

1ª PROBA LIGA GALEGA O PÉ MONTE ZAPATEIRA



BOLETÍN FINAL



GALLAECIA RAID



ÍNDICE

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN

LOCALIZACIONES

MAPA

TRAZADOS

DISTANCIAS Y DESNIVELES

REGULAMENTO

CATEGORÍAS

CRONOMETRAXE

INSCRICIÓN

MEDIOAMBIENTE

TECNIFICACIÓN FEGADO

COLABORACIÓN Y PATROCINADORES



PRESENTACIÓN

Xa queda pouco para o inicio dunha nova tempada da Liga Galega de Orientación a Pé.

A chuvia, o frío e o inicio do inverno fixeron que o mapa vaia cambiando pouco a pouco e agora está no seu mellor momento en canto a limpeza e penetrabilidade da vexetación, pero tamén con máis zonas húmidas das previstas inicialmente.

A nova normativa da FEGADO, coas categorías actualizadas e o elevado número de inscritos, fai que a competición sexa maior que noutros anos, chegando a superar os 40 participantes nalgunha das categorías.

O elevado número de inscritos nas categorías de iniciación é unha oportunidade para que a comunidade orientadora mostre os beneficios deste deporte ás persoas que acuden por primeira vez.

Dende o Club Gallaecia Raid tentamos ofrecervos unha boa carreira nun mapa novo e con percorridos realizados por corredores habituais da Liga Galega e da Liga Española con moita experiencia, e poremos a disposición dos competidores unha zona de quecemento baseada en xogos de orientación na zona previa á saída, que esperamos que vos guste.

Vémonos no monte



ORGANIZACIÓN

Clube organizador: Gallaecia Raid

Dirección da proba: Angel Albarrán Rodríguez

Cartografía: Juan Patiño Varela e Angel Albarrán Rodríguez

Trazados: Iván Somoza Argibay e Luis Javier Ramos

Cronometraxe: Clube Gallaecia Raid

Xuez Controlador: Alberto Arufe

Sportident: Claudia Oreiro y Manuel Pedre

Email de contacto: secretaria@gallaeciaraid.org

LOCALIZACIONES

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y SAÍDAS

SECRETARÍA:

Cafetería Restaurante Abuel@

Rúa la Haya, nº 1, Bajo, 15008 A Coruña

<https://maps.app.goo.gl/UDKmeFQHNma42rmy6>

Ubicaremos neste punto:

- Zona de Secretaría
- Punto de control Sportident cos xuíces cronometradores para control inicial de carreira e para a descarga.

Ambos puntos sinalizados cos carteis para a súa localización.

DUCHAS:

Sen servicio de duchas.

O centro de competición só para Secretaría e Sportident.

PRESAÍDA:

Rúa Nápoles, 39

<https://maps.app.goo.gl/whPHpAXPkrDHcizT9>

Haberá presaída de 10 minutos

O percorrido estará marcado dende secretaria a zona de presaída. Terá unha distancia aproximada de 100 metros.

Na zona de PRE-SAÍDA haberá unha zona de quecemento con xogos de orientación



SAIDAS:

A distancia entre a presaída e a zona de saída é de aproximadamente 450 metros.

Na zona de saída haberá unha zona de quecemento.

A primeira hora de saída será ás 10:30 horas, segundo a listaxe de asignación de horarios de saída, publicarase a mesma nos días previos ao evento.

A saída farase segundo o reloxo, SEN baliza Start

SAÍDAS INICIACIÓN:

A saída das categorías INI-Curta e INI-Longa realizarase nunha zona habilitada para eles o marxen das saídas das categorías oficiais.

A súa saída estará ubicada na mesma zona de saídas do resto de competidores.

Os participantes das categorías de iniciación non hora de saída asignada, poderán acudir á saída cando queiran, entre as 10:30 e as 12:00 horas. A saída farase cunha baliza Start

Tampouco terán a obriga de usar dorsal, aínda que poderán portar o seu, en caso de ter en propiedade.

E obrigatorio que todos os participantes pasen pola zona de pre-saída.



APARCADOIRO:

Non está autorizado aparcар na zona coloreada de vermello no croquis adxunto. **En aras do xogo limpo, pídesse non estacionar nesta zona**

**1ª PROBA LIGA GALEGA O PÉ
MONTE ZAPATEIRA
15-FEBREIRO-25**



1ª PROBA LIGA GALEGA O-PÉ
MONTE ZAPATEIRA



MAPA

A carreira discurrirá nunha zona de mapa novo.

Trátase dun mapa caracterizado por unha gran zona baldía na parte central do mapa que permite avanzar moi rápido.

As zonas periféricas sur, leste e oeste do mapa conteñen zonas de bosque de eucaliptos e zonas con vexetación rasteira e toxos que reducirán notablemente a velocidade.

O tempo do gañador será o que resulte por ler o mapa en detalle, elixir as rutas correctas e evitar erros na precisión de atacar os controis.

Para as categorías superiores será necesario cruzar ou transitar por unha estrada con pouco tráfico. Non obstante, aconsellamos ter moito coidado, xa que o tráfico permanecerá aberto durante o tempo da competición.

É obrigado o uso de polainas.

Alguns aspectos específicos do mapa a ter en conta:

- Só para as categorías F/M-12, F/M-14, INI-Long e INI-Curta indicaranse no mapa os elements cos símbolos 510 Liña Eléctrica e 511 Liña Alta Tensión. No resto das categorías non están representadas.
- Debido ás precipitacións na zona durante a semana pasada, as áreas representadas como 310 Humidais poden terse expandido ata o que se representa.





TRAZADOS

Debido á modificación das Bases Anuais da FEGADO da XXXIV Liga de Orientación Galega a Pé e do Regulamento de Orientación da FEGADO 2025, os trazados adecuáronse ás categorías sinaladas no apartado 4 das Bases Anuais e ás características de cada trazado son as indicadas en Anexo III Especificacións Técnicas.

É especialmente importante que os competidores que adoitan competir nas categorías M/F-21 A e B o teñan en conta á hora de escoller a categoría de competición.

Este ano temos a sorte de disfrutar dun de mapa novo na zona da Zapateira. A zona de competición caracterízase por unha ladeira moi aberta orientada ao norte cunha extensa zona de terreo aberto e moi rápido. Na contorna deste monte atoparemos fincas e bosques con variedade de vexetación e penetrabilidade e que complementan o mapa para trazar unha carreira variada, combinando zonas que precisarán técnicas de orientación precisa con outras con máis referencias que permitirán unha orientación máis somera.

Ainda que a carreira está ideada como unha carreira de distancia media, as características do terreo con espazos moi abertos e rápidos invitounos a facer uns trazados algo máis longos en distancia e tempo, podendo considerala máis como unha distancia intermedia. Intentamos manter as características das medias distancias con abundancia de controis, segmentos cortos e cambios de dirección; pero encontraremos ademais moitos segmentos con elección de ruta nas zonas menos abertas, e outros en zonas máis abertas nos que a lectura precisa do mapa e a concentración no rumbo serán fundamentais.

A alta velocidade que permite gran parte da carreira, ademais dos desniveis moderados que encontraredes farán que a condición física xogue un papel importante nos resultados da carreira.

É altamente recomendable o uso de polainas e roupa deportiva que cubra todo o corpo (especialmente nas categorías máis altas), así como calzado con bo agarre ante a posibilidade de que o terreo estea moi mollado.

Na zona máis sur do mapa, existe unha senda en baixada, con moita rocha resbaradiza, que cruza un regato; nos últimos días levaba bastante auga.

Polo risco de caída, pregamos que extremedes as precaucións os que elixades esta ruta nos percorridos máis altos.

DISTANCIAS E DESNIVELES

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA	DESNIVEL	ESCALA
F-12	12	2350	65	1:7500
F-14	17	2890	75	1:7500
F-16	20	3730	85	1:7500
F-18	19	3820	90	1:7500
F-21	22	4950	110	1:7500
F-35	23	5270	130	1:7500
F-45	21	4500	110	1:7500
F-55	17	3170	75	1:7500
F-Senior	26	5920	165	1:7500

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA	DESNIVEL	ESCALA
INI LONGA	19	3670	80	1:7500
INI CURTA	11	2170	60	1:7500
M-12	12	2350	65	1:7500
M-14	17	2890	75	1:7500
M-16	19	3820	90	1:7500
M-18	22	4950	110	1:7500
M-21	22	5470	145	1:7500
M-35	26	5920	165	1:7500
M-45	22	5270	135	1:7500
M-55	22	4000	105	1:7500
M-Senior	30	6520	195	1:7500



REGULAMENTO

A competición desenvolverase na modalidade de ORIENTACIÓN EN LIÑA. O participante terá que pasar obrigatoriamente por tódolos controis, seguindo a orde numérica consecutiva marcada.

A proba será de tipo individual contra-reloxo.

As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

- **REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN FEGADO 2025 O-Pie**
- **NORMAS ANUAIS FEGADO da XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ**

<https://fegado.es/federation/downloads/>

Tendo en conta os mesmos, o competidor:

- Non terá permitida a saída sen o seu dorsal (so para federad@s)

Na secretaria teremos os dorsáis FEDO recollidos na primeira proba de Liga Opie:

<https://vilafranca2025.fedocv.org/>

Tamén na secretaria, **teremos dorsais FEGADO:**

- Para aqueles corredores que aínda non recibiron o dorsais FEDO (Sen cargo para o competidor sempre que sexa licencia de 1º ano 2025, e esta fora rexistrada despois do primeiro envío recollido de FEDO)
- Para casos de perda ou olvido do mesmo. Os federados de renovación de licencia terán un custo de 3€ pola compra dun dorsal para a proba. A cargo do solicitante

Recordamos a normativa dorsal FEDO e a normativa en FEGADO do Dorsal.

<https://fegado.es/web/uploads/documents/file/7af/678b80ecec-normativa-dorsal-fegado.pdf>



- Non está permitido seguir a outros participantes.
- É obrigatorio pasar polo triángulo de saída (baliza sen código), estando prohibido retroceder dende este punto cara a zona de saída.
- Os corredores teñen o deber de respectar as zonas indicadas como privadas ou prohibidas (propiedades particulares ou obras). Non se pode traspasar ningunha zona limitada por cinta de marcado baixo pena de descalificación.
- É obrigado asistir a calquer participante que precise axuda.
- Para a realización da proba só está permitido o uso do mapa, entregado no momento da saída, e a axuda dun compás.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas.
- É obrigatorio pasar pola meta e descargar a pinza electrónica, aínda que se produza o abandono, para que lle conste ao persoal da organización, no caso de non realizar a descarga o xuíz cronometrador deixará rexistro do mesmo para a descalificación do competidor.



CATEGORÍAS

Categorías non oficiais:

Iniciación curta: sen límite de idade.

Iniciación longa: sen límite de idade.

Categorías oficiais:

M-12, F-12: cumpren 12 anos ou menos en 2025.

M-14, F-14: cumpren 14 anos ou menos en 2025..

M-16, F-16: cumpren 16 anos ou menos en 2025..

M-18, F-18: cumpren 18 anos ou menos en 2025..

M-21, F-21: sen límite de idade.

M-35, F-35: cumpren 35 anos ou mais en 2025.

M-45, F-45: cumpren 45 anos ou mais en 2025.

M-55, F-55: cumpren 55 anos ou mais en 2025

SENIOR M, SENIOR F: sen límite de idade.



CRONOMETRAXE

Para a cronometraxe da proba empregarase o sistema electrónico Sportident, para o que os participantes requiren unha pinza electrónica. Os que non teñan poderán alugalo para a proba.

Se usará el sistema Sportident+ en todas las categorías:

SIAC / SI-Card 8 / SI-Card 9 / SI-Card 10 / SI-Card 11/ prCard .

Sistema AIR+ activado.

Os resultados da proba pódense consultar en:

- [Liveresultat orientering :: LIGA O PE 2025 - MONTE A ZAPATEIRA \[2025-02-15\]](#)
- <https://www.oreplay.es/>

A clasificación publicárase na páxina web da FEGADO, no apartado EVENTO co resto de información da proba.

Horarios:

- 9:30 SECRETARÍA
- 9:30 SPORTIDENT
- 10:30 SAIDA PRIMEIROS COMPETIORES
- 10:30 – 12:00: SAIDA INICIACION. SEN HORA ASINADA.
- PECHE CARRREIRA: 2 horas da ultima saída asinada para un competidor. Tempo a partir do cal a organización da proba poderá comezar ca retirada de balizas e recollida de material usado para a configuración dos recorridos da proba.
- Reclamacións poderán presentarse persoalmente ata 60 minutos despois da chegada do último corredor.
- **13:30 ENTREGA AGRADECIMENTOS**



Non é unha proba considerada “trofeo”, e tampouco terá a consideración de proba especial, polo que non faremos entrega de trofeos a todas as categorías correspondetes.

O evento puntuará para a competición de liga do ano 2025 O-pé de orientación para a obtención do título o final da tempada.

Por este motivo, non faremos entrega de trofeos tradicional, non será necesario agardar o remate da proba para a recollida dos mesmos agás a categorías **SENIOR MASCULINA e SENIOS FEMININA pola que si faremos una unica entrega de ambas.**

Como agradecemento para o Concello e entidades colaboradoras do evento, faremos entrega de trofeos soamente coa categoría SENIOR M/F, por cortesia cos representantes do Concello que se persoen o remate da proba.

Deste seito faremos a foto oficial con eles para os medios de comunicación e redes.

Agradecemos o remate da proba, que o 1, 2 e 3 clasificado de SENIOR M/F agarde para a entrega a hora indicada.

A partir desda entrega dara por rematado o evento.

O Bar Abuel@ ha preparado dous menus e tera o local acondicionado para que podades facer as vosas reservas para a comida quen asi o consiere.

Reservas e información no propio local: 881887931

<https://barabuelo.com/comer-en-zapateira-coruna>



INSCRIPCIONS

Recargas e outros conceptos aplicables:

- Recarga por inscrición fóra de prazo: + 100% da cota de inscrición correspondente.
- Cambio de tarxeta S.I. e importe:
 - Unha vez pechadas as inscricións: 2,0 €.
 - O día da carreira: 5,0 €.(Ambos casos a cargo do competidor)
- Asignarase automaticamente unha tarxeta S.I. en todo caso, a quen non indique o número de tarxeta e os datos de rexistro.
- Dorsal: 3€ (a cargo do competidor)
- Perda da tarxeta S.I. leva ou pago de 30 € (a cargo do competidor)

Os pagamentos realizaranse no seguinte número de conta:

ES63 2080 0036 6030 4002 0466

Titular: Gallaecia Raid G-15976558

Concepto: LGOP ZAPATEIRA + o nome do club

Solicitud de factura:

Peticións no formulario:

<https://form.jotform.com/222923568456364>



MEDIOAMBIENTE

Previsión Meteorológica durante la carrera



Dentro do noso compromiso co medio ambiente, o Clube acordou adoptar una serie de medidas dentro da área de competición, desde o punto de vista ecolóxico.

Por iso, non realizaremos marcas nin sinais identificativas permanentes para a proba. Tan só estará marcado con cintas o tramo duns metros desde saída ao triangulo de saída (cintas reutilizadas de carreiras previas e posteriores). Nos puntos de concentración, secretaria e saídas, colocásenos diferentes contedores para a selección de residuos, polo que rogamos a colaboración de tódolos corredores no proceso de reciclaxe. Empregaremos pancartas da zona de saída, reutilizadas en carreiras previas.

Tamén procederemos á retirada de todo tipo de sinalizacións instaladas o



mesmo día da proba e tras a finalización desta, así como á eliminación de todos os residuos eventualmente xerados.

Rogamos a todos os participantes compartir coche para achegarse ao evento, co obxectivo de reducir a emisión de CO2.

Para o avituallamiento líquido dispoñeráse de garrafas de auga, e os participantes deberán aportar o seu propio vaso reutilizable para o seu uso.

Os resultados da proba comunicánsense de forma on-line para eliminar a utilización de papel.





TECNIFICACIÓN FEGADO

Aproveitando a broba e o desplazamentos dos federados o centro de competición, FEGADO prepara unha tecnificación para o mesmo día.

Informamos no boletín as observacións trasladadas polos responsables.

Comezamos o 2025 cas actividades de tecnificación FEGADO !!

O adestro constará dunha serie de trazados para a práctica de rumbos.

Punto de encontro: centro de competición ás 15:00 do sábado 15 de febreiro.

Duración da actividade: ata as 17:00 horas.

Trazados: Iván Somoza. Coordinan: Teresa Bellón (vogalía O-Pé) e Jorge Piñeiro (Dirección Técnica).

Materiais; compás e SPORTident. Roupa de orientación que protexa as pernas e os brazos.



ORGANIZA



GALLAECIARAID

COLABORAN



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES



DEPORTE
GALEGO



CULLEREDO
CONCELLO



Deputación
DA CORUÑA



fegado
Federación Galega
de Orientación

NON
à violencia
de xénero

DEPORTE GALEGO



copymar
centro de impresión

Abuel@
CAFÉ-BAR