Sección: Raids de aventura

Raids de Aventura

Pruebas de esfuerzo para todos los gustos

Antonio Baena Extremera

El esfuerzo por sobrevivir en circunstancias adversas ha provocado, durante siglos, la necesidad de practicar lo que hoy llamamos senderismo, trekking, escalada, etc. Ahora, estas actividades ya convertidas en tradicionales por un gran número de deportistas, se han organizado en una estructura deportiva cuyo fundamento es la superación de uno mismo gozando al máximo en poco tiempo, con el aliciente del riesgo y la emoción, dando como resultado los RAIDS DE AVENTURA.

¿Qué es un raid de aventura?

Los Raids de Aventura son el estandarte más claro de una competición de deportes de riesgo. Estas competiciones, que inicialmente se organizaban como expediciones, se han convertido en una lucha contra el cronómetro y una práctica deportiva al más alto nivel. Las competiciones en la naturaleza y los Raids tienen cada día más adeptos organizándose multitud de competiciones y debido a su espectacularidad, cada día tienen más repercusión en los mass media.

El Raid de Aventura es una competición de orientación, disputada en la naturaleza, en donde se valora la capacidad de los equipos para desplazarse con autonomía de varias horas lo más rápidamente posible, sobre un itinerario libremente escogido por los participantes, comportando pasos obligados y optativos. Con la información de un mapa topográfico y con la ayuda de una brújula, deben realizar un recorrido por un terreno variado, a pié, en bicicleta de montaña o en piragua, salvando los obstáculos que se presenten y realizando las pruebas técnicas que se detallen en el libro de ruta.

Estas pruebas tienen varias características, entre las que destacan:

- Son competiciones que agrupan varias disciplinas deportivas de aventura.
- Pueden introducir pruebas no deportivas, como puenting, bus-bob, etc.
- Se realizan en parajes naturales de gran valor paisajístico.
- Se busca respetar el medio natural en todo momento.
- Proporcionan grandes dosis de diversión, riesgo, hedonismo, catarsis y aventura personal.

Los raids de aventura en España

Los raids en nuestro país se llevan realizando desde hace ya dos décadas (desde el mítico Raiverd y Rally Cross-Alpujarras) y con el paso del tiempo se está consiguiendo mejorar y fomentar este deporte, reconocido como tal por el Consejo Superior de Deporte y al amparo de la Ley 10/1990 del Deporte en España.

A partir del año 2004, se empezó a dar un pequeño paso para la creación de una estructura organizativa de pruebas de aventura, la cual ha llegado a conformarse a día de hoy con una Liga de Raids de Aventura. En el año 2004, coexistieron dos competiciones de alto rendimiento en estas pruebas: por un lado estaba la Liga Española de Raids de Aventura

(LERA), y por otro el Campeonato de España de Raids. Ambas competiciones se componían de varias pruebas organizadas únicamente por una empresa, celebradas en diferentes parajes por toda España y con variedad de disciplinas deportivas.

Tras largos encuentros, se llegó a la conclusión de que era mejor aunar fuerzas y crear una única liga, en pos de profesionalizar este deporte y buscar el rendimiento deportivo para poder competir contra otros países. A partir del 2005 se creó la Liga Española de Raids de Aventura, dentro de la cual se busca la profesionalización de los raiders, la unificación de reglamentos y normas, la creación de una federación deportiva, así como de un seguro que responda a los problemas que, al igual que en otros deportes, se puedan presentar. Hay que comentar, que al igual que existe la LERA, al mismo tiempo se van creando nuevas pruebas y raids no sujetas a la Liga, que sirven como entrenamiento a los raiders y como comienzo para fortalecer estas competiciones, que posteriormente seguirán con otras convocatorias en los años siguientes.

A nivel nacional, no existen equipos profesionales dedicados **exclusivamente** al rendimiento deportivo, aunque sí equipos ya formados que compiten en más de una decena de pruebas nacionales, e incluso comparten un papel importante en las internacionales. La mayor parte de los raiders son personas con trabajos variados y que no se dedican ni viven de los raids, sino que los practican en su tiempo libre.

¿En qué consiste un raid de aventura?

Consiste en cubrir un recorrido en el menor tiempo posible, realizándose en un paraje natural o en un lugar con cierta riqueza geomorfológica y medioambiental, donde los competidores irán distribuidos por equipos y deberán pasar por unos puntos de control distribuidos en un mapa proporcionado por la organización.

La salida en estas competiciones podrá ser en masa, a la caza o en contrarreloj con intervalos de 2 minutos por equipo. En pruebas que hayan tenido clasificaciones previas, el orden de salida de la final será el inverso a los resultados de las clasificatorias, donde el mejor equipo saldrá el último. En caso de empate, se sorteará el puesto entre ellos. En las salidas a la caza, el intervalo de salida es proporcionado a los resultados de las etapas o clasificaciones previas.

Ya dentro de la carrera, los equipos deberán llegar a los **puntos de control** señalados en el mapa de orientación utilizando las diferentes técnicas y medios de locomoción que se permitan. El itinerario entre controles es libre y no está señalizado en el terreno, lo que exigirá la puesta en acción de habilidades de orientación para su máximo aprovechamiento. La principal función de un punto de control es marcar el comienzo y el final de un tramo, sección o prueba especial. Los controles también sirven de puntos para avituallamiento, prensa o espectadores. Según la función que tengan los puntos de paso o controles del recorrido, estos podrán ser:

- De salida. (Triangulo en el mapa).
- Puntos de Control Obligatorio (PC's). (Circulo continuo)
- Puntos de Control Optativo (PO's). (Circulo discontinuo)
- Puntos de Asistencia (PA's). (Superposición de circulo y triangulo)
- Puntos de Neutralización (PN's). (Circulo semirrelleno)
- Puntos de Prueba Especial (PE's). (Cuadrado)
- De meta. (Doble circulo)

Entre los puntos de control, se sitúa las **secciones**, entendidas como aquel conjunto de tramos consecutivos que se realizan con el mismo medio de desplazamiento, siendo la denominación de la sección según la disciplina que intervenga (sección de trekking, sección de btt,…). Esta puede tener además calificativos que permiten concretar mejor las características técnicas y físicas de la sección, como por ejemplo: Rally BTT, natación con aletas, carrera por montaña o piragua en aguas tranquilas.

Por si fuera poco, dentro de los raids se diseñan además **secciones especiales**, que presentan cierta dificultad técnica durante la mayor parte de su recorrido y que requieren el

empleo o dominio de técnicas específicas para ser superada con éxito. El itinerario de una sección especial presenta una dificultad técnica apreciable en al menos el 50% del tiempo de duración, sin que aquella sea un impedimento para su realización por los distintos equipos. Si bien, aquellos que tengan mayores destrezas técnicas deberían salir claramente beneficiados. Hay que comentar que en las secciones diseñadas en Score, se definen siempre como secciones especiales ya que las balizas podrán ser optativas u obligatorias, y tendrán asignadas una bonificación o penalización, siguiendo el criterio general establecido.

Por último nos queda comentar las **Pruebas especiales,** que son aquellas pruebas diseñadas de forma puntual con alta dificultad y que han de superarse mediante una disciplina específica. La prueba especial conlleva una dificultad técnica acorde al nivel de la categoría, sin que ello sea un impedimento para su realización por los distintos equipos. Por lo que aquellos raiders que tengan mayores destrezas técnicas deberían salir claramente beneficiados (por ejemplo, vías de escalada con varios niveles).

¿Y quien gana en los raids de aventura?

Para ganar una raids de aventura, se observan varios datos: por un lado, ganaría el equipo que consiguiera hacer su recorrido pasando por todos los puntos de control en el menor tiempo posible. Pero esto quedaría incompleto, por lo cual, al tiempo conseguido por cada equipo de raids, hay que sumarle o restarle las bonificaciones y/o penalizaciones conseguidas a lo largo del recorrido a través de las pruebas y secciones. Las bonificaciones se establecerán siempre **en tiempo**. El criterio de bonificaciones se ajusta de forma que el balance entre [bonificación – tiempo invertido] salga favorable para la mayoría de los equipos que realicen el tramo. Las penalizaciones se podrán establecer **en tiempo o en puntos**. El criterio de penalizaciones garantiza que los equipos que no realicen los tramos obligatorios queden siempre por detrás de los equipos que si los hayan hecho.

Por ejemplo, si dentro del raid existe un tramo del recorrido que es optativo, al equipo que lo realice se bonificará; por el contrario, si el tramo es obligatorio se penalizará a los que no lo realicen.

Si un paso de control es obligatorio y un equipo se lo salta, no lo encuentra o debido a que sus fuerzas puedan estar ya mermadas y para alcanzarlo exija ciertas dotes físicas importantes y se decida no hacerlo, entonces se penalizará.

Si existe una prueba especial y un equipo opta por subir una vía de escalada de nivel 5 y otro equipo opta por una vía de nivel 6, se bonificará más al equipo que presente mayor nivel técnico.

Pruebas y disciplinas deportivas

El Raid de Aventura se concibe pues como una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia física de los corredores, de navegación y de dominio técnico de las actividades outdoor, como: Carrera a pie, Trekking, Bici de montaña, Orientación, Escalada, Maniobras con cuerdas, Descenso de barrancos, Canoa, Kayak, Tiro con arco, Esquí de montaña, Patines en línea, Rafting, Hidrospeed.

Dentro de los raids, se pueden agrupar multitud de disciplinas ya que cada competición reúne aquellas modalidades que se pueden practicar dentro del recorrido diseñado por los organizadores. Situándonos en la LERA por ser el referente en España ahora mismo, el recorrido puede estar dividido o no en etapas, desarrollándose en el espacio de dos días de competición consecutivos y con una duración total que no superará las 15 horas para la Categoría Elite. Dentro del raid, se intenta que haya como mínimo cuatro disciplinas técnicamente muy distintas, con una duración en tiempo de prueba relativamente semejante. Las disciplinas que se diseñan para los raids, suelen ser: 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 iglú.

Estas disciplinas se organizan en secciones que suelen ser variadas por etapa, desarrollándose a lo largo del raid al menos las siguientes secciones:

- Sección de resistencia de carrera de montaña y de BTT.

- Sección de navegación (carrera de montaña o BTT con problemas de orientación; mapa específico opcional).

- Sección acuática (natación, barrancos, piragua...).

- Sección de disciplinas verticales (escalada, rapel, tirolina, espeleología…).

- Sección de "alta" montaña (marcha por terrenos complejos con fuertes desniveles, crestas, pedreras, aprovechando la nieve si hubiera).

Dentro de la LERA 2006, se disputaron 6 pruebas, las cuales presentaban muchas disciplinas en común y otras diferentes, pero todas ellas reguladas desde la Federación Española de Orientación, la cual ha tomado la iniciativa de acoger el Raid de Aventura como una modalidad más dentro de su estructura, contando con el reconocimiento oficial del Consejo Superior de Deportes. Las disciplinas que se ofrecieron a lo largo de los raids del 2006 aparecen reflejadas en la tabla 1.

DISCIPLINAS	NOMBRES DE LOS RAIDS					
	RAID GREDOS	RAID SIERRA ESPUÑA	RAID TEVA-LA PINILLA	CTO. ESPAÑA DE RAID DE AVENTURA	CTO. IBÉRICO RAID MUSGO AVENTURA	PORTUGAL ECO AVENTURA
Orientación	SI	SI	SI	SI	SI	SI
Trekking	SI	SI	SI	SI	SI	SI
BTT	SI	SI	SI	SI	SI	SI
Escalada	SI	SI	SI	SI		SI
Rapel	SI	SI	SI	SI	SI	SI
Tirolina			SI	SI		
Espeleología						SI
Ascenso por cuerdas		SI			SI	
Natación				SI	SI	
Piragüismo	SI	SI	SI			
Kayak					SI	SI
Rafting, aguas bravas					SI	
Descenso de Barrancos				SI	SI	
Tiro con arco		SI	SI	SI	SI	
Patines		SI				SI

Tabla 1. Disciplinas deportivas de la LERA (2006)

Si nos salimos del panorama español, podemos encontrar otros raids que aúnan pruebas similares a las de los españoles, aunque también introducen algunas nuevas, como:

Esquí alpino: Engloba el tradicional (raquetas de esquí), el telemark, el snowboard o surf de nieve, de montaña, de fondo y de travesía.
Hidrobob: Práctica que consiste en descender por aguas vivas en un hidrobob, vehículo de forma alargada, parecido al trineo de tipo bob, sobre el que se pueden montar cuatro personas.
Mushing: Desplazamiento sobre nieve mediante el tiro de trineos o triciclo con perros, en nieve o en pista.

Navegación a vela: Navegación en embarcaciones a vela propulsadas fundamentalmente por la fuerza del viento.
Travesías ecuestres: Excursión organizada en equino siguiendo un recorrido determinado previamente.
Puenting: Práctica que consiste en lanzarse desde un lugar alto, sujeto por una goma elástica que hace subir y bajar al saltador varias veces.
Surf y windsurf: Práctica del desplazamiento en la superficie del agua mediante el empleo de una tabla a vela o tabla especial según la modalidad.

La LERA 2007 ya tiene forma, aunque falta por ultimar los detalles de algunas competiciones. Este año, contará con 9 raids, empezando por el Raid La Pineda Platja, Raid Gredos, Raid Granada Aventura, Raid Sierra Espuña, Raid Desafío Bugarent, Raid Gudar-Javalambre, Raid Teva, Campeonato de España de Raids de Aventura y el Trofeo Ibérico de Raids de Aventura. Y se verán disciplinas como orientación, escalada, puentes de mono, travesía en roca, natación con aletas, entre otras.

El hecho de que se esté conformando esta impresionante liga 2007, está dejando a relucir que se celebrarán competiciones por toda España, y con una variedad de disciplinas deportivas, que satisface a todos los gustos, niveles e intereses.

Así son los equipos que compiten en los raids de aventura

Los equipos de raids de aventura suelen estar formados por 4 componentes, aunque depende del tipo de prueba, la categoría, etc. La organización de un raid fija normalmente el número de competidores del equipo que serán necesarios para participar en su prueba, y que como mínimo serán dos competidores. Como norma general, se recomienda que las competiciones sean organizadas para equipos compuestos por 3 competidores y 1 asistencia-relevo.

Dentro de cada equipo, sus componentes estarán distribuidos en el delegado/a, entrenador/a, un/a capitán/a, varios/as competidores/as y varias asistencias. Las categorías en las que se puede competir son Absoluta, Masculina, Femenina y Mixta. Si hacemos mención a la edad de los raiders, podrán ser Junior (H/D/M-20), Senior (H/D/M-21) y Veteranos (H/D/M-40). Por último, según nuestro nivel técnico y físico, podremos elegir dentro de los raids varias categorías: Iniciación (para equipos con ninguna o poca experiencia en raids), Aficionados (para equipos con deportistas habituales de una condición física o técnica normal), Elite (para equipos con deportistas habituales de una condición física y técnica alta) y Profesional (para equipos de elite que perciban una contraprestación económica).

Capacidades técnicas y físicas necesarias para competir en los raids de aventura

Como acabamos de ver, según el nivel en el que queramos competir podremos optar por iniciación, aficionados, elite y profesionales. Lo que está claro es que las carreras de aventura exigen a los participantes una gran forma física y los conocimientos técnicos de todas las disciplinas deportivas que se practican, por ello parecen inaccesibles para la mayoría. En la variedad está la esencia de estas pruebas, y la posibilidad de incluir cualquier disciplina depende casi mayoritariamente del medio natural en el que se va a llevar a cabo: si tiene caudal el río, si existen vías de escalada, si está permitido acceder a las cuevas de espeleología, etc.

En las categorías de iniciación o promoción pueden participar aquéllos adultos que, sin dedicarse habitualmente a la práctica de deportes de aventura, posean una condición física y unos recursos de supervivencia suficientes para superar andando la duración del recorrido.

Las secciones y pruebas especiales son diseñadas con dificultades técnicas bajas para que puedan ser realizadas por todos los competidores, si bien los equipos que tengan mayor condición física y técnica deberían salir beneficiados. Los tramos son diseñados de forma que las dificultades de navegación son en general bajas, con elecciones de ruta simples y decisiones evidentes.

Según el nivel de exigencia técnica y física, el **raid de aventura** puede ser con carácter de **Iniciación o promoción** cuando las pruebas propuestas para completar el recorrido no

exigen poseer una condición física y técnica especial en cada una de las disciplinas deportivas que intervienen. Y/o de **Competición**, cuando las pruebas del recorrido exigen poseer una condición física importante y dominar las técnicas fundamentales de seguridad en cualquiera de las disciplinas deportivas que lo componen.

Pero dentro de la modalidad de raids y según esta exigencia técnica y física, se organizan pruebas de varios tipos:
- Pruebas de Sprint: cuando el recorrido se desarrolla en un único día, en una sola etapa, y su duración total no supera las 8 horas de competición.
- Pruebas Race: cuando el recorrido, dividido o no en etapas, se desarrolla en el espacio de uno o dos días de competición consecutivos y su duración total supera las 8 horas.
- Pruebas de Resistencia (Endurance Raid): cuando el recorrido, dividido o no en etapas, se desarrolla en el espacio de dos o tres días de competición consecutivos y su duración total supera las 20 horas.
- Extremo (Extrem Raid): cuando el recorrido, subdividido en etapas, se desarrolla a lo largo de 4 o más días de competición consecutivos y su duración total supera las 32 horas.
- Expedición (Expedition Raid): cuando el recorrido se desarrolla a lo largo de 4 o más días de competición sin descanso (non-stop), y su duración total supera las 80 horas.

Para finalizar, comentar que para poder participar en un raid de aventura de la LERA, hace falta obtener una **Licencia de raid de la Federación Española de Deporte de Orientación.** Esto conlleva que en las pruebas de carácter oficial solo podrán participar deportistas que se encuentren en posesión, el día de la prueba, de la correspondiente Licencia FEDO de Raid. Comentar que la FEDO establecerá anualmente los trámites, las cuotas y los tipos de licencias de esta modalidad, que incluirán un seguro deportivo que cubra los riesgos propios de sus disciplinas, tanto en competición como en entrenamientos, de acuerdo a la legislación vigente.

En los próximos artículos, nos adentraremos en el mundo de los raids de aventura desde una visión diferente, ya que realizaremos un trabajo detallado de cada una de las disciplinas deportivas (trekking, btt, orientación,…) donde aprenderemos los aspectos técnicos, cómo entrenar, que material elegir, etc. de cada una de ellas.

Bibliografía:
- Manual para la organización de pruebas de raids de aventura (2007).

BIBLIOGRAFÍA

- Baena Extremera, A. Análisis del perfil sociodemográfico y deportivo del raiders de aventura que compite en ámbito nacional [tesis doctoral]. Granada. Universidad de Granada. 2007.

- Sección de Raids de Aventura [sede Web]*. Madrid: Federación Española de Orientación (2007) [acceso 15 enero 2007]. Salguero, A. Manual para la organización de pruebas de raids de aventura 2007 (46 folios pdf). Disponible en:www.raids.fedo.org/descargas/Manual_2007.pdf

- Sección de Raids de Aventura [sede Web]*. Madrid: Federación Española de Orientación (2007) [acceso 15 enero 2007]. Salguero, A. Normativa oficial 2007 [1 pantalla]. Disponible en: http://www.raids.fedo.org/incluir.php?file=normas07.txt