

**Normas de la
Liga Andaluza
de
Raid de Aventura
Temporada
2009**



ÍNDICE

1. NORMAS LIGA ANDALUZA DE RAID DE AVENTURA (L.A.R.A) 2009:

1. CAPÍTULO I.-----Objeto y ámbito de aplicación.
2. CAPÍTULO II.-----Condiciones de participación.
3. CAPÍTULO III.-----Categorías
4. CAPÍTULO IV.-----Ranking de la Liga Andaluza de Raid.
5. CAPÍTULO V.-----Directrices comunes a la **LARA 2009**.
6. CAPÍTULO VI.-----Resultados.

- ANEXO I.- Calendario de la **LARA 2009**
- ANEXO II.- Modelo de condiciones para participar en la **LARA**



CAPÍTULO I.- OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

Artículo 1. Generalidades

1. Con el nombre de **Liga Andaluza de Raid de Aventura 2009**, en adelante LARA 09, se agrupan las competiciones oficiales de carácter territorial andaluz de esta especialidad deportiva a celebrar en ANDALUCÍA entre el 1 de enero y 31 de diciembre de 2009, incluido el *Campeonato de Andalucía* de Raid de Aventura, en adelante CARA.
2. Cada una de estas competiciones deberá someterse a lo estipulado en el Reglamento de Raid de Aventura, en las presentes normas, así como en el resto de reglamentos federativos y legislación vigente que le sean de aplicación.

Artículo 2. Objeto de las Normas

1. Las presentes normas tienen por objeto regular aspectos específicos aplicables a las pruebas puntuables para **LARA 09**. El calendario de competiciones es el así aprobado por la *Asamblea General de la FADO* para dicha Temporada, que se adjunta en el Anexo I.

Artículo 3. Ámbito de aplicación.

1. Estas Normas se aplicarán, con sus correspondientes anexos, a todas las competiciones oficiales puntuables para **LARA 09**.
2. Todo directivo, organizador, técnico o deportista que actúe en ellas tiene el deber de conocer y la obligación de respetar y cumplir su contenido.

Artículo 4. Competencias

1. En virtud de lo dispuesto en sus estatutos, la Asamblea General de la FADO y la Comisión Delegada son los únicos órganos que tiene competencias para aprobar cualquier modificación de las presentes Normas, a instancias de Comité de Técnico de Raid de Andalucía, de acuerdo a aquellos y a sus reglamentos, *siempre que las mismas no contradigan a las aprobadas por la propia Federación Española de Orientación*.
2. El máximo órgano de interpretación técnica de estas normas será el Comité Técnico de Raids de Andalucía, cuya composición y funcionamiento se fija en el Anexo II.
3. La Organización de dichas competiciones correrá a cargo de Clubes miembros de la FADO y será supervisada por un Juez Controlador FEDO o FADO aceptando los clubes organizadores el compromiso del cumplimiento de los reglamentos deportivos y las normas técnicas-administrativas vigentes, materializándose con la firma del oportuno convenio si fuese necesario.



CAPÍTULO II. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Artículo 5. Condiciones de participación

1. **El Raid de Aventura** es una competición que al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, conlleva un importante riesgo para los participantes. Su larga duración, su desarrollo en condiciones de autonomía, las múltiples disciplinas y pruebas especiales que intervienen requieren que los deportistas posean una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar su propia seguridad durante el desarrollo de la prueba.
2. A efectos de dejar constancia escrita de haber sido informados de estas condiciones de participación, deberán firmar el modelo de declaración que se adjunta en el Anexo III.

Artículo 6. Requisitos generales

1. Son requisitos generales para la participación en los raids oficiales:
 - Estar reglamentariamente inscrito en la competición.
 - Ser mayor de edad y en posesión de la Licencia de Raid de la FEDO o licencia temporal para la prueba que será tramitada por el propio Club Organizador previo pago por parte del interesado.
 - Poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar estas pruebas.
 - No encontrarse sujeto a alguna sanción disciplinaria que así lo impida.

Artículo 7. Composición de los equipos para participar en un raid oficial

1. Un equipo completo de raids estará compuesto por un delegado, un entrenador, un capitán, varios competidores y varias asistencias, colaborando todos en beneficio del mismo grupo.
2. Las funciones de delegado, entrenador y asistencia pueden ser acumuladas en un mismo participante. Las funciones de entrenador, competidor suplente y asistencia también son acumulables.
3. Un competidor solo puede formar parte de un equipo y de una categoría en la misma competición.
4. Ningún componente del equipo podrá ejercer a la vez funciones de juez, de trazador, de control o de dirección en una misma prueba.



Artículo 8. Obligaciones generales de los equipos

1. Todos los componentes del equipo tienen la obligación de conocer las presentes normas y reglas particulares de la competición en si; de seguir rigurosamente las normas y protocolos de seguridad establecidos en el transcurso del recorrido; y de acatar las decisiones de los jueces durante la competición.
2. Todos ellos deberán estar debidamente acreditados para ejercer la actividad o función que les sea propia, y en posesión de sus correspondientes licencias, que estarán a disposición de los jueces y de la organización si son requeridas.

CAPITULO III. CATEGORIAS

Artículo 9. Categoría INICIACIÓN (No oficial):

1. Brinda la oportunidad de experimentar lo que es un raid a cualquier persona que lo desee. No tendrá ánimo competitivo y será opcional incluirla en el raid. Si se incluye se ajustará a las siguientes características:
 - **Participantes:** Practicantes esporádicos (+18 años o menores autorizados y acompañados por mayores de edad) de actividades físicas en el medio natural con una condición física normal y recursos de supervivencia. No clasifican en el ranking andaluz, pero tienen derecho a los premios estipulados por la organización.
 - **Componentes:** Mínimo 2, máximo 4. Dos componentes siempre en carrera, con posibilidad de dos relevistas.
 - **Licencia:** Obligatorio la Licencia de Raid de la FEDO (anual o de prueba).
 - **Trazado:** El recorrido será muy fácil y comprenderá los puntos de asistencia más un par de controles fáciles por sección. Todo será optativo, hasta la asistencia (el recorrido debe poder hacerse enteramente a pie). Se evitará la progresión nocturna.
 - **Exigencias:** Exigencias físicas medias. Exigencias técnicas mínimas (marcha por terreno montañoso). La prueba deberá incluir al menos 3 disciplinas distintas.
 - **Pruebas especiales:** si las hay serán de nivel iniciación, siempre optativas y, en todo caso, con personal especializado asegurando la progresión.
 - **Duración:** Recorrido planeado para que los equipos terminen siempre de día. El tiempo efectivo de etapa deberá ser como mínimo de **2 horas**.



Artículo 10. Categoría AVENTURA (H/D/M – A)

1. Categoría **única y Oficial** prevista para la LARA 2009. Se ajustará a las siguientes características:

- **Participantes:** Deportistas (+18 años) medianamente preparados en modalidades en el medio natural.
- **Componentes:** Mínimo 2, máximo 3. Dos componentes siempre en carrera, con posibilidad de 1 relevista. Dependiendo del trazado, la asistencia puede no ser necesaria.
- **Licencia:** Obligatorio la Licencia de Raid de la FADO (anual o de prueba).
- **Trazado:** Habrá un recorrido obligatorio, con penalizaciones por la omisión de controles o pruebas especiales.
- **Duración:** Recorrido con horarios de cierre planeados para que la inmensa mayoría de los equipos puedan completar el recorrido. Es aconsejable que el trazado de la prueba esté compuesto como mínimo de dos etapas o sectores diferenciados (como norma general un mínimo de **7 horas** de tiempo de carrera).
- **Exigencias:** Exigencias físicas importantes (resistencia larga duración). Dificultades técnicas fáciles, progresiones sencillas en completa autonomía que exigirán conocimientos básicos de seguridad en las disciplinas que intervengan.
- **Pruebas especiales:** será obligatorio realizar las pruebas especiales, aunque la no realización de la misma no será causa de exclusión de la prueba, siendo el equipo penalizado correspondientemente.
- **Equipos Mixtos, Femeninos o con corredores de más de 45 años:** estos equipos recibirán un 10% de bonificación del tiempo invertido cuando al menos 1/3 de las secciones previstas sean completados por un competidor de género femenino o un/a raider mayor de 45 años de edad (45 años cumplidos en el año en curso). Por otra parte, recibirán una bonificación del 20% del tiempo invertido, cuando al menos 1/3 de las secciones previstas sean completadas por dos integrantes de género femenino o dos raiders mayores de 45 años de edad (45 años cumplidos en el año en curso).



Artículo 11. Categoría de ELITE (H/D/M/ - E):

1. Categoría **establecida en Andalucía sólo** para las pruebas puntuables para la **LIGA ESPAÑOLA DE RAIDS DE AVENTURA**. Se ajustará a las siguientes características

- **Participantes:** Personas (+18 años) bien preparadas, especialistas en raids.
- **Licencia:** Obligatorio la Licencia de Raid de la FEDO (anual o de prueba).
- **Componentes:** 3 componentes siempre en carrera, sin cambios.
- **Trazado:** Exigente y obligatorio, con penalizaciones por la omisión de controles o pruebas especiales.
- **Duración:** Recorrido planeado para que la mayoría de los equipos terminen el recorrido en dentro del horario previsto.
- **Exigencias:** Exigencias físicas muy importantes (resistencia larga duración). Dificultades técnicas variables, progresiones simples y complejas, en completa autonomía, que exigirán conocimientos básicos de seguridad en todas las disciplinas del raid.
- **Pruebas especiales:** En general, obligatorias y largas, con dificultad técnica variable.
- **Equipos Mixtos y Femeninos para puntuar:** bonificarán con un descuento de un 5% del tiempo invertido aquellos equipos que participen con competidores de género femenino o con mayores de 45 años de edad (45 años cumplidos en el año en curso). Por otra parte, bonificarán con un descuento del 10% aquellos equipos formados exclusivamente e íntegramente por corredores de género femenino o por mayores de 45 años de edad (45 años cumplidos en el año en curso).
- **BONIFICACIÓN ESPECIAL A EFECTOS DE CLASIFICACIÓN DE LA LARA:** Aquellos equipos que se encuentren inscritos en la LIGA ANDALUZA y que deseen participar en la categoría **ELITE, a los efectos sólo del ranking andaluz** se le bonificará con un 10% en puntos de los ya obtenidos en la clasificación final de la prueba. Quiere esto decir, que si un equipo consigue la 11ª plaza en esta categoría, obtendría en principio una puntuación de 100 puntos, pero con la correspondiente bonificación a efectos del ranking andaluz tendrían la puntuación de **110 puntos**.



CAPITULO IV. RANKING DE LIGA DE RAIDS

Artículo 12. Ranking de la LARA 2009

1. Habrá un Ranking sólo para Categoría Aventura, que pretende determinar los equipos más regulares a lo largo de la Liga.
2. A los efectos de poder puntuar en la **LARA 2009**, un equipo será considerado como una unidad competitiva con una relación de componentes estable a lo largo de toda la temporada.

Artículo 13. Requisitos a cumplir por los equipos

1. Cada equipo deberá inscribirse en las pruebas siguiendo el procedimiento establecido por el organizador y utilizando el nombre que mejor considere. **Pero para puntuar en la liga deberá inscribirse previamente en la FADO.**
2. El periodo de inscripción estará abierto todo el año. Será necesario aportar los siguientes datos del equipo: nombre equipo, e-mail equipo, teléfono de contacto, relación de componentes con sus datos (nombre, apellidos, DNI y club) y funciones.
3. El número máximo de competidores masculinos adscritos a la plantilla del equipo será de 6. El total de competidores puede llegar a ser de 8, solo si 2 de ellos son de género femenino. La incorporación de componentes hasta completar la plantilla estará abierta todo la temporada 2009.
4. Un raider podrá cambiar de equipo, pero no podrá puntuar en la misma categoría. Ningún equipo podrá puntuar con componentes que hayan formado parte de otros equipos, de la misma categoría, a lo largo de esta Liga.
5. Los raiders podrán formar parte de otros equipos (llamados no oficiales), pero estos equipos no podrán estar inscritos ni puntuar para la liga. No obstante, si tendrán derecho a la clasificación final y premios de cada raid.
6. Todos los componentes de los equipos inscritos en la **LARA 2009 o CAMPEONATO DE ANDALUCÍA** deberán acreditar estar **empadronados/censados o haber nacido en nuestra Comunidad Autónoma de Andalucía**, indistintamente de su procedencia u origen.



Artículo 14. Sistema de puntuación.

1. Para el ranking, puntuarán todos los equipos oficialmente inscritos por el mero hecho de haber competido en una prueba puntuable, siempre y cuando cumplan con los requisitos establecidos.
2. Puntuación: en cada categoría, el equipo que participe obtendrá un número de puntos en base a su posición en la clasificación general, según este criterio:

1º	110 puntos	5º	96 puntos	9º	92 puntos
2º	105 puntos	6º	95 puntos	...	disminuyendo un punto hasta el último clasificado
3º	101 puntos	7º	94 puntos		
4º	98 puntos	8º	93 puntos	Descal.	0 puntos

- (*Los equipos solo son descalificados cuando incumplen normas de seguridad o son reincidentes en infracciones, por tal motivo no merecen ningún tipo de puntuación).
3. **El ganador de la Liga será aquel equipo que obtenga el mayor número de puntos.**
 4. En la categoría Elite y en la categoría Aventura, al menos **una** de las participaciones puntuables habrá de ser como equipo mixto. Los equipos que no hayan participado nunca como equipos mixtos a lo largo de la liga estarán por detrás de aquellos que si lo hagan.
 5. Los equipos cuya participación se vea afectada por estar involucrados en tareas de organización o control, serán compensados con una puntuación equivalente a la media de puntos obtenidos en el resto de pruebas en las que participe. Esta compensación solo se podrá aplicar una vez.
 6. El ranking final de la temporada se obtiene como suma de los puntos conseguidos por cada equipo a lo largo de la **LARA**, teniendo en cuenta los criterios anteriores. El que más puntos obtenga será el ganador. El criterio de desempate será la mejor puntuación obtenida en el **Campeonato de Andalucía**.



CAPÍTULO V. DIRECTRICES COMUNES.

Artículo 15. Horario de carrera y Penalizaciones

1. Las penalizaciones, los horarios de corte, de paso y de cierre habrán de ser calculados en base a tiempos reales.
2. Para estos efectos, la organización deberá contar con un equipo de raiders con la preparación suficiente que compruebe el recorrido completo, en el mismo orden y bajo las mismas condiciones que se prevean para la prueba.
3. Estos tiempos se tomarán como referencia para establecer las horas de cierre y las penalizaciones del recorrido.
4. **Penalizaciones para tramo obligatorio no realizado:** En puntos y proporcional a la duración del tramo. La duración será la estimada para los mejores tiempos de paso, y la penalización asignada a razón de **1 punto por cada 10 min. de carrera** estimados.

Artículo 16. Directrices relativas a la organización de las pruebas

1. Para organizar las pruebas de Raids, los organizadores deberán ajustarse en lo posible a lo dispuesto en este artículo, así como, al Manual para la Organización de Pruebas para la Temporada 2009.
2. **Información:** se deberá enviar la información de la prueba de acuerdo a lo establecido en el Manual para las pruebas de ámbito autonómico.
3. **Difusión:** se utilizarán las siguientes vías: (1) Pagina web del Raid para información general; (2) correo electrónico personalizado a todos los equipos inscritos y a los interesados que lo soliciten.
4. **Información técnica:** para agilizar la reunión técnica, se recomienda enviar la mayor parte de la información, exceptuando lo relativo a mapas y recorrido, con 48 h. de antelación a cada uno de los equipos inscritos. (** Para garantizar que la información llega a los participantes, estos deberán proporcionar un e-mail operativo con la inscripción a cada raid*). En la reunión técnica o briefing se desvelarán los detalles secretos del recorrido y los mapas, y servirá para resolver dudas relativas al resto de información técnica enviada.
5. **Horarios:** solo se establece que el domingo se debe cerrar la meta y exponer clasificaciones a las **13.00 h.** La entrega de premios deberá estar prevista para las **14.00 h.** dejando espacio de 1 h. para incidencias y reclamaciones.
6. **Cronometraje:** El uso de SportIdent será muy aconsejable.



Artículo 17. Directrices relativas al trazado de recorridos de las pruebas

1. **Tipo de Prueba:** el recorrido, dividido o no en etapas, se desarrolla en el espacio de dos días de competición consecutivos y su duración total superará las **10 horas** para la Categoría Elite. El formato non-stop sólo se podrá usar en ésta. La Categoría de Iniciación debe terminar siempre de día. En la Categoría Aventura al menos el 90% de los equipos. Para introducir una sección nocturna en iniciación o Aventura, se deberá hacer como etapa aislada o al iniciar la etapa del domingo.
2. **Disciplinas:** Como mínimo se deben prever **4 disciplinas técnicamente muy distintas**, con una duración en tiempo de prueba relativamente semejante. (Los disciplinas incluidos en el seguro son: orientación, piragüismo, escalada, carrera de montaña, bicicleta de montaña, rapel, tirolina, esquí de travesía, espeleología, patines, barrancos, raquetas, tiro con arco, hípica, alpinismo, rafting e iglu).
3. **Secciones y pruebas especiales:** no deberá abusarse de continuos cambios. Es preferible diseñar solo 4 secciones variadas por etapa, que 8 que alternen carrera y btt. Se recomienda disponer a lo largo del raid al menos las siguientes secciones:
 - 1 Sección de resistencia de carrera de montaña y 1 de BTT.
 - 1 Sección de navegación (carrera de montaña o BTT) con problemas de orientación; mapa específico opcional.
 - 1 Sección acuática (natación, barrancos, piragua...)
 - 1 Sección de disciplinas verticales (escalada, rapel, tirolina, espeleología...) con una duración en tiempo importante. Dado que son solo obligatorios para élite se les puede exigir el material específico.
 - 1 Sección de "alta" montaña (marcha por terrenos complejos con fuertes desniveles, crestas, pedreras, aprovechando la nieve si hubiera).
4. **Mapas:** Es muy importante realizar una buena revisión de campo. El recorrido en el mapa debe señalizarse conforme a las normas. Cada sección debería aparecer completa en un solo mapa, salvo casos extremos.
5. **Itinerario de las asistencias:** Su misión es la de asistir, no la de competir. Su recorrido será el mínimo imprescindible. Accesos preferiblemente por carretera, pistas grandes en buen estado y trayectos lo más cortos posibles. Puntos de asistencia cercanos unos de otros, cerca de lugares habitados. Se facilitará la información, la convivencia y la señalización básica de su itinerario.



Artículo 18. Jueces Controladores y de la Prueba

1. Para garantizar que el recorrido se adapte al reglamento, a las expectativas de cada categoría y al nivel de Liga Andaluza, la **FADO** o su **Comité Técnico** nombrará un Juez o equipo de Jueces Controladores. Este equipo estará compuesto preferentemente por raiders con experiencia.
2. Su misión fundamental será la de comprobar los aspectos técnicos del raid (reglamento particular, recorrido, trazado, horarios, dificultades, penalizaciones, bonificaciones...) y aconsejar las modificaciones que estimen convenientes.
3. En el día de la prueba, la misión del equipo de Jueces-Controladores será la de tomar las decisiones y determinaciones que sean necesarias durante el recorrido para que este se desarrolle conforme al reglamento y se garantice la seguridad de los participantes.

Artículo 19. Seguridad en las pruebas

1. Para garantizar la seguridad a lo largo de la competición será obligatorio que la organización disponga de un equipo de especialistas en seguridad, con la única misión de vigilar la progresión de los equipos por las distintas secciones y pruebas especiales que lo requieran. No podrán realizar otras funciones durante la competición.
2. Dado que el recorrido es secreto, solo la organización y el equipo del Jueces Controladores pueden establecer las normas y protocolos de seguridad que mejor se ajustan a las características de la prueba. Para cada sección o prueba especial deberán utilizarse como referencia los protocolos y normas de seguridad estipuladas por la Federación Española competente en cada disciplina del Raid.
3. Los deportistas estarán obligados a conocerlos, y a entrenar hasta dominarlos para poder realizar las secciones o pruebas especiales presentes en el raid. .
4. Los equipos deberán progresar de forma autónoma. Si no cumplen con las normas establecidas o no demuestran dominio sobre las técnicas básicas de seguridad deberán abandonar la prueba. Se abstendrán de solicitar la supervisión o ayuda de los Jueces o Controladores de Seguridad, pues la ayuda externa supone la descalificación. *(Ni los jueces son 'monitores', ni los Raid son 'escuelas de iniciación')*.
5. Será obligatorio la revisión del material de seguridad antes del inicio de la prueba especial que así lo requiera. Igualmente será obligatorio realizar al menos **una revisión del material obligatorio** a lo largo de la competición.



CAPÍTULO VI. RESULTADOS.

Artículo 20. Resultados

1. Los resultados deberán detallar todos y cada uno de los tiempos, las bonificaciones, las penalizaciones y las neutralizaciones parciales tomadas a los equipos a lo largo del recorrido.
2. Tanto las penalizaciones como las bonificaciones se aplicarán traduciéndose a puntos, a razón de un punto por cada 10 minutos de bonificación o penalización. *(Si un equipo es penalizado con una hora p.e. por no llevar un material obligatorio, se le debe imponer realmente 6 puntos de penalización, con las consecuencias y el castigo realmente duro que supone en la clasificación). Así mismo, cuando por ejemplo, un equipo mixto obtiene una bonificación de una hora, pero, tiene p.e. 8 puntos por balizas no picadas, se le deben quitar 6 puntos de penalización) y quedar sólo con 2 puntos y su tiempo sería el tiempo real de carrera. Si sólo tuviera 5 puntos de penalización, se quedaría con 0 puntos y una bonificación de 10 minutos en su tiempo final).*
3. A medida que cada equipo vaya finalizando se le facilitará una copia de sus resultados a los efectos de poder comprobar la bondad de los datos. Es obligación de los equipos revisarlos y comunicar las observaciones pertinentes lo antes posible.
4. Los resultados provisionales serán publicados 1 hora antes de la entrega de premios para posibles observaciones y reclamaciones.
5. Los resultados provisionales se darán por definitivos una vez resueltas todas las reclamaciones. Deberán ser publicados por los medios de difusión establecidos, como muy tarde el día siguiente a finalizar la prueba.
6. Las clasificaciones vendrán agrupados por categorías y reflejarán los resultados de los equipos participantes ordenados de la forma siguiente:
 - Equipos que hayan completado el recorrido obligatorio. Por orden de tiempo, una vez sumadas las sanciones, bonificaciones y neutralizaciones.
 - Equipos que no hayan completado el recorrido obligatorio. Por orden de penalizaciones y tiempos.
 - Equipos incompletos (con menos componentes de los exigidos) que hayan finalizado el recorrido obligatorio. Por orden de tiempo, una vez sumadas las sanciones, bonificaciones y neutralizaciones.
 - Equipos incompletos que no hayan finalizado el recorrido obligatorio. Por orden de penalizaciones y tiempos.
 - Equipos descalificados.



ANEXO I. CALENDARIO LIGA ANDALUZA DE RAID 2009.

- III RAID DE AVENTURA SIERRAS SUBBÉTICAS
CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE RAIDS DE AVENTURA
1ª Prueba valedera para la Liga Española y Andaluza de Raids de Aventura.

ORGANIZA: CLUB DEPORTIVO YUMAR RAID
FECHA: **14 y 15 de Marzo 2009.**
LUGAR: Cabra (Córdoba) Parque Natural Sierras Subbéticas.

Juez Controlador: FEDO

- I RAID TARTESOS
2ª Prueba puntuable para la Liga Andaluza de Raids de Aventura

ORGANIZA: CLUB DEPORTIVO ALTA RUTA
FECHA: **30, 31 de Mayo 2009.**
LUGAR: Jerez de la Frontera (Cádiz) Sierra de San Cristóbal / Campiña.

Juez Controlador: Francisco Lozano Arévalo.

- I RAID DE AVENTURA SERRANÍA DE RONDA
3ª Prueba puntuable para la Liga Andaluza de Raids de Aventura.

ORGANIZA: CLUB DEPORTIVO COMA
FECHA: **19 y 20 de septiembre 2009**
LUGAR: Ronda (Málaga) Sierra de Ronda

Juez Controlador: Miguel Torres López



ANEXO II. MODELO DE CONDICIONES PARA PODER PARTICIPAR EN LA LARA 2009.

Condiciones de Participación en los LARA 2009

1. Conocemos y aceptamos íntegramente el Reglamento del Raid de Aventura de la Federación Andaluza de Orientación, las Normas de LARA de la Temporada '09 y el Reglamento Particular del RAID _____.
2. Somos conscientes que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, lleva implícito un riesgo adicional para los participantes. En virtud de ello, asistimos a voluntad e iniciativa propias, siendo conscientes y asumiendo los riesgos y consecuencias inherentes a nuestra participación en esta prueba.
3. Acudimos con la preparación que requiere la competición, gozamos de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con nuestra participación. Si durante la prueba, sufriéramos algún tipo incidencia que pudiera perjudicar gravemente nuestra salud o suponer un alto riesgo para nuestra integridad física, lo pondremos en conocimiento de la organización lo antes posible.
4. Poseemos una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar nuestra propia seguridad en las distintas disciplinas y pruebas especiales de este evento, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrollan. Igualmente, disponemos del material deportivo y de seguridad exigido para las distintas modalidades en que intervendremos; se encuentra en buen estado, está homologado y sabemos utilizarlo con propiedad.
5. Conocemos y dominamos los protocolos de seguridad estipulados para cada disciplina en la que vamos a intervenir, comprometiéndonos a cumplir las normas de seguridad establecidas; así como, a mantener un comportamiento responsable que no aumente en sobremanera los riesgos para nuestra integridad física.
6. Nos comprometemos a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que relacionan.
7. Autorizamos a la Federación Española de Orientación y, por extensión, a la organización a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tomen siempre que esté exclusivamente relacionada con nuestra participación en este evento.



Relación de Pautas Generales de Respeto al Medio Ambiente

- Utilizar el número mínimo de vehículos posible y aparcar en lugares autorizados.
- Circular con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
- Circular despacio en presencia de personas, animales u otros vehículos.
- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Evitar la marcha por los ríos cuando esta pueda hacerse por la orilla.
- Nadar allí donde sea posible para no remover el fondo de los cauces.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, ni en lugares rocosos.
- No utilizar jabones ni detergentes en las fuentes o en los cauces con agua.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados.
- Retirar y trasladar todos los elementos y residuos producidos en las zonas de asistencia, salida o meta.
- No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.
- Realizar el recorrido produciendo el menor ruido posible.
- No perturbar la tranquilidad del espacio o a la fauna doméstica o salvaje.
- Respetar el mundo rural, los derechos y costumbres locales.
- Dejar las cancelas, verjas, cadenas o similares en la misma situación que se encontraron.
- No invadir propiedades privadas o prohibidas a lo largo del recorrido.
- Limitar el uso de iluminación artificial y del sonido a las necesidades básicas de organización, progresión, seguridad y emergencia, especialmente en el interior de espacios naturales protegidos.