

2ª PROBA LIGA GALEGA SPRINT ORIENTACIÓN A PÉ

21 SETEMBRO 2024



Cidade da Cultura - Monte Gaiás
Santiago de Compostela

1. ORGANIZACIÓN

Organizan o Club Compás de Lugo e a Universidade de Santiago.

- Dirección: Sonia Gómez Naya
- Secretaría: Margarita Balboa
- Técnicos Sportident: Concepción González Bello e Pablo Rocha
- Trazados: Eduardo Ramos
- Xuiz Controlador: Dailo Diaz (Club Aromon)
- Xurado técnico: pendente de nomeamento polo Xuiz Controlador.
- Responsable de seguridade: José Manuel Fernández

2. LUGAR DA COMPETICIÓN

A carreira celebrarse no monte Gaiás e Cidade da Cultura de Santiago de Compostela.

O lugar de concentración dos corredores será fronte á Biblioteca e Arquivo de Galicia.
Coordenadas: 42.869322° -8.526539°.

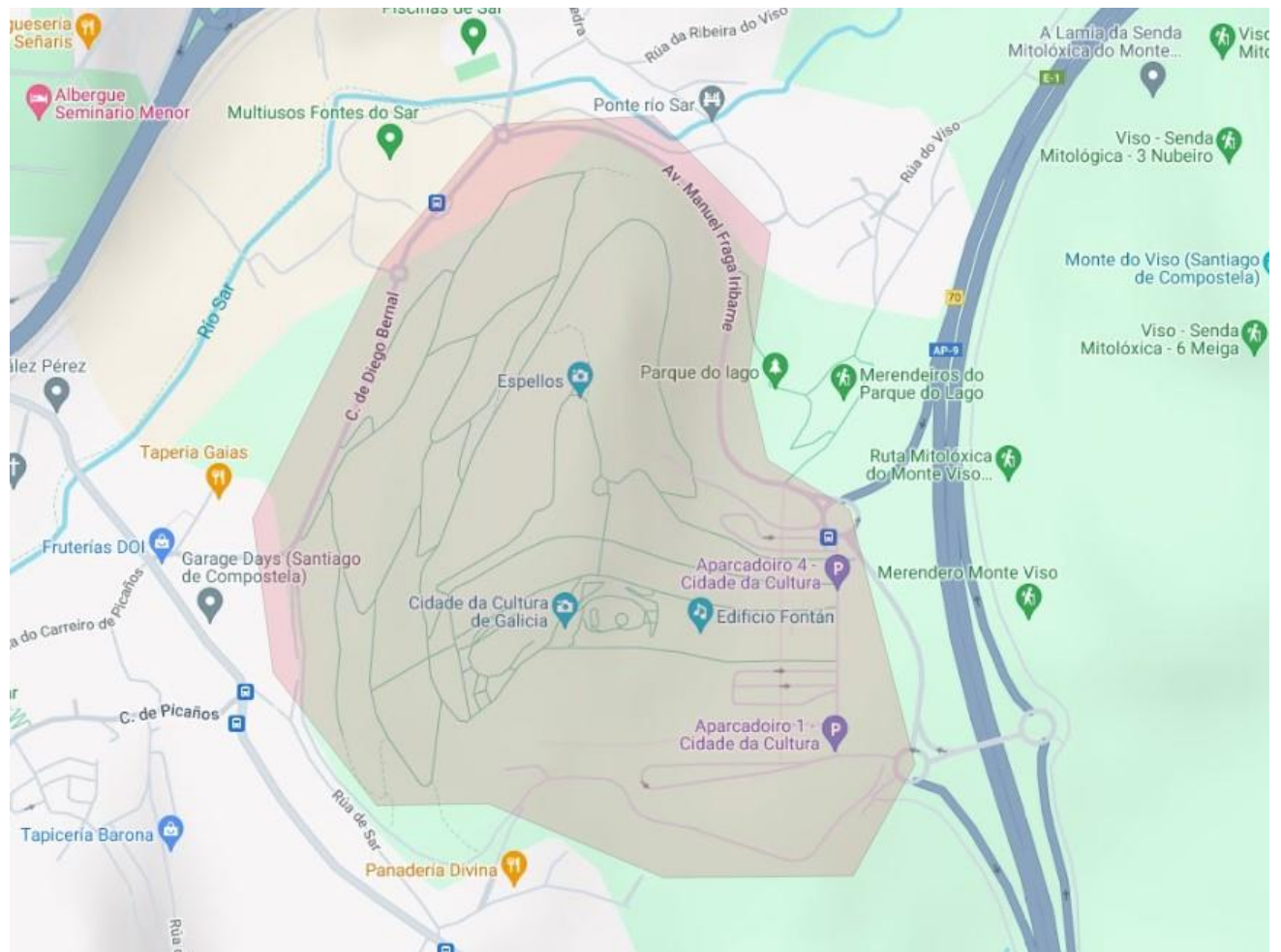
Haberá unha **presaída de 5 minutos** no centro de competición.

LOCALIZACIÓNS



Non hai corentena. Pero todos os participantes na proba deberán acceder desde o aparcadoiro ao centro de competición pola rúa que sinala a frecha, evitando así que coincidan cos orientadores que xa están en carreira.

Zona embargada



3. DATA E HORARIO

Sábado, 21 de setembro de 2024.

09:00 – Apertura da secretaría.

10:00 – Saída dos primeiros corredores de competición.

10:15 – Saída dos participantes en iniciación.

O tempo máximo de carreira é unha hora. O peche de meta terá lugar unha hora despois da saída do último corredor.

4. INSCRICIÓNS E PREZOS

A través do sistema de inscricións da FEGADO. Os corredores que pidan saír a unha hora determinada deberán enviar unha solicitude ao correo do clube explicando o motivo (normativa FEGADO)

Data límite de inscrición: 23:50 horas do domingo 15 de setembro de 2024.

Prezos:

Ini corta: 10 €. Inclúe licenza e seguro por un día.

Ini longa: 13 €. Inclúe licenza e seguro por un día.

Federados:

Categorías M/F-20 e inferiores: 7 €.

Categorías M/F-21 e superiores: 10 €.

Reposición de dorsal: 1 €.

Aluguer de pinza SI: 3 € (obrigatoria en todos os percorridos). No caso de perda o corredor deberá aboar o seu custo.

Cambio de tarxeta SI unha vez pechada a inscrición e antes da competición: 2 €.

Cambio de tarxeta SI o día da competición: 5 €.

Inscricións fóra de prazo (se é posible): +100% da cota correspondente.

Procedemento para o pago

TITULAR: Club Ori. Compás. **Banco Santander IBAN: ES70 0049 3063 3127 1414 7240**

CONCEPTO: Nome de corredor + Club + Sprint Monte Gaiás.

Unha vez feito o pago enviar copia do xustificante ao correo do Club orientación Compás (compas.orientacion@gmail.com).

Os clubs que desexen factura deberán achegar os seus datos fiscais.

5. **NORMATIVA**

A proba está suxeita ao regulamento e á normativa anuais da FEGADO, en concreto ás normas que regulan as probas de sprint.

[Regulamento](#)

[Normas anuais 2024](#)

É obrigatorio levar visible o dorsal na parte dianteira.

O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización.

A carreira é individual. Non está permitido seguir a outros corredores.

É unha competición que se debe realizar en silencio.

Os orientadores teñen que ser respectuosos co medio natural polo que non deben tirar lixo ao chan en toda a zona de competición.

A perda da tarxeta de control será motivo de descalificación.

Non haberá recollida de mapas así que facemos un chamamento ao “xogo limpo”.

6. MAPA E TERREO

Mapa con escala 1/4000 e **equidistancia de 5 m**, debuxado por Eduardo Ramos segundo a normativa Sprint ISSprOM 2019 no ano 2021 e revisado no verán do 2024.

Rexistro FEDO: C-2869-21.

O terreo polo que discurren as carreiras ten unha parte urbana e outra de monte. Esta última comprende unha zona aberta, practicamente sen árbores, e outra con pequenos bosques de carballo.



Na zona urbana os tellados dalgúns edificios chegan ao chan sendo difícil nese caso precisar onde remata o edificio e comeza o chan, sobre todo se se ve de lado. Noutros o tellado chega a un metro escaso do chan, podéndose confundir cun cortado.



Aínda que na zona de monte non hai vexetación rasteira, porque se limpa periódicamente, podemos atoparnos con pequenos toxos, algunha silva e os tocos das plantas que se cortaron. Non se necesita protección especial para as pernas pero si un **calzado mixto (urbano-monte) resistente**.

7. INFORMACIÓN TÉCNICA DOS PERCORRIDOS

categorias	distancia	desnivel	controis	categorias	distancia	desnivel	controis
INI CURTA	1,3	30	14	INI LONGA	1,7	30	19
F-12	1,4	30	16	M-12	1,4	30	16
F-14	1,5	30	17	M-14	1,5	30	17
F-16	1,6	40	17	M-16	1,8	40	20
F-18	2,3	60	19	M-18	2,7	70	24
F-21B	1,6	40	17	M-21B	1,8	40	20
F-21A	2,3	60	19	M-21A	2,7	70	24
F-35	2,6	60	24	M-35	2,7	80	26
F-40	2,3	60	23	M-40	2,6	60	24
F-45	2,1	50	20	M-45	2,3	60	23
F-50	2,0	40	19	M-50	2,3	50	22
F-55	1,8	30	16	M-55	2,1	50	20
F-60	1,8	30	16	M-60	2,0	40	19
F-ÉLITE	2,7	80	26	ÉLITE	2,9	90	30

Comentarios do trazador

Carreira que combina tramos cortos e longos con cambios de dirección constante nos que será importante ir dereito aos controis e variar o ritmo de carreira según ás distintas zonas do mapa: monte aberto, semiaberto, pequenos bosques, áreas de vexetación rasteira e zona pavimentada.

As distancias son maiores que nunha carreita típica de sprint, sobre todo tendo en conta que se desenvolve na súa maior parte en monte, pero quixemos aproveitar a ocasión para que estiverades un pouco máis de tempo en carreira disfrutando do Monte Gaiás.

Ao longo da carreira atoparedes moitos controis que non se corresponden co voso percorrido así que é recomendable comprobar os códigos e manter a concentración para non saltarse ningún.

Recoméndase usar un calzado resistente, mixto, axeitado para monte e zona pavimentada **-non cravos** – así como protección na parte baixa das pernas ante a posibilidade de atopar algunha silva rasteira en zonas moi concretas e que afectan sobre todo ós percorridos altos.

As zonas axardinadas figuran representadas no mapa de cor verde oliva. **Recórdase que está prohibido pasar por elas.**

8. PREVENCIÓN DE RISCOS E SEGURIDADE

Os orientadores e orientadoras participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes ás carreiras de orientación a pé.

Todos os participantes que tomen a saída están obrigados a pasar polo control de meta, aínda no caso de que non completen o percorrido, e descargar a súa tarxeta no lugar previsto pola organización para garantir que non quede ninguén perdido ou lesionado.

Os puntos de control estarán situados en lugares que non supoñen ningún risco para os competidores e na zona pola que transcurren os percorridos non existe ningún perigo especial destacable, diferente do que conleva o desprazamento a través do monte e nunha zona urbana: terreo irregular, vexetación rasteira, ramas no chan, escaleiras, ...

A única zona da carreira na que se deben tomar algunhas precaucións é a que limita cun aparcadoiro que presenta un escaso movemento de vehículos, practicamente nulo un sábado pola mañán. Para facilitar a seguridade dos corredores e eliminar os posibles riscos nesa zona colocaranse persoas da organización que avisará ao condutor dalgún vehículo que poda aparecer.

Recordáselles aos participantes a obrigatoriedade de ofrecer axuda a todo participante que o precise por atoparse mancado.

A perda do chip de picado o o non pasar por todos os controis será motivo de descualificación.

En caso de abandono, será obrigatorio presentarse en la meta e ir al área de descarga Sportident en Secretaría, para que la organización acredite o remate da participación.

Haberá unha ambulancia no centro de competición para atender a todos os corredores que o precisen.

Os clubs son responsables de inscribir aos menores de idade nun percorrido axeitado ao seu nivel físico e técnico.

ORGANIZAN:

Club Compás e Servizo de Deportes da Universidade de Santiago de Compostela.

Teléfonos de contacto:

Sonia Gómez: 696459544.

Francisco Varela : 653795106.



COLABORAN:

