

I CAMPIONATO GALEGO DUATLÓN ORIENTACIÓN

Anexo BOLETÍN 1:

Especificacións de percorridos e distancias

PERCORRIDOS OFICIAIS:

Distancias e puntos de control

É importante que os participantes teñan en conta o nº de puntos de control no caso da memoria da súa tarxeta electrónica.

| | | 1 - Pie -SCORE | | 2 - Bici | | 3 - Pie - Lineal | | Total puntos control |
|------------|-----------|----------------|---------|----------------|---------|------------------|---------|----------------------|
| | | Distancia (km) | Balizas | Distancia (km) | Balizas | Distancia (km) | Balizas | |
| Iniciación | | 1,4 | 8 | 4,5 | 6 | 1,5 | 9 | 23 |
| Infantil | Masculino | 1,4 | 8 | 4,5 | 6 | 1,58 | 9 | 23 |
| | Feminino | 1,4 | 8 | 4,5 | 6 | 1,59 | 9 | 23 |
| Xuvenil | Masculino | 3,13 | 12 | 10,5 | 12 | 1,79 | 10 | 34 |
| | Feminino | 2,58 | 13 | 10,5 | 12 | 1,63 | 10 | 35 |
| Senior | Masculino | 4,3 | 17 | 13,5 | 16 | 2,72 | 12 | 45 |
| | Feminino | 3,48 | 13 | 13,5 | 16 | 2,5 | 11 | 40 |
| Veteráns A | Masculino | 3,63 | 16 | 10,5 | 12 | 2,14 | 10 | 38 |
| | Feminino | 2,87 | 15 | 10,5 | 12 | 1,84 | 10 | 37 |
| Veteráns B | Masculino | 2,62 | 12 | 6,5 | 10 | 1,7 | 10 | 32 |
| | Feminino | 2,08 | 11 | 6,5 | 10 | 1,75 | 10 | 31 |
| Parellas | | 2,87 | 15 | 10,5 | 12 | 1,84 | 10 | 31 |

PERCORRIDOS ADESTRAMENTO:

Para aqueles que desexen iniciarse no deporte da orientación ou realizar adestramentos de orientación 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.

Características dos percorridos:

As descrições de control estarán impresas nos mapas.

- Percorridos iniciación / adestramento:

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..

- Campionato galego duatlón orientación

A disposición das distintas etapas do campionato será para todas as categorías igual:

1ª – Score pe:

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 ao ser libre a elección da secuencia de balizas. Recalcar a importancia de facer unha boa estratexia poñendo atención en non deixar puntos sen fichar, que suporía a descualificación. O trazado da proba está planificado como se fora unha proba de relevos, con puntos de distintos percorridos situados moi preto, alternando con outros comúns, polo que exixirán unha boa concentración e control dos códigos das balizas.

O score rematará co fichado da baliza 100, situada na entrada da zona de saída meta, (dado que as 3 etapas son continuas a baliza 100 servirá para tomar os parciais de cada etapa e conducir aos participantes á área de caixóns), os participantes entrarán seguindo o balizado na zona de saída/meta, chegando aos seus caixóns polo acceso indicado, para comezar a seguinte etapa. (non deberán fichar baliza final).

2ª - O-bici

A saída e entrada da bici na zona de caixóns 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 para evitar accidentes se deberá respectar as normas de circulación e tomar as medidas de precaución acordes co tipo de vía.

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.

3 – O pe lineal.

Última etapa da proba, moi explosiva, pero non carente de dificultade técnica. Etapa curta na que novamente na maioría de categorías existirán bucles, coa finalidade de evitar a formación de trens de deportistas.

Ao remate desta etapa, tras fichar a baliza 100, os participantes pasarán polo arco de meta debendo picar a baliza final, cuxo tempo será tomado para a clasificación final.

CARTOGRAFÍA

Mapa elaborado por David Casado Bravo en setembro de 2018 para o Campionato galego de Rogaine. Actualizado en febreiro de 2019 adaptado á normativa de bicicleta e carreira a pé.

Agradecer a Javier Arufe a súa colaboración achegando sempre de forma desinteresada os seus sabios consellos, actuando como un “*catalizador*” que axudou a facer o traballo mellor e mais rápido.

Utilizaranse 2 tipos de cartografía:

- Probas O – pé: Escala 1: 7500 Equidistancia 5 m
- Probas O – bici: escala 1:10000 Equidistancia 10 m

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 nesta época a vexetación está en condicións óptimas para a práctica do deporte de orientación polo monte, ao estar a vexetación rasteira no seu grao de desenvolvemento mínimo. Non obstante existen moitas opcións de atravesar campo a través con zonas de vexetación baixa en distinto grao, e camiños nos que pode haber presenza de silveiras, polo que será obrigatorio levar cubertas as pernas para os percorridos de competición.

En xeral predomina o bosque de eucalipto, con alternancia de zonas limpas carentes de vexetación con outras máis pechadas, especialmente por alta densidade de árbores e ramas caídas.

En resumo aínda que a maioría de percorridos discurreran por camiños e zonas de bosque limpo, se alternará con zonas de maior densidade de vexetación que dificultaran a velocidade de tránsito. Isto unido ao desnivel existente en zonas da proba, e a dificultade técnica cunha alta esixencia de lectura de mapa, 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 desta edición deberán ser deportistas moi completos que ademais de dominar a esixencia física da bicicleta e a carreira deberán poñer en práctica un bo nivel de orientación polo monte.

No referente a bicicleta existirá unha ampla rede e camiños con tramos de distinta ciclabilidade que poderán estar condicionados polas condicións climatolóxicas (presenza de barro)