



1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

O BOLO

2ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE O-PIE 2021

20 DE MARZO DE 2021

FILOSOFÍA DE LA PRUEBA:

Llegar, Correr, Descargar Sportident y Marchar.

PROTOCOLO COVID es de aplicación el Protocolo **FISICOCVID DXT GALEGO FEGADO**. Actualización xaneiro 2021.

Prueba declarada sin público, la progresión será **INDIVIDUAL** y en **SILENCIO**, respetando distancias de seguridad antes, durante y después de la prueba.

PRUEBA PARA FEDERADOS NO HAY CATEGORÍA INICIACIÓN (NI CORTA NI LARGA)

Para las inscripciones

Necesario aceptar **DECLARACIÓN RESPONSABLE** durante el proceso de inscripción a través de la web FEGADO. Los **Coordinadores Covid** de cada club deben enviar al correo (ori.trevinca@yahoo.es) las posibles **"burbujas de viaje"** (es decir, personas que vendrán en el mismo coche, para evitar largas esperas en zona de concentración).

Para la carrera

Se elimina el espacio -3.
No habrá descripciones de control en la salida (se subirán a la web FEGADO con antelación) en todo caso estarán impresas en el mapa.
Se recomienda uso chip SIAC (las estaciones estarán en modo mixto) para reducir contactos.
No habrá avituallamiento (ni en carrera, ni en meta).
No se entregarán tickets de descarga.
Resultados online en www.liveresultat.orientering.se
No habrá duchas ni entrega de trofeos.

ORGANIZACIÓN:

CLUB PEÑA TREVINCA BARCO

DIRECCIÓN:

Pablo Aller Estévez

EQUIPO TÉCNICO:

Técnico Sportident: Sonia Gómez Naya
Cartografía: Martín Morales (mapa nuevo).
Revisión de mapa, trazados y balizado: Pablo

Aller, Francisco Varela.

Delegado de campo COVID: Salvador Álvarez
Responsables de Seguridad: Pablo Aller / Miguel García Fernández / Miguel de la Cal
Salidas: José Agudo Fernández
Juez controlador: Angel Álvarez Serto

DATOS MAPA

Mapa: O Serro - A Mourela. Concello de O Bolo (Ourense).

Registro FEDO provisional OU-2745.

Escala 1:10000, equidistancia: 5 m.

Cartógrafo: Martín Morales Ferreiro. Trabajo de campo: enero-febrero 2021

Características de la zona: *"En O Bolo atoparemos un terreo moi variado onde os percorridos alternarán entre soutos de castiñeiros, piñeirais, prados, toxeiros, viñedos, carballeiras e curiosamente, nalgunhas ladeiras orientadas ao Sur, zonas con vexetación mediterránea onde abundan as enciñeiras, lavanda, tomillo e xaras. Está última é a parte mais técnica do mapa, xa que tamén conta con numerosos detalles rochosos.*

Nalgunhas ladeiras podremos atopar muros formando terrazas representados como cortados franqueables no mapa. Os desniveis son entre moderados e fortes, movéndonos entre 575 e 760 metros sobre o nivel do mar."

CARRERA Y RECORRIDOS

La carrera será de distancia larga, no tanto por las distancias, sino por el desnivel acumulado.

En los recorridos de las categorías superiores, a veces las elecciones de rutas mas cortas implican atravesar zonas de vegetación espesa (toxos, xestas), y que hacen la carrera mas lenta, con lo cual aconsejamos el uso polainas y protección en los brazos.

IMPORTANTE: al ser una carrera exigente y al no estar permitido poner avituallamiento por razones sanitarias, cada participante es responsable de llevar la bebida que considere necesaria para su hidratación.

Distancia, balizas y desnivel en el próximo boletín.

CATEGORÍAS

Las contempladas en el Reglamento de la XXX Liga Gallega de Deporte de Orientación.

O BOLO

El concello de O Bolo forma parte de la Comarca de



1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

BOLO

2ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE O-PIE 2021

20 DE MARZO DE 2021

Valdeorras y se encuentra situado al suroeste de dicha comarca. Limita al norte con los municipios de Petín y Larouco, al sur con el municipio de Viana do Bolo, al este con A Veiga y al oeste con el municipio de Manzaneda. Su relieve en su mayor parte es montañoso y accidentado, destaca una depresión y una unidad de más altura en el lado oeste. Se encuentra entre el macizo de Manzaneda y las sierras de Trevinca y Segundeira, alcanzando en el norte elevaciones superiores a los 1200 metros.

Como llegar (ver [enlace](#))

COORDENADAS: 42,307605, -7,103067.

Zona de aparcamiento (ver mapa)



INSCRIPCIONES

Hasta el Domingo 14 de marzo a las 23:50 h. en la web: www.fegado.es

¡ATENCIÓN! Obligatorio tarjeta SportIdent para todas las categorías. Se asignará automáticamente una tarjeta SportIdent en alquiler a quien no indique el nº de tarjeta en los datos de inscripción. Precio del alquiler: 3€ (a pagar junto con la inscripción). La pérdida de la tarjeta conlleva el pago de su precio: 30€

A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ES83 2038 9413 9960 0018 8859 de BANKIA a: presidencia@clubtrevincabarro.org. La

cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3€ por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso poner: ORI PIE OBOLO + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus

datos fiscales (Nombre de la asociación, NIF, dirección, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico).

PROGRAMA PROVISIONAL

09:30 Apertura secretaría

10:30 Salida de los primeros corredores

Cierre de meta e inicio de retirada de las balizas del terreno, 2 horas y media después de la salida del último corredor.

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Recargo por inscripción fuera de plazo (si es posible): +100% de la cuota de inscripción correspondiente
- Reposición de dorsal: 3 euros (recibe FEGADO)
- Cambio de tarjeta S.I. (a pagar por el deportista): antes de la prueba, una vez cerradas las inscripciones 2€. El día de la carrera: 5€

Las pinzas sportident alquiladas se devolverán en el momento de la descarga

SALIDA Y PRESALIDA

La presalida estará a unos 500 metros del centro de competición (secretaría e sportident. Pabellón municipal) y en la misma habrá control de temperatura y medidas sanitarias. La presalida estará a 3 minutos de la salida.

SISTEMA DE CRONOMETRAJE

El sistema de control SportIdent estará en modalidad mixto. Las estacas tendrán pinzas manuales por si deja de funcionar alguna estación.

CONTACTOS DE LA PRUEBA

Pablo Aller Estévez: 687 44 67 09

Sónia Gómez Naya: 696 45 95 44

Miguel de la Cal: 626 44 11 75

NORMAS DE LA PRUEBA

- Se prohíbe el acceso a la zona según el Reglamento de FEGADO 2021.
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.
- Todas las personas que forman parte en una



1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

O BOLO

2ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE O-PIE 2021

20 DE MARZO DE 2021

carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes y organizadores, y cumplir las medidas sanitarias correspondientes.

- El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.
- La pérdida del chip de picado o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.
- No se permitirá la salida sin dorsal.
- Es obligatorio realizar el recorrido en el orden indicado en el mapa.
- Para la realización del recorrido, el competidor solo puede contar con la ayuda de una brújula, además del mapa aportado por la Organización.
- En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta e ir al área de descarga SportIdent en Secretaría, para que la organización acredite la finalización de la participación.
- Es recomendable llevar ropa cómoda que cubra todo el cuerpo y también el uso de polainas.
- La competición se basa en el respeto a:
 - La naturaleza, a los cultivos y propiedades privadas, a los otros competidores y a las indicaciones del personal de la organización

COMO LLEGAR:

Desde A Coruña y Lugo: A6 hasta salida 405 hacia N-120 dirección Monforte. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

Desde Vigo y Pontevedra: A-55 y A-52 hasta la salida 230 (Ourense), continua por carretera N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

Desde Ourense: carretera de Ponferrada/N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

OTRAS INFORMACIONES

Organizan



Patrocinan e Colaboran



- Listados de horas de salida en <http://fegado.es> a partir del 18 de marzo.
- No habrá entrega de premios.
- Primeros auxilios en la zona de meta.
- No habrá avituallamientos, por motivos sanitarios.
- Es posible que durante la prueba se encuentren senderistas en algunos puntos del recorrido.