

## ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR : ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL ARNELA

- DIRECCIÓN: Ramón Fernández

## DATOS XERAIS

**Data:** Sábado 12 de OUTUBRO de 2019

**Horario:** 15:30.- Apertura de Secretaría e da cuarentena.  
15.45.- Peche da cuarentena. Todos os participantes dentro do recinto.  
16:00.- Saída dos primeiros participantes.  
18:00.- Peche de meta  
19:30.- Entrega de trofeos  
*Proba de distancia sprint*

**Mapa:** Monte Cabeiro – Porto do Son  
Escala 1:7500 (tódalas categorías)  
Equidistancia: 5 metros  
Registro Fedo: Nº 2456-19

**Como chegar:** O centro de competición da proba de distancia sprint vai estar situado nas instalacións do Camping de Cabeiro (42.73388, -8.99158). Nese punto non existirá posibilidade de aparcар, quedando habilitada unha área para este fin moi preto (500 metros), indicada no mapa anexo e que corresponde coa zona de aparcamento do IES de Porto do Son (42.73137, -8.99078). Haberá membros da organización na zona de aparcamentos para dirixir os participantes no traxecto de acercamento ó centro de competición. Tamén se disporá dun balizado con cinta para marcar o camiño. Pincha na imaxe e accederás a un mapa coas indicacións máis concretas.



O rematar a proba, haberá servizo de duchas no Pavillón Polideportivo Santa Irene, lugar onde se realizará tamén a entrega de medallas.

**Características:** O campionato Galego de MTB-O 2019 organizase en dúas probas distintas, sobre dúas distancias diferentes, unha **distancia longa** pola mañá e unha **distancia sprint** pola tarde. A clasificación no Campionato Galego obterase da suma dos tempos obtidos nas dúas probas.

A zona de competición está moi preto da vila de Porto do Son e ten como punto central unha pequena área boscosa do monte de Cabeiro. Tamén se inclúen zonas residenciais vacacionais na parte norte do mapa.

O mapa esta delimitado pola estrada AC-550 que recorre a zona cartografiada de sur a norte e de oeste a este. Esta estrada está totalmente prohibida durante o desenrolo da proba. Estará marcada co símbolo 844 X e membros da organización situaranse en puntos concretos, onde a utilización da estrada favorece o resultado dos participantes, procedendo inmediatamente a descualificación dos infractores.

A área de competición presenta unha zona cun desnivel medio (aínda que algúns percorridos acumularán un importante desnivel para a distancia sprint), cunha boa rede de pistas e camiños, de fácil rodaxe. Existen ademais, varios camiños estreitos con maleza importante polas beiras polo que é recomendable o uso de protección en pernas, brazos e mans. Tamén existen numerosas zonas asfaltadas que dan acceso a vivendas illadas, que atoparemos espalladas en toda a extensión do mapa sen atopar en ningún caso, ningún núcleo de poboación importante. Así a todo, prégase moita precaución nas estradas asfaltadas xa que o tráfico non está pechado nelas. Polo xeral, en todo o mapa hai unha boa ciclabilidade, exceptuando algúns camiños que ou ben polo deterioro que presentan ou ben pola presenza de vexetación abundante ou firme complicado, van a requirir un maior nivel físico e/ou técnico. Estas zonas limítanse os percorridos máis altos. Sinaláronse no mapa varias zonas, co símbolo 843 I que indican elementos perigosos para o competidor atravesando o camiño (árbores caídas, escaleiras, etc...). Tamén están sinaladas varios puntos con rutas prohibidas, a través do símbolo 844 X. O incumprimento desta prohibición suporá a descualificación do infractor. Nalgunhas zonas do mapa, utilizouse o símbolo 509.2 | (Narrow ride) onde o camiño non se ve ben por estar pouco pisado ou cheo de follas das árbores. A pesar de intentar que non haxa cruces nos trazados, nunha proba deste tipo (sprint), estes son case inevitables polo que se remarca a necesidade de prestar a máxima atención á circulación de ciclistas en sentido contrario.

### CATEGORIAS E RECORRIDOS

Para participar nunha das categorías oficiais en función da idade do deportista hai que estar en disposición da licenza correspondente do ano 2019, emitida pola federación española de Deportes de Orientación. O resto dos participantes deberán inscribirse nas categorías de Iniciación.

Aqueles orientadores federados que queiran puntuar para o ranking da Liga Galega de MTB-O deberán levar o seu número de dorsal nun lugar visible (manillar, maillot).

Percorrido	Categoría	Nº de controis	Lonx. (km.)	Desnivel real (m.)	Escala
<b>P01</b>	ÉLITE MASC.	27	6,3	210	1:7.500
<b>P02</b>	ÉLITE FEM. VET. A MASC. -40	22	5,9	200	1:7.500
<b>P03</b>	SEN. MASC. -21 JUN MASC. -20	19	5,9	170	1:7.500
<b>P04</b>	VET. A FEM. -40 VET. B MASC. -50	20	5,8	160	1:7.500
<b>P05</b>	ABS. PARELLAS	18	5,3	150	1:7.500
<b>P06</b>	XUV. MASC. -17 PROMO. MASC.	19	5,5	170	1:7.500
<b>P07</b>	VET. C MASC. -60	16	4,7	125	1:7.500
<b>P08</b>	JUN. FEM. -20	18	5,0	150	1:7.500
<b>P09</b>	SEN. FEM. -21 VET. B FEM. -50	17	5,3	140	1:7.500
<b>P10</b>	CAD. MASC. -15	13	4,4	125	1:7.500
<b>P11</b>	XUV. FEM. -17 PROM. FEM.	15	4,7	130	1:7.500
<b>P12</b>	CAD. FEM -15 VET. C FEM. -60	16	4,7	120	1:7.500
<b>P13</b>	INIC. PARELLAS	15	4,5	110	1:7.500

## INSCRICIÓN

Ata as 23:50 horas do domingo 06 de Outubro de 2019. realizaranse a través do sistema de inscricións da FEGADO, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es>).

Os deportistas xa dados de alta na Intranet deberán seleccionar o evento, marcar a categoría na que queren competir e confirmar a súa inscrición.

Os deportistas non dados de alta na Intranet teñen que crear un perfil na mesma páxina seguindo as instrucións da web. Aconséllase a estes participantes que contacten con algún club de orientación para canalizar as inscricións a través dos mesmos.

**INDEPENDIENTES:** Realizarán a inscrición a través do sistema de inscricións da FEGADO, a través da súa páxina web (<http://fegado.es/intranet>).

Os deportistas que non están dados de alta na intranet, teñen que crear un perfil na mesma, seguindo as instrucións da propia web. Para logo entrar no evento da carreira e darse de alta na categoría que desexa competir (iniciación corta ou iniciación longa). Se dispón de tarxeta Sportident, indicará o número correspondente a mesma, en caso contrario deixará a celda en branco e asignaráselle unha en réxime de aluguer.

Antes de realizar a inscrición deberá de dispor do xustificante de pago, para poder axuntalo na inscrición.

Así mesmo enviarase copia de dito xustificante por email a [adcarnela@gmail.com](mailto:adcarnela@gmail.com), indicando no asunto: ORI MTBO SON + nome do participante.

Prezo da inscrición		
Federados	Non federados (inclúe seguro federativo de 1 día)	
	INI CURTA	INI LONGA
7,00 €	7,00 €	9,00 €

O prezo do aluguer da pinza/tarxeta Sportident é de 3 € por día; polo tanto, se participa nas dúas probas, só terá que pagar unha vez esa cantidade, facéndose cargo da pinza/tarxeta SI durante as dúas probas e devolvéndoa ó remate da proba da tarde. Esta cantidade deberá sumarse á cota de inscrición da cada participante á hora de realizar o pago. A perda da pinza ou tarxeta SI suporá o pago do seu custo (35 € pola pinza ou 12 € pola tarxeta).

O ingreso da cota de participación realizárase mediante un único ingreso sumando as inscricións das dúas probas (media + sprint) máis o aluguer da pinza/tarxeta SI (se fose o caso) ingreso na conta bancaria do ADC Arnela:

**TITULAR:** Asociación Deportiva e Cultural Arnela

**IBAN:** ES08 0073 0100 5905 0538 8597

**CONCEPTO:** LONGA / SPRINT / LONGA + SPRINT (según corresponda) + nome do Club ou Participante

Unha vez realizado o pago, hai que enviar copia do xustificante ó correo do ADC Arnela (adcarnela@gmail.com).

#### CRONOMETRAXE

Utilizarase o sistema Sportident como sistema de control de tempos.

**Non se utilizará o sistema AIR de Sportident.**

COLOBORADORES



concello  
**Porto do Son**



**XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte



**Deputación  
DA CORUÑA**



**fegado**  
Federación Galega  
de Orientación

**SOGRAANI**  
|SONENSE DE GRANITOS S.L.|

  
**xat-cein**  
instalacións técnicas