

5ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PE

2ª Proba da liga Transfronteiriza Galicia – Norte de Portugal

SERRA DA GROBA - OIA

SABADO

12

MARZO

2022

ORGANIZA

VIGORorienta

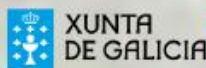
10:00h - Federados

10:30h - Iniciación curta e Longa

CAMPIONATO GALEGO DE DISTANCIA LONGA

MAIS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONS

WWW.FEGADO.ES



BOLETÍN 1

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

Contido

1	A proba.....	3
1.1	Organización.....	3
1.2	Información xeral.....	4
1.3	Mapa.....	5
1.4	Tipo de proba.....	5
2	Chamada solidaria.....	6
3	Categorías e percorridos.....	7
4	Inscricións.....	9
5	Lugar de concentración.....	10
6	Campionato Galego de Orientación a pé modalidade longa 2022.....	11
7	Normas da proba.....	11
8	Sistema de cronometraxe.....	13
9	Protocolo covid.....	13

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022 Campionato Galego de distancia Longa

1 A PROBA.

A 5ª proba da liga Galega de Orientación a pé 2022, será tamén Campionato Galego de Orientación a pé distancia longa e a 2ª proba la liga transfronteiriza Galicia - Norte de Portugal.

1.1 ORGANIZACIÓN.

Club organizador: VIGORienta

Dirección da proba: Maikel Rodríguez

Cartografía e trazados: Maikel Rodríguez

Cronometraxe: Javier Rodríguez, Candela Puime

Xuíz controlador: Sonia Gómez

Coordinador COVID: Candela Puime

Email de Contacto: vigorienta@gmail.com

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

1.2 INFORMACIÓN XERAL.

Esta será a quinta proba da liga 2022 e vaise levar a cabo o **12 de marzo do 2022**.

Está organizada polo club **VigOrienta** e contará, para o seu axeitado desenvolto, coa colaboración puntual dos compañeiros do **BudiñoRAID**.

A planificación da proba será a seguinte:

FECHA	HORA	ACTIVIDADE	LUGAR
06/03/2022	23:50	Peche das inscricións.	WEB FEGADO
09/03/2022	20:00	Presentación da proba.	POR DEFINIR
10/03/2022	18:00	Listado dos horarios de saída dos participantes.	WEB FEGADO
12/03/2022	08:00	Apertura secretariado.	ZONA DE COMPETICIÓN
12/03/2022	10:00	Saída primeiros participantes federados	ZONA DE COMPETICIÓN
12/03/2022	10:30	Saída primeiros participantes iniciación	ZONA DE COMPETICIÓN
12/03/2022	14:30	Peche de Meta.	ZONA DE COMPETICIÓN

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

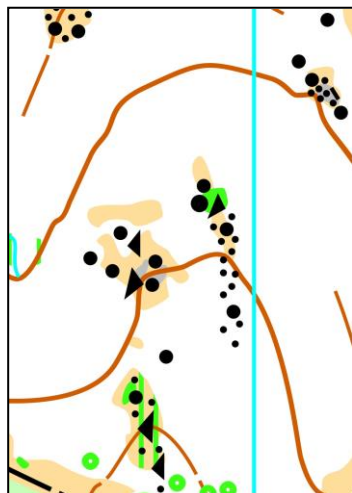
1.3 MAPA.

A proba realizarase no mapa creado para a orientación a Pé nos **montes de Torroña** no concello de Oia. E un mapa novo creado para esta proba por **Maikel Rodríguez Domínguez**, a finais do ano 2021.

1.4 TIPO DE PROBA.

A carreira deseñada para esta proba será de **longa distancia** cun tempo estimado de **75 minutos**.

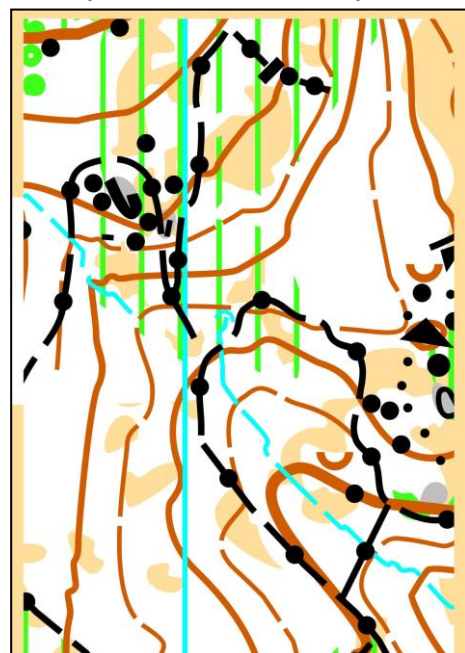
Desenvolverase na contorna do Alto de Corroubelo, que se atopa ao nordeste do Monte de Mendes, e ao leste do Monte das Penizas, preto da localidade de Torroña no concello de Oia.



Nos seus bosques podemos atopar xacementos petrolíferos, miradoiros con vistas espectaculares, lugares con encanto e rodeado de animais salvaxes e domésticos en liberdade.

A carreira celebrarase nos seus fermosos bosques, maioritariamente de piñeiros aínda que tamén hai zonas de eucaliptos, nos claros aparecen toxos de distintos tamaños que frean a progresión. O relevo presenta dúas zonas diferenciadas, unha polo Leste con lixeiras pendentes e outra polo Oeste con pendentes moderadas e a parte baixa e media é suave de novo na alta.

Os trazados combinarán tramos longos cunha elección de ruta con outros curtos de lectura precisa, esperamos que o disfrutedes tanto como eu me perdín por este bosque.



5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

2 CHAMADA SOLIDARIA.

Debido á situación na que se atopa a poboación ucráína, invitamos os participantes a colaborar nunha recollida de alimentos non perecedoiros, medicamentos, roupa (para todas as idades), mantas, sacos de durmir... calquera material que vexades, apto para poder enviar á fronteira polaco-ucraína, xa que a entrada de axuda humanitaria en Ucraína está restrinxida.

O punto de entrega será na secretaría e toda a achega será doada a asociación [AGA-UCRANIA](#).

Moitas grazas pola túa axuda en momentos tan difíciles.

VIGORienta



5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

3 CATEGORIAS E PERCORRIDOS.

Categorías:

Neste evento poderase inscribir nas seguintes categorías segundo a idade do participante:

- **Non Federados.**

NON FEDERADOS	
CATEGORIAS	IDADE
INI-CURTA	SEN LIMITE DE IDADE
INI-LONGA	SEN LIMITE DE IDADE

- **Federados.**

FEDERADOS	
CATEGORIAS	IDADE
M/F-12	NACIDOS 2010 - 2011
M/F-14	NACIDOS 2008 - 2009
M/F-16	NACIDOS 2006 - 2007
M/F-18	NACIDOS 2004 - 2005
M/F-21A	SEN LIMITE DE IDADE
M/F-21B	SEN LIMITE DE IDADE
M/F-35	NACIDOS 1987 OU ANTERIOR
M/F-40	NACIDOS 1982 OU ANTERIOR
M/F-45	NACIDOS 1977 OU ANTERIOR
M/F-50	NACIDOS 1972 OU ANTERIOR
M/F-55	NACIDOS 1967 OU ANTERIOR
M/F ELITE	SEN LIMITE DE IDADE

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

Percorridos:

CATEGORIA	BALIZAS	DISTANCIA	DESNIVEL	SAIDA	CATEGORIA	BALIZAS	DISTANCIA	DESNIVEL	SAIDA	ESCALA
	Nº	km	m	Nº		Nº	km	m	Nº	
INI_CURTA	13	3,5	90	2	INI_LONGA	15	5,2	110	2	1:7.500
F-12	11	3,0	88	2	M-12	11	3,0	88	2	1:7.500
F-14	14	4,5	108	2	M-14	14	4,5	108	2	1:7.500
F-16	16	5,1	130	2	M-16	18	5,4	137	2	1:10.000
F-18	18	5,4	145	2	M-18	22	6,8	250	2	1:10.000
F-21A	20	6,6	200	2	M-21A	21	7,6	320	2	1:10.000
F-21B	15	5,3	139	2	M-21B	16	5,9	150	2	1:10.000
F-35	22	6,8	250	1	M-35	21	7,5	340	1	1:10.000
F-40	19	6,3	200	1	M-40	22	7,2	285	1	1:10.000
F-45	20	6,0	200	1	M-45	20	6,9	260	1	1:10.000
F-50	18	6,0	180	1	M-50	19	5,9	215	1	1:10.000
F-55	18	4,8	140	1	M-55	16	5,4	210	1	1:7.500
F ELITE	19	7,4	280	1	ELITE	24	8,8	400	1	1:10.000

O tempo máximo de carreira estableceuse en 3 horas.

Saída:

Haberá dúas zonas de saída dependendo da categoría:

- **Saída 1 a 300m:** Elite, F-Elite, F/M-35, F/M-40, F/M-45, F/M-50, F/M-55.
- **Saída 2 a 450m:** INI-LONGA, INI- CURTA, F/M-12, F/M-14, F/M-16, F/M-18, F/M-21A, F/M-21B,

Pre-saída:

A distancia dende a pre-saída a saída será de 300m e estará sinalizada con cinta de balizado; Haberá uns carteis sinalizando a dirección tanto da saída 1 como da saída 2. Dependendo da categoría deberemos dirixirnos a saída correspondente.

A chamada a pre-saída será 10 e 12 minutos para as saídas 1 e 2 respectivamente, antes da hora de saída de cada participante e que será publicado na tarde do día 10/03.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

4 INSCRICIÓNS.

As inscricións levaranse a cabo a través da web da fegado (<https://fegado.es/events/view/hzdg1f5iez2w/>). Ata o domingo 06 de Marzo as 23:50 horas.

O custo das mesmas será:

- Federad@s categorías ata 18 M/F: 7€.
- Federad@s categorías 21 M/F e posteriores : 10€.
- Iniciación curta: 10€: (Inclúe licenza e seguro por un día).
- Iniciación longa: 13€: (Inclúe licenza e seguro por un día).
- Reposición do dorsal: 1€
- Cambio da tarxeta S.I, unha vez pechadas as inscricións e antes do día da competición: 2€
- Cambio da tarxeta S.I, o do día da competición: 3€

A estes prezos sumárase 3€ a maiores polo aluguer da pinza S.I para aqueles que o precisen (**Obrigatoria en tódolos percorridos**). Asígnase automaticamente unha tarxeta S.I en aluguer a todo aquel que non indique nº de tarxeta nos datos da inscrición. A perda da tarxeta S.I con leva o pago de 30€. As pinzas en aluguer devolveranse no momento da descarga dos datos da carreira.

O Pago das mesmas realizarase no seguinte nº de conta de BBVA:

IBAN ES49 0182 7029 7502 0157 3635

Poñendo en concepto:

ORI TORROÑA + NOME DO CLUBE (OU PARTICIPANTE INDEPENDENTE).

Enviando xustificante de pago a vigorienta@gmail.com

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022 Campionato Galego de distancia Longa

5 LUGAR DE CONCENTRACIÓN.

O lugar de competición e zona de aparcamento, está situado nas seguintes coordenadas 42°01'56.6"N; 8°50'20.5"O



Non haberá duchas, vestiarios nin avituallamentos.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

6 CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ MODALIDADE LONGA 2022.

Se ben nesta proba pode participar calquera persoa, para puntuar no campionato Galego de Orientación modalidade LONGA 2022 ai que cumprir os seguintes requisitos:

- Estar federado e en posesión da licenza FEDO de orientación no ano 2022.
- Inscribirse nas categorías federadas segundo a súa idade.

Para ser proclamado campión galego ademais dos anteriores, deberase estar federado por un club Galego.

7 NORMAS DA PROBA.

A competición desenvolverase na modalidade de ORIENTACIÓN EN LIÑA. O participante terá que pasar obrigatoriamente por todos os controis, seguindo a orde numérica consecutiva marcada. A proba será de tipo individual contra reloxo.

As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

- Non se permitirá a saída de corredores sen o seu dorsal.
- Non esta permitido seguir a outros participantes.
- É obrigatorio pasar polo triangulo de saída (baliza sen código). Está prohibido retroceder desde este punto cara á zona de saída.
- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación viaria.
- Os corredores teñen o deber de respectar as zonas indicadas como privadas ou prohibidas (propiedades particulares ou repoboación forestal). Non se pode traspasar ningunha zona limitada por cinta baixo pena de descualificación.
- É obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022 Campionato Galego de distancia Longa

- O deporte de Orientación practícase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respecto máximo polo medio natural que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.
- Para a realización da proba só está permitido o uso do mapa, que se dará no momento da saída, e a axuda dunha bruxula.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas. Olo ao número-código da baliza!!!
- É obrigatorio pasar pola Meta e descargar a pinza electrónica, aínda que se produza o abandono, para que lle conste ao persoal da organización.
- Na Meta non se recolleran os mapas aos competidores. Pregase respecto ao Xogo Limpo.
- Pregase encarecidamente usar os contedores do lixo para depositar o refugallo.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

8 SISTEMA DE CRONOMETRAXE.

No evento usarase o sistema de **cronometraxe SportIdent** con pinza electrónica en todos os percorridos. Aqueles que non posúan unha poderán **alugala no momento da inscrición**.

As estacións terán activado tamén o sistema Air sen contacto.

Non se empregará a fichaxe con pinza tradicional. Se unha estación electrónica fallase, debese proseguir a carreira.

Non se entregarán tickets de descarga.

Os resultados da proba poderán ser consultados en <https://liveresultat.orientering.se/> e a clasificación provisional será publicada na web.

As reclamacións poderán ser feitas de forma online, dirixíndoas a fegado.xuicescontroladores@gmail.com ou a través do formulario:

https://docs.google.com/forms/d/1XAzhDPxnl6wUuG7Ntf5M8Z7g2VFmnJLobCij30bt_gs

9 PROTOCOLO COVID.

Abrigado cumprimento do Protocolo **Fisicovid** da FEGADO:

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

Sobre o uso da mascarilla, actualizado a 21/02/2022:

Todos os participantes (deportistas, acompañantes e membros do staff) nas actividades deportivas e formativas da FEGADO (adestramentos, cursos, xornadas de tecnificación, competicións, xuntanzas, ou calquera outra) terán que ter a máscara posta, agás no momento de competir (1) ou realizar as actividades no medio natural mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros entre persoas.

(1) Na especialidade de Orientación a Pé urbana SPRINT a máscara é obrigatoria dado que non se pode garantir unha distancia de seguridade de 1,5 m respecto doutros alleos (transeúntes, veciños, etc.).

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

Campionato Galego de distancia Longa

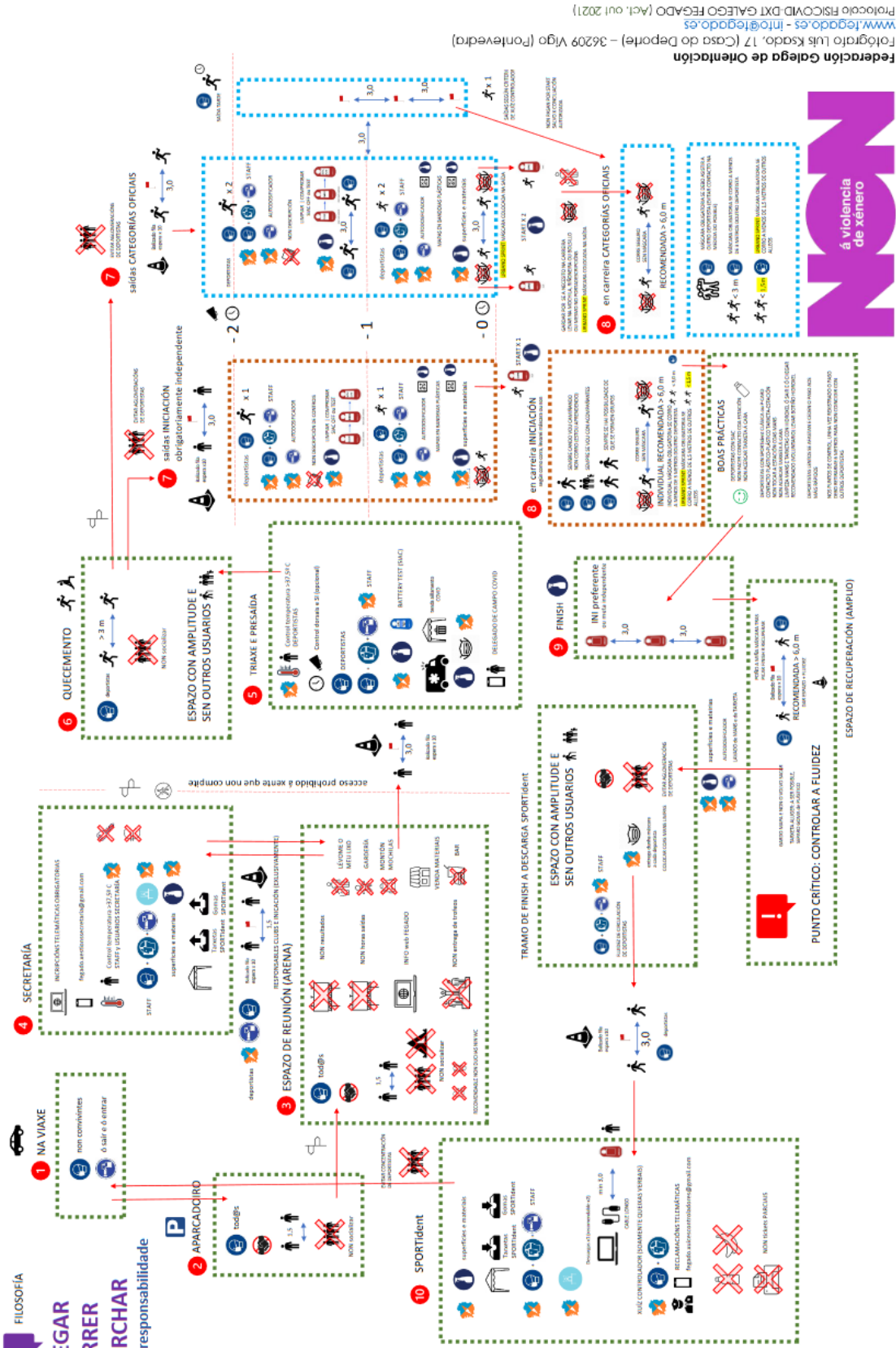


XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

GUÍA DE APLICACIÓN DO PROTOCOLO FISICOVID FEGADO na competición Orientación a Pé en bosque | urbana



FILOSOFÍA
**CHEGAR
CORRER
MARCHAR**
autoresponsabilidade



Federación Galega de Orientación
Fotógrafo Luis Ksado, 17 (Casa do Deporte) - 36209 Vigo (Fontvedra)
www.fegado.es - info@fegado.es
Protocolo FISICOVID DXT GALEGO FEGADO (Act. out 2021)



XUNTA DE GALICIA

DEPORTE GALEGO



DEPUTACIÓN PONTEVEDRA



M + D
Programas Mujer y Deporte

