

VI LIGA GALEGA O-Pé Sprint

5ª proba - Porto do Son

Sábado, 18 outubro 2025 - 16:30



ORGANIZA:



COLABORAN:



concello **Porto do Son**



fegado
Federación Galega
de Orientación



**Consejo
Superior
de Deportes**



DEPORTE
GALEGO



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES

Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

PRESENTACIÓN

NORMATIVA

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

ENTREGA DE PREMIOS

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnella** organiza para o vindeiro **sábado 18 de Outubro** do presente 2025 a **5ª proba da VI Liga Galega de Sprint (O Pé)**.

A carreira será de **Distancia Sprint** na modalidade de **orientación en liña**.

Os participantes poderán desfrutar dunha xornada completa de orientación con outra proba que organiza o ADC Arnella pola mañá no Monte Enxa, tamén en Porto do Son:

- **10ª proba da XXXIV Liga Galega de O Pé → [Enlace](#).**

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Ramón Fernández**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíza controladora: **Sara Ricoy (Club Aromon)**
- Cartografía/Revisión de mapa: **Ramón Fernández / Antonio Piñeiro (2025)**
- Trazados: **Camilo Serantes e Alejandro Victorero**
- Cronometraxe: **Camilo Serantes e Antonio Piñeiro**
- Responsable saídas: **Elena Lourido e Pili Pérez**
- Colocación de balizas: **ADC Arnella**
- Contacto: adcarnela@gmail.com

NORMATIVA

A proba estará suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/b50/6789774719-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2025_v0.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/944/6789a06011-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2025_v0.pdf

- Non se permite ir acompañado nas categorías oficiais, só nas categorías de iniciación curta e longa.
- Calquera deportista que o rematar as súa proba queira acompañar a un participante das categorías de iniciación, debe ter a autorización da xuíza controladora.
- Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:
 - Corredores con licenza FEDO → Dorsal único oficial FEDO.
 - Corredores estranxeiros e non federados → Facilitado pola organización.
- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.
- O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización. Prohíbese o uso de dispositivos electrónicos durante a proba (móbil, GPS...).
- Respecto polo medio ambiente e polos demais competidores, organizadores e público.
- As probas de orientación deberán facerse en silencio para non molestar ós animais da zona nin ós demais competidores cando están concentrados nos seus percorridos.
- Respecto polo material de sinalización da carreira.
- Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado.
- Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.
- A perda da tarxeta SportIdent será motivo de descalificación.

INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 12 de outubro de 2025.

Todas as categorías precisan **Tarxeta Sportident**. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. **En caso de perda o corredor deberá aboar o seu custo.**

- **Clubs:**

- A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
- Datos para realizar o pago:
 - TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela
 - IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597
 - CONCEPTO: ORI ARNELA 2025 + Nome Club.
 - Facer un único pago en caso de participar nas dúas probas (Media + Sprint).
- Enviar copia do comprobante de pago ó correo: inscripciones.arnela@gmail.com
- Os clubs que desexen factura deberán indicalo e achegar os seus datos fiscais.

- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través do seguinte [formulario](#).

- **Prezos:**

- Categorias M/F 18 e inferiores: 7€
- Categorias M/F 21 e superiores: 10€
- Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€.
- Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€.
- Reposición de dorsal: 3€ (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
- Aluguer de tarxeta SI: 3€.
- Inscrición fora de prazo (se fose posible): +100% da cota inscrición correspondente.
- Cambio de tarxeta SI (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: 2€
 - O mesmo día da proba: 5€
- Consultar neste enlace calquera dúbida: *Cotas e acordos FEGADO para a TEMPADA 2025*



PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- 15:30 → Apertura da Secretaría e da “zona de corentena”.
- 16:00 → Peche da corentena.
- 16:30 → Saída dos primeiros corredores.
- 16:45 → Saída categorías de Iniciación. Só estas categorías sairán con baliza start.
- Peche de Meta: 1 hora despois da última saída → O tempo máximo de carreira será de 60 minutos.

Importante!

- Non haberá recollida de mapas, xa que a “zona de corentena” estará dividida en dúas zonas: a de saídas e a de chegadas.
- Antes de saír, os corredores/as deberán deixar as mochilas nunha zona habilitada con acceso desde a zona de chegadas, para poder collelas alí unha vez rematada a proba.

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

O Centro de competición desta proba serán as instalacións do **Pavillón polideportivo Santa Irene** en Porto do Son → [Google Earth](#).

Coordenadas: 42°43'23.9"N 9°00'26.4"W

Na zona do peirao, aparte de haber **zona de aparcamento** para coches, hai unha zona de caravanas. En caso de non ser suficiente no resto do pobo adóitase atopar onde aparcas coches nesta época do ano.

A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación deste Boletín. Achégase o correspondente mapa.



SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que introducir a pinza na estación (como se ve na imaxe) para rexistrar o paso polo control.

Haberá estacións BATTERY TEST na Secretaría e/ou na Presaída.

PRESTA ATENCIÓN 

MOI IMPORTANTE
COMPROBA A BATERÍA DA TÚA SIAC
ANTES DE IR Á SAÍDA



 **Un pitido normal**
Pantalla "OK" + Voltaxe > 2,72 

Varios pitidos frecuencia alta
Pantalla "WARN" + Voltaxe < 2,72 

Non pita
Nada na pantalla
(MODO "AIR" NON FUNCIONA / MODO "MANUAL" SI) 



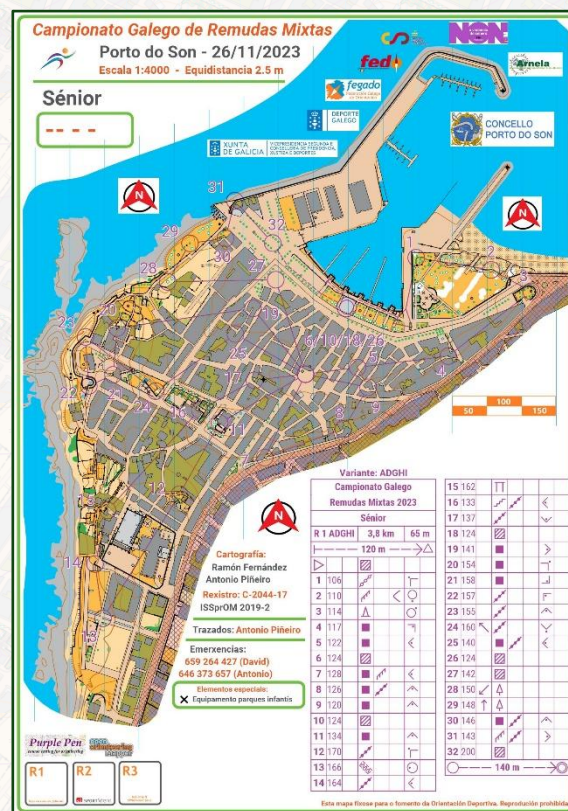




INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

• Cartografía:

- Mapa: **Porto do Son** (Registro FEDO: C-2044-17).
- Normativa cartográfica **ISSprOM 2019**.
- Autor: **Ramón Fernández**.
- Actualización: **Antonio Piñeiro** (2025).
- Tipo de terreo:
 - Trátase dun mapa urbano na súa maior parte.
 - Conta tamén con algunhas zonas axardinadas.
 - A parte norte e centro do mapa son practicamente chans, podendo atopar pendentes suaves na parte suroeste e moderadas na parte este/sueste.
- Elementos especiais: Tan só aparecen elementos especiais feitos polo home representando o equipamento dos parques infantís e xuvenís co símbolo (531) X.



• Trazados:

- Os trazados serán os típicos dunha proba de sprint urbano. A gran cantidade de rúas e corredoiras de forma irregular converten o casco urbano de Porto do Son nunha zona moi interesante para este tipo de probas.
- Atoparemos unha gran acumulación de balizas en todo o mapa que obrigará a prestar atención ós códigos do descritor de controis.
- Contarán con moitos cambios de dirección para que non poidamos deixar moito tempo sen ler o mapa. De vez en cando algún tramo máis longo levaranos a ter que escoller a mellor opción.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

* Todas as categorías ca mesma Escala 1:4000 e co mesmo formato A4.

CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (qms)	DESNIVEL (mts)	CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (qms)	DESNIVEL (mts)
Ini Curta	12	1,2	15	Ini Longa	17	1,6	25
F-12	13	1,3	15	M-12	13	1,3	15
F-14	15	1,5	25	M-14	15	1,5	25
F-16	18	1,7	35	M-16	19	2,0	35
F-18	19	2,0	35	M-18	22	2,3	40
F-21	19	2,0	35	M-21	22	2,1	35
F-Sénior	25	2,6	45	Sénior	27	2,9	55
F-35	22	2,3	40	M-35	25	2,6	45
F-45	22	2,1	35	M-45	23	2,5	40
F-55	18	1,7	35	M-55	22	2,1	35

SEGURIDADE

- Responsable de seguridade David Lareo. O número de teléfono para calquera emerxencia aparecerá impreso en todos os mapas (659 264 427), xunto co do Director da proba Ramón Fdez (650 939 055).
- A proba descorre na súa totalidade polo casco urbano de Porto do Son. O tráfico non estará cortado, pero non se prevé que sexa moi intenso.
- A estrada comarcal C-550 que atravesa a vila de norte a sur estará prohibida, delimitando a zona de competición polo este, polo que non haberá controis do outro lado de dita estrada. Si que se poderá usar a beirarrúa desta estrada para avanzar entre controis se os competidores o consideran nas súas eleccións de ruta. No mapa a estrada aparecerá cuberta polo símbolo 709 (Área fóra de competición).
- No resto da zona de competición, aínda que probablemente o tráfico será pouco denso, os corredores han de prestar moita atención á hora de cruzar as rúas, utilizando os pasos de peóns e as beirarrúas nas zonas onde existan e circular pola beira onde non. Cabe lembrar que os corredores teñen a consideración de “peóns” a efectos legais, polo que teñen a obriga de respectar en todo momento o **Reglamento General de Circulación**.
- Atención especial ós peóns que nos poidamos atopar polas rúas, especialmente á hora de xirar nas esquinas, nas saídas de portais e garaxes, paseos, xardíns, etc.
- A participación na proba implica a aceptación expresa de todas estas normas e indicacións así como a responsabilidade implícita á hora de respectar as normas de seguridade vial vixentes.
- Dependendo da meteoroloxía e da zona pola que transitemos (rúas empedradas, area, rochas,...) podemos atoparnos con zonas mais ou menos esvaradías onde será preciso prestar unha maior atención. Recoméndase utilizar calzado con bo agarre.
- Por motivos de seguridade non está permitido facer a proba con animais de compañía.
- Dispoñemos de servizo de Ambulancia e Médico con base a carón da Meta.
- Predición meteorolóxica Concello de Porto do Son no seguinte enlace: **Meteogalicia**

MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto. Rogamos un comportamento cívico e respecto tanto polas árbores e zonas axardinadas como polo mobiliario urbano en xeral.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenvolto da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos**.

AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento ó rematar a proba na zona de Secretaría.

Rogamos que cada quen traia o seu propio envase (vaso, botellín, cantimplora, etc.)

ENTREGA DE PREMIOS

Haberá premios para os tres primeiros clasificados de cada categoría (Iniciación Longa incluída), e para todos os participantes de Iniciación Curta.

A entrega será o antes posible unha vez teñamos os resultados dispoñibles (entre as 18:30 e as 19:00).

GASTRONOMÍA E TURISMO

Na zona podemos atopar unha gran variedade de establecementos gastronómicos e outras opcións de facer turismo aproveitando a ocasión da visita ó noso concello.

Podedes consultar os seguintes enlaces:



Onde comer en Porto do Son



Turismo en Porto do Son

COLABORADORES



concello
Porto do Son



CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES

