



COPA IZCAGUA DE RAID 2012

¿QUÉ ES UN RAID?:

El Raid de Aventura es una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia, de navegación y de supervivencia de equipos en completa autonomía.

Los participantes deben completar un extenso recorrido de orientación, en el menor tiempo posible, superando las dificultades naturales que encuentren a su paso, utilizando exclusivamente sus propias fuerzas, sin recibir ayuda externa, ni valerse de medios motorizados (a pie, bicicleta, canoa, esquís, patines, cuerdas, bastones, etc.).

El recorrido ha de ser desconocido de antemano y se organiza en etapas, secciones, pruebas especiales y puntos de control intermedios, de paso obligado o voluntario.

¿QUÉ ES LA COPA IZCAGUA?

La copa Izcagua de Raid es una competición compuesta por tres pruebas de raid, en la que la pareja que obtenga mejor clasificación en el sumatorio de las tres pruebas obtendrá el título de ganador de la Copa Izcagua de Raid.

Las Pruebas son de carácter de iniciación por lo que no se precisa tener la forma física de un atleta, pero si tener una pequeña condición física que te permita realizar las pruebas.

LO QUE SE DEBE TRANSMITIR A LOS CORREDORES

1. No es una competición contra los otros sino contra uno mismo
2. Es el deporte de pensar y correr
3. Es un deporte limpio y respetuoso con la naturaleza
4. Es un deporte "legal" (ni seguimientos ni trampas)

BENEFICIOS DE LOS RAIDS DE ORIENTACIÓN

1. Desarrolla la toma rápida de decisiones
2. Trabaja la capacidad de concentración
3. Desarrolla la imaginación (interpretar mapas)
4. Trabaja la capacidad de observación (contrastar entorno y mapa)
5. Trabaja por igual cuerpo y mente
6. Mejora la autoestima (seguridad y confianza)
7. Trabaja el autocontrol (dominar situaciones de soledad, miedo, incertidumbre, nerviosismo,...)
8. Se practica en un entorno natural



- **PRIMERA PRUEBA:** Primer Raid Izcagua.

Dicha prueba se realizará el Domingo 12 de Febrero de 2012. Constará de una orientación en bicicleta, una orientación a pie y varias pruebas especiales como el tiro con arco, la escalada, el rappel y un circuito de agilidad. La zona donde se ubicará la prueba es en el Termino Municipal de Arucas.

¿A QUIEN VA DESTINADA?

Es una actividad destinada a los federados del Grupo Montañero Izcagua, no obstante pueden participar federados de otros clubes, y como medida excepcional, si alguien está interesado y no esta federado por ningún club, puede participar sacándose el seguro de un día.

OBJETIVOS IZCAGUA

El objetivo primordial que se busca con esta actividad es acercar a todo el mundo las pruebas raid multiaventura. En este caso no queremos hacer un Raid al uso, con recorridos de varios días y súper-exigente, sino con recorridos sencillos y de poca dificultad física y técnica, en el que todo el que quiera pueda probar este tipo de pruebas y disfrutar de todas sus modalidades en un entorno natural. Es por esto que nuestra idea es que todas las personas que estén interesadas lo prueben, ya que será asequible para todo el mundo.

COSTE DE LA ACTIVIDAD

Es una actividad de divulgación de actividades en la montaña por lo que la finalidad de la misma no es obtener ningún beneficio económico. No obstante toda actividad genera gastos y por ello se establecerá una cuota de inscripción para absorber dichos gastos y el premio final en la tercera prueba.

Las cuotas por participante son las siguientes:

- Federados Izcagua: 10 euros.
- Federados otro club: 15 euros.
- No federados: 15 euros + 5 euros del seguro por un día.

La cuota de inscripción solamente incluye el derecho a participar, no incluye la comida, por lo que cada participante deberá llevar consigo los alimentos que necesite para el desarrollo de la actividad. Tanto en la salida como en algún otro punto intermedio se dispondrá de agua para que los participantes rellenen sus depósitos.



La inscripción se hará mediante ingreso de la cuota antes del 6 de Febrero, en la cuenta del Grupo Montañero Izcagua.

Nº de cuenta: 2065 0188 95 1400061812 Caja Canarias (Banca Cívica)

¿QUE SE NECESITA PARA PARTICIPAR?

Es una prueba que se desarrollara en parejas, por lo que cada equipo debe constar de dos personas federadas, dos bicicletas BTT, casco para la bicicleta, cámaras de repuesto para las ruedas de la bicicleta o parches para repararla, un fuelle, al menos una brújula, un arnés, un descensor, un mosquetón, una linterna, lápiz, bolígrafo o rotulador, agua y un pequeño botiquín de primeros auxilios (manta térmica, vendas, gasas, tiritas, esparadrapo, tijeras, suero fisiológico, povidona yodada, esto sería lo básico pero se puede llevar todo lo que uno prevea puede necesitar), los alimentos que necesite para pasar el día, chaleco reflectante por si fuera necesario salir a la carretera. Es obligatorio llevar un móvil encima el cual solo se podrá utilizar en caso de emergencia, para ello estará precintado por la organización. Todo lo anteriormente nombrado es material obligatorio. Aparte de esto se recomienda llevar la indumentaria necesaria para el desarrollo de este tipo de actividades, así como abrigo e impermeable.

Nota: Si alguien quiere participar pero carece de los medios, que se ponga en contacto con nosotros ya que existen posibilidades de alquilar algo de material.

ORGANIZADOR DE LA ACTIVIDAD

La actividad está organizada por monitores del Grupo Montañero Izcagua. TLF.619760214

INSCRIPCIÓN

Rellenar ficha de inscripción, pliego de responsabilidad y enviarlo a info@izcagua.com junto al comprobante del ingreso o transferencia. (Las parejas pueden ser de hombre, mujeres o mixtas).