

V TROFEO LIMIACTIVA DE ORIENTACIÓN

6ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

4ª PROBA DA LIGA INTERREXIONAL GALICIA-NORTE DE PORTUGAL

SÁBADO 5 OUTUBRO, A SAÍNZA (RAIRIZ DE VEIGA, OURENSE)



A A.D.LIMIACTIVA comprácese de organizar a 6ª proba da Liga Galega de orientación a pé que tamén servirá para pechar a 1ª Liga Interrexional Galicia-Norte de Portugal.

Para tal ocasión elegimos a localidade de A Saínza, no concello de Rairiz de Veiga, que coas súas afamadas veigas e carballeiras, ofrece idílicos paisaxes que sen dúbida non deixarán indiferentes ós orientadores que ata eiquí se acheguen.

Esperamos ofrecer unha proba de calidade e agradecemos de antemán a participación neste evento.

Organizador: A.D. LIMIACTIVA

Dirección: Óscar Gómez e Martín Morales

Equipo técnico:

Cartografía e percorridos: Martín Morales

Balizado: Roberto Feijóo, Irene Morales e Martín Morales

Sport Ident: Pablo A. Aller

Xurado técnico: Xan Mariano Trigo (Xuíz Controlador)

Jorge Piñeiro Portela, David Casado Bravo e Martín Morales.

Horarios:

09:30 h. Apertura da secretaría.

10:30 h. Saída dos primeiros corredores.

10:30 h. Apertura participación O-Precisión.

11:00 h. a 12:00 h. Saídas de categorías iniciación.

13:30 h. Entrega de premios e clausura.

14:00 h. Peche de meta.

Zona de concentración

A zona de concentración situarase no campo da festa de A Saínza. Para chegar, vindo pola A-52, tomaremos a saída de Sandiás (nº202). Continuamos a esquerda pola N-525 pouco máis de tres kilómetros e unha vez en Sandiás xiramos a dereita dirección Vilar de Santos. Tras unhas tres quilómetros incorporámonos á estrada OU-531 (Xinzo-Celanova) e a 500 metros, antes de entrar en Vilar de Santos, collemos á esquerda e continuamos sempre pola estrada principal 4,5 kms. ata chegar á A Saínza. Estará sinalizado dende a saída da autovía A-52. Coordenadas GPS: 42.0690112,-7.8293707.



Zona de competición:

Nesta ocasión, trátase dun terreo completamente chan e con moitas zonas abertas que facilitan unha moi boa velocidade de carreira.

É unha zona con gran abundancia de prados separados por sebes arbustivas ou arbóreas, alternando con áreas de bosque espeso de relativa penetrabilidade. Nestas carballeiras espesas atoparemos gran cantidade de muros de terra e surcos, normalmente asociados uns ós outros, é dicir, cada muro de terra terá á súa beria un surco. No mapa aparecerá debuxado só un deles, o que sexa mais evidente no terreo. Tamén haberá casos de dous muros con surco entre eles, e será ese último o que se representará no mapa. Ademais haberá zonas de prados e extensas áreas abertas (as veigas).

Será imprescindible manter a concentración en todo momento pois haberá zonas donde será complicado relocalizarse.

Recordamos que o Concello de Rairiz de Veiga está englobado na **Reserva da Biosfera Área de Rairiz** e parte da zona de competición esta dentro das **Veigas de Ponte Liñares** (Rede Natura 2000) e a súa vez é zona **ZEPA** (Zona Especial de Protección de Aves) polo que, aínda que o deporte de orientación caracterízase por ser un deporte "verde", maximizaremos o respecto polo medio ambiente durante a proba. Non se deberán sacar as botellas fora das zonas de avituallamiento.



Batalla de Mouros e Cristiáns
na Romería da Saínza

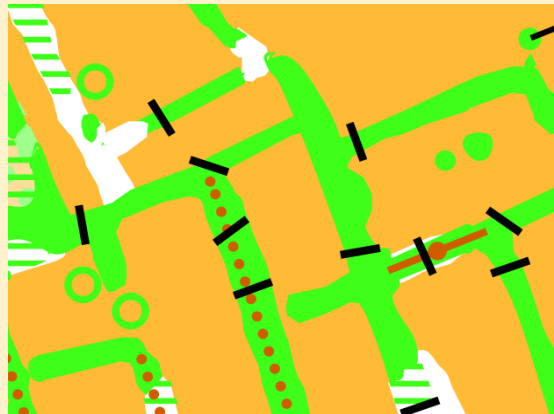
Mapa:

Mapa realizado en 2014 por Martín Morales e actualizado en setembro de 2019 (Registro FEDO: OU-1579-14).

Escala 1:10000 en todos os percorridos agás F-12, M-12, F-14, M-14, F-16, M-16, F-21B, F-45, F-50, M-50, INICIACIÓN CURTA e INICIACIÓN LONGA que utilizarán escala 1:7500.

Neste mapa toma especial importancia o símbolo 512.2 (paso / pasadizo) utilizado para sinalar as zonas de paso nas sebes e zonas de vexetación espesa polo que recoméndase encarecidamente utilizar estas zonas de paso (512.2).

Este símbolo pode indicar tanto entradas principais ós prados como zonas de paso menos evidentes pero por onde a sebe pode ser atravesada con maior o menor facilidade. Nalgún caso tamén representa as zonas onde cruzar con facilidade ó regato.



É posible a existencia de aramios nalgunhas sebes, polo que sempre deberemos extremar a precaución no caso de non utilizar os pasos anteriormente mencionados.

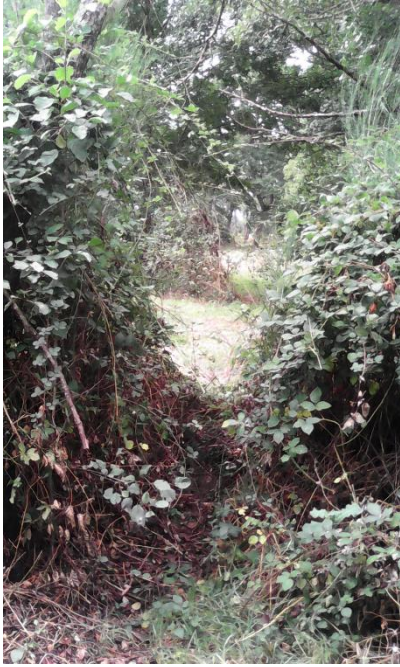
Algunhas sebes de pouca entidade estarán representadas co símbolo 415 (línea negra fina).

Existe un pequeno regato que atravesa o mapa rumbo S-SE, que a día de hoxe non leva auga. O cauce seco de este regato, pode confundirse cun camiño nalgúns tramos.

Neste mapa os elementos especiais debuxados co circulo negro (símbolo 530), representan niños de cegoña.

No mapa aparecerá unha zona raiada correspondente coa zona de O-Precisión. Aínda que non se prohíbe atravesar esa zona, avisamos que hai moitas balizas sen estacións.

Exemplo de paso nas sebes (512.2)



Exemplo de sebe representada como límite de cultivo (415) e Regato seco (semella camiño)



Distanciás e controis dos percorridos:

Resumen por Recorridos para VI TROFEO LIMIACTIVA

Recorrido	Controles	Longitud	Desnivel
INI CURTO	8	3,0 km	0 m
INI LONGO	12	5,3 km	0 m
F-12	10	3,7 km	0 m
M-12	10	3,7 km	0 m
F-14	11	4,6 km	0 m
M-14	11	4,6 km	0 m
F-16	12	5,0 km	0 m
M-16	12	5,0 km	0 m
F-18	14	5,1 km	0 m
M-18	13	5,6 km	0 m
F-21B	12	5,0 km	0 m
M-21B	13	5,6 km	0 m
F-21A	12	6,0 km	0 m
M-21A	17	8,5 km	0 m
F-35	14	7,4 km	0 m
M-35	21	10,0 km	0 m
F-40	14	6,4 km	0 m
M-40	15	8,8 km	0 m
F-45	14	5,1 km	0 m
M-45	14	7,4 km	0 m
M-50	14	6,4 km	0 m
M-45	14	7,4 km	0 m
F-50	11	4,5 km	0 m
M-50	14	6,4 km	0 m
F-E	15	8,8 km	0 m
M-E	20	11,2 km	0 m

Avituallamentos:

Haberá avituallamento líquido en carreira e na meta para todos os percorridos.

Normas e recomendacións:

- A presaída está situada a casi 600 metros da zona de concentración (balizado dende a secretaría).
- Non se permitirá a saída de corredores sen dorsal.
- Obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa.
- Dende a derradeira baliza (100) ata a meta o itinerario non estará balizado, agás a entrada final a meta.
- Obrigatorio pasar por meta e realizar a descarga da tarxeta Sport Ident.
- En caso de abandono, obrigatorio pasar por meta e descargar a tarxeta.
- No caso de pérdidas de tarxetas alugadas, será necesario pagar o seu coste (30 €).
- É obrigatorio pasar polo triángulo de saída.
- Se os campos de cultivo están arados ou con cultivo, haberá que bordealos (se non o fas, poderás ser descalificado). Si se trata de campo de trigo xa segado, poderanse atravesar.
- Hai cercas con pastor eléctrico, e non podemos asegurar que estean desconectadas. Pódense rebasar con relativa facilidade.
- Recomendamos encarecidamente o uso de pantalón largo e medias ou polainas protectoras.

Seguridade:

É posible a existencia de aramios de espino nalgunhas sebes, polo que se recomenda encarecidamente atravesalos únicamente polos pasos sinalados. Correrase por zonas de media e boa penetrabilidade, pero **recoméndase o uso de polainas ou medias protectoras.**

É obrigado asistir a calquer corredor que precise axuda. Contarase con ambulancia medicalizada na zona de meta.

O deporte de orientación se practica en silencio e de xeito individual, cun respecto máximo polo medio natural.

Inscripcións:

A través da web da Federación Galega de orientación (www.fegado.es) seleccionando o evento no calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse.

Os participantes que non teñan usuario na intranet terán que rexistrarse antes.

Data límite: domingo 29 de setembro, as 23:50 horas.

Cuotas de inscrición:

- Federados cat F/M 18 e inferiores: 5 euros
- Federados resto de categorías: 7 euros
- Federados en categorías de iniciación: 5 euros.
- Non federados (con seguro e licenza de 1 día):
 - a) INICIACIÓN CURTA: 7 euros.
 - b) INICIACIÓN LONGA: 10 euros.

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + aluguer das pinzas Sportident realizarase mediante ingreso na seguinte conta bancaria:

LA CAIXA - ES14 2100 4147 8322 0006 0569

Indicar no concepto: ORI-SAÍNZ+Nome do clube (ou participante non federado).

Enviar xustificante do ingreso a: ori.limiactiva@gmail.com

O-Precisión

Sobre as **10:30** poderase facer o percorrido de iniciación de O-Precisión.

Para participar será necesario inscribirse no evento de O-Precisión

Limiactiva, na web da FEGADO.

A cuota de inscrición é de 1 euro, que se pagará o mesmo día na secretaría, antes de realizar a proba.



Carballa da Rocha.
Declarado Monumento Natural.

Outra información de interese:

- Listados de horarios de saída a partir do xoves día 3 pola tarde, na web www.fegado.es

Aloxamentos de Turismo Rural:

- **O Outeiriño.** Casa de aldea restaurada. 5 habitacións dobres. A 2,5 km. Outeiriño. Rairiz de Veiga. Telf: 609446103
- **Rectoral de Candás.** Pazo-Residencia. Antiga rectoral do pobo. 6 habitacións dobres. A 6 km. San Martiño de Candás. Rairiz de Veiga. Telf: 988465497/629401164 www.rectoraldecandas.com
- **Pensión Rústica Sabariz.** Casa de aldea. Casa de labranza do século XIX. 5 habitacións dobres. A 6 km. Sabariz. Rairiz de Veiga. Telf: 699776693 www.sabarizrural.com
- **Hotel San Ambrosio.** Hotel Rural na zona de carreira. A Saínza. Telf: 988465588 / 628105861
- **Aldea Rural Santo André.** A 6,5 km Congostro. Telf: 988031975/655115069 www.santoandre.es