

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN
PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

CAMPIONATO GALEGO
DE
DUATLÓN-ORIENTACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO - Betanzos

- **Director da Proba: Fran López Costoya**
- **Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez**
- **Cartografía e percorridos: David Casado Bravo**
- **Revisión do mapa, trazados e balizado: David Casado Bravo e Fran Costoya**
- **Sportident: Antonio Ciorraga Osorio**
- **Xuíza controladora: Victoria López Permuy**
-

DATOS DO MAPA

MAPA: Areas/Ourovello (Concello de Paderne). Elaborado por David Casado Bravo no 2018 e revisado en febreiro do 2019 por David Casado e Fran Costoya.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

ZONA DE CONCENTRACIÓN, ACCESOS E APARCADOIROS

Campo da festa de Areas (Paderne) (43.2952016, -8.1366054). Crtra CP-0905. A 6,8 kms da Ponte Vella de Betanzos e 16 kms do desvío da A6 km549 Montesalgueiro.



BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

CATEGORÍAS- I CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

1. INFANTIL MASC → M-12 M-14
2. XUVENIL MASC → M-16, M-18
3. SENIOR MASC → M-21A, M-21B, ÉLITE
4. VETERÁNS A MASC → M-35, M-40
5. VETERÁNS B MASC → M-45, M-50
6. INFANTIL FEM → F-12 F-14
7. XUVENIL FEM → F-16, F-18
8. SENIOR FEM → F-21A, F-21B, ÉLITE F
9. VETERANAS A FEM → F-35, F-40
10. VETERANAS B FEM → F-45, F-50

***Para optar ao Campionato Galego é necesario que @ deportista teña licenza en vigor por un club Galego.**

CATEGORÍAS INICIACIÓN E PARELLAS

11. INICIACIÓN (*Categoría para os NON FEDERADOS, poden participar, tamén, corredores)
12. PARELLAS (XUNTOS TODA A PROBA-2 PINZAS)

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

PERCORRIDOS DE ORIENTACIÓN A PÉ E CARACTERÍSTICAS

Aproveitando a organización e infraestrutura da proba haberá, para os que non participen no Duatlón de Orientación, tres percorridos de Orientación a Pé (Corto, Medio e Longo) que terá saída libre dentro dun rango horario. O procedemento de inscrición e vía correo electrónico clubopasatempo@gmail.com indicando:

- Nome
- Dni
- Data de nacemento
- Si é federado ou non
- Percorrido (corto, medio ou largo)
- E indicando si necesita alugar SI.

****O pago efectuarase na Secretaría o día do evento.**

Existirán tres percorridos de orientación a pé:

Curto: fácil 2,1 km (distancia reducida), 10 puntos control: recomendado para iniciación:

Medio: dificultade media 2,6 km (distancia reducida), 14 puntos control: recomendado para persoas adultas que se inician e nenos xa con experiencia na orientación.

Longo: dificultade alta 4,45 km (distancia reducida) e 19 puntos de control. Percorrido de alta esixencia técnica e física para deportistas expertos no deporte de orientación.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

A saída será libre dende as 10:40, mediante unha estación de inicio con hora límite de remate ás 13 horas. O control de percorrido farase con tarxeta electrónica (no caso de non ter poderán alugarse), iniciando a saída cunha estación "star" situada na zona de meta..

As descrições de control estarán impresas nos mapas.

DATA E HORARIOS

Sábado 23 de febreiro.

- 8,30 a 9,30 recollida de dorsais e preparación do material na área de transición.
- 9,45/10,15 entrada a zona de saída
- 10,30 saída en masa do Campionato Galego de Duatlón Orientación
- 10,40 comenzo de saídas para os percorridos de OP
- 13,30 peche de meta.
- 13,40 entrega de trofeos

ENTREGA DE TROFEOS

Ao remate da proba aos 3 primeiros de cada categoría do Campionato Galego de Duatlón Orientación e os 3 primeiros en Iniciación e Parellas.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

INSCRIPCIÓNS

- **DATA LÍMITE:** domingo 17 febreiro ás 23h50'

¡ATENCIÓN! Tarxeta SportIdent para todas as categorías. Asignarase automaticamente unha tarxeta SportIdent de aluguer a quen non indique o número de tarxeta nos datos de inscrición. Aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscrición). A perda conleva o pago de 30€.

- **CÓMO?:**

CLUBS: No enlace <http://fegado.es/events/> . Enviar o xustificante de ingreso na conta BBVA ES4201820612770201556468 a clubopasatempo@gmail.com. A cantidade a ingresar será a suma das inscricións do club na proba, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. Indicar no concepto do ingreso: CG DUATLÓN ORIENTACIÓN + máis o nome do club. Aqueles clubs que precisen factura, non olviden enviar os seus datos.

INDEPENDIENTES: *NON FEDERADOS. Fara a inscrición no sistema de inscricións da fegado, na web (<http://fegado.es/intranet>). Os deportistas non dados de alta na intranet, teñen que crear un perfil na mesma, seguindo as instrucións da propia web. Logo entrar no evento da proba e darse de alta na categoría de INICIACIÓN. Si dispoñen de tarxeta sportident, indicarán o número correspondente á mesma, no caso contrario deixarán a celda en branco e se lles asignará unha en réximen de aluguer para a proba. Antes de realizar a inscrición deberase dispoñer do xustificante de pago, para poder adxuntalo na inscrición. Así mesmo, enviarase copia de dito xustificante por e-mail a

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

clubopasatempo@gmail.com indicando o concepto: CG DUATLÓN

ORIENTACIÓN+ "NOME DO CORREDOR" si fixeron o pago da inscrición de varios corredores, detallarase no mail. O ingreso realizarase na conta BBVA ES4201820612770201556468 indicando no concepto: CG DUATLÓN ORIENTACIÓN+nome e apelidos. A cantidade será a suma do resumen da inscrición na proba, máis 3€ si necesita alugar tarxeta SI. (para calquera consulta contactar no 680459912 (Fran) o no clubopasatempo@gmail.com

PARTICIPANTES NOS PERCORRIDOS DE ORIENTACIÓN A PÉ (corto, medio ou longo): para Federados ou non Federados, enviando correo electrónico, antes das 23h50' do domingo 17 de febreiro, a clubopasatempo@gmail.com indicando nome, dni, data de nacemento, si é federado ou non, percorrido e si necesita alugar SI. *O pago efectuese na Secretaría o día do evento.

PREZO DAS INSCRIPCIÓNS

DUATLÓN DE ORIENTACIÓN

- Federados: 9 euros
- Non Federados: 13 euros

PERCORRIDOS DE ORIENTACIÓN A PÉ (Curto, Medio e Longo)

- Federados: 5 euros
- Non Federados: 9 euros
- Aluguer de Tarxeta Sportident: 3 euros (*30euros a aboar en caso de perda)

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

ASPECTOS BÁSICOS DO DESENVOLVEMENTO, REGULAMENTO DO CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN ORIENTACIÓN E OUTRAS NORMAS

- 3 seccións na proba: Orientación a Pé + Mtbo + Orientación a pé
- Uso de tarxeta SI obrigatoria (9, 10, 11 ou Siac). ** Na 2ª sección, de Mtbo, habilitarase o sistema AIR. O que non dispoña de Siac, poderá utilizar o método tradicional de picada.
- Os deportistas que alugaran SI, teñen que pasar, antes das 9h45', pola Secretaría e devolvelas ao finalizar a proba.
- Os dorsais da mtb deberán ser devoltos en Secretaría.
- Normativa e mapas específicos de cada especialidade
- Tódalas balizas son obrigatorias.
- Saída en masa de tódalas categorías.
- OBRIGATORIO levar o dorsal da liga galega e, na bicicleta o correspondente ao espazo na área de transición.
- OBRIGATORIO levar as pernas totalmente cubertas nas seccións de OP.
- ÁREA DE TRANSICIÓN:
 - + Tedes un número na área de transición asignado no listado de participantes, nel encontraredes, no chan, o dorsal para poñer na mtb. **IMPORTANTE** devolveo ao finalizar a proba.
 - + Na vosa zona de transición debedes deixar a mtb co dorsal posto diante, e o casco, e si queredes zapatillas específicas para disciplinas, roupa, avituallamento (moi recomendable), gafas.....

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

+ Non está permitido deixar material fóra da zona de cada corredor, evitando, así, invadir o espazo doutro corredor ou entorpecendo os desprazamentos polos pasillos da área.

- PROCEDEMENTO DE SÁIDA E TRANSICIÓN

+ Tódolos corredores estarán na zona de saída antes das 10,15.

Repartiránse os mapas da 1ª sección que deberán estar boca abaixo no chan.

+ Ao rematar a 1ª sección, picarase a baliza 100 e entrarase á área de transición polo pasillo habilitado, cada corredor buscará o seu espazo, onde ENCONTRARÁ OS MAPAS CORRESPONDENTES A 2ª SECCIÓN (MTBO) A 3ª SECCIÓN (OP), é recomendable, e responsabilidade do corredor, gardar ou levar, debidamente o mapa da 3ª sección. Poñerase casco, poderá cambiarse, avituallarse...,deixará debidamente recollida a súa zona e collera a mtb desprazándose, OBRIGATORIAMENTE, a pé hacia a zona de saída, onde poderá montar e comenzar a sección de MTBO.

+ Ao rematar a 2ª sección, picarase a baliza 100 e entrarase á área de transición polo pasillo habilitado, desmontará da bici,

OBRIGATORIAMENTE, antes de entrar á área de transición, e, sin quitarse o casco, cada corredor buscará o seu espazo onde deixará a bici, o casco, poderá cambiarse, avituallarse...,deixará debidamente recollida a súa zona, collerá o mapa da 3ª sección e saíra da área de

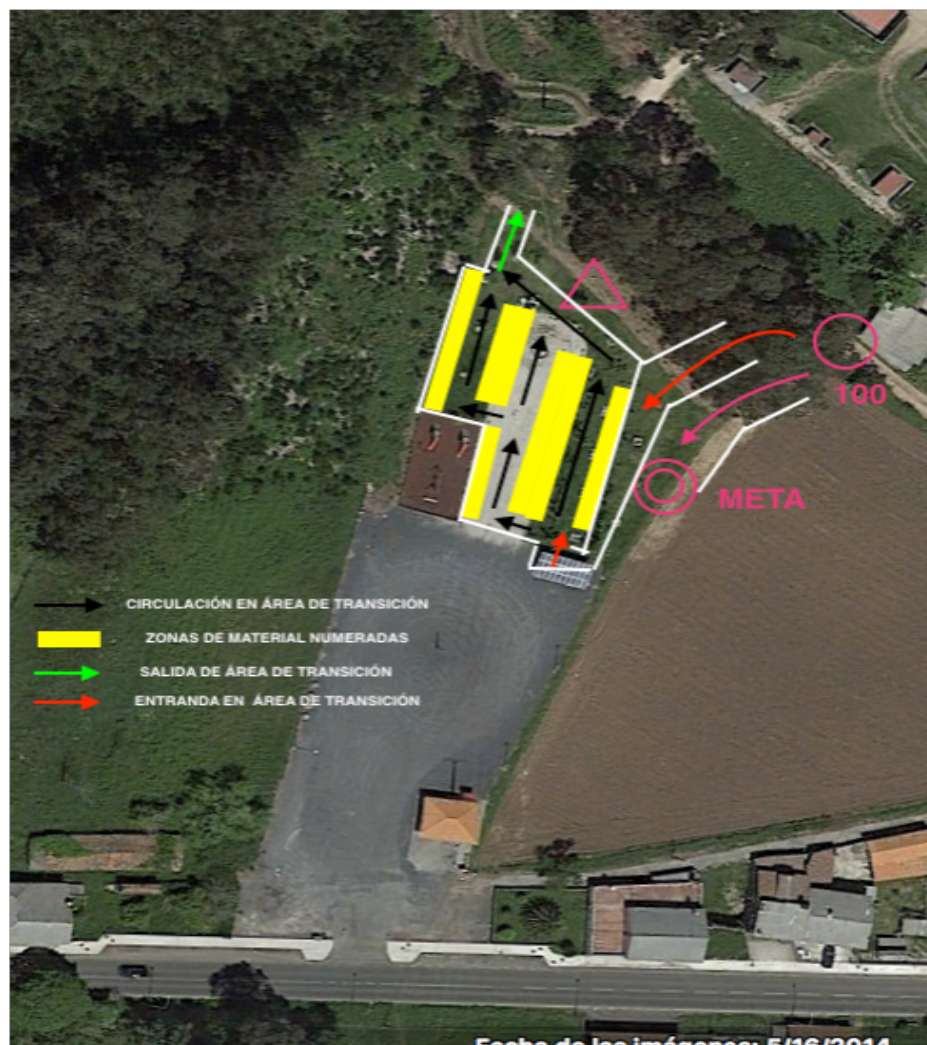
BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

transición. Tras picar a baliza 100 entrará ao arco de meta polo pasillo habilitado.

ESQUEMA DA ZONA DE TRANSICIÓN / SAÍDA /META



BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

SEGURIDADE

MATERIAL OBRIGATORIO

- Tarxeta SportIdent (9, 10, 11 ou Siac) (*Os participantes nas probas Corta, Media ou Longa de OP, poden utilizar todo tipo de tarxetas SporIdent)
- Bicicleta de Mtb
- Casco Homologado para a Mtb
- Prenda/s que cubra/n as pernas para as seccións de OP

MATERIAL RECOMENDADO

- Compás de Op, Mtbo ou os dous
- Portamapas de Mtbo
- Ferramenta básica para a sección de Mtbo (cámara, bomba, desmontables, multiferramenta...)
- Teléfono móvil para a sección de Mtbo
- Comida e bebida que poderá portarse nunha ou varias seccións ou deixala na área de transición
- Zapatillas específicas para as seccións de Orientación a pé e/ou para a sección de Mtbo .
- Polainas para as seccións de Orientación a pé.
- Gafas para a sección de Mtbo.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

ASPECTOS A TER EN CONTA NA SEGURIDADE

- Calquera participante está obrigado a axudar a aquel que, estando en perigo, o solicite. A negativa de asistencia levará á descualificación do deportista, sen prexuízo da posible responsabilidade penal que poida xurdir. Se se constatou que o deportista solicitante non tiña motivos suficientes para pedir axuda, poderían ser penalizado ou descualificado.
- Os perigos da proba nas seccións de Orientación a pé son os normais para calquer proba deste tipo, isto é, posibles tordeduras, pedras, saltos, vexetación espesa. Ademáis hai posibilidade de posibles zonas de cruce con pistas ou camiños por onde circulen as bicicletas, o deseño está previsto para evitalas, pero en todo caso estarían debidamente sinalizadas para os deportistas.
- Na sección de Mtbo o corredor poderá circular por pistas con escaso tráfico, que estará avisado con cartelería, en todo caso é obrigatorio cumprir as normas de circulación e extremar a precaución no cruce ou no acceso as mesmas. É moi importante ter en conta os tramos de sendeiro onde os deportistas pódense cruzar con outros corredores, hai que manterse sempre á dereita. No caso de querer rebasar a un corredor nun camiño ou pista, avisarase previamente e este deberá facilitarlle o paso.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

DISTANCIAS E DESNIVEIS APROXIMADOS, Nº BALIZAS, CARTOGRAFÍA E OUTROS DATOS DE INTERESE

		1 - OP SCORE		2 - MTBO			3 - OP LINEAL		TOTAL PCs
CATEGORÍA	SEXO	Distancia (km)	Balizas	Distancia (km)	Balizas	Desnivel	Distancia (km)	Balizas	
INFANTIL	MASCULINO	1,4	8	4,5	6	+140	1,5	9	23
	FEMININO	1,4	8				1,58	9	23
XUVENIL	MASCULINO	3,13	12	10,5	12	+430	1,79	10	34
	FEMININO	2,58	13				1,63	10	35
SENIOR	MASCULINO	4,3	17	13,5	16	+560	2,72	12	45
	FEMININO	3,48	13				2,5	11	40
VETERÁNS A	MASCULINO	3,63	16	10,5	12	+430	2,14	10	38
	FEMININO	2,87	15				1,84	10	37
VETERÁNS B	MASCULINO	2,62	12	6,5	10	+280	1,7	10	32
	FEMININO	2,08	11				1,75	10	31
PARELLAS		2,87	15	10,5	12	+430	1,84	10	37
INICIACIÓN		1,4 *lineal	8	4,5	6	+140	1,5	9	23

CARTOGRAFÍA

- O-pé: Escala 1: 7500 Equidistancia 5 m
- Mtbo: escala 1:10000 Equidistancia 10 m

Mapa elaborado por David Casado Bravo en setembro de 2018 para o Campionato galego de Rogaine. Actualizado en febreiro de 2019.

***As descripcións de control estarán nos mapas.**

1 - OP SCORE: (*na categoría INICIACIÓN é lineal)

Score con saída en masa para todos os participantes, no que á esixencia dunha proba de orientación clásica únese a dificultade de planificación da estratexia. Recalcar a importancia de facer unha boa elección poñendo atención en non deixar puntos sen fichar que suporía a descualificación. O trazado da proba

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

está planificado como se fora unha proba de relevos con puntos moi preto de distintos percorridos e outros comúns, polo que exixirán unha boa concentración e control dos códigos das balizas.

Ao remate do score (fichado da última baliza) os participantes voltarán a zona de saída/meta accedendo os caixóns polo acceso indicado para comezar a seguinte etapa. (non deberán fichar baliza final).

2 - MTBO

A saída e entrada da bici na zona de transición farase desmontado polos accesos indicados.

Dada a singularidade da proba (saída en masa con alta densidade de participantes e múltiples percorridos), e aínda que nos trazados buscouse que a saída e chegada da bici sexa por unha ruta específica, poderá existir participantes a pe e en distintos sentidos, lembrar aos participantes de bicicleta tomar as pertinentes precaucións en todo momento (baixadas, zonas pouca visibilidade...) ante a alta probabilidade de atopar xente nos camiños (non so deportistas) polo que en todo momento se deberá tomar respectar as normas de circulación e tomar as medidas precaución acordes co tipo de vía para evitar accidentes. E OBRIGATORIO, circular pola dereita dos camiños, sempre que sexa posible, avisar para rebasar a outro corredor e facilitar o adiantamento. Nesta etapa existirán na maioría das categorías varios bucles, que cada participante poderá ter en distinto orde. Para realizar os bucles existen puntos de control, onde estes se unen, e deberán ser fichados varias veces, lembramos extremar a atención á numeración das balizas e fichalos en todos os pasos para evitar ser descualificados. Aínda que fixéronse traballos de limpeza, pódense encontrar zonas con alguna rama, é moi importante e responsabilidade do corredor, tomar precaucións para evitar posibles averías ou accidentes.

3 - OP LINEAL.

Última etapa da proba. Etapa curta na que novamente na maioría de categorías existirán bucles, coa finalidade de evitar a formación de trens de deportistas.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

Ao remate desta etapa os participantes pasarán polo arco de meta debendo picar a baliza final.

DATOS DE INTERESE DOS MAPAS

SECCIÓNS A PÉ

A área pola que discurrirá a proba presenta unha alta variedade de terreos, con áreas con abundancia de camiños así como outras polas que deberán navegar polo bosque, ou seguir outras referencias lineais, especialmente muros moi abundantes.

En canto a penetrabilidade do bosque en xeral predomina o bosque de eucalipto, con alternancia de zonas carentes de vexetación con outras máis pechadas, especialmente por alta densidade de árbores e ramas caídas, especialmente nesta época do ano a vexetación baixa (fieitos, zarzas...) está moi pouco desenvolvida, polo que os bosques están bastante limpos (para ser Galicia), non obstante e OBRIGATORIO o uso de polainas y/o pantalóns longos porque si se atravesará algunha zona con maleza,

En resumo aínda que a maioría de percorridos discurreran por camiños e zonas de bosque limpo, existirá a posibilidade de alternar con outras de maior densidade de vexetación que dificultaran a velocidade de tránsito. Isto unido ao desnivel existente en zonas da proba fará que as medias da carreira sexan en torno 10-15 min quilómetro dependendo das características de cada corredor. Parte da proba discurrirá por terreo moi rico en pequenos detalles (rochas, muros...) que esixirán unha boa lectura de mapa, polo que os campións galegos de duatlón nas distintas categorías ademáis de dominar a esixencia física da bicicleta e a carreira deberán poñer en práctica un bo nivel de orientación polo monte.

MTBO

No referente a bicicleta existirá unha ampla rede de camiños con tramos de distinta ciclabilidade e un desnivel medio/alto.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

Trazouse a proba intentando evitar na medida do posible o cruce de corredores e baseándose na elección de percorrido, fundamentalmente, sendo moi importante considerar o desnivel, o tipo de vía para evitar/considerar posibles cruces, adiantamentos, velocidade e a distancia a percorrer.

Hai presenza de moitos camiños marcados sin continuación, aínda que poder ter alguna trazada non ciclabe e con moita vexetación, considerando que é un risco para o corredor e evitando que teñan importancia no trazado da proba.

O símbolo de senda empregouse en vías que, aínda que o corte/traza poidarase considerar pista, non permiten máis dunha línea de ciclabilidade, por considerar un elemento máis a ter en conta na elección de percorrido.

No mapa marcouse co símbolo 839.2 (laranja 100%) zonas sin camiño ciclables, **NON ESTA PERMITIDO CIRCULAR FORA DOS CAMIÑOS/PISTAS** noutras opcións, estás estarán marcadas (entrada/saída) con cinta de balizar.



BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN-ORIENTACIÓN

PADERNE - SÁBADO 23 DE FEBREIRO DO 2019

OUTROS ASPECTOS DE INTERESE

- Non haberá duchas.
- Avituallamento á chegada a meta. **IMPORTANTE:** para contribuir ao non uso de plásticos, recoméndase traer un vaso para avituallarse ao final ou utilizar o bidón da Mtb.
- Cafetería próxima ao lugar da proba.

ORGANIZADOR



CLUB O PASATEMPO

INSTITUCIONES



CONCELLO DE PADERNE



COLABORADORES

