

INFORMACIÓN GENERAL

1ª Prueba de la XXX Liga Galega de Orientación a Pie

Prueba oficial del calendario de la Federación Galega de Orientación. Temporada 2021

MODALIDAD ORIENTACIÓN

ESPECIALIDAD. ORIENTACIÓN A PIE en bosque

DISTANCIA: MEDIA.

ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO

ROLES: Dirección carrera: Francisco Varela.

- Juez controlador: Jorge Piñeiro (Club Artabros).
- Jurado técnico: a designar por el Juez Controlador.
- **Jueces auxiliares: Sí. Velarán por el cumplimiento de la normativa de obligado cumplimiento.**
- Técnico SPORTident: Sonia Gómez, Pablo Aller.
- Delegado de campo Covid : Sonia Gómez.
- Responsable de seguridad: Carlos Fernández.
- Cartografía y recorridos: Francisco Varela.

DATOS IMPORTANTES

FEDERADOS. La prueba está restringida a deportistas federados con residencia habitual en la Comunidad Autónoma de Galicia. Para reducir el número de participantes en línea con lo que habilita el Protocolo FISICOCVID-DXT GALEGO FEGADO, el club organizador ha prescindido de ofrecer recorridos en las categorías no oficiales de INICIACIÓN *curta* y de INICIACIÓN *longa*.

MOVILIDAD. La movilidad geográfica entre los distintos ayuntamientos y áreas sanitarias estará sometida a lo establecido por la Consellería de Sanidade. Aquellos deportistas federados que participan en competiciones oficiales del calendario de la FEGADO, y que se vean afectados por los cierres perimetrales de ayuntamientos y/o áreas sanitarias con diferencias en los niveles de incidencia, estarán exceptuados de dichas restricciones de movilidad siempre que:

- a) Porten un **CERTIFICADO** expedido por la Federación Galega de Orientación adaptado al modelo propuesto por la Secretaría Xeral para o Deporte en su última Guía Interpretativa. **Este CERTIFICADO será redactado por FEGADO de modo genérico, vinculado a las HORAS DE SALIDA OFICIALES en las que aparecen todos y cada uno de los deportistas y estará disponible en la web FEGADO, como un documento más del evento, para su descarga o visualización.**
- b) Se acrediten con su **LICENCIA FEDERATIVA** (disponible en la plataforma SICO de la FEDO).

NORMATIVA DE APLICACIÓN

REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN FEGADO 2021 O-Pie

NORMAS ANUAIS FEGADO 2021

PROTOCOLO COVID es de aplicación el **Protocolo FISICOCVID-DXT GALEGO FEGADO. Actualización xaneiro 2021**, como normativa de obligado cumplimiento antes, durante y después de la competición. Protocolo específico de competición de la especialidad Orientación a Pie (bosque) validado por la Secretaría Xeral para o Deporte.

Durante el proceso de inscripción has aceptado una DECLARACIÓN RESPONSABLE [\[ver declaración responsable\]](#) y el cumplimiento de unos REQUISITOS DE ADMISIÓN que puedes consultar de nuevo aquí [\[ver requisitos de admisión FEGADO\]](#).

INFORMACIÓN BÁSICA COVID

FILOSOFÍA DE LA PRUEBA: **llegar, correr y marchar.**

La conducta individual de deportistas y acompañantes debe ser y será ejemplar.

Los deportistas deben velar por la seguridad de los organizadores. No será necesario acercarse a ellos. Mantener, en la medida de lo posible, 3 metros de distancia interpersonal.

Los deportistas deben aplicar lo recogido en la Guía de Buenas Prácticas FEGADO, que detalla qué hacer en cada momento (antes, durante y después) lugar (presalida, salida, en carrera y meta) [\[importantísimo consultar GUÍA\]](#).

- Prueba declarada **sin público**. Se prohíbe que los acompañantes sobrepasen la línea de presalida, salvo autorización expresa del Juez Controlador. Se recomienda que todas las personas que no estén en competición permanezcan dentro de sus vehículos. Una vez finalizada la carrera, se recomienda que se abandone el centro de competición lo antes posible, tanto para corredores individuales como para “vehículos burbuja”.
- **Mascarilla**. El uso de mascarilla será obligatorio en todo el centro de competición, incluso en las zonas de aparcamiento, espacio de reunión (arena), presalida, zona de calentamiento y salida. También en el tramo de regreso de meta a espacio de descarga (SPORTident). No será necesaria la mascarilla durante el esfuerzo físico. **Consulta la Guía de Buenas Prácticas FEGADO para ver en qué casos se debe utilizar en carrera GADO [\[ver GUÍA\]](#).**
- **Distancia interpersonal**. Se debe respetar la distancia interpersonal que establece el Protocolo FISICOCOV- DXT GALEGO FEGADO.
- **Hidrogel**. Estarán a disposición de los deportistas dispensadores de hidrogel para la desinfección de manos y materiales. También estarán disponibles dosificadores para la limpieza y desinfección de superficies.
- **Progresión individual y en silencio** durante la carrera. Debe mantenerse la distancia interpersonal de seguridad de 6 metros respecto a otros deportistas.

TRAZABILIDAD COVID

- **El Delegado de campo COVID** conservará el registro de asistentes durante un mes, por si fuese requerido por las autoridades sanitarias.
- **Los Coordinadores COVID de CLUB** deben tener un registro de todos los participantes de sus respectivos clubs, tanto de los deportistas como de sus acompañantes.
- **Los deportistas**, tal y como recogen los requisitos de participación, deben comunicar al COORDINADOR COVID DE SU CLUB cualquier síntoma o positivo que pudiera ocurrir incluso en el mes posterior a la celebración de la prueba deportiva.

NOVEDADES DEL PROTOCOLO QUE AFECTAN AL DISEÑO DE LA CARRERA

Secretaría virtual. Se habilita la dirección de correo-e fegado.xestionssecretaria@gmail.com para la comunicación de cualquier incidencia relacionada con la inscripción, cambio o error en el número de tarjeta, etc. Evitar, en la medida de lo posible, visitar la secretaría física que estará restringida a los responsables de cada club.

Las horas de salida no estarán expuestas. Solamente las podrás consultar en la web del evento.

Uso de dorsal obligatorio, excepto con causas justificadas.

Presalida obligatoria. **Se establece una presalida de 5 minutos (200 m hasta salida)** en la que se realizará el control de temperatura. Existirá una CARPA de aislamiento COVID para aquellas personas que presenten síntomas durante la prueba.

Espacio de calentamiento. Dadas las limitaciones de espacio, de tráfico y debido a la situación COVID no se permiten los ejercicios de calentamiento sin haber pasado el filtro de temperatura en la presalida. Aquellos

corredores que necesiten disponer de los 30 minutos que establece el reglamento deberán solicitar autorización al Juez Controlador para sobrepasar la línea de presalida.

Dos (2) salidas. En el caso particular de esta prueba de O Veral, y de cara a favorecer la dispersión de corredores en carrera, se habilitarán dos salidas.

Salida 1 (tanto femenino como masculino) | élite – 50 – 40 – 16 – 14 – 12.

Salida 2 (tanto femenino como masculino) | 55 – 45 – 35 – 21 – 21B – 18.

En el espacio de salida. Se elimina el espacio -3. Tampoco habrá descripciones de control en la salida (se subirán a la web FEGADO con antelación). En todo caso estarán impresas en el mapa.

SALIDA CON BALIZA START PARA TOD@S LOS PARTICIPANTES

SIAC (sistema AIR+). Se recomienda uso chip SIAC para reducir contactos indirectos con materiales (las estaciones estarán configuradas en modo mixto). Contacta con la organización si necesitas una tarjeta SIAC en alquiler (FEGADO dispone de un banco de 70 tarjetas).

No fichar con pinza clásica. Si una estación SPORTident fallase, se debe proseguir la carrera. No se podrá utilizar el sistema de registro de paso por las balizas con el sistema de pinza clásica.

No habrá avituallamiento de líquidos ni de comida (ni en carrera ni en meta).

No se entregarán tickets de descarga. Los resultados podrás consultarlos en <https://liveresultat.orientering.se/>. La clasificación provisional será publicada en la web.

Reclamaciones virtuales. En la dirección fegado.xuicescontroladores@gmail.com

No habrá entrega de trofeos.

No habrá duchas ni aseos.

DATOS MAPA

VERAL-PENARRUBIA INVIERNO. Registro FEDO: LU-2729 -21. Mapa elaborado en febrero de 2021 por Francisco Varela. ESCALA 1:7500. Normativa ISOM2017-2.

PREVISIÓN METEOROLÓGICA

Previsión para el sábado 6 de marzo (FUENTE: www.accuweather.com)

SÁBADO, 6 DE MARZO			
DÍA	 14° Máx.	RealFeel® 16° RealFeel Shade™ 13°	6/3
Parcialmente soleado			
Índice UV máx.	4 Moderado	Probabilidad de tormentas eléctricas	5 %
Viento	NNE 9 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Ráfagas de viento	15 km/h	Nubosidad	37 %
Probabilidad de precipitación	25 %		

CENTRO DE COMPETICIÓN Y SECRETARÍA

El centro de competición se ubica en el entorno de la **Escuela de Rebordaos**, en el punto kilométrico 3.3, en el margen izquierdo de la carretera Lugo-Friol LU-232. Estará señalizado con una baliza.

Secretaría y espacio de descargas (SPORTident). En la **Escuela de Rebordaos**. Habilitada exclusivamente para los responsables de los clubs. No se atenderán gestiones individuales. No habrá guardarropa ni se depositarán llaves de vehículos. **Protocolo COVID adicional específico definido por CLUB FLUVIAL habilitado.**

Espacio de reunión (arena). El protocolo FISICOVID-DXT GALEGO recomienda evitar las agrupaciones de personas lo que venía siendo el espacio de reunión (arena). No socializar. Se deben evitar saludar con la mano y los abrazos. Evitar el montaje de estructuras superfluas que inciten a la agrupación de personas: tiendas, carpas, depósitos de mochilas y material, etc.

Algunos datos de distancias

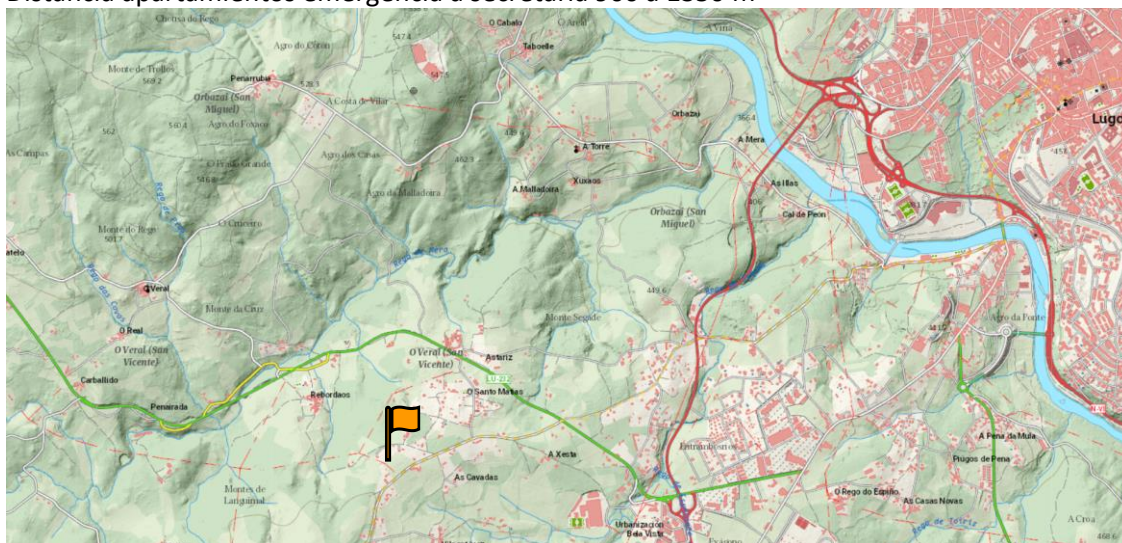
Distancia de Secretaría a Presalida 750 m

Distancia de Presalida a Salida 200 m

Distancia de Meta a espacio de descargas (SPORTident) 1300 m

Distancia aparcamiento autocaravanas a secretaría 600 m

Distancia apartamientos emergencia a secretaría 900 a 1350 m



COORDENADAS DEL CENTRO DE COMPETICIÓN: 42.994866 -7.61719 [[ver en Google maps](#)].

ACCESOS Y APARCAMIENTO

Prohibición de aparcarse. Estará terminantemente prohibido aparcarse en los márgenes de la carrera general LU-232. También se evitarán las maniobras no permitidas por el reglamento de tráfico.

Circulación peatonal ordenada. Los peatones circularán siempre por el margen izquierdo. Evitarán los cruzamientos entre personas y respetarán la distancia interpersonal de 1,5 metros (modo deporte OFF). Se utilizará el paso inferior para la circulación peatonal, no siendo recomendable la circulación de vehículos en este tramo.

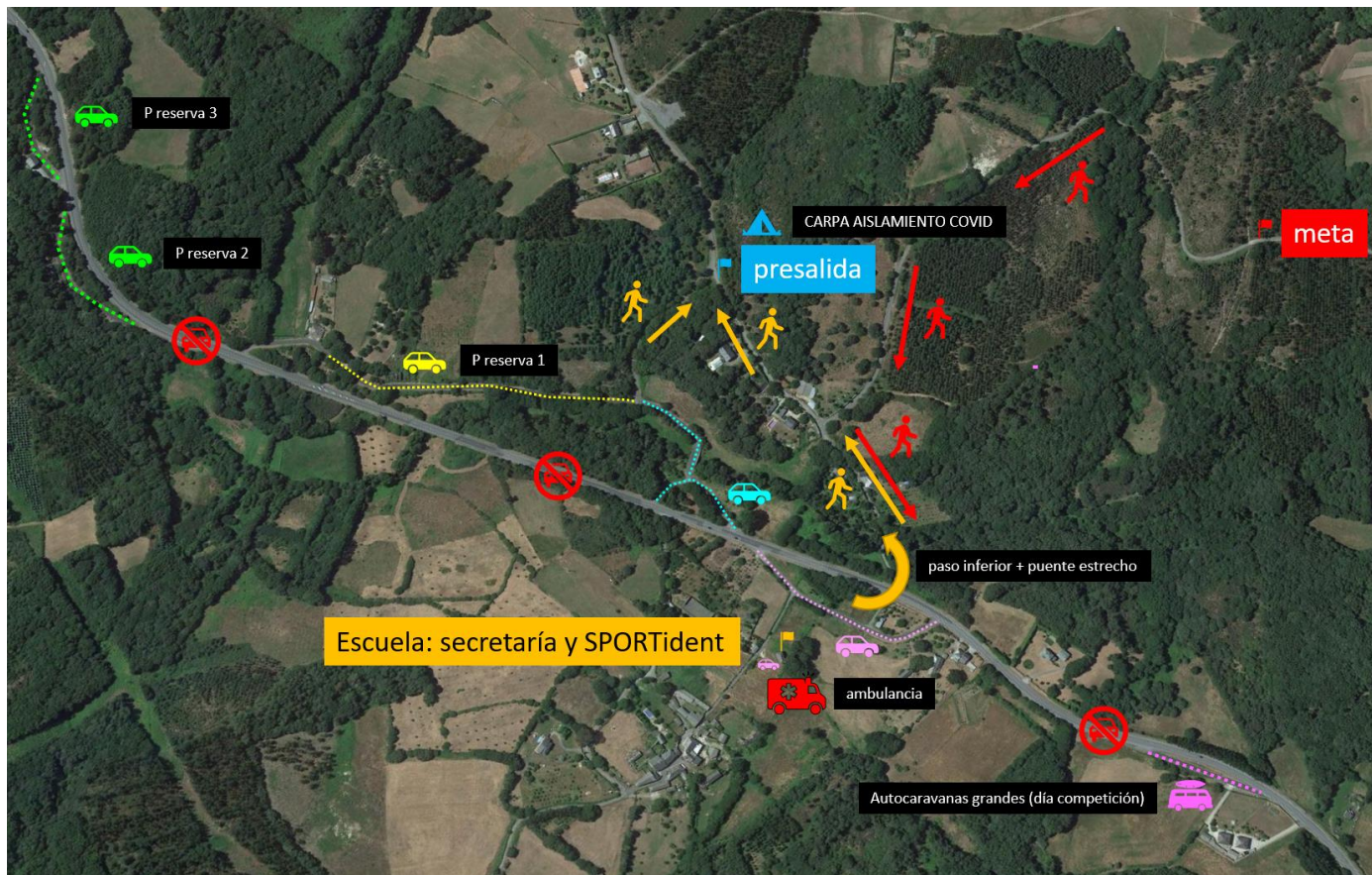
Espacios de aparcamiento habilitados. Se adjunta croquis que identifica una serie de espacios de aparcamiento.

RECOMENDACIONES

Aparcar, correr y dejar la plaza libre para otro.

Vehículos a primerísima hora. En el entorno de la Escuela se habilitará un prado, transitable a fecha actual, con capacidad para aproximadamente 15 vehículos. Recomendado para los vehículos con salida a primera hora.

Resto de vehículos. Se recomienda la utilización de las áreas de aparcamiento rosa y azul. Se identifican plazas de aparcamiento de reserva (verde y amarillo).



CROQUIS DEL CENTRO DE COMPETICIÓN

HORARIOS Y TIEMPOS MÁXIMOS DE CARRERA

9:00 am APERTURA DE LA SECRETARÍA Y SPORTIDENT.

9:55 am PRIMERAS LLAMADAS EN PRESALIDA (-5 MINUTOS, 200 metros).

10:00 am SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES SALIDA 1 Y SALIDA 2.

CIERRE DE META (1 hora y 30 minutos después la salida del último corredor/a).

RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO tras decretar el cierre de meta.

Se establece un tiempo máximo de carrera para todas las categorías de 90 minutos (1 hora y media)

RECORRIDOS

RECORRIDOS:

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)
F-12	8	1,7	45	M-12	8	1,7	45
F-14	10	2,1	55	M-14	11	2,1	60
F-16	12	2,4	80	M-16	13	2,4	90
F-18	15	2,8	120	M-18	15	2,9	140
F-21B	15	2,4	100	M-21B	14	2,7	100
F-21A	14	2,8	115	M-21A	17	3,2	160
F-E	16	3,1	155	E	21	3,6	170
F-35	17	3,3	125	M-35	18	3,4	165
F-40	15	2,8	120	M-40	16	3,1	150
F-45	14	2,8	110	M-45	17	3,1	125
F-50	13	2,5	100	M-50	14	2,8	115
F-55	15	2,4	90	M-55	14	2,8	110

ESCALA. La escala de competición será 1:7500 para todas las categorías.
Equidistancia 5 metros.

RECORDATORIO

Todos los recorridos tendrán **BALIZA START**

HAY DOS SALIDAS fijaos bien en cuál es la vuestra

Salida 1 (tanto femenino como masculino) | Élite – 50 – 40 – 16 – 14 – 12 .

Salida 2 (tanto femenino como masculino) | 55 – 45 – 35 – 21A – 21B – 18. -

CONTACTOS DE LA PRUEBA

Correo del Club: fluviallugo.o@gmail.com.

Francisco Varela Lorenzo 653 795 106

Sónia Gómez Naya 696 459 544

Carlos Fernández Martínez 630 674 774

COMENTARIOS DEL TRAZADOR

Declarada carrera de distancia media.

Espero que sea una carrera rápida. La dificultad técnica es media, creo que es ideal para comenzar la temporada.

Hay zonas de balizas muy juntas (concentración, lectura del mapa constante), también tendréis algunos tramos muy cortos.

El terreno, debido a las lluvias, tiene zonas encharcadas y algunos senderos con profundas rodadas de motos, existen afloramientos con posibilidad de resbalón. En algunas zonas hay abundante tojo (muy recomendable el uso de polainas). Además tendréis algunos árboles caídos que obstaculizan la progresión.

El monte está de invierno, perfecto para la navegación.

Espero que la disfrutéis.



NORMATIVA COMPLEMENTARIA Y SEGURIDAD

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.

En el caso de los menores de edad, sus clubs son los responsables de inscribirlos en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.

Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.

En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar SPORTident en la Secretaría.

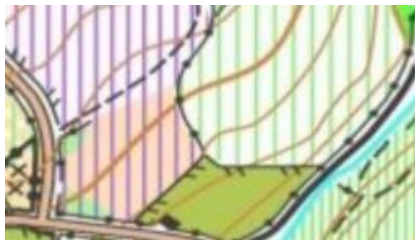
El corredor debe respetar la propiedad privada y las zonas ajardinadas.

Los accesos a presalida, la salida y el regreso de meta al centro de competición estarán balizados por carreteras locales abiertas al tráfico (muy poco). Se ruega precaución y circular siempre por la cuneta izquierda.

Se recuerda que en las zonas del mapa en donde existen bajadas de descenso bicicletas, se ha de extremar la precaución por la posibilidad de encontrarnos con ellas. Especial atención en el tamo de meta, que es en pendiente sobre una superficie pedregosa irregular.

Posible presencia esporádica de perros sueltos o animales salvajes en la zona de carrera.

Además: Se ha empleado el símbolo 520 **Área prohibida** solamente en una de variantes, adaptando la segunda de sus posibilidades.

Símbolo 520 Área prohibida	VERDE OLIVA Pequeñas parcelas	
Antiguo símbolo 709 Zona prohibida . Por criterio del trazador no se utilizan líneas negras verticales del símbolo 520, sino que para mejorar la visibilidad se recuperará el antiguo símbolo 709 para delimitar áreas prohibidas temporalmente. No debe franquearse.	RAYADO MAGENTA Grandes extensiones	

Durante el desarrollo de la prueba, se contará con los siguientes servicios:

Servicio de atención de urgencias proporcionado por [Cruz Roja Español](#)

NOTAS DE SEGURIDAD DEL TRAZADOR: Cuidado con algunas pistas en las que pueden circular bicicletas de montaña o motos de cross (se colocarán carteles avisando de la existencia de una prueba).

Debemos protegernos lo mejor posible de la picadura de insectos (mosquitos, abejas, avispa, avispa asiática y garrapatas).

Zona ganadero-forestal y con presencia de corzos. Existen antecedentes de picadura de garrapata, y es zona con casos registrados de enfermedad de Lyme, **NO hemos detectado ninguna durante la fase de montaje de la prueba en los meses de enero y febrero**. La mejor prevención para evitar muy improbables complicaciones ante una picadura es:

a) Utilizar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas. Mallas y calcetas de orientación proporcionarán una protección extra. Recomendamos repelentes en aquellas personas más susceptibles.

b) Revisarnos al finalizar la carrera, tanto las zonas expuestas de brazos y piernas, como las zonas de piel suave y con pelo (axilas, ingles y cabeza). Debemos revisarnos de nuevo al llegar a casa. Guardar en bolsas, y revisar el calzado y la ropa.

c) En el caso de detectar alguna garrapata, retirarla inmediatamente con la ayuda de unas pinzas muy finas (ver las instrucciones del SERGAS en <https://www.sergas.es/Saude-publica/Proteccion-e-retirada-carrachas>) y vigilar cualquier reacción (eritema migrans, fiebres altas, molestias, cansancio, etc. a lo largo del mes siguiente. En caso de duda, se recomienda siempre acudir al PAC o Centro de Salud.

d) Estas recomendaciones se han adaptado a partir de los temarios de salud pública del SERGAS, donde existe más documentación disponible sobre la materia [\[consultar web del SERGAS\]](#).

ORGANIZACIÓN Y COLABORACIONES

ORGANIZAN:



COLABORAN:

