



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

## 1. novedades 2008

Como novedad para la celebración del décimo aniversario, los equipos inscritos en categoría Élite disputarán una competición "Non Stop", limitada a un tiempo máximo de 30 Horas para completar el recorrido. La competición no variará para los equipos Aventura (Categoría de iniciación), quienes continuarán disputando el raid en tres etapas, dos diurnas y una nocturna, en formato 2 + 1 (Dos raiders siempre en carrera, y la posibilidad de un relevista).

El "Non Stop" es la esencia deportiva que desde su nacimiento caracterizó a los grandes raids expedición internacionales. En Raid Gredos 2008, los equipos Élite deberán ser autosuficientes durante el recorrido, organizando y dosificando sus esfuerzos, con el objetivo de completar el recorrido por debajo del tiempo máximo establecido por la organización.

La compenetración y buen ambiente entre los diferentes raiders será fundamental para que el equipo supere la noche, más de diez horas de competición sin luz, y los desniveles y dificultades alpinas de la Sierra de Gredos.

- ⌚ Anochecer (Sábado, 19 de Abril): > 20:22 Horas
- ⌚ Amanecer (Domingo, 20 de Abril): > 6:56 Horas



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

## 2. recepción y entrega de dorsales

Viernes 18 de Abril – Entre las 18:00 y 24:00 horas

**El Barco de Ávila (Pabellón Polideportivo Municipal)**



**620 937 001** (Contacto Organización)

Para retirar los dorsales será imprescindible identificarse con el D.N.I. y la licencia en vigor para Raid de Aventura de la FEDO. Los corredores sin licencia anual deberán tramitar con la organización una licencia de prueba, por importe de 20 € / Corredor, antes del 15/04/2008

*Según establecen las Normas de la Liga Española de Raid de Aventura 2008 en su "Artículo 6. Requisitos generales." Para participar en los raids oficiales es imprescindible ser mayor de edad y estar en posesión de la Licencia de Raid de la FEDO".*

Durante la retirada de dorsales los equipos deberán:

- ♦ Depositar una fianza de 100 € en concepto de prestación temporal del material facilitado por la organización, que será reembolsada una vez finalizado el raid y comprobado que el material prestado no ha sufrido ningún desperfecto. (No rajar los chalecos del dorsal)
- ♦ Firmar el documento de aptitudes físicas y técnicas para raid de aventura.
- ♦ Confirmar el código SPORTident. Los equipos que no dispongan del SPORTident, podrán alquilar uno a la organización por importe 6 €.
- ♦ Retirar el siguiente material:
  - Chaleco dorsal raiders (3 Unidades) y dorsales BTT
  - Camiseta oficial Raid Gredos 2008 (4 Élite y 3 Aventura)
  - Ticket entrada "Cocktail Lunch "
  - Libro de ruta y plano de asistencia



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

### 3. informacion tecnica

La competición se ubica en una de las zonas más frías de la Península Ibérica y atesora las cumbres más altas del Sistema Central. Es imposible predecir con una antelación de dos meses las condiciones atmosféricas que tendremos en el Gredos 2008. Sin embargo, por las malas experiencias climatológicas sufridas durante otras ediciones del raid disputadas en abril, es posible que la nieve y las temperaturas bajo cero vuelvan a ser la tarjeta de bienvenida para los equipos.

En categoría Élite Raid Gredos 2008 presenta el recorrido más exigente de todas sus ediciones. El primer equipo completará el recorrido en más de 20 horas. No obstante, como consecuencia de la lluvia, la nieve o la subida de las temperaturas, es probable que el terreno se encuentre embarrado o en malas condiciones. En este caso, los mejores tiempos establecidos por la organización NO serán mejorados por los equipos de cabeza y la organización se reservará el derecho de anular los puntos de control necesarios para que la prueba discurra dentro de los tiempos pronosticados.

Para clasificar en el ranking del Raid Gredos, tanto en ÉLITE como en AVENTURA, no es necesario haber completado todo el recorrido. Los equipos pueden decidir libremente no visitar uno o varios puntos de control. Cada punto de control tiene asignada una penalización y los equipos serán penalizados por las balizas no visitadas. De esta manera los equipos tienen libertad para reducir la exigencia física del recorrido de la competición.



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

El recorrido en categoría aventura presenta una reducción del 30 % sobre el total de elite en cada una de las modalidades deportivas.

En categoría mixta se han suprimido las ampliaciones de los horarios de cierre de las secciones deportivos. Para conocer todas las novedades, consultar Las Normas de La Liga Española de Raid de Aventura 2008.

#### 4. disciplinas deportivas y material tecnico obligatorio

El material deportivo obligatorio se clasifica de acuerdo a su utilización en:

- **E**mergencia (E)
- **PR**ogresión (PR)
- **PreV**ención (PV)
- **S**eguridad (S)

##### 4.1. Logística, avituallamiento e intendencia:

Durante la competición los equipos deberán ser autosuficientes en todo lo relacionado al avituallamiento y manutención-

La organización proporcionará:

- Alojamiento en suelo duro la noche del viernes / sábado.
- Alojamiento en suelo duro la noche del sábado / domingo.
- Almuerzo del domingo después de la entrega de trofeos.



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

#### Material obligatorio:

- Vehículo de asistencia\*
- Útiles de campamento
- Comidas y avituallamiento de los equipos.

\*Con capacidad para transportar todo el material de equipo, incluyendo las BTT. El transporte de las piraguas será responsabilidad de la organización.

#### 4.2. botiquín primeros auxilios:

Sólo se podrá usar en una situación de emergencia y para continuar habrá que esperar el visto bueno de los Servicios Médicos. Contenido mínimo:

- Esparadrapo: (2,5 Metros) Inmovilizaciones y sujeciones.
- Compresas o apósitos: (5 Unid) Cortes, hemorragias, erosiones
- Vendas: (2,5 Metros) Cortes, hemorragias, erosiones.
- Antiséptico: (50 ml) Desinfección.
- Analgésicos: (4 Unidades) Calmar el dolor.
- Anti-inflamatorios: (4 Unidades) Control inflamación.
- Mantas térmicas: (3 Unidades) Hipotermias, protección solar
- Linterna con pila nueva: (1 Unidad) Señales nocturnas.
- Silbato: (1 Unidad) Señales diurnas y nocturnas.
- Teléfono móvil apagado: Avisos de emergencia\*.
- Raciones energéticas: Debilidad aguda\*\*.

\* PIN y números de organización escritos en el exterior

\*\* 9 Barritas o 600 gramos de comida energética



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

### 4.3. material permanente en carrera por equipo:

Este material deberá ser transportado por el equipo en todas las secciones de la competición, sin excepción.

- 1 Botiquín Emergencia (E)
- 1 Brújula (PV)
- 1 Funda estanca porta mapa (PV)

### 4.4. material permanente en carrera por raider:

Este material deberá ser transportado por cada raider en todas las secciones de la competición, sin excepción.

- 1 Chaqueta corta vientos impermeable (PV)
- 1 Forro polar mínimo 200 gramos (PV)
- 1 Bidón, camelback con capacidad mínima 500 ml (PV)
- 1 Buff, gorro, gorra o equivalente (PV)
- 1 Mochila con capacidad para llevar todo el material (PV)
- 1 Frontal. Sólo será obligatorio sectores nocturnos (S)
- Ropa reflectante para los sectores nocturnos (PV)

### 4.5. mountain bike

Algunas de las secciones en bicicleta de montaña sobrepasaran los 1700 metros de altitud y es probable que algún equipo realice estos tramos de noche. Imprescindible mucha ropa de invierno, cuidando de forma especial el abrigo en pies, manos y cara durante las secciones de ciclismo de montaña nocturnas.



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

EQUIPOS AVENTURA



EQUIPOS ELITE



Material por equipo:

- 1 Kit de reparaciones BTT (PV)
- Cámaras de repuesto (PV)

Por raider:

- 1 Bicicleta de montaña (PR)
- 1 Casco BTT homologado (S)
- 1 Luz roja trasera BTT (PV)
- Reflectante (PV)

#### 4.6. trekking y carrera pedestre – equipos aventura:

La cota máxima de carrera para los equipos inscritos en categoría aventura se establece en 2140 Metros de altitud sobre el nivel del mar. La organización minimizará el riesgo en esta categoría, evitando el paso por palas y corredores de nieve cuyo tránsito exija el uso de crampones y piolet.

En previsión de que las condiciones climatológicas el día de la prueba sean desfavorables, recomendamos ropa técnica de montaña: Chaquetas GoreTex® (o similar); guantes; polainas; bastones; gafas; protector solar y labial, etc.

En los trekking de montaña primará la seguridad de los raiders.

En el caso de empeoramiento de las condiciones climatológicas



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

o del terreno, la organización se reserva el derecho de anular o reducir los recorridos por alta montaña.

Las secciones a pie superarán fuertes desniveles. En muchos casos el uso de bastones será apropiado.

EQUIPOS AVENTURA 

#### 4.7. trekking y carrera pedestre – equipos elite:

La cota máxima de carrera para los equipos inscritos en categoría Élite superará los 2300 metros de altitud sobre el nivel del mar. La altitud y orientación norte de una zona del recorrido hará obligatorio el uso de crampones y piolet de travesía para progresar dentro de un tramo delimitado entre dos puntos de control paso. NO PODRÁN VISITAR LOS PUNTOS DE ALTA MONTAÑA los equipos que no reúnan el material técnico obligatorio, o no sepan hacer uso de él. En los puntos de alta montaña, habrá comisarios de la organización que determinarán si el material se encuentra en condiciones óptimas, y los competidores reúnen los conocimientos técnicos para realizar el tramo de alta montaña. Los equipos que a criterio del comisario no puedan continuar, serán desviados por el recorrido de la categoría Aventura.

En previsión de que las condiciones climatológicas el día de la prueba sean desfavorables, recomendamos ropa técnica de montaña: Chaquetas GoreTex® (o similar); guantes; polainas; bastones; gafas; protector solar y labial, etc.



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

En los trekking de montaña primará la seguridad de los raiders.

En el caso de empeoramiento de las condiciones climatológicas o del terreno, la organización se reserva el derecho de anular o reducir los recorridos por alta montaña.

EQUIPOS ELITE



Por raider:

Crampones de fijación con sistema de cintas\*

1 Piolet de travesía

\*Los raiders con crampones automáticos deberán calzar obligatoriamente botas rígidas a las que puedan fijarse los crampones.

#### 4.8. piraguismo:

La organización proporcionará una piragua, dos chalecos salvavidas y dos palas dobles por equipo. Las embarcaciones serán kayak autovaciables para dos personas. En los equipos ÉLITE sólo palearán dos personas, el tercer integrante descansará. Habrá un punto de control hasta el que podrán acceder los vehículos de asistencia y en donde el raider que descansa podrá sustituir a uno de sus compañeros. Válido para equipos ELITE y AVENTURA.

El traje de neopreno es optativo. No obstante, su uso es recomendable. Muchos equipos Élite disputarán las secciones de piragüismo por la noche.

EQUIPOS AVENTURA



EQUIPOS ELITE





ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

#### 4.9. rappel guiado:

Habrá que descender una pared vertical de granito que no superar  los 20 metros de altura, a través de un rappel guiado con una inclinación aproximada de 45 .

EQUIPOS AVENTURA 

EQUIPOS ELITE 

Por raider:

- Arnés de cintura homologado UIA
- Casco (Válido el de BTT)
- Opciones para el descenso:
  - Descensor simple (Ocho, Atc, reverso) + Cordino para nudo autoblocante Prussik o Marchard
  - Descensor autoblocante (Stop, Grigri).
- 2 Anillos de cinta cosida (No anudados) o una baga de anclaje
- 3 Mosquetones con seguro homologado UIA
- Guantes largos de piel

#### 4.10. ascension con bloqueadores:

Ascensión por una pared vertical de granito con una altura aproximada de 20 metros.

EQUIPOS AVENTURA 

EQUIPOS ELITE 

Por raider:

- Arnés de cintura homologado UIA



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

- Casco (Válido el de BTT)
- 2 Anillos de cinta cosida (No anudados) o una baga de anclaje
- 3 Mosquetones con seguro homologado UIA
- Guantes largos de piel

#### 4.11. tirolina:

Superar una depresión orográfica natural del terreno con ayuda de una tirolina instalada por la organización.



Por raider:

- Arnés de cintura homologado UIA
- Casco (Válido el de BTT)
- 2 Anillos de cinta cosida (No anudados) o una baga de anclaje
- 3 Mosquetones con seguro homologado UIA
- Guantes largos de piel



ACTUALIZADO:  
Miércoles, 26 de Marzo de 2008

## 5. distANCIAS Y DESNIVELES ELITE

DISCIPLINA	SECCIONES	KMS	ASCENSION	MAXIMA
A PIE	4	51	2270 m	2350 m
BTT	3	133	3556 m	1900 m
KAYAK	1	14	0	1050 m
<b>8</b>		<b>198</b>	<b>5826 m</b>	<b>2350 m</b>

## 6. distANCIAS Y DESNIVELES aventura

DISCIPLINA	SECCIONES	KMS	ASCENSION	MAXIMA
A PIE	4	38	1950 m	2140 m
BTT	3	103	2556 m	1900 m
KAYAK	1	14	0	1050 m
<b>8</b>		<b>155</b>	<b>4506 m</b>	<b>2140 m</b>

aventur  
servicios deportivos