

OrientaSon 2024

VIII Liga Local de Promoción da Orientación

Concello de Porto do Son

Proba nº 1: MONTES DE NEBRA

BOLETÍN 2

DATA:

Domingo, 12 de maio de 2024.

LUGAR:

Parroquia de Nebra - Porto do Son.

ORGANIZA:

Asociación Deportiva e Cultural ARNELA.

COLABORAN:

Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural.

Comunidade de Montes de Nebra.

PROBA:

Primeira das seis probas previstas na VIII OrientaSon 2024, Liga de promoción da Orientación de Porto do Son que se vai a celebrar na contorna de Nebra. Trátase dunha mapa feito no seu día para a orientación en bicicleta (OBM), pero que foi adaptado e resulta moi apropiado tamén para iniciarse na orientación a pé (O-Pé).

As características principais desta proba podémolas resumir en:

- **Varias modalidades:** Os participantes poden elixir entre facer un percorrido de orientación a pé (O PÉ) ou en bicicleta de montaña (OBM). Tamén existe a posibilidade de facer as dúas modalidades (Duatlón-O).
- **Uso de dorsal:** Os participantes deben usar o dorsal que lles será dado pola organización ao tomar a saída.
- **Percorrido lineal:** obrigatorio realizar o percorrido visitando os controis ou balizas na orde indicada no mapa.
- **Puntos de control:** son os lugares marcados no mapa e que deben visitar os participantes. Os puntos de control están formados polas balizas, co seu número de control, unha estación electrónica e unha pinza tradicional por si fallase a estación electrónica.
- **Sistema de cronometraxe:** utilizaremos a tecnoloxía SportIdent. Consta dun dispositivo dixital tipo pinza ou tarxeta que o corredor leva consigo durante a carreira e que permite rexistrar o seu paso polas balizas. Para este fin, en cada control, haberá un dispositivo (base) no que o orientador debe pousar/introducir a súa

tarxeta/pinza ata que escoite un pitido e vexa que se acende un led vermello na estación, momento no que se realiza a gravación do seu paso por ese punto. Unha vez chegados a meta, deberá "descargarse" o dispositivo, na mesa da organización, onde se poderá obter a folla de tempos de cada corredor. **Tódolos participantes están obrigados a descargala súa tarxeta electrónica (aínda que abandonen a proba) para que a organización poida controlar se queda algún participante no terreo.** Ós corredores que non dispoñan de pinza/tarxeta a organización asignaralles unha sen custo. No caso de que o participante perdesse a tarxeta, deberá aboar o importe da mesma (12 €).

- **Clasificación:** establecerase por categorías sen distinción de sexo, en función do tempo empregado por cada participante para completar o seu percorrido. O gañador, en cada unha das categorías, será aquel que realice o percorrido correctamente empregando o menor tempo en chegar á meta, ordenándose o resto dos participantes polo mesmo criterio.
- Os participantes que non presenten tódalas picadas correctamente terán un "ERRO EN TARXETA".

MAPA:

- **Orientación en bicicleta de montaña (OBM):**
 - Monte Nebra (Porto do Son): Rexistro FEDO C-1686-15.
 - Autor: Ramón Fernández (2015).
 - Revisión: Antonio Piñeiro (2024).
 - Características:
 - Escala: 1:10000.
 - Equidistancia: 10 m.
- **Orientación a pé (O Pé):**
 - Nebra (Porto do Son): Sen rexistro FEDO.
 - Autor: Antonio Piñeiro (2023).
 - Revisión: Antonio Piñeiro (2024).
 - Características:
 - Escala: 1:7500.
 - Equidistancia: 5 m.

PROGRAMA:

- 10.00: Apertura da Secretaría.
- 10.30: Saída dos primeiros participantes.
- 13.30: Peche de meta e recollida de balizas (todos os participantes deberán estar de volta na Meta).

CATEGORÍAS:

Segundo o REGULAMENTO da OrientaSon 2024, establécense 2 percorridos para cada modalidade, sen distinción de sexos:

- **O Pé:**
 - **Iniciación curta: INI CURTA.**
 - **Iniciación longa: INI LONGA.**
- **Duatlón-O: ADESTRAMENTO. (Posibilidade de facer só O Pé ou OBM)**
- **OBM:**
 - **Iniciación curta: INI CURTA.**
 - **Iniciación longa: INI LONGA.**

SAÍDA:

O lugar de concentración e saída será o **Local da Comunidade de Montes de Nebra** ([ver ubicación](#)).

Establecerase un horario de saída, de forma que cada participante sairá a unha hora predeterminada. Estes horarios serán publicados na web do club, na Fegado e nas RR.SS. do club.

As saídas nas probas de orientación a pé adoitan ser individuais (tipo contra reloxo). É dicir, a cada participante contrólase o tempo invertido na proba segundo a súa hora de saída e de chegada a meta. A hora de saída asignada a cada participante será válida, aínda que o participante a tome con retraso. Aparte disto, na OrientaSon ofrecemos a posibilidade de facer o percorrido en parellas ou grupos por motivos de seguridade, lúdicos ou didácticos sempre e cando non se moleste ós demais participantes ou ós viandantes alleos a esta actividade. Este punto ha de solicitarse no mesmo formulario de inscrición da proba.

Na zona de saída, haberá dispostas dúas bases SportIdent, que o participante debe utilizar para "LIMPAR" e "COMPROBAR" a súa tarxeta ou pinza SI. LIMPAR serve para eliminar os datos que conteña a pinza/tarxeta de outras probas e COMPROBAR utilízase para asegurarse de que o dispositivo funciona correctamente. É responsabilidade do corredor facer esta limpeza e comprobación ao comezo de cada proba. O persoal da organización encargado das saídas explicará todo isto ós que teñan algún tipo de dúbida ou sexa a primeira vez que participen neste tipo de probas.

Na zona de saída será entregado o dorsal que o participante debe levar colocado e visible durante a proba.

A saída é "con chamada", e realízase segundo o listado das hora de saída dos participantes, os cales deben estar na zona de saída, como mínimo, 3 minutos antes da súa hora asignada.

Unha vez que se dea a saída, cada participante collerá o mapa correspondente ó seu percorrido (será responsabilidade de cada participante asegurarse de que o mapa corresponde ó seu percorrido). Seguirán as cintas de balizamento ata chegar á baliza de saída (triángulo no mapa), onde orientarán correctamente o mapa e seguirán co seu percorrido, visitando os puntos de control na orde indicada no mapa (modalidade lineal) e rexistrando cada un dos controis ou balizas na súa pinza/tarxeta. Esta ten que colocarse, sen movela, sobre a estación SI, asegurándose de escoitar o pitido e/ou ver o destello do led antes de retirala.

É obrigatorio picar as balizas na orde indicada no mapa (modalidade lineal) polo que calquera picada que non cumpra este requisito será causa de descualificación.

INSCRICIÓN:

Faranse a través da web do club, por medio dun formulario deseñado para tal fin que estará publicado nas webs do Arnela e da Fegado. Logo de acceder ó mesmo, hai que completalo i envialo. Para os non Federad@s, a inscrición inclúe un seguro deportivo para o participante o día da proba.

Os prezos das inscricións son os seguintes:

- **Socios do club ADC ARNELA:**
 - Federad@s: **gratis.**
 - Non Federad@s con licencia de proba (menores de 16 anos): **2,00 €.**
 - Non Federad@s con licencia de proba (maiores de 16 anos): **3,00 €.**
- **Resto de participantes:**
 - Federad@s: **3,00 €.**
 - Non Federad@s con licencia de proba (menores de 16 anos): **3,00 €.**
 - Non Federad@s con licencia de proba (maiores de 16 anos): **4,00 €.**
- **Recargo por inscrición fóra de prazo (só federad@s): 1 €.**
- **Aluguer de tarxeta PCard Sportident:**

- Gratis para tod@s os participantes.
- Perda da Tarxeta PCard: 12€.

O prazo de inscrición remata o MARTES 7 de maio ás 23:00 h.

O método de pago establecido é o seguinte:

- Opción 1.- **PAGO CON TARXETA OU BIZUM A TRAVÉS DE [DEPORTICKET.COM](https://deporticket.com):**
 - Usar o formulario web na páxina de DeporTicket para realizar as inscricións.

OBSERVACIÓNS, NORMAS e RECOMENDACIÓNS:

1. Levar roupa e calzado para cambiarvos.
2. As probas de orientación realízanse en silencio, non se pode falar, salvo en casos excepcionais. Está totalmente prohibido gritar e berrar.
3. É obrigatorio realizalo percorrido na orde indicada no mapa, e hai que completalo enteiro (pasar por tódolos puntos de control) para que a proba sexa válida, senón, prodúcese “erro en tarxeta”.
4. É obrigatorio pasar por meta e descargala pinza/tarxeta SportIdent aínda que se produza o abandono, para que este feito lle conste á Organización.
5. Para a realización do percorrido, o participante só pode contar coa axuda dun compás, ademais do mapa aportado pola Organización.
6. É moi importante ofrecer axuda a calquera participante que se atope en problemas ou mancado.
7. PERMÍTESE levar o teléfono móbil na carreira para que os participantes se atopen máis seguros. So se permitirá o seu uso en causas debidamente xustificadas.
8. Os participantes nas modalidades de OBM e Duatlón-O han de levar unha bicicleta de montaña en perfecto estado, ferramentas apropiadas para reparar unha picada ou pequena avaría e un casco homologado.



DEPORTE
GALEGO



CONCELLO
PORTO DO SON



CM NEBRA

4ª proba Liga Local de Promoción da Orientación de Porto do Son – Val de Nebra (12 Maio 2024) INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS

- A **Secretaría** estará situada no **Local Veciñal da Comunidade de Montes de Nebra** (aprox a 1,4 kms do cruce da estrada AC-550 fronte ó Bar Mariño). A carón do propio Local e no beirado dos camiños próximos hai sitio para aparcarse -> Enlace [Google Maps](#).



- **Recomendamos:**

- Chegar á Secretaría uns 15 minutos antes da hora de saída para poder prepararse con tranquilidade: recoller as tarxetas e dorsal, aclarar dúbidas, gardar roupa e outras pertenzas,...
- Recoméndase traer calzado e roupa cómoda para andar. Todos os controis están en camiños e pistas polo que non se precisa unha protección especial.
- Para a categoría de Adestramento as proteccións habituais de pernas e brazos tampoco resultan imprescindibles, aínda que poden ser recomendables dependendo das eleccións de ruta.

- **Previsión meteorolóxica** favorable para a mañá -> **Consultar**.
- **Está totalmente prohibido o tránsito pola estrada AC-550 (Ribeira-Noia)**. Nos mapas quedará reflexado mediante o uso do símbolo 716 da normativa ISMTBOM 2022 (Ruta prohibida, liña maxenta en zig-zag).



- **O tráfico non estará cortado!** Hai moitas estradas asfaltadas na zona con pouco tráfico, pero nas que haberá que prestar atención para atravesalas ou circular por elas. As bicicletas deberán prestar especial atención por este motivo e os menores de 16 anos han de ir acompañados.
- Pode haber **animais soltos** polas aldeas (cans).
- Teremos aseos no interior do Local Veciñal que amablemente nos cede a CMVMC de Nebra.
- Non haberá avituallamento sólido, pero si auga a disposición dos corredores e acompañantes.
- Recordamos a obriga de usar o dorsal para identificarnos como corredores, teremos a disposición imperdibles.
- As estacións de control terán activado o modo AIR+ para aqueles corredores que teñan unha tarxeta SIAC.
- **Cartografía:** Vexetación moi alta nesta época do ano -> Menor visibilidade e penetración no terreo.



DEPORTE
GALEGO



CONCELLO
PORTO DO SON



CM NEBRA

• **Procedemento de Saídas Iniciación Curta e Longa:**

- **Minuto -2:** Chamada/Control tarxetas SI + LIMPAR/COMPROBAR.
- **Minuto -1:** Mapa/Descriptor de controis.
- **Saída** con estación START.

• **Procedemento categoría de Adestramento Duatlón:**

- A primeira parte consistirá nun score con saída en masa ás 10:30.
- Deben visitarse TODOS os controis no menor tempo posible. De non visitar todos os controis, o resultado figurará como “Erro en tarxeta”
- A segunda parte consistirá na realización do percorrido de OBM de Ini Longa.
- O gañador será aquel que complete as dúas partes no menor tempo posible.
- Os corredores que só queiran facer a parte do Score serán clasificados nunha categoría única para o Score de Ope.
- Os corredores que só queiran facer a parte do OBM tomarán a saída despois da saída dos corredores do Score e serán clasificados na categoría de OBM Ini Longa

• **Distancias e Desniveis:**

Categoría	Distancia (Qms)	Desnivel + (mtrs)	Nº controis	Escala	Equidistancia
Opé Ini Curta	2,9	90	16	1:5000	5m
Opé Ini Longa	4,4	130	16	1:7500	5m
OBM Ini Curta	6,8	180	16	1:10000	10m
OBM Ini Longa	8,1	360	15	1:10000	10m
Adestramento Score	-	-	16	1:7500	5m
Adestramento OBM	8,1	360	15	1:10000	10m

• **Contactos para dúbidas:**

650 93 90 55 (Ramón) – 659 34 50 36 (Camilo).