

Sábado 03 de
Outubro ás 10:00h,
Monte Enxa, Porto do Son

8ª proba XXXV
Liga Galega de

O-PÉ



Organiza:



Inscripcións en:
fegado.es



Colaboran:



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

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 3 de Outubro** do presente 2026 a 8ª **proba da XXXV Liga Galega de O Pé**.

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

Os participantes poderán desfrutar dunha xornada completa de orientación con outra proba que organiza tamén o ADC Arnella pola tarde en Cabeiro:

- **5ª proba da VII Liga Galega de Sprint** → [Enlace](#).

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Ramón Fernández**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Dailo Díaz (Club Aromon)**
- Cartografía/Revisión de mapa: **Martín Morales / Antonio Piñeiro (2026)**
- Trazados: **Camilo Serantes**
- Cronometraxe: **Camilo Serantes e Ramón Fernández**
- Responsable saídas: **Alfonso Rosado**
- 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/d59/695abb3587-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2026_v0.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/b06/695abce630-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2026_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 do xuíz controlador.
- 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 27 de setembro de 2026.

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 MEDIA 2026 + Nome Club.
- 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 16 e inferiores: 2 €**
- Categorias **M/F 18: 7 €**
- Categorias **M/F 21 e superiores: 10 €**



Iniciación Curta e Longa: Federados 2 € / Non federados 4,50 €

- **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 2026**

** A cota dos non federados inclúe: Inscrición (2€) + Licenza de día (2,50€). A Licenza de día é válida para as dúas probas (Media + Sprint), polo que, de participar nas dúas, só é preciso pagala unha vez.*

PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- **09:00** → Apertura da Secretaría.
- **10:00** → Saída dos primeiros corredores.
- **10:30 a 11:30** → Saída categorías de Iniciación (sairán con baliza start).
- **Peche de Meta: 2 horas despois da última saída** → O tempo máximo de carreira será de 120 minutos.

Importante!

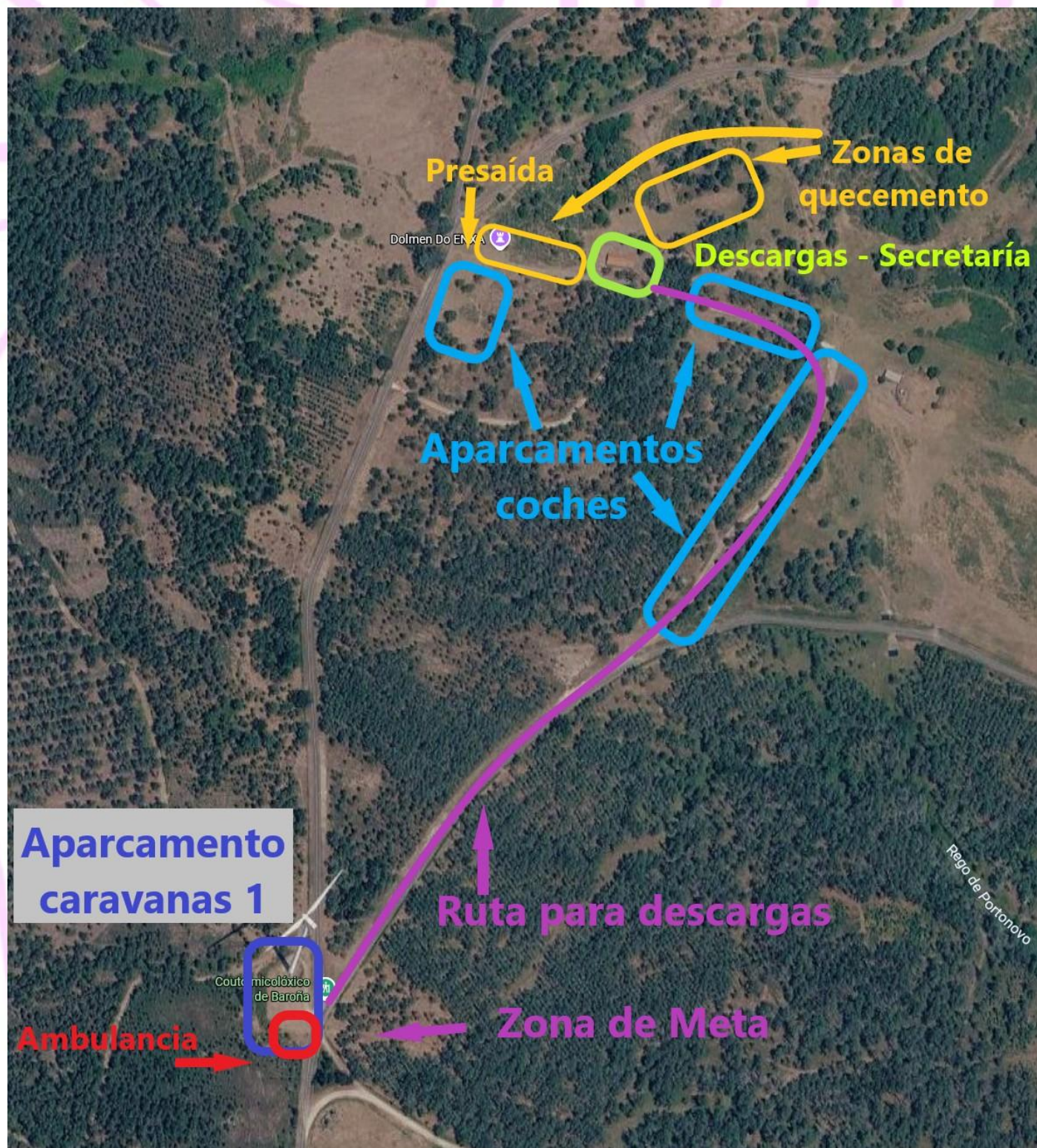
- **Haberá presaída de -4 minutos, por motivos de seguridade, xa que hai que cruzar a estrada asfaltada para acceder a saída. A zona de quecemento estará o carón do aparcamento e da presaída.**
- A distancia desde o centro de competición ata a saída e de 200 mts.
- A distancia desde o aparcamento de coches e furgonetas ata o centro de competición vai desde os 50 ata os 150 mts. E desde os aparcamentos das autocaravanas hai entre 750 e 1.250 mts.

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

O **centro de competición** desta proba serán as instalacións do antigo Curro da Enxa situado o pé do monte co mesmo nome, que moi amablemente nos cede a **Comunidade de Montes de Baroña** → [Google Earth](#).

Coordenadas: 42°41'51.1"N 8°59'00.3"W

Haberá persoal da organización o día da proba para organizar o aparcamento.



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación de Boletín inicial. 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.



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)



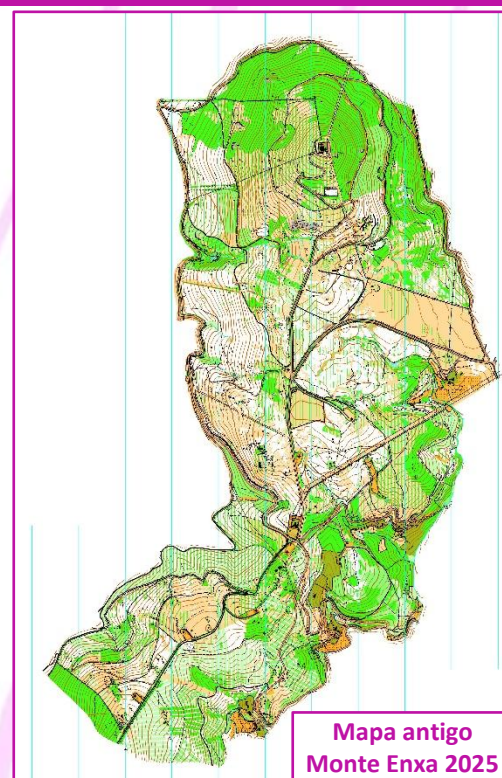






INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

- **Cartografía:**
 - Mapa: **Monte Enxa** (Registro FEDO: C-2021-17).
 - Normativa cartográfica **ISOM 2017-2**.
 - Autor: **Martín Morales**.
 - Revisión: **Antonio Piñeiro** (2026).



• Comentarios do trazador e do cartógrafo:

Carreira en bosque combinando tramos curtos con algún longo e constantes cambios de sentido que requirirán unha atención constante ó mapa e ó terreo.

Na primeira parte atoparemos un bosque con moitas zonas limpas con boa visibilidade xunto con algunhas zonas máis pechadas nas que haberá que atopar a mellor opción tendo en conta a vexetación. Os desniveis nesta zona son moderados e supoñen a maior parte do acumulado no total dos percorridos. Esta zona usouse o ano pasado e non variou moito, aínda que hai que ter en conta que a vexetación rastreira medrou como soe ser habitual en Galicia. Recoméndase o uso de polainas ou outro tipo de protección para as pernas; e para os brazos tampouco está de máis o uso de manguitos ou manga longa.

Logo atoparemos unha segunda parte con menor desnivel que tamén mestura zonas limpas e pechadas. Esta zona non foi usada o ano anterior e ten varias zonas limpas novas. As pechadas tentouse evitalas no posible, pero sempre poden incidir nos tramos, sobre todo nas aproximacións ós controis.

Agardamos que desfrutedes dos percorridos e que pasedes unha xornada completa de orientación na nosa zona participando tanto nesta proba como no sprint de pola tarde.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

*** Todos os percorridos estarán na mesma escala 1:7500 e co mesmo formato A4.**

CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)	CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)
<i>Ini Curta</i>	11	1.800	30	<i>Ini Longa</i>	15	2.400	60
F-12	12	2.000	35	M-12	12	2.000	35
<i>F-14</i>	14	2.200	60	<i>M-14</i>	14	2.200	60
F-16	16	2.700	95	M-16	16	3.000	115
<i>F-18</i>	16	3.000	115	<i>M-18</i>	18	3.400	120
F-21	16	3.000	115	M-21	18	3.400	120
<i>F-Sénior</i>	21	4.100	170	<i>Sénior</i>	22	4.600	190
F-35	18	3.500	135	M-35	21	4.100	170
<i>F-45</i>	18	3.200	120	<i>M-45</i>	21	3.800	150
F-55	15	2.900	110	M-55	17	3.200	115
<i>F-65</i>	16	2.800	105	<i>M-65</i>	15	2.900	110

SEGURIDADE

- Responsable de seguridade David Lareo. Teléfonos para calquera emerxencia: **659 264 427 – 650 939 055** (**aparecerán impresos nos mapas**).
- Para acceder a saída hai que cruzar unha estrada asfaltada, e haberá persoal da organización controlando dito cruce.
- Todos os percorridos teñen que cruzar unha estrada asfaltada, que ten moi pouco tráfico. Os percorridos están deseñados para que todos os participantes crucen a estrada polo mesmo lugar, e para maior seguridade, haberá persoal da organización nese punto de cruce durante toda a proba. Está totalmente prohibido utilizar dita estrada durante a carreira. Os percorridos están realizados para que non se utilice esta estrada.

- Os participantes terán que cruzar unha estrada con moi pouco tráfico para desprazarse dende a presaída (-4) ata a saída, uns 100 metros para os que contaredes cun minuto de tempo. Haberá persoal da Organización nesa zona para controlar o paso e vixiar pola seguridade dos participantes.
- Unha vez rematada a proba, os deportistas terán que percorrer uns 800 metros para ir ata a zona de descargas. 350 mts discorren por unha estrada con pouco tráfico e logo un tramo de 450 mts xa dentro do recinto do Centro de competición.
- Ningún dos percorridos pasa por unha zona que se poida considerar especialmente perigosa, fóra do que atopamos normalmente no monte e se dá nas carreiras de orientación: terrapléns, zonas pedregosas con rochas de diferentes alturas, vexetación rasteira de silvas e toxos, ...
- Recoméndase utilizar protección en pernas e brazos, xa que hai zonas concretas con silva rasteira e maleza que poden ser utilizados como unha boa elección de ruta.
- Atención ás ramas na parte baixa dalgunhas árbores. Poden resultar perigosas se imos lendo o mapa e tropeizamos con elas.
- Na zona de competición hai gando vacún e cabalar solto que non supón ningún perigo, pero que tampouco debemos molestar (tentaremos que a zona da competición estea libre de gando o día da proba). Presencia de insectos (moscas, tabáns, carrachas, ...), aínda que nesta época do ano xa é moi escasa.
- 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.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenvolvemento 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, botella, 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 13:00 e as 13:30).

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



**DEPORTE
GALEGO**



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES