

Escondite Wo&Man Raid



25 De
Septiembre 2016
Valdelatas
Madrid

Categoría Aventura 6H
Categoría Iniciación 4H

Mapas Específicos de Orientación
Divertidas Pruebas Especiales
Orientación Específica
BTT Patinaje
Trecking

BOLETIN 1

Inscripción gratis subvencionada
por el CSD para las 50
primeras mujeres en apuntarse en
equipos íntegramente femeninos

 www.facebook.com/esconditewomanraid

Información e Inscripciones: www.esconditenats.com



PRESENTACIÓN

I ESCONDITE WO&MAN RAID



La realización del I Escondite Wo&Man Raid es el resultado del proyecto presentado al **Consejo Superior de Deportes** por el club Escondite Nature Sport y con el apoyo de la Federación Española de Orientación y la Federación Madrileña de Orientación, y que ha sido subvencionado dentro del **programa Mujer y Deporte**, para financiar la inscripción de las 50 primeras mujeres inscritas en equipos íntegramente femeninos.

Los objetivos del proyecto son los siguientes:

- Fomentar la participación femenina en los raids de aventura.
- Promover la composición de equipos íntegramente femeninos en las pruebas de raid.
- Iniciar a las mujeres en el deporte de la orientación y los raids de aventura.
- Integrar la participación de mujeres y hombres en los raids de aventura desde una perspectiva igualitaria tanto técnica como físicamente.



Los raids de aventura son pruebas deportivas multidisciplinares (trekking, patinaje, bicicleta de montaña, etc.) por equipos dónde, con la ayuda del mapa y la brújula, los corredores deberán llegar a una serie de balizas, representadas en el mapa y localizables en el terreno, según su estrategia y sus aptitudes físicas y técnicas.

Las primeras 50 mujeres en apuntarse en categoría **Aventura femenina** o **Iniciación femenina** contarán con inscripción **¡GRATUITA!** ¡No te lo pierdas!

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



Principalmente a equipos femeninos que quieran participar y/o conocer los raids de aventura. Se han establecido dos categorías exclusivamente para mujeres: Aventura femenina (para mujeres con buenos conocimientos de orientación, manejo de brújula y lectura de mapa, y en buen estado de forma física) e Iniciación femenina (para aquellas mujeres que deseen iniciarse en el mundo de la orientación y los raids de aventura y quieran participar en una categoría menos exigente físicamente).

Pero también habrá cabida para la participación de equipos masculinos y mixtos. Junto con las categorías femeninas habrá también Aventura masculino, Aventura Mixto e Iniciación Open.

ORGANIZACIÓN

Club Escondite Nature Sport

Dirección, trazado y coordinación: Henar Silvestre Ferradal.

Producción y logística: José Luis García Morales.

Cronometraje Sportident: Javier Serrano Molinero.

Secretaría: Mar Oliva Bartolomé y Beatriz Bernardino Nuño.



PROGRAMA

Domingo 25 de septiembre de 2016. Inmediaciones del campus de la Universidad Autónoma de Madrid en Cantoblanco (Ubicación exacta en breve).

- **07.00-08.00** Acreditación de equipos, entrega de dorsales, tarjeta sportident, libro de ruta, documento de condiciones de participación, etc.
- **08.30** Briefing del raid para categorías Aventura
- **09.00** Salida en masa categorías Aventura
- **09.05** Curso exprés de iniciación al deporte de orientación para categoría Iniciación
- **09.30** Briefing del raid para categorías Iniciación
- **10.00** Salida en masa para categorías Iniciación
- **14.00** Cierre de meta categorías Iniciación
- **15.00** Cierre de meta categorías Aventura
- **15.30** Entrega de premios



COMO LLEGAR

CENTRO DE COMPETICIÓN

Estará situado en las inmediaciones del campus de la Universidad Autónoma de Madrid en Cantoblanco.

En breve dispondremos de la ubicación exacta así como los itinerarios en vehículo entre las transiciones.

CATEGORIAS

Categorías Aventura:

Equipos formados por 2 o 3 corredores en los que al menos 2 corredores deben estar siempre en carrera, pudiendo descansar entre secciones el tercer componente. Categoría diseñada para participantes en buen estado de forma física y con buenos conocimientos de orientación.

El componente reserva deberá desplazarse por sus propios medios a las zona de Transición, lugar dónde se podrá realizar el relevo entre diferentes secciones. La organización facilitará un mapa para poder llegar en coche a la zona de transición.

La duración de la prueba de las categorías Aventura será de **6 horas**.

Aventura se subdivide en las siguientes categorías:

- **Femenina:** equipos formados íntegramente por mujeres.
- **Masculina:** equipos formados íntegramente por hombres.
- **Mixta:** equipos en los cuales al menos uno de los componentes debe ser femenino.

En la categoría Aventura mixta la corredora deberá realizar al menos la mitad de las secciones (en el caso de realizar un número de secciones par) o la mitad de las secciones +1 (en el caso de realizar un número de secciones impar). Si no llegase al mínimo de secciones a realizar el equipo clasificará en la categoría Aventura Masculino.

Categorías Iniciación:

Equipos formados por 2 componentes siempre en carrera. Categoría recomendada para principiantes en orientación y con menos preparación física.

La duración de la prueba será de **4 horas**.

Iniciación se subdivide en las siguientes categorías:

- **Femenina:** equipos formados íntegramente por mujeres.
- **Open:** equipos formados íntegramente por hombres o equipos mixtos.

No será necesario contar asistencia en ninguna categoría.



INFORMACION TECNICA

INDICACIONES GENERALES

- Rogamos encarecidamente que RESPETÉIS LA NATURALEZA.
- Los participantes deberán ser autosuficientes en cuanto a la alimentación e hidratación durante el raid, independientemente de que haya avituallamiento en las zonas de transición.
- La organización facilitará brújulas a aquellos corredores que lo soliciten en el formulario de inscripción (disponemos de 21 brújulas).
- El tiempo de carrera será de 6 horas para las categorías Aventura y 4 horas para las categorías Iniciación.

El libro de ruta con distancias y desniveles se publicará próximamente

PENALIZACIONES

El tiempo máximo para la realización de la prueba estará estipulado en 6 horas para las categorías Aventura y en 4 horas para las categorías Iniciación. Aquellos equipos que lleguen a meta pasadas las 6 o las 4 horas penalizarán 1 punto por cada 5 minutos de retraso. Si el retraso es superior a 30 minutos se descontarán todos los puntos obtenidos.

DISCIPLINAS

No se establecerá ningún orden específico para realizar las secciones. Los equipos podrán decidir el orden en el que realizarlas según su estrategia de carrera.

ORIENTACIÓN ESPECÍFICA A PIE

- Modalidad score*
- Categoría Aventura e Iniciación
- Mapa de escala 1:15.000/1:10.000

ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

- Modalidad score*
- Solamente Categoría Aventura
- Mapa de escala 1:15.000

ORIENTACIÓN URBANA + ORIENTACIÓN EN PATINES

- Modalidad score*
- Categoría Aventura e Iniciación
- Ortofoto
- Sección mixta donde a ciertos controles se accederá a pie y a otras sobre patines

Indicaciones sobre la orientación en patines: aquellos corredores que no puedan realizar el tramo de patines con ellos podrán portearlos, tanto los patines como las protecciones (muñequeras, coderas, rodilleras y el casco). Los patines deberán ser de la talla del corredor y antes de comenzar el tramo en patines deberán ponérselos (también las protecciones) y quitárselos para después portearlos.

Para los equipos de categoría iniciación será suficiente con que uno de los componentes se ponga o portee los patines. Pudiendo ir los dos miembros del equipo en patines si así lo prefieren.



**Score: modalidad en la que los equipos elegirán el orden en el que pican las balizas representadas en el mapa.*

Los equipos que no dispongan de patines podrán realizar solamente los controles de orientación urbana, no siendo obligatorio realizar los de patines.

PRUEBAS ESPECIALES (PE)

- Estarán incluidas dentro de las secciones principales y se conocerán el mismo día de la carrera.
- El material para la realización de las mismas será proporcionado por la organización.
- Si las pruebas especiales no se realizasen con éxito, esto supondrá una penalización que consistirá en desplazarse a picar una baliza extra situada en las inmediaciones de la prueba especial. La baliza de penalización se picará con pinza tradicional y el mapa para llegar hasta ella será proporcionado por el responsable de la PE.
- Las pruebas especiales vendrán representadas en el mapa por un cuadrado y las letras PE.

SISTEMA DE CRONOMETRAJE Y PUNTUACION

El sistema de cronometraje de la prueba será **SPORTIDENT**. La organización pondrá a disposición tarjetas SPORTident para aquellos corredores que no cuenten con una tarjeta válida para el raid.

Se utilizará una tarjeta por cada participante.

Tarjetas válidas para la **Categoría Aventura: SI6, SI9, SI10, SI11 y SIAC**

Tarjetas válidas para la **Categoría Iniciación: SI6, SI8, SI9, SI10, SI11 y SIAC**



El alquiler de estas tarjetas será de 4€ y deberá dejarse como fianza el DNI o 35€ que serán recuperados al finalizar la carrera tras la devolución de la tarjeta en perfectas condiciones. Se ruega traer la cantidad exacta para la fianza.

ACREDITACION Y MATERIAL

ACREDITACIÓN DE EQUIPOS:

- Comprobación de la identidad de las raider mediante DNI, NIE o Pasaporte
- Comprobación de la licencia federativa de raid de aquellas corredoras que dispongan de ella. Las participantes que no tengan licencia nacional de raid contarán con el seguro correspondiente para el día de la prueba
- Firma del documento de condiciones de participación
- Confirmación de los teléfonos de equipo y de emergencia
- Verificación de pinzas sportident y alquiler de la misma para aquellas raiders que no dispongan de pinza propia (deberán depositar el DNI como fianza o 35€)

MATERIAL OBLIGATORIO:

Se realizarán revisiones sorpresa de material en algún momento del raid. El no contar con todo el material obligatorio supondrá 5 puntos de penalización.

Por equipo

- Brújula.
- Teléfono móvil con carga completa.
- Botiquín de emergencia: venda, gasas, antiséptico, analgésicos, antiinflamatorios, etc.

Por raider

- Mochila.
- Silbato.
- Recipiente con agua (mínimo 1 litro).
- Comida: barritas energéticas, geles, frutos secos...
- Forro polar o camiseta térmica.
- Chubasquero.
- Manta térmica.

Por disciplina

BICICLETA DE MONTAÑA

- Por equipo: Kit de repuesto bicicleta (cámara de bici, bomba, espuma para pinchazos...).
- Por raider: 1 bicicleta de montaña, guantes, 1 casco homologado para ciclismo.

PATINES

- Por raider: Patines (de la talla del participante), casco (válido el de bici), protecciones (coderas, muñequeras y rodilleras) y bastones (opcional).

Indicaciones sobre la orientación en patines: aquellos corredores que no puedan realizar el tramo de patines con ellos puestos podrán portearlos, tanto los patines como las protecciones (muñequeras, coderas, rodilleras y el casco). Los patines deberán ser de la talla del corredor y antes de comenzar el tramo en patines deberán ponérselos (también las protecciones) y quitárselos para después portearlos.

Para los equipos de categoría iniciación será suficiente con que uno de los componentes se ponga o portee los patines. Pudiendo ir los dos miembros del equipo en patines si así lo prefieren.

Los equipos que no dispongan de patines podrán realizar solamente los controles de orientación urbana, no siendo obligatorio realizar los de patines.

MATERIAL RECOMENDADO:

- Portamapas BTT
- Buff o gorra
- Gafas de sol

INSCRIPCION GRATUITA (50 Primeras)

SUBVENCION CSD

El Consejo Superior de Deportes subvencionará la inscripción de las 50 primeras mujeres en inscribirse en equipos íntegramente femeninos (Aventura femenina e Iniciación femenina).

Importante: La subvención es por corredora, es decir, aunque se haya inscrito una de las componentes del equipo dentro de las 50 primeras inscripciones esto no implicará que todo el equipo disfrute de la subvención, el resto de componentes deberán inscribirse antes de cubrir las 50 plazas. De no ser así tendrán que abonar la inscripción normal, sin subvención.

El club Escondite Nature Sport publicará la lista de las corredoras subvencionadas.

SUBVENCION FEDO

La FEDO correrá a cargo del seguro de accidentes necesario para realizar la prueba de las 50 participantes que disfruten de la inscripción gratuita y que no dispongan de licencia federativa de raid.

El alquiler de la tarjeta SPORTIdent si deberá ser abonado por las corredoras subvencionadas que la hayan solicitado.

Las inscripciones se **abrirán el martes 23 de agosto**. ¡¡¡Estad atentas para obtener una de las 50 plazas GRATUITAS!!!

El plazo de inscripciones se **cerrará el domingo 18 de septiembre a las 23:59**.

INSCRIPCIONES

PLAZOS:

Las inscripciones se **abrirán el martes 23 de agosto**. ¡¡¡Estad atentas para obtener una de las 50 plazas GRATUITAS!!!

En cada inscripción quedará grabada la fecha y hora de la misma así como un número correlativo de identificación asignado en el orden de inscripción que podréis ver en el listado de inscritos en tiempo real.

El plazo de inscripciones se **cerrará el domingo 18 de septiembre a las 23:59**.

PRECIOS:

Participantes con licencia FEDO de raid 2016:

- Categorías **Aventura** (Femenino, mixto y masculino): **22€** por persona.
- Categorías **Iniciación** (Femenino y open): **17€** por persona.

Participantes sin licencia FEDO de raid 2016:

- Categorías **Aventura** (Femenino, mixto y masculino): **24€** por persona (incluye el seguro de prueba).
- Categorías **Iniciación** (Femenino y open): **19€** por persona (incluye el seguro de prueba).

Alquiler tarjeta SPORTIdent: **4€** por tarjeta

Se recuerda que es necesaria una tarjeta por cada corredor.

El alquiler de la tarjeta SPORTIdent se abonará junto con la inscripción por transferencia bancaria.

A la recogida de dicha tarjeta se depositará una fianza de 35€ o el DNI que serán recuperados a la entrega de la tarjeta en perfectas condiciones. Se ruega traer la cantidad exacta para la fianza.

La solicitud de brújula es gratuita y está limitada a 21 brújulas como máximo (se otorgarán a las primeras 21 solicitudes)

MÉTODO DE INSCRIPCIÓN:

La inscripción se cumplimenta introduciendo los datos de cada participante por separado por lo que es **importante que el nombre de equipo sea exactamente igual para los componentes del mismo**.

El formulario de inscripción on-line estará disponible en las fechas indicadas en nuestra [zona de inscripción](#) accesible desde este enlace o desde la página de inicio de nuestra web.

Ahí mismo se podrá consultar la lista de inscritos y dispondréis de un formulario de envío de justificante de pago y otro de envío de solicitudes de cambios en la inscripción por error.

PAGO Y JUSTIFICANTE:

Es **importante** recordar que el pago de la tarjeta SportIdent debe hacerse junto con la inscripción, así la cantidad a ingresar será:

[Precio de la inscripción de los componentes del equipo]+[4€ por cada tarjeta alquilada]

Para terminar de formalizar la inscripción deberá enviarse el justificante de pago antes del 19 de septiembre a través del formulario de envío disponible en la [zona de inscripción](#) de nuestra web o a la dirección de correo electrónico: inscripciones@esconditenats.com

El ingreso debe realizarse **por equipo completo** a la siguiente cuenta bancaria:

Beneficiario: Club Escondite Nature Sport

Banco: Santander

Nº de cuenta: **0049 2604 44 2195083094**

Concepto: WoMan + nombre de equipo

¿ES TU PRIMER RAID? CURSILLO Y SIMBOLOGIA

Se realizará un cursillo de 25 de minutos de duración antes de la salida de las categorías de iniciación. En él repasaremos la simbología del mapa y el manejo de la brújula.

Hemos incluido un anexo a este boletín con la simbología de los mapas de orientación.



CONTACTO

Información actualizada en Facebook:

<https://www.facebook.com/esconditewomanraid/> ¡SÍGUENOS!

¿Dudas? inscripciones@esconditenats.com / Henar: 646725062

Inscripciones: [zona de inscripción](#)

ORGANIZADORES



PATROCINADORES Y COLABORADORES



1 Escondite
No&Man
Raid

SÍMBOLOS DE CARTOGRAFÍA DE ORIENTACIÓN RECONOCIDOS POR LA I.O.F. (1:10.000)

	101 Curva de nivel		312 Pozo		514 Cruce de caminos poco visible
	102 Curva de nivel maestra		313 Fuente, manantial		515 Cortafuegos
	103 Curva de nivel auxiliar		314 Particularidad hidrográfica		516 Vía de tren
	104 Línea de pendiente		401 Terreno abierto		517 Línea eléctrica
	105 Cota de la curva		402 Terreno abierto con árboles dispersos		518 Línea alta tensión
	106 Cortado de tierra		403 Terreno semiabierto		519 Tunnel
	107 Pared de tierra		404 Terreno semiabierto con árboles dispersos		520 Pared de piedra pasable
	108 Pared de tierra pequeña		405 Bosque: carrera fácil		521 Pared de piedra en ruinas
	109 Surco de erosión		406 Bosque: carrera lenta		522 Pared infranqueable
	110 Surco de erosión pequeño		407 Maleza: carrera lenta		523 Valla franqueable
	111 Montículo		408 Bosque: carrera difícil		524 Valla en ruinas
	112 Montículo pequeño		409 Maleza: carrera difícil		525 Valla infranqueable
	113 Depresión		410 Vegetación espesa, Carrera imposible		526 Punto de paso
	114 Depresión pequeña		411 Bosque, carrera posible en una dirección		527 Edificación
	115 Foso		412 Huertos, frutales		528 Zona urbanizada
	116 Terreno impracticable		413 Viñedos		529 Zona prohibida
	117 Particularidad del relieve		414 Límite de vegetación preciso		530 Zona asfaltada
	118 Cota		415 Cultivos		531 Ruinas
	201 Cortados infranqueables		416 Límite de vegetación preciso en bosque		533 Campo de tiro
	202 Macizos rocosos		417 Límite de vegetación poco preciso		534 Tumba
	203 Cortados franqueables		418, 419 Elemento particular de vegetación		535 Tubería franqueable
	204 Foso rocoso		501 Autovía		536 Tubería infranqueable
	205 Cueva		502 Carretera general		537, 538 Torre alta, pequeña
	206 Roca aislada		503 Carretera secundaria		539 Mojón, hito
	207 Roca aislada grande		504 Pista, carretera forestal		540 Pesebre
	208 Zona de rocas		505 Camino grande		541, 542 Elementos especiales de origen humano
	209 Grupo de rocas		506 Camino pequeño		601 Salida
	210 Terreno pedregoso		507 Senda clara		602 Punto de control
	211 Terreno arenoso abierto		508 Senda difusa		603 Ruta balizada
	212 Afloramiento rocoso		509 Pasillo estrecho		604 Meta, llegada
	301 Lago		510 Cruce de caminos claro		605 Paso prohibido
	302 Charca, estanque		511 Puente peatonal		606 Punto de paso obligado
	303 Foso con agua		512 Punto de cruce con puente		607 Zona prohibida
	304 Río infranqueable		513 Punto de cruce sin puente		608 Zona de peligro
	305 Curso de agua franqueable				609 Ruta prohibida
	306 Arroyo franqueable				610 Punto de auxilio, botiquín
	307 Arroyo estacional				611 Punto de avituallamiento
	308 Pantano estrecho				
	309 Pantano infranqueable				
	310 Pantano				
	311 Terreno pantanoso				