submarinismo, que los equipos deberán arrastrar en el agua, para utilizarla en caso de seguridad.

7. **Piragüismo en aguas tranquilas.** Piragüismo en embalses de la zona.

**a) Material obligatorio por equipo.**

- Bidón o bolsa estanca.