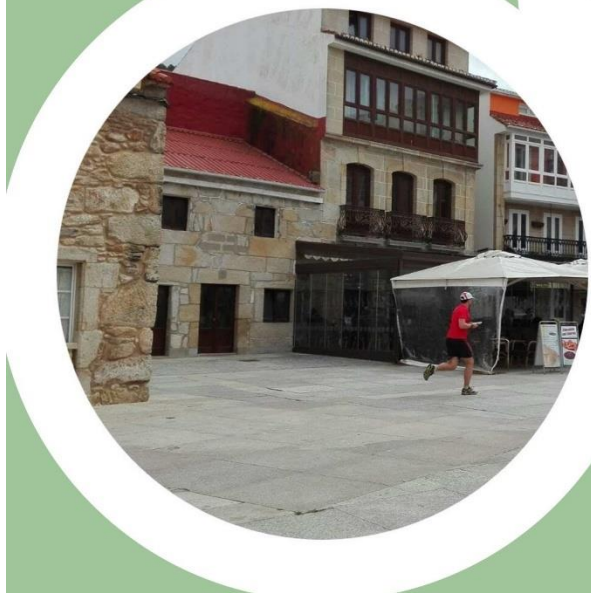


CAMPIONATO GALEGO DE REMUDAS MIXTAS 2023 PORTO DO SON

26 DE NOVEMBRO DE 2023

Boletín 2



COLABORAN



MAIS INFORMACIÓN EN:
WWW.FEGADO.ES

ORGANIZA

Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

CATEGORÍAS E CLASIFICACIÓN

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

ESQUEMA E PROCEDEMENTO DE REMUDAS E META

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO - TROFEOS

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **domingo 26 de novembro** do presente 2023 o **Campionato Galego de Remudas Mixtas** en Porto do Son (casco urbano).

A carreira levarase a cabo na modalidade de **Sprint urbano** con **orientación en liña**. Será unha **carreira de remudas** onde a **saída da primeira posta** será **en masa para todas as categorías oficiais**. Tamén haberá percorridos de Iniciación que tomarán a saída de xeito individual 15 minutos despois da saída en masa.

Queremos que esta proba conserve, xunto co carácter competitivo, o habitual espírito lúdico/festivo como colofón a unha intensa tempada de orientación, polo que calquera equipo de remudas (mixto ou non) será benvido. Do mesmo xeito, tentaremos darlle cabida a todos aqueles inscritos dalgún club que non completen un equipo xuntándoos con membros de outros clubs na mesma situación.

Haberá **trofeos para os tres primeiros postos de cada categoría**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**.
- Responsable de seguridade: **David Lareo**.
- Xuíz controlador: **Xan Trigo Recarey (Club Pena Trevinca)**.
- Elaboración/Revisión de mapa: **Ramón Fernández, Antonio Piñeiro**.
- Trazados: **Antonio Piñeiro**.
- Cronometraxe: **Camilo Serantes, Ramón Fernández**.
- Delegado Covid: **David Lareo**.
- Responsable Saídas: **Elena Lourido**.
- Saídas Iniciación: **Pili Pérez, Margarita García**.
- Colocación de balizas: **ADC Arnela**
- Contacto: adcarnela@gmail.com

NORMATIVA

A proba estará suxeita á **normativa anual da FEGADO** que pode consultar [neste enlace](#).

Nas carreiras en modalidade Sprint, certos elementos da cartografía non se poden cruzar. Os corredores teñen a obriga de coñecer a normativa, quedando descualificados aqueles/as que incumpran. Poden consultarlos nos seguintes enlaces:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/cartografia/normativa/ISSprOM-2019.pdf>

<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/o-pie/reglamentos/2023/Reglamento-Orientacion-2023.pdf> (Artigo 20.2).

- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.
- O compás analóxico será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa.
- Obrigatorio levar en lugar visible o dorsal exclusivo para esta proba proporcionado pola organización e que cada club recollerá na Secretaría o mesmo día da carreira.
- Respecto polo medio ambiente, propiedade privada, cultivos e mobiliario urbano.
- Respecto polos demais competidores, organizadores e público.
- Respecto polo material de sinalización da carreira.
- En caso preciso, todo competidor debe prestar axuda a outro corredor lesionado.
- Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.
- A perda da tarxeta de control ou non pasar por todos os controis será motivo de descualificación.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

O Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO da FEGADO segue vixente.

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/90a/6214d90774-actualizacion-protocolo-fisicovid-fegado_act-feb2022.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/af9/6285078f6a-actualizacion-provisional-protocolo-fisicovid-fegado_act-maio2022_rev_signed.pdf

A inscrición inclúe unha **Declaración responsable** que implica coñecer e aceptar o Protocolo Fisicovid vixente.

Calquera modificación ou actualización deste protocolo será publicado en próximos boletíns.

INSCRIPCIÓN E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 19 de novembro de 2023.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha automaticamente a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando os 3€ á cota da inscrición. En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo.

A través do sistema de inscricións da FEGADO, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es/events/view/ogl8cpfds3kj>).

Rematadas as inscricións, os clubs terán que descargar o formulario, enchelo ca composición dos seus equipos i envialo como moi tarde o luns ás 24.00 (medianoite) ó noso enderezo adcarnela@gmail.com. É MOI IMPORTANTE CUBRIR BEN OS DATOS, PRINCIPALMENTE OS NÚMEROS DE LICENCIA.

Datos para realizar o pago:

- Nº DE CONTA (IBAN): **ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
- TITULAR: **Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
- CONCEPTO: **Remudas 2023 + Nome Club**
- **Enviar copia do xustificante de pago** ó correo do ADC Arnela (adcarnela@gmail.com).
- Os clubs que desexen **factura** deberán achegar conxuntamente os seus **datos fiscais**.

Os **Non Federados** poden inscribirse e participar nas categorías de **Iniciación Curta ou Longa**:

- Dándose de alta na mesma web da Fegado (<https://intranet.fegado.es>) e seguindo as instrucións da web.
 - Realizar o pago (no mesmo número de conta) indicando no concepto: **Remudas 2023 + Nome participante.**
 - Enviar do mesmo xeito o xustificante de pago ó correo adcarnela@gmail.com.
- Enviando un correo ó enderezo adcarnela@gmail.com indicando: Nome e Apelidos completos – Data de Nacemento – DNI – Teléfono de contacto – Categoría (Iniciación Curta ou Longa). Ademais teñen que achegar o correspondente Xustificante de pago.

Prezos:

- Categorías **M/F 18 e inferiores: 7€**
- Categorías **M/F 21 e superiores: 10€**
- **Iniciación Longa: Federados 10€ / Non federados 13€**
- **Iniciación Curta: Federados 7€ / Non federados 10€**
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€** -> Esta cantidade aparecerá sumada á cota de inscrición.
*** ATENCIÓN Á CAPACIDADE DAS VOSAS TARXETAS SI!** Podedes comprobalo no seguinte [enlace](#).
- **Inscrición fora de prazo** (se fose posible): **+100% da cota inscrición correspondente.**
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

CATEGORÍAS E CLASIFICACIÓN

CATEGORÍAS LIGA GALEGA	ANOS DE NACEMENTO
INFANTIL (M-12, F-12, M-14, F-14)	2009 - 2012
XUVENIL (M-16, F-16, M-18, F-18)	2005 - 2008
SENIOR (M-21A, F-21A, M-21B, F-21B, ÉLITE, F ÉLITE)	Sen límite de idade
VETERANOS A (F-35, M-35, F-40, M-40)	1988 e anteriores
VETERANOS B (F-45, M-45, F-50, M-50, F-55, M-55)	1978 e anteriores
INICIACIÓN CURTA (NON FEDERADOS)	Proba individual sen límite de idade
INICIACIÓN LONGA (NON FEDERADOS)	Proba individual sen límite de idade

Os equipos estarán compostos por tres membros.

En cada categoría, clasificaranse en primeiro lugar os equipos mixtos que completen correctamente o seu percorrido en menos tempo. Os equipos que non cumpran esta condición clasificaranse a continuación e non poderán optar ó Campionato Galego.

Os equipos femininos terán a condición de Mixtos e optarán ó Campionato Galego, seguindo a interpretación que se ven facendo nos últimos anos do [Reglamento de Orientación a Pié 2023](#) (Artigo 8.1: “Los competidores están divididos por categorías de edad y sexo. Las mujeres pueden competir en las categorías masculinas”).

Os equipos que excedan o tempo límite para facer a terceira remuda aparecerán na clasificación por debaixo dos que fixeran esa terceira remuda a tempo independentemente do tempo total do equipo.

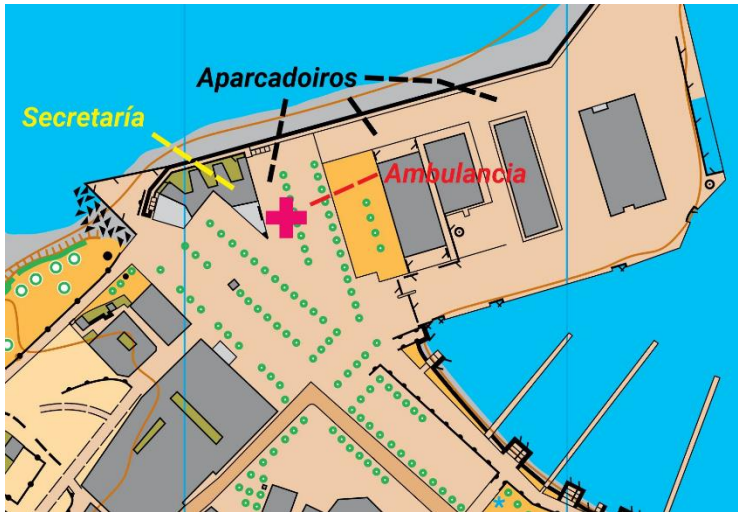
Os participantes dunha categoría inferior pódense integrar nunha categoría superior: Os participantes de M/F12 poden participar en XUVENIL, os de M/F45 en VETERANOS A, etc.

PROGRAMA

- 09:30 -> Apertura da Secretaría.
- 10:00 -> Demostración procedemento das “remudas”.
- 10:15 -> Limpeza e comprobación de pinzas SI.
- 10:30 -> Saída en masa do primeiro remudista de todas as categorías.
- 10:45 a 11:45 -> Saída participantes nas categorías de Iniciación.
- 12:15 -> Saída en masa dos corredores que aínda non lles chegase o seu relevo.
- 13:00 -> Peche de Meta.
- 14:00 -> Entrega de trofeos do Campionato Galego de Relevos.
- 14:15 -> Entrega de trofeos das Ligas Galegas de **OPé e OPé Sprint 2023**.
- 14:30 -> Clausura Tempada 2023.

CENTRO DE COMPETICIÓN

O centro de competición desta proba serán as instalacións do **Club Náutico e do Club de Xubilados de Porto do Son** (coordenadas: **42°43'37.9"N 9°00'19.6"W**), sito na zona portuaria da vila que amablemente nos ceden para este evento.

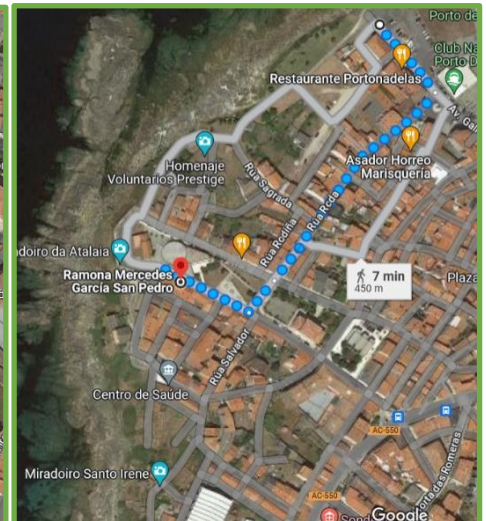
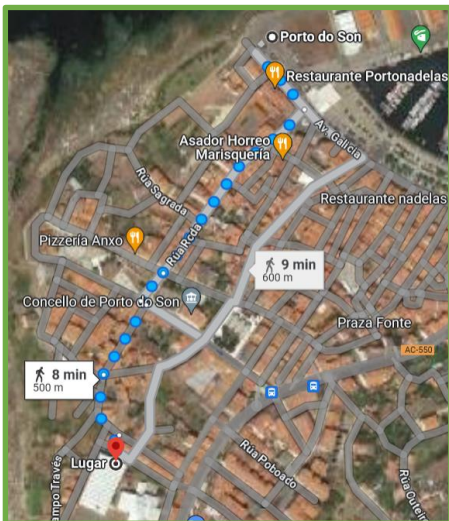


Preto destas instalacións estará a **zona de aparcadoiro, dentro do recinto da zona portuaria**. Haberá espazo suficiente para coches, furgonetas e auto caravanas, cedido para a celebración deste evento.

Nas imaxes de Goggle Earth non aparecen as instalacións por tratarse dunhas obras recentes que remataron no 2022.

No **Pavillón polideportivo Santa Irene** (coordenadas: **42°43'23.7" N 9°00'26.0"W**) haberá duchas e vestiarios dispoñibles. Está a uns 8 minutos andando desde o Centro de Competición (uns 500 metros).

A entrega de Trofeos terá lugar no Salón de Actos da **Casa de Cultura de Porto do Son** (coordenadas: **42°43'30.2"N 9°00'27.9"W**), a uns 7 minutos andando desde o Centro de Competición (450 metros) e a uns 3 minutos desde o Pavillón Santa Irene (250 metros).



Nas imaxes pódese observar a situación relativa entre: **Centro de Competición – Pavillón Santa Irene – Casa da Cultura**.

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**. **Será preciso contar cunha tarxeta con capacidade superior a 30 picadas para as categorías Sénior e Veteran@s A** ([picar neste enlace para consultar as capacidades das tarxetas SportIdent](#)).

Recoméndase comprobar o estado da batería das tarxetas SIAC antes de ir á Saída por se fose preciso cambiala por outra, alugar unha ou ser consciente de ter que usala de xeito "manual" (introducindo a pinza en cada estación SI). Habrá estacións BATTERY TEST na Secretaría.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla "OK" indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado**.

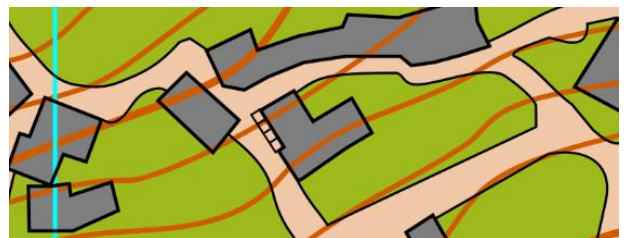
Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla "WARN" indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece "FAIL" indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto"** aínda que si **funcionará en modo manual**.

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- **Cartografía:**
 - Mapa orixinal: **Casco urbano de Porto do Son** (Rexistro FEDO: C-2044-17).
 - Autor: **Ramón Fernández Torres**.
 - Actualización/Adaptación ISSprOM 2019-2: **Antonio Piñeiro (2023)**.
 - Escala: **1:4000**.
 - Equidistancia: **2.5 m**.
 - **Tipo de terreo:**
 - Trátase dun mapa urbano na súa maior parte.
 - Conta tamén con algunhas zonas axardinadas.
 - A parte norte e centro do mapa son practicamente chans, podendo atopar pendentes suaves na parte suroeste e moderadas na parte este/sueste.
- **Notas de Cartografía:**
 - Dada a abundancia de zonas con rúas moi estreitas, utilizouse o **símbolo 520.1 para delimitar as zonas privadas (símbolo 520)** independentemente do tipo de cerramento que teñan (muro, valado,...). Estendese o mesmo criterio ó resto do mapa.
 - **Estruturas multinivel:** Escasas neste mapa, pero haberá que prestarlle atención.

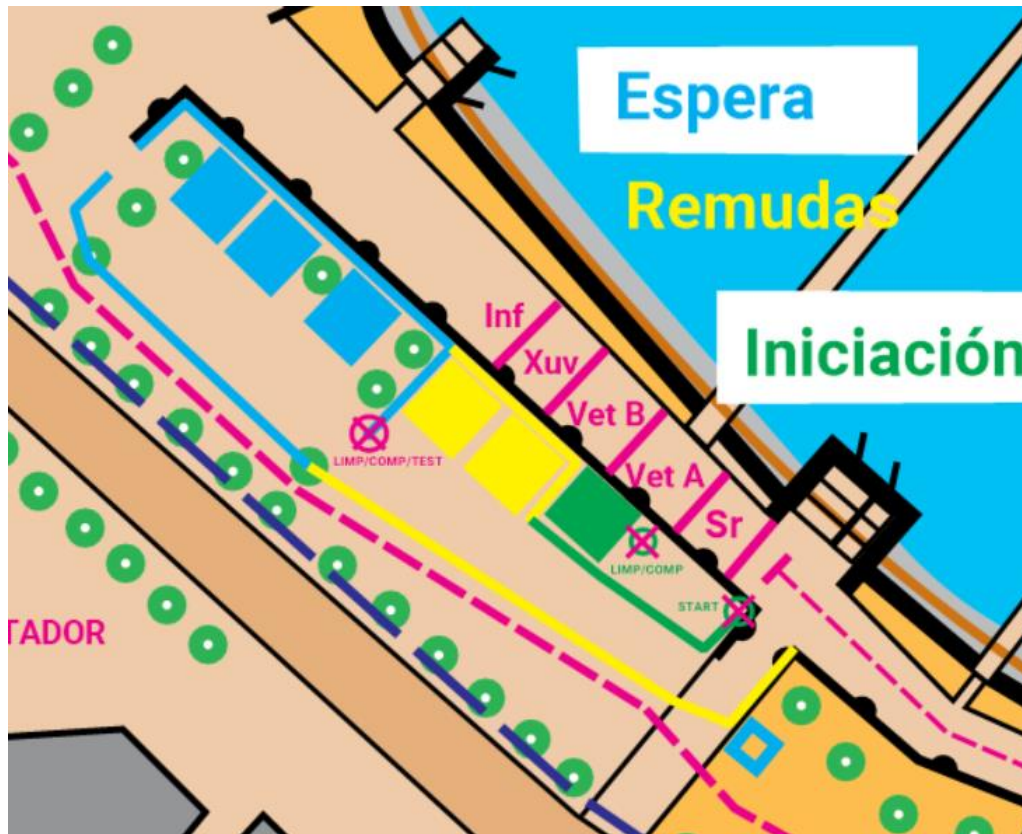


- **Elementos especiais:** Tan só aparecen **elementos especiais feitos polo home** representando o equipamento dos parques infantís e xuvenís co símbolo **✕** (531).
- **Notas de Trazados:**
 - Como soe ser habitual nunha proba de remudas os percorridos teñen unha **gran cantidade de variantes** (mínimo 18 e máximo 54 nesta ocasión). Dependendo da cantidade de equipos inscritos, será moi difícil coincidir ca mesma variante na mesma remuda e requirirá prestar moita atención para non cometer erros en tarxeta.
 - Haberá unha relativa **concentración de balizas nalgúns partes do mapa**. Todas respectan as distancias mínimas entre controis, pero sempre poden provocar erros ou despistes se non comprobamos o número de control ante a dúbida.
 - **Non haberá descrición de controis aparte dos que van impresos nos propios mapas.**
 - **Zonas prohibidas:** Aparte da estrada AC-550 da que se fala no apartado de Seguridade, hai unha zona de xardíns diante da Casa do Concello que, para evitar causarlle estragos, estará prohibida e aparecerá no mapa co símbolo 709. Algún control pode invitar a cruzala, pero estará balizada e con vixilancia.



ESQUEMA E PROCEDEMENTO DE REMUDAS E META





- Os corredores accederán ó recinto da Zona de Espera pola entrada N desde a zona do aparcadoiro e Secretaría.
- Aquí farase unha demostración por parte da Organización das Remudas.
- Irán pasando polo acceso á Zona de Remudas onde poderán LIMPAR + COMPROBAR (+ TEST SIAC) nas estacións que atoparán entre as dúas zonas.
- Colocaranse na Zona de Saídas no caixón correspondente á súa categoría.
- Entregaránselle os mapas que, logo de comprobar o dorsal e categoría, han de manter enrolados ou boca abaixo ata o momento da saída en masa.
- A Saída ata o Triángulo descorre por un paseo duns 5 metros de ancho. Suficiente para avanzar e adiantar, pero que require igualmente precaución para facelo.
- O resto de corredores agardarán na Zona de Espera podendo LIMPAR + COMPROBAR (+ TEST SIAC) tranquilamente.
- Haberá unhas carpas para deixar as pertenzas, pero non estarán vixiadas.
- Cando pasen os compañeiros de equipo pola “baliza de espectador” faltarán entre 2.5 e 5 minutos para facer a remuda (dependendo da categoría, físico e habilidades).
- Nese intervalo de tempo terán que pasar á Zona de Remudas, coller o seu mapa, comprobar o dorsal e categoría e agardar co mapa enrolado ata que cheguen os seus compañeiros de equipo e lles toquen na man para facer a remuda.
- A zona para saír do recinto é algo estreita no comezo pola presenza dun chanzo. Haberá que ter coidado se se xuntan varios corredores e un pouco de paciencia xa que aínda quedan uns 120 metros chans ata o triángulo para ler o mapa.

- No caso de que alguén levase por erro o mapa doutro corredor, o prexudicado poderá solicitar un mapa de reserva xenérico (unha variante igual ás demais). Isto será comunicado ó Xuíz Controlador que poderá tomar a decisión de reclasificalo se completou correctamente o percorrido. O que levou o mapa equivocado terá un “erro en tarxeta” cando descargue.
- Lembrede que os percorridos non rematan no momento de facer a remuda e que hai que seguir ata “picar” tamén a Meta antes de ir a descargar as tarxetas.
- Para ir á Secretaría e descargar as tarxetas haberá que volver a pasar preto da zona de Saídas. Pedimos ir atentos e seguir a ruta indicada para non interromper as carreiras dos demais. Tamén apelamos ó “xogo limpo” pedindo non pararse a falar cos corredores que aínda non fixeran os seus percorridos.
- Transcorrido o tempo máximo establecido para facer a terceira remuda (12.15 ou 105 minutos) entregaranse os mapas ós que aínda non fixeran esta última remuda e poderán saír en masa a facer os seus percorridos.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

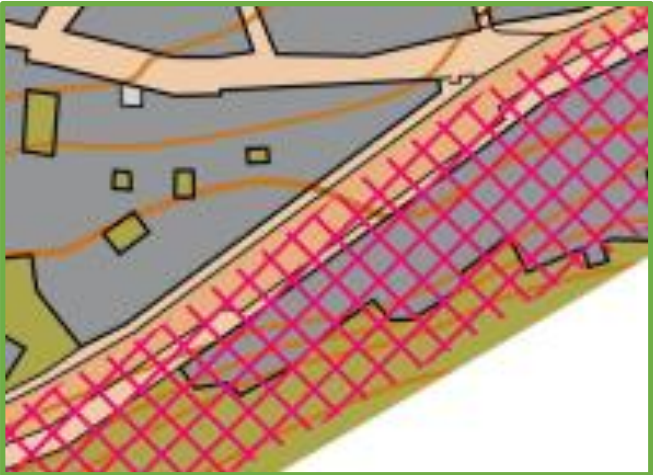
CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	ESCALA	VARIANTES
<i>Sénior</i>	32	3.8	65	1:4000	54
<i>Infantil</i>	23	2.6	35	1:4000	18
<i>Xuvenil</i>	25	3.1	45	1:4000	18
<i>Veteran@s A</i>	31	3.5	60	1:4000	54
<i>Veteran@s B</i>	26	3.2	55	1:4000	54
<i>INI CURTA</i>	16	1.6	25	1:4000	-
<i>INI LONGA</i>	19	2.8	50	1:4000	-

*** ATENCIÓN Á CAPACIDADE DAS VOSAS TARXETAS SI!**

*** UNHA TARXETA SI8 NON É SUFICIENTE PARA AS CATEGORÍAS SÉNIOR E VETERAN@S A!!**

Podedes comprobar as capacidades de cada tarxeta SI no seguinte [enlace](#).

SEGURIDADE

- **O tráfico non estará cortado.** Aínda que probablemente será pouco denso e haberá persoal da organización controlando o mesmo, os corredores han de prestar moita atención á hora de cruzar as rúas e deberán utilizar os pasos de peóns e as beirarrúas nas zonas onde existan e circular pola beira onde non. Cabe lembrar que os corredores teñen a consideración de “peóns” a efectos legais, polo que teñen a **obriga de respectar en todo momento o Regulamento General de Circulación** que se pode consultar picando neste [enlace](#).
 - **Atención especial ós peóns** que nos poidamos atopar polas rúas, especialmente á hora de xirar nas esquinas, nas saídas de portais e garaxes, paseos, xardíns, etc.
 - **Estrada AC-550:** O casco urbano de Porto do Son está atravesado por dita estrada (a que vai de Noia a Ribeira). Nesta proba non imos a utilizar a parte este/sueste do mapa, polo que **queda prohibido cruzar ou avanzar pola estrada AC-550. No mapa aparecerá esta estrada e un pequeno anaco ó outro lado da mesma, pero cuberta toda esta zona co símbolo 709 (Área prohibida).** Si que se poderá avanzar polas beirarrúas da parte oeste de dita estrada para ir de un control a outro se se considera que esa é a mellor opción. Calquera participante que incumpra esta norma será desclasificado.
- 
- Obrigatorio seguir as indicacións dos membros da organización, Protección Civil e Policía Local á hora de cruzar as rúas ou avanzar polas mesmas.
 - **A participación na proba implica a aceptación expresa de todas estas normas e indicacións así como a responsabilidade implícita á hora de respectar as normas de seguridade vial vixentes.**
 - **Dependendo da meteoroloxía e da zona pola que transitemos** (rúas empedradas, pasarelas de madeira, zonas de xardíns,...) **podemos atoparnos con zonas mais ou menos esvaradías** onde será preciso prestar unha maior atención para evitar caídas. **Recoméndase utilizar calzado con bo agarre.**
 - Por motivos de seguridade **non está permitido facer a proba con animais de compañía.**
 - Dispostemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base preto do propio **Centro de Competición.**
 - **Predición meteorolóxica Concello de Porto do Son no seguinte enlace: [Meteogalicia](#).**

MEDIO AMBIENTE

Desde o club queremos aportar o noso pequeno gran de area na protección e o respecto ó medio ambiente e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen tamén o seu.

Utilizaremos material de balizado e sinalización provisional reciclado doutros eventos que recolleremos ó rematar a carreira procurando non deixar pegadas do noso paso.

Na zona de Secretaría **habará contedores de auga** onde cada corredor poderá servirse utilizando o seu propio envase. **Non habrá envases a disposición dos corredores.**

Dispoemos de **contedores** na zona de Secretaría **onde poder deixar por separado os refugallos** (Plásticos – Papel/Cartón – Orgánicos). Aparte, por toda vila podemos atopar contedores de lixo axeitados para calquera tipo de refugallo.

Pedimos **respecto ás instalacións e mobiliario urbano**, así como ás plantas e árbores das **zonas axardinadas**, algunhas das cales estará prohibido atravesar, aparecendo sinaladas no mapa ca correspondente simbología (709: Área prohibida).

AVITUALLAMENTO – TROFEOS

Habrá avituallamento líquido (auga) en Meta.

Por xentileza do Concello, contaremos cuns entremeses na Casa da Cultura mentres agardamos pola entrega de trofeos.

Aparte dos trofeos do Campionato Galego de Remudas Mixtas tamén entregarán os trofeos das Ligas Galegas de OPé e OPé Sprint 2023. Revisade os Ránkings na [noticia da Fegado](#).

GASTRONOMÍA E TURISMO

No Concello de Porto do Son podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos:

- [Establecementos gastronómicos en Porto do Son.](#)

Tamén podedes atopar opcións para facer turismo:

- [Concello de Porto do Son.](#)

E para os amantes das rutas de sendeirismo que queiran aproveitar a visita á zona:

- [Rutas de sendeirismo Porto do Son.](#)

COLABORADORES



DEPORTE
GALEGO



VICEPRESIDENCIA SEGUNDA E
CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES



CONCELLO
PORTO DO SON