

# BOLETÍN 1

 **2ª PROBA LIGA GALEGA  
SPRINT**

 **2ª PROBA LIGA GALEGA  
TRAIL-O**

 **3ª PROBA LIGA GALEGA  
SPRINT**

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT

**30 de Maio, 2026**



**PRESENTACIÓN**  
**ORGANIZACIÓN**  
**PROGRAMA XERAL**  
**CATEGORÍAS**  
**INSCRICIÓNS**  
**REGULAMENTO**  
**ÁREA EMBARGADA**  
**CRONOMETRAXE**  
**MEDIOAMBIENTE**  
**COLABORACIÓN Y PATROCINADORES**

**2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT**  
**2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O**  
**3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT**



## PRESENTACIÓN

O club Raid Gallaecia asume o reto de organizar tres carreiras da Liga Galega o 30 de maio de 2026, co apoio do Club Ártabros e do Club de Orientación Liceo.

Dúas destas carreiras pertencen á Liga Galega de Sprint, unha integramente no bosque e a outra completamente urbana.

### **Tres mapas de nova creación no Concello de Oleiros.**

Ademais, grazas ao apoio de Javi Arufe, tamén organizamos a segunda carreira da Liga Galega de Trail-O.

Coa organización destas carreiras, tamén queremos formar parte dos eventos deportivos que conmemoran o 40 aniversario da creación da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física.

Queremos agradecer especialmente ao Concello de Oleiros o seu apoio para poder organizar esta proba que esperamos que vos guste.

Descubre Oleiros a través do deporte da orientación.

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



## ORGANIZACIÓN

**Clube organizador:** Gallaecia Raid

**Dirección y Coordinación Xeneral da proba:** Claudia Oreiro

**Dirección Técnica Sprint Bosque:** Angel Albarrán Rodríguez

**Dirección Técnica Trail-O:** Iván Somoza y Anxo Somoza

**Dirección Técnica Sprint Urbano:** Luis Javier Ramos Asensio

**Cartografía:** Javier Arufe y Angel Albarrán Rodríguez

**Trazados:** Angel Albarrán y Luis Javier Ramos

**Cronometraxe:** Club Gallaecia Raid

**Xuez Controlador:** Alfonso Rosado

**Sportident:** Clube Gallaecia Raid

**Email de contacto:** [secretaria@gallaeciaraid.org](mailto:secretaria@gallaeciaraid.org)

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



## PROGRAMA XERAL

<u>HORARIO</u>	<u>EVENTO</u>	<u>LOCALIZACIONS</u>
09:00 10:00 10:10 11:10 12:00	<b>SPRINT BOSQUE</b>  APERTURA SECRETARIA SAÍDA 1º CORREDOR SAÍDA INI ÚLTIMA SAÍDA INI INICIO RECOLLIDA BALIZADO	<b>EN BOLETÍN FINAL</b>
13:00 13:30 14:00 15:00	<b>TRAIL-O</b>  APERTURA SECRETARIA SAÍDA 1º CORREDOR / SAÍDA OPEN INI ÚLTIMA SAÍDA OPEN-INI INICIO RECOLLIDA BALIZADO	<b>EN BOLETÍN FINAL</b>
15:00 15:30 16:30 16:40 17:40 18:30	<b>SPRINT URBANO</b>  APERTURA SECRETARIA INICIO CUARENTENA SAÍDA 1º CORREDOR SAÍDA INI ÚLTIMA SAÍDA INI INICIO RECOLLIDA BALIZADO	<b>EN BOLETÍN FINAL</b>

## DISTANCIAS ZONA DE CARREIRA

### TEMPOS DESPRAZAMENTO

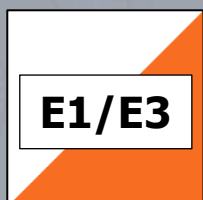
Dado que o concello de Oleiros é un lugar de adestramento común para deportistas tanto da Coruña como de Oleiros, e xa que implica tres novos mapas, non se definiu ningunha zona embargada para evitar limitar estas zonas de adestramento. As localizacións exactas das Secretarías, as zonas de estacionamento e a zona de corentena (no caso da carreira urbana) indicaranse no Boletín Final.

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2º PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3º PROBA LIGA GALEGA SPRINT



A seguinte táboa mostra as distancias entre as diferentes zonas de estacionamento.

	APARCADOIRO SPRINT BOSQUE	APARCADOIRO TRAIL-O	CUARENTENA SPRINT URBANO
APARCADOIRO SPRINT BOSQUE		3,4 KM 7 MINUTOS	6 KM 10 MINUTOS
APARCADOIRO TRAIL-O	3,4 KM 7 MINUTOS		2,6 KM 5 MINUTOS
CUARENTENA SPRINT URBANO	6 KM 10 MINUTOS	2,6 KM 5 MINUTOS	



## 2º e 3ª Proba Liga Galega Sprint

A competición desenvolverase na modalidade de ORIENTACIÓN EN LIÑA. As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

**REGULAMENTO FEGADO ORIENTACIÓN 2026 O-PÉ | O-PÉ Sprint | MTBO**  
| Trail-O [695abb3587-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2026\\_v0.pdf](#)

**NORMAS ANUAIS FEGADO LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN O-PÉ**  
[695abce630-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2026\\_v0.pdf](#)

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



# CATEGORÍAS

## Categorías non oficiais:

Iniciación curta: sen límite de idade.

Iniciación longa: sen límite de idade.

## Categorías oficiais:

M-12, F-12: 2014 E POSTERIORES

M-14, F-14: 2012-2013

M-16, F-16: 2010-2011

M-18, F-18: 2008-2009

M-21, F-21: sen límite de idade.

M-35, F-35: 1991 Y ANTERIORES.

M-45, F-45: 1981 Y ANTERIORES

M-55, F-55: 1971 Y ANTERIORES

M-65, F-65: 1961 Y ANTERIORES

SENIOR M, SENIOR F: sen límite de idade

## Distancias y Desniveles:

Próximos Boletins

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



# INSCRIPCIONES

As inscricións realizaranse a través da páxina web da FEGADO:

[2ª LGDO Sprint \(Oleiros\) - Gallaecia / Artabros / Liceo - FEGADO](#)

[3ª LGDO Sprint \(Oleiros\) - Gallaecia / Artabros / Liceo - FEGADO](#)

Peche inscricións:

Domingo 23 de maio, ás 23:50 h.

Taxas de inscrición por proba:

## CATEGORIAS OFICIAIS:

Categoría M/F-17 e inferiores: 2€

Categoría M/F-20: 7€

Categoría M/F-21 e superiores: 10€

## CATEGORIAS NON OFICIAIS:

Iniciación Curta: **2€ + Seguro de día (2,5 €)**

Iniciación Longa: **2€ + Seguro de día (2,5 €)**

## OUTROS CARGOS

- Reposición de dorsal: **3 €**
- Aluguer da pinza S.I. 3€ por proba
- Cambio de tarjeta S.I. (a pagar polo deportista) una vez pechadas inscricións: **2 €**
- Cambio de tarjeta S.I. (a pagar polo deportista) o día da competición: **5 €**
- Perda da tarxeta S.I. leva ou pago de 30 €.

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



## CORREDORES INDEPENDIENTES:

Poderán inscribirse en categoría oficial, fóra de competición, membros doutros clubs non galegos sempre que teñan licencia federativa oritanci3n FEDO.

Os atletas que non estean rexistrados na intranet poder3n crear un perfil e facer a súa inscripci3n a trav3s do seu perfil independente o ben neste enlace.

<https://form.jotform.com/253236301957356>

Os participantes independentes non federados soamente poder3n facer a inscripci3n nas categoria:

### Iniciaci3n Curta ou Longa

Este mesmo enlace ser3 o usado para os asistentes de INEF (aniversario).

Antes de rexistrarse, os participantes deber3n ter un comprobante de pagamento para anexar 3 s3a inscripci3n. As3 mesmo, enviarase unha copia de devandito recibo por correo electr3nico a [secretaria@gallaeciaraid.org](mailto:secretaria@gallaeciaraid.org) indicando no asunto:

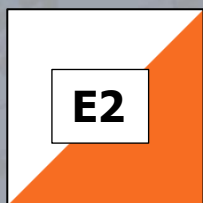
SPRINT (BOSQUE o URBANA, segundo corresponda) + PAGO "NOME e APELLIDOS DO CORREDOR".

Os pagamentos realizaranse no seguinte n3mero de conta:

**ES63 2080 0036 6030 4002 0466**

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT





## 2ª Proba Liga Galega Trail O

Esta é unha proba de estilo Sprint.

Xestionarase mediante o sistema. Toe Punch.

### Información técnica:

A modalidade sprint require de rapidez na toma de decisións, baseada en lectura do mapa, distinción de elementos importantes e toma de decisión.

Nalgunas ocasións utilizarase a estimación de distancias entre elementos.

O mapa teñe moito detalle e é moi preciso, tamén hay cumpre coas regras da cartografía para lograr unha boa legibilidade.

Para cada control so hai unha baliza sobre el terreno, que estará en el lugar marcado por el centro del círculo (A) o no (Z).

### Tolerancia Zero: 4 metros

Todos os desafíos son A (ubicación correcta) o Z (ubicación no correcta), tendo presente que la tolerancia se mide solo en metros, a ter en conta esos 4 metros.

Ainda que exista disparidad, o incluso un error de colocación por el punto cardinal se tendrá en conta a tolerancia.

Los balizadores intentarán facelo da mellor maneira posible, tratando de evitar errores de colocación.

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



# CATEGORÍAS

## Categorías oficiais:

**OPEN-ÉLITE.** Sen límite de idade. Calquera sexo. Só persoas federadas

**PARALÍMPICO.** Sen límite de idade. Calquera sexo. Só persoas federadas

## Categorías non oficiais:

**OPEN-INICIACIÓN.** Sen límite de idade. Calquera sexo. Federados/as ou non federados/as

# INSCRIPCIONS

As inscricións realizaranse a través da páxina web da FEGADO:

[2ª LGTO \(Oleiros\) - Gallaecia / Artabros / Liceo / - FEGADO](#)

## Peche inscriciones:

Domingo 23 de maio, ás 23:50 h.

Taxas de inscrición por proba:

- Federados/as: 3,5 €.
- Non federados/as categoría de OPEN-INICIACIÓN: 2,0 € + 2,5 € (prezo do seguro por persoa e día)

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



Poderán inscribirse en categoría oficial, fóra de competición, membros doutros clubs non galegos sempre que teñan licenza federativa oritanci3n FEDO.

<https://form.jotform.com/253236301957356>

Este mesmo enlace será o usado para os asistentes de INEF (aniversario).

Antes de rexistrarse, os participantes deberán ter un comprobante de pagamento para anexar á súa inscrici3n. Así mesmo, enviarase unha copia de devandito recibo por correo electrónico a [secretaria@gallaeciaraid.org](mailto:secretaria@gallaeciaraid.org) indicando no asunto:

TRAIL O + PAGO "NOME e APELLIDOS DO CORREDOR".

Os pagamentos realizaranse no seguinte número de conta:

**ES63 2080 0036 6030 4002 0466**

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



# REGULAMENTO

## REGULAMENTO FEGADO ORIENTACIÓN 2026 O-PÉ O-PÉ Sprint | MTBO | Trail-O

[695abb3587-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2026\\_v0.pdf](#)

## Normas Anuais FEGADO TRAIL-O 2026

[695abe2e27-rev04-normas\\_anuais-fegado-trail-o-2026\\_v0.pdf](#)

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



## MEDIOAMBIENTE

Dentro do noso compromiso co medio ambiente, o Clube acordou adoptar una serie de medidas dentro da área de competición, desde o punto de vista ecolóxico.

### **IMPORTANTE SÓ PARA PROBA SPRINT BOSQUE:**

Haberá unha zona de estacionamento restrinxida para **vehículos con catro ou máis persoas** preto da saída da carreira.

Esta zona ten unha capacidade máxima de 15 vehículos.

Prohíbese o estacionamento de autocaravanas ou furgonetas camper nesta zona.

A zona de estacionamento principal **está situada a 800 metros** (12 minutos andando aprox) da zona de saída.

Non realizaremos marcas nin sinais identificativas permanentes para a proba. Tan só estará marcado con cintas o tramo duns metros desde saída ao triangulo de saída (cintas reutilizadas de carreiras previas e posteriores).

Nos puntos de concentración, secretaria e saídas, colocásenos diferentes contedores para a selección de residuos, polo que rogamos a colaboración de tódolos corredores no proceso de reciclaxe. Empregaremos pancartas da zona de saída, reutilizadas en carreiras previas.

Tamén procederemos á retirada de todo tipo de sinalizacións instaladas o mesmo día da proba e tras a finalización desta, así como á eliminación de todos os residuos eventualmente xerados.

Para o avituallamiento líquido dispoñeráse de garrafas de auga, e os participantes deberán aportar o seu propio vaso reutilizable para o seu uso.

Os resultados da proba comunicásenos de forma on-line para eliminar a utilización de papel.

2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT



## ORGANIZA



## COLABORAN



2º PROBA LIGA GALEGA SPRINT  
2ª PROBA LIGA GALEGA TRAIL-O  
3ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT

