



# INDIKETES

## ADVENTURE RACE

**BOLETIN Nº2 19/05/2022**

**LIGA ESPAÑOLA DE RAIDS DE AVENTURA**

**COPA CATALANA DE RAIDS D'AVENTURA**

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS JUVENIL**



Ajuntament de  
Calonge i Sant Antoni



SantFeliu de Guíxols  
CostaBrava



Diputació de Girona



Costa Brava  
Pirineu de Girona

Generalitat  
de Catalunya

esportcat



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

CATALUNYA



Consejo  
Superior  
de Deportes



LaLigaSports

# INFORMACIÓN GENERAL

Llegamos a la novena edición de la Indiketes Adventure Race. La prueba está incluida en la Copa Catalana de Raids de Aventura (FCOC), la Liga Española de Raids de Aventura (FEDO), y además albergará la sede del Campeonato de España de Selecciones Autonómicas Juvenil.

La prueba se celebrará los días 28 y 29 de mayo: la competición tendrá un formato multisede, albergando salidas y llegadas en diversos puntos. Los participantes tendrán la oportunidad de recorrer los Macizos de la Ardenya y Gavarres, descubriendo los lugares más escondidos de la Costa Brava.

La IAR es una de las pruebas más importantes y con más afluencia de equipos del territorio Catalán, donde se darán cita los mejores equipos, esperando para esta especial edición la presencia de equipos del resto de España y de los países vecinos.

En esta edición la prueba vuelve al formato de 2 etapas, con un total de 17 horas de carrera para las categorías ELITE y AVENTURA, que transcurrirán en dos etapas con una noche de descanso entre ambas.

La prueba contará con plataforma de seguimiento en vivo GPS para un perfecto seguimiento y control de la prueba. Durante toda la prueba los equipos tendrán diversas opciones de recortar recorrido, para poder pasar las puertas de cierre, dando la posibilidad a todos los equipos de élite a poder disfrutar al máximo de la aventura.

Existirán categorías adaptadas para todos los niveles, Élite, Aventura y Open, para poner al alcance de todo el mundo la posibilidad de participar en un raid de aventura. Para la categoría OPEN la prueba se iniciará el Domingo 29 de mayo.

# **PROGRAMA**

- **Viernes 27 (Camping Intercalonge)**
  - 19:00-21:00 - Recepción equipos. (ELITE/AVENTURA)
  - 22:00 - Briefing de carrera
  
- **Sábado 28**
  - 8:00 - Entrega de dispositivos GPS.
  - 8:00 - Control pinzas Sportident.
  - 9:00 - Salida de carrera ELITE
  - 10:00 - Salida de carrera AVENTURA
  - 14:00 - Salida de carrera CERA Juvenil
  - 20:00 – Cierre de meta para ELITE
  - 20:00 – Cierre de meta para AVENTURA
  - 20:00-20:30 – Prueba especial (instalaciones del camping)
  - 20:30-21:00 – Cena amenizada con música en directo (Incluida en Elite-Aventura y CESA)
    - Menú: butifarra con tostada, patatas chips y una bebida.
  - 21:30 – Briefing Etapa 2 (ELITE/AVENTURA)

- **Domingo 29**

- 7:15 – Pre-salida Etapa 2 para: ELITE - AVENTURA MASCULINA – AVENTURA MIXTA
- 7:30 – Recepción y registro equipos OPEN/FAMILIAR (Palau Firal Sant Antoni de Calonge)
- 8:00 – Salida ELITE
- 8:05 – Salida AVENTURA MASCULINA
- 8:10 – Salida AVENTURA MIXTA
- 8:30 – Salida AVENTURA FEMENINA
- 8:45 – Salida CESA Juvenil
- 9:00 – Salida ORIENTARAID/OPEN/FAMILIAR
- 13:00 – Cierre META (ELITE)
- 13:05 – Cierre META (AVENTURA MASCULINA)
- 13:10 – Cierre META (AVENTURA MIXTA)
- 13:30 – Cierre META (AVENTURA FEMENINA)
- 13:45 – Cierre META (CERA JUVENIL)
- 14:00 – Cierre META (ORIENTARAID/OPEN/FAMILIAR)
- 14:00-15:00 – Comida final de carrera
- 15:30 – Entrega de premios
- 15:30 – Sorteo de material (después de entrega de premios)

## ALOJAMIENTO

Para facilitar la logística de los equipos hemos llegado a un acuerdo con un camping, concretamente el [Camping Internacional de Calonge](#), que además albergara la meta de la etapa 1, y el briefing de carrera del viernes 28.



- Las ofertas\* concretas son las siguientes:
  - 2x1 en días en todos los alojamientos.
  - 22€ parcela de Camp&Go (parcela standard x día - máx. 6pax. con luz y agua)

## [ENLACE DE RESERVAS](#)

\*Las reservas de alojamiento serán gestionadas directamente por los equipos con la instalación en el anterior enlace, para poder adquirir la oferta será necesario acreditar inscripción en la prueba con el establecimiento. (se puede acreditar mediante el siguiente [enlace](#).)

# **INSCRITOS**

A continuació detallamos los equipos inscritos en la 9ª edició de la Indiketes Adventure Race 2022\*:

\*Cualquier error en la composición deberá notificarse a la organización mediante email a [indiketesraid@gmail.com](mailto:indiketesraid@gmail.com)

- **CATEGORIA ELITE**

- ***ACTIONVERA.COM - ALTAIR (LERA – 3 Componentes Masc)***
- ***Saltamontes-ADCON (LERA - 3 Componentes Masc)***
- ***CRON-VINOBIKE (LERA - 3 Componentes Masc)***
- ***Imperdible (LERA - 3 Componentes Masc)***
- ***Xixonets 2.0 (FCOC - 3 Componentes Masc)***
- ***Rumb Pirineus (FCOC - 3 Componentes Masc)***
- ***Komando Fisiovilassar 1 (FCOC - 2 Componentes Masc)***
- ***Komando Fisiovilassar 2 (FCOC – 2 Componentes Masc)***
- ***Costa Brava Raid (FCOC - 4 Componentes Mixte)***
- ***Maresme Extrem (FCOC - 2 Componentes Mixte)***

- **CATEGORÍA AVENTURA FEMENINA**

- ***LLUNIKETES (FCOC - 2 Componentes Fem)***
- ***Núria/Jana/Joana - EE UE Vic (FCOC - 3 Componentes Fem)***
- ***Verd3 NovatillAs Raid (LERA - 3 Componentes Fem)***
- ***IPAR NESKAK (LERA - 3 Componentes Fem)***
- ***Rustiques (FCOC - 2 Componentes Fem)***

- **CATEGORÍA AVENTURA MASCULINA**

- **Thunder Racers (LERA - 3 Componentes Masc)**
- **A poc a poc i amb bona lletra (LERA – 3 Componentes Masc)**
- **Outdoor Circuits (LERA - 3 Componentes Masc)**
- **Verd3 NovatilloOs Raid (LERA - 3 Componentes Masc)**
- **VERD3 Esmorzaret Team (LERA - 3 Componentes Masc)**
- **CAPRA ALPINA (LERA - 2 Componentes Masc)**

- **CATEGORÍA AVENTURA MIXTA**

- **Verd3 - Sense Cordura (LERA - 3 Componentes Mix)**
- **MONTE EL PARDO MX (LERA - 2 Mix)**
- **Bessiberris (FCOC - 2 Componentes Mix)**
- **Paki Palla runners team (FCOC – 2 Componentes Mix)**
- **Ribera D'Urgellet ART (FCOC - 2 Componentes Mix)**

• **CATEGORIA ORIENTARAIID/OPEN**

- **365 Gomets (FCOC - 2 Fem)**
- **On fire SuGeMi (FCOC - 3 Fem)**
  
- **Aligots Vilassar de Mar (FCOC - 2 Masc)**
- **Miguelitos TEAM (FCOC - 2 Masc)**
- **Alnat - UEVic (FCOC - 2/Masc)**
- **SUCATEAM (FCOC - 3 Masc)**
- **FOREVER (FCOC - 2 Masc)**
- **Si te pillo te cepillo (FCOC - 2 Masc)**
  
- **RELAXING RAID 1 (FCOC - 2 Mixte)**
- **RELAXING RAID 2 (FCOC - 2 Mixte)**
- **Raidiculous Again (FCOC - 2 Mixte)**
- **Karkinyoli Team (FCOC - 3 Mixte)**
- **Temeraris Muntanyencs (FCOC - 3 Mixte)**
- **Temeraris Muntanyencs 2 (FCOC - 2 Mixte)**
- **LaGuerrilla (FCOC - 2 Mixte)**
- **El Far d'Andorra (FCOC - 2 Mixte)**
- **TOT és MENTIDA\_UE Vic (FCOC - 3 Mixte)**
- **Three peat Terrassa (FCOC - 3 Mixte)**
- **Carets (FCOC - 4 Mixte)**
- **Nautim (FCOC - 2/Mixte)**
- **Letsgoo (FCOC - 4 Mixte)**
- **LOST WIFI RAIDERS (FCOC - 4 Mixte)**

- **CESA Selecciones Autonómicas JUVENIL**
  - **Selección Autonòmica Catalana 1 (FCOC)**
  - **Selecció Autonòmica Catalana 2 (FCOC)**
  - **Selecció Autonòmica Catalana 3 (FCOC)**
  - **Selecció Autonòmica Catalana 4 (FCOC)**
  - **Selecció Autonòmica Valenciana 1 (FEDOCV)**
  - **Selecció Autonòmica Extremeña 1 (FEXO)**
  - **Selecció Autonòmica Extremeña 2 (FEXO)**
  - **Selecció Autonòmica Gallega (FEGADO)**

**Para ninguna de las categorías es necesaria la asistencia, el recorrido se puede completar sin ella. En las transiciones habrá avituallamientos líquidos.**

## **TIEMPOS DE CARRERA:**

- ELITE (2 etapas – 11 y 5 horas):
- AVENTURA (2 etapas – 10 y 5 horas)
  - (mínimo 2 raiders siempre en carrera, con opción a relevos)
- CESA Juvenil (2 etapas – 5 y 4 horas)
- ORIENTARAID/OPEN/FAMILIAR (1 etapa - 5 horas):
  - (mínimo 2 raiders siempre en carrera, con opción a relevos)

## **SISTEMA DE CRONOMETRAJE**

- Utilización de SISTEMA SPORTIDENT.
  - Los corredores que no dispongan de pinza propia deberán alquilarla para la competición.
    - **Será necesario una pinza SI 10 para el raid, una SI 9 de 53 se quedaría corta si se realiza el recorrido completo**
- Podrá haber secciones de marcación tradicional mediante tarjeta de papel waterproof.
- Seguimiento a través de la plataforma de seguimiento GPS:
  - Cat. ELITE - Incluido en la inscripción.
  - Cat. AVENTURA - Incluido en la inscripción.
  - Cat. OPEN – No disponible



- En ningún caso, el track de la plataforma GPS, servirá como acreditación de paso por baliza, únicamente será válido el marcaje de la pinza Sportident, pero la plataforma GPS, si será válida para la Organización para detectar infracciones de recorrido.

## Mapas

- Los mapas de carrera serán waterproof
- Se facilitará 2 juegos de mapa por equipo.
- Los mapas serán entregados momentos antes de la salida del sábado.

## Avituallamientos

- Los equipos deberán ser autosuficientes en carrera.
- La organización facilitara avituallamiento liquido en las áreas de transición
  - Agua i bebida isotónica gentileza de [GEO Nutrición](#).



# INFORMACIÓN TÉCNICA

## DISTANCIAS/TIEMPO/ETAPAS (aproximadas)

	DISTANCIAS	DURADA	ETAPAS
<b>ELITE</b>	139.45 km	16 horas	2 etapas
<b>AVENTURA MAS</b>	133.56 km	15 horas	2 etapas
<b>AVENTURA MIX</b>	121.44 km	15 horas	2 etapas
<b>AVENTURA FEM</b>	121.7 km	15 horas	2 etapas
<b>CESA Juvenil</b>	79.33 km	9 horas	2 etapas
<b>OPEN/ORIENTARAID</b>	20-40km	5 horas	1 etapa
<b>FAMILIAR</b>		5 horas	1 etapa

## DISCIPLINAS

	ELITE	AVENTURA	CESA	OPEN
<b>ORTOFOTO</b>	SI	SI	SI	SI
<b>BTT</b>	SI	SI	SI	SI
<b>TREKKING</b>	SI	SI	SI	SI
<b>KAYAK</b>	SI	SI	SI	SI
<b>COASTERING</b>	SI	SI	SI	SI
<b>ESCALADA</b>	SI	SI	NO	NO
<b>VIA FERRATA</b>	SI	NO	NO	NO
<b>PRUEBAS ESPECIALES</b>	SI	SI	SI	SI

## NUMERO DE ETAPAS POR DISCIPLINA

	ELITE	AVENTURA (2E)	AVENTURA (1E)	OPEN
<b>ORTOFOTO</b>	2	2	2	2
<b>BTT</b>	5	5	4	2
<b>TREKKING</b>	1	1	1	0
<b>KAYAK</b>	1	1	1	1
<b>COASTERING</b>	2	2	1	1
<b>VIA FERRATA</b>	1	0	0	0
<b>ESCALADA</b>	1	1	1	0
<b>PRUEBAS ESPECIALES</b>	SI	SI	SI	SI

## **ESPECIFICACIONES POR CATEGORIA**

# **ELITE**

## **MATERIAL OBLIGATORIO ELITE**

### ***Por equipo***

- Botiquín básico con: vendas, gasas, pomada antiinflamatoria, solución iodada, analgésicos y antirrozaduras
- Crema solar
- Teléfono móvil apagado y cargado con pin escrito en la parte posterior
- Brújula
- Kit de herramientas de btt
- Dispositivo de seguimiento GPS Tracker (facilitado por la organización)

### ***Por corredor:***

- Dorsal (entregado por la organización)
- Mochila con capacidad para llevar el material obligatorio
- Recipiente de al menos 1L de agua (aconsejable 2 litros)
- Silbato
- Guantes para MTB y cuerdas
- Barritas energéticas
- Manta térmica
- Chaqueta impermeable
- Buff
- Casco BTT homologado
- BTT
- Chaleco reflectante
- Arnés homologado UIAA\*
- Baga de seguridad
- Mosquetón de seguridad + descensor simple tipo 8/reverso
- Kit de ferrata con dos vagas y disipador (no se aceptarán artículos caseros)
- Gafas de sol/protección

### ***Aconsejable***

- Funda estanca para el material en las pruebas acuáticas

## RESUMEN SECCIONES ELITE

### ETAPA 1

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
ELITE	S1	ORTOFOTO	2,92	38
ELITE	S2	BTT	29,76	1150
ELITE	S3	TREKKING	12,08	373
ELITE	S4	BTT	29,37	1087
ELITE	S5	COASTERING+TREKK	9,91	463
ELITE	S6	TREK-FERRATA	2,32	103
ELITE	S7	BTT	12,05	201
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>98,41</b>	<b>3415</b>

### ETAPA 2

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
ELITE	S1	KAYAK	6,275	0
ELITE	S2	COASTERING+TREKK	6,38	78
ELITE	S3	BTT	24,48	922
ELITE	S4	ORTOFOTO	4,4	17
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>41,54</b>	<b>1017</b>
<b>TOTALES FINALES</b>			<b>139,95</b>	<b>1956</b>

## INFORMACIONES CARRERA ELITE

### REGISTRO EQUIPOS

- CENTRO DE COMPETICION: Camping Internacional de Calonge
- Viernes 27/05/2022
  - Lugar: Camping Internacional de Calonge
  - Horario: 19:00 a 21:00
- Sabado: 28/05/2022
  - Lugar: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
  - Horario: 07:30 a 9:00

## SALIDAS/LLEGADAS

- **Etapa 1 (Sabado: 28/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
  - PRE-SALIDA (EN BICICLETA CON ESCOLTA POLICIAL)
    - Lugar de inicio: Entrada Camping Internacional de Calonge
    - Lugar de destino: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
    - Horario: 7:30
  - SALIDA
    - Lugar: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
    - Horario: 9:00
  - LLEGADA
    - Lugar: Camping Internacional de Calonge
    - Cierre de meta: 20:00
- **Etapa 2 (domingo: 29/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Palau Firal de Sant Antoni de Calonge
  - PRE-SALIDA (EN AUTOCAR A SALIDA)
    - Lugar recogida: Palau Firal Sant Antoni de Calonge
    - Horario: 7:15
      - Los corredores que no esten en el punto de encuentro a esta hora deberán ir por sus medios a la salida.
  - SALIDA
    - ELITE
      - Lugar: secreta hasta el briefing segunda etapa
      - Horario: 8:00
  - LLEGADA
    - Lugar: Sant Antoni de Calonge
    - Horario: 13:00

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Los equipos deben confirmar si hay algún error en la composición de equipos
- Sección de kayak: La realizan todos los componentes del equipo
  - En el caso de los equipos de 3 componentes, en el raidbook especificaremos si será en uso de kayak triple o formato de doble+individual.
- En las comidas no habran vasos (cada raider deberá traer el suyo), las bebidas se suministraran en formato lata, bidones grandes y botellas de 2 litros.

# AVENTURA

## MATERIAL OBLIGATORIO AVENTURA

### *Por equipo*

- Botiquín básico con: vendas, gasas, pomada antiinflamatoria, solución iodada, analgésicos y antirrozaduras
- Crema solar
- Teléfono móvil apagado y cargado con pin escrito en la parte posterior
- Brújula
- Kit de herramientas de btt
- Dispositivo de seguimiento GPS Tracker (facilitado por la organización)

### *Por corredor:*

- Dorsal (entregado por la organización)
- Mochila con capacidad para llevar el material obligatorio
- Recipiente de al menos 1L de agua (aconsejable 2 litros)
- Silbato
- Guantes para MTB y cuerdas
- Barritas energéticas
- Manta térmica
- Chaqueta impermeable
- Buff
- Casco BTT homologado
- Arnés homologado UIAA\*
- Baga de seguridad
- Mosquetón de seguridad
- BTT
- Chaleco reflectante
- Gafas de sol/protección

### *Aconsejable*

- Funda estanca para el material en las pruebas acuáticas

# RESUMEN SECCIONES AVENTURA

## CATEGORIA AVENTURA MASCULINA

### ETAPA 1

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
AVENTURA MASC	S1	ORTOFOTO	2,92	38
AVENTURA MASC	S2	BTT	29,76	1150
AVENTURA MASC	S3	TREKKING	12,08	373
AVENTURA MASC	S4	BTT	29,37	1087
AVENTURA MASC	S5	COASTERING+TREKK	9,91	463
AVENTURA MASC	S6	BTT	12,05	201
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>96,09</b>	<b>3312</b>

### ETAPA 2

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
AVENTURA MASC	S1	KAYAK	4,65	0
AVENTURA MASC	S2	COASTERING+TREKK	6,38	78
AVENTURA MASC	S3	BTT	22,04	742
AVENTURA MASC	S4	ORTOFOTO	4,4	17
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>37,47</b>	<b>837</b>
<b>TOTALES FINALES</b>			<b>133,56</b>	<b>837</b>





## CATEGORIA AVENTURA MIXTA

### ETAPA 1

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
AVENTURA FEM-MIXTE	S1	ORTOFOTO	2,92	38
AVENTURA FEM-MIXTE	S2	BTT	27,59	1016
AVENTURA FEM-MIXTE	S3	TREKKING	11,83	352
AVENTURA FEM-MIXTE	S4	BTT	23,07	757
AVENTURA FEM-MIXTE	S5	COASTERING+TREKK	7,66	282
AVENTURA FEM-MIXTE	S6	BTT	12,05	201
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>85,12</b>	<b>2646</b>

### ETAPA 2

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
AVENTURA MIXTE	S1	KAYAK	4,65	0
AVENTURA MIXTE	S2	COASTERING+TREKK	6,38	78
AVENTURA MIXTE	S3	BTT	22,04	742
AVENTURA MIXTE	S4	ORTOFOTO	3,25	5
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>36,32</b>	<b>825</b>
<b>TOTALES FINALES</b>			<b>121,44</b>	<b>825</b>



## CATEGORIA AVENTURA FEMENINA

### ETAPA 1

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
AVENTURA FEM	S1	ORTOFOTO	2,92	38
AVENTURA FEM	S2	BTT	27,59	1016
AVENTURA FEM	S3	TREKKING	11,83	352
AVENTURA FEM	S4	BTT	23,07	757
AVENTURA FEM	S5	COASTERING+TREKK	7,66	282
AVENTURA FEM	S6	BTT	12,05	201
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>85,12</b>	<b>2646</b>

### ETAPA 2

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
AVENTURA FEM	S1	KAYAK	5,4	38
AVENTURA FEM	S2	COASTERING+TREKK	5,89	78
AVENTURA FEM	S3	BTT	22,04	742
AVENTURA FEM	S4	ORTOFOTO	3,25	5
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>36,58</b>	<b>863</b>
<b>TOTALES FINALES</b>			<b>121,70</b>	<b>863</b>

## INFORMACIONES CARRERA AVENTURA

### REGISTRO EQUIPOS

- CENTRO DE COMPETICION: Camping Internacional de Calonge
- Viernes 27/05/2022
  - Lugar: Camping Internacional de Calonge
  - Horario: 19:00 a 21:00
- Sabado: 28/05/2022
  - Lugar: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
  - Horario: 07:30 a 8:30

## SALIDAS/LLEGADAS

- **Etapa 1 (Sabado: 28/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
  - PRE-SALIDA (EN BICICLETA CON ESCOLTA POLICIAL)
    - Lugar de inicio: Entrada Camping Internacional de Calonge
    - Lugar de destino: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
    - Horario: 7:30
  - SALIDA
    - Lugar: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
    - Horario AVENTURA MASC: 9:30
    - Horario AVENTURA FEM/MIX: 10:00
  - LLEGADA
    - Lugar: Camping Internacional de Calonge
    - Cierre de meta:
      - Aventura Masculina: 19:30
      - Aventura Fem/Mixta: 20:00
- **Etapa 2 (domingo: 29/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Palau Firal de Sant Antoni de Calonge
  - PRE-SALIDA (EN AUTOCAR)
    - Categorías: AVENTURA MASCULINA / AVENTURA MIXTA
    - Lugar recogida: Palau Firal Sant Antoni de Calonge
    - Horario: 7:15
      - Los corredores que no estén en el punto de encuentro a esta hora deberán ir por sus medios a la salida.
  - SALIDA
    - AVENTURA MASCULINA:
      - Lugar: secreta hasta el briefing segunda etapa
      - Horario: 8:05
    - AVENTURA MIXTA:
      - Lugar: secreta hasta el briefing segunda etapa
      - Horario: 8:10
    - AVENTURA FEMENINA
      - Lugar: Sant Antoni de Calonge
      - Horario: 8:30
  - LLEGADA
    - Lugar: Sant Antoni de Calonge
    - Horario cierre de meta:
      - AVENTURA Masculina: 13:05
      - Aventura Mixta: 13:10
      - Aventura Femenina: 13:30

## **CONSIDERACIONES GENERALES**

- Los equipos deben confirmar si hay algún error en la composición de equipos
- Sección de kayak: La realizan todos los componentes del equipo
  - ES OBLIGATORIA PARA LAS CATEGORIAS DE AV.MASC y AV.MIXTA, NO ASI PARA CATEGORIA AV.FEMENINA.
  - Tan solo es obligatoria que la realicen 2 componentes, en el caso de equipos con mas de dos componentes, y que no quieran realizar la sección, deberán informar a la organización mediante email ([indiketesraid@gmail.com](mailto:indiketesraid@gmail.com)) antes del jueves 26/5 a las 23:59h. De lo contrario estarán obligados a realizarla todos los componentes del equipo.
  - En el caso de los equipos de 3 componentes, en el raidbook especificaremos si será en uso de kayak triple o formato de doble+individual.
- En las comidas no habrán vasos (cada raider deberá traer el suyo), las bebidas se suministraran en formato lata, bidones grandes y botellas de 2 litros.



# CESA Juvenil

## MATERIAL OBLIGATORIO CESA Juvenil

### *Por equipo*

- Botiquín básico con: vendas, gasas, pomada antiinflamatoria, solución iodada, analgésicos y antirrozaduras
- Crema solar
- Teléfono móvil apagado y cargado con pin escrito en la parte posterior
- Brújula
- Kit de herramientas de btt
- Dispositivo de seguimiento GPS Tracker (facilitado por la organización)

### *Por corredor:*

- Dorsal (entregado por la organización)
- Mochila con capacidad para llevar el material obligatorio
- Recipiente de al menos 1L de agua (aconsejable 2 litros)
- Silbato
- Guantes para MTB
- Barritas energéticas para 5 horas
- Manta térmica
- Chaqueta impermeable
- Buff
- Casco BTT homologado
- BTT
- Chaleco reflectante
- Gafas de sol/protección

### *Aconsejable*

- Funda estanca para el material en las pruebas acuáticas

## RESUMEN SECCIONES CESA Juvenil

### CATEGORIA CESA Juvenil

# ETAPA 1

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
CESA	S1	TREKKING	11,83	352
CESA	S2	BTT	15,36	503
CESA	S3	COASTERING+TREKK	5,72	169
CESA	S4	BTT	12,05	201
TOTALES PARCIALES			44,96	1225

# ETAPA 2

CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
CESA	S1	KAYAK	3,19	0
CESA	S2	COASTERING+TREKK	5,89	78
CESA	S3	BTT	22,04	742
CESA	S4	ORTOFOTO	3,25	5
TOTALES PARCIALES			34,37	825
TOTALES FINALES			79,33	825



# **INFORMACIONES CARRERA CESA Juvenil**

## **REGISTRO EQUIPOS**

- Viernes 27/05/2022
  - Lugar: Camping Internacional de Calonge
  - Horario: 19:00 a 21:00
- Sabado: 28/05/2022
  - Lugar: Plaça Miranda Riufred, s/n (Calonge)
  - Horario: 07:30 a 8:30

## **SALIDAS/LLEGADAS**

- **Etapa 1 (Sabado: 28/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Pavelló d'esports de Santa Cristina d'Aro
  - SALIDA
  - Lugar: Pavelló d'esports de Santa Cristina d'Aro
    - Horario: 14:00
  - LLEGADA
    - Lugar: Camping Internacional de Calonge
    - Cierre de meta: 19:00
- **Etapa 2 (domingo: 29/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Palau Firal de Sant Antoni de Calonge
  - SALIDA
    - CESA Juvenil:
      - Lugar: Sant Antoni de Calonge
      - Horario: 8:45
  - LLEGADA
    - Lugar: Sant Antoni de Calonge
    - Horario cierre de meta: 13:45

## **CONSIDERACIONES GENERALES**

- Los equipos deben confirmar si hay algún error en la composición de equipos
- Sección de kayak: tan solo habrá un kayak doble por equipo existirá un relevo en el kayak, donde el tercer componente hará un relevo.
- En las comidas no habrán vasos (cada raider deberá traer el suyo), las bebidas se suministraran en formato lata, bidones grandes y botellas de 2 litros.

# ORIENTARAIID/OPEN/FAMILIAR

## ORIENTARAIID/OPEN/FAMILIAR

### *Por equipo*

- Crema solar
- Teléfono móvil apagado y cargado con pin escrito en la parte posterior
- Brújula
- Kit de herramientas de btt

### *Por corredor:*

- Dorsal (entregado por la organización)
- Mochila con capacidad para llevar el material obligatorio
- Recipiente de al menos 1L de agua
- Silbato
- Guantes para MTB
- Barritas energéticas
- Buff
- Casco BTT homologado
- BTT
- Gafas de sol/protección

### *Aconsejable*

- Funda estanca para el material en las pruebas acuáticas.



## RESUMEN SECCIONES ORIENTARAIID/OPEN/FAMILIAR

### ORIENTARAIID/OPEN

ETAPA 1				
CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
ORIENTARAIID/OPEN	S2	KAYAK	3,19	0
ORIENTARAIID/OPEN	S1	COASTERING+TREKK	5,34	73
ORIENTARAIID/OPEN	S3	BTT	22,04	742
ORIENTARAIID/OPEN	S4	ORTOFOTO	3,25	5
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>33,82</b>	<b>820</b>

### FAMILIAR (ADULTOS con corredores menores de 13 años o menos)

ETAPA 1				
CATEGORIA	SECCION	MODALIDAD	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL + (M)
FAMILIAR	S2	KAYAK	3,19	0
FAMILIAR	S1	COASTERING+TREKK	5,34	73
FAMILIAR	S3	BTT	13,63	214
FAMILIAR	S4	ORTOFOTO	3,25	5
<b>TOTALES PARCIALES</b>			<b>25,41</b>	<b>292</b>

# INFORMACIONES CARRERA ORIENTARAIID OPEN FAMILIAR

## REGISTRO EQUIPOS

- CENTRO DE COMPETICION: Camping Internacional de Calonge
- Viernes 27/05/2022
  - Lugar: Camping Internacional de Calonge
  - Horario: 19:00 a 21:00
- Domingo 29/05/2022
  - Lugar: Palau Firal de Sant Antoni de Calonge
  - Horario: 7:30 a 8:30

## SALIDAS/LLEGADAS

- **Etapa 1 (domingo: 29/05/2022)**
  - CENTRO DE COMPETICION: Palau Firal de Sant Antoni de Calonge
  - SALIDA
    - ORIENTARAIID/OPEN/FAMILIAR
      - Lugar: Sant Antoni de Calonge
      - Horario: 9:00
  - LLEGADA
    - Lugar: Sant Antoni de Calonge
    - Horario: 14:00

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Los equipos deben confirmar si hay algún error en la composición de equipos
- Sección de kayak: La realizan todos los componentes del equipo
  - En el caso de los equipos de 3 componentes, en el raidbook especificaremos si será en uso de kayak triple o formato de doble+individual.
- En las comidas no habrán vasos (cada raider deberá traer el suyo), las bebidas se suministrarán en formato lata, bidones grandes y botellas de 2 litros.

Descubre todas las novedades de la IAR 2022:

WEB: <http://indiketes.cat/>

[FACEBOOK](#)

[TWITTER](#)

[INSTAGRAM](#)

## PARTNERS OFICIALES



**GEO**  
NUTRICIÓN PROFESIONAL

**Ladival**  
Protección solar en profundidad



ROYAL  
**BLISS**  
PREMIUM  
Inspiration



**DECATHLON**

**TwoNav**

## COLABORADORES OFICIALES



## FEDERACIONES



## ADMINISTRACIONES

