

VII Liga Local de Promoción da Orientación

Porto do Son 2023

Proba nº 4: MONTES DE NEBRA

BOLETÍN II

DATA:

Domingo, 11 de maio de 2023.

LUGAR:

Montes de Nebra - Porto do Son.

ORGANIZA:

Asociación Deportiva e Cultural ARNELA

COLABORAN:

Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural.

Comunidade de Montes de Nebra.

DESCRIPCIÓN DA PROBA:

Cuarta das seis probas previstas na VII Liga de promoción da Orientación de Porto do Son que se vai a celebrar na contorna dos montes de Nebra. Trátase dunha mapa feito no seu día para a orientación en bicicleta (OBM), pero que resulta moi apropiado tamén para iniciarse na orientación a pé (O-Pé).

As características principais desta proba podémolas resumir en:

- **Modalidade lineal:** obrigatorio realizar o percorrido visitando os controis ou balizas na orde indicada no mapa.
- **Sistema de cronometraxe:** utilizaremos a tecnoloxía SportIdent. Consta dun dispositivo dixital tipo pinza ou tarxeta que o corredor leva consigo durante a carreira e que permite rexistrar o seu paso polas balizas. Para este fin, en cada baliza, haberá un dispositivo (base) no que o orientador debe pousar/introducir a súa tarxeta/pinza ata que escoite un pitido e vexa que se acende un led vermello na estación, momento no que se realiza a gravación do seu paso por ese punto. Unha vez chegados a meta, deberá "descargarse" o dispositivo, na mesa da organización, onde se poderá obter a folia de tempos de cada corredor. **Tódolos participantes están obrigados a descargala súa tarxeta electrónica (aínda que abandonen a proba) para que a organización poida controlar se queda algún participante no terreo.** Os corredores que non dispoñan de pinza/tarxeta poderán alugar unha sen custe. En caso de perder a tarxeta, deberán aboar o importe da mesma (12 €).
- **Clasificación:** establecerase por categorías, en función do tempo empregado por cada participante para completar o seu percorrido. O gañador, en cada unha das categorías, será aquel que realice o percorrido

Boletín 2 Proba nº 4: Montes de Nebra

correctamente empregando o menor tempo en chegar á meta, ordenándose o resto dos participantes polo mesmo criterio.

- Os participantes ós que lles falte algún control do seu percorrido terán un "ERRO EN TARXETA".
- Os participantes que visiten menos da metade dos controis aparecerán cun "ABANDONA".

CARTOGRAFÍA:

- Mapa Monte Nebra (Porto do Son): Rexistro FEDO C-1686-15.
 - Autor: Ramón Fernández (2015).
 - Cambio á normativa ISSOM 2017-2: Antonio Piñeiro (2022).
 - Revisión: Antonio Piñeiro (2023).
- Características:
 - Escala: 1:7500
 - Equidistancia: 5 m

PROGRAMA:

- 10.00: Apertura da Secretaría.
- 10.30: Saída dos primeiros participantes.
- 13.30: Peche de meta e recollida de balizas (todos os participantes deberán estar de volta na Meta).

CATEGORÍAS:

De acordo co REGULAMENTO da Liga, establécense 3 percorridos, sen distinción de sexos:

- Iniciación curta: INI CURTA
- Iniciación longa: INI LONGA
- Adestramento: ADESTRAMENTO

SAÍDA:

O lugar de concentración e saída será o Local da Comunidade de Montes de Nebra (**ver ubicación**).

Establecerase un horario de saída, de forma que cada participante sairá a unha hora predeterminada. Estes horarios serán publicados na web e na páxina de Facebook oficiais do club.

As saídas nas probas de orientación a pé son individuais (tipo contra reloxo), e dicir, a cada participante contrólase o tempo invertido na proba segundo a súa hora de saída e a hora de chegada a meta. A hora de saída asignada a cada participante será válida, aínda que o participante a tome con retraso.

Na zona de saída, haberá dispostas dúas bases SportIdent, que o participante debe utilizar para "LIMPAR" e "COMPROBAR" a súa tarxeta ou pinza SI. LIMPAR serve para eliminar os datos que conteña a pinza/tarxeta de outras probas e COMPROBAR utilízase para asegurarse de que o dispositivo funciona correctamente. É responsabilidade do corredor facer esta limpeza e comprobación ao comezo de cada proba.

A saída é "con chamada", e realízase segundo o listado das hora de saída dos participantes, os cales deben estar na zona de saída, como mínimo, 3 minutos antes da súa hora asignada.

Boletín 2 Proba nº 4: Montes de Nebra

Unha vez que se dea a saída, cada participante collerá o mapa correspondente ó seu percorrido (será responsabilidade de cada participante asegurarse de que o mapa corresponde ó seu percorrido), e seguirán as cintas de balizamento ata chegar á baliza de saída (triángulo no mapa), onde orientarán correctamente o mapa e seguirán co seu percorrido, visitando os puntos de control na orde indicada no mapa (modalidade lineal), e rexistrando cada un dos controis ou balizas na súa pinza/tarxeta, colocando a mesma, sen movela, sobre a estación SI, asegurándose de escoitar o sinal acústico e/ou ver o destello do led antes de retirala.

É obrigatorio picar as balizas na orde indicada no mapa (modalidade lineal) polo que calquera picada que non cumpra este requisito será causa de descualificación.

INSCRICIÓN:

Faranse a través da web do club, por medio do formulario (colgado na cabeceira deste boletín) deseñado para tal fin. Pinchando no enlace, accederás a un formulario que hai que completar e enviar. Para os non Federad@s, a inscrición inclúe un seguro deportivo para o participante o día da proba.

Os prezos das inscricións para cada unha das probas son os seguintes:

- **Socios do club ADC ARNELA:**
 - Federad@s: gratis.
 - Non Federad@s con licencia de proba (menores de 16 anos): 2,00 €.
 - Non Federad@s con licencia de proba (maiores de 16 anos): 3,00 €.
- **Resto de participantes:**
 - Federad@s: 3,00 €.
 - Non Federad@s con licencia de proba (menores de 16 anos): 3,00 €.
 - Non Federad@s con licencia de proba (maiores de 16 anos): 4,00 €.
- **Recargo por inscrición fóra de prazo (só federad@s): 1 €.**
- **Aluguer de tarxeta PCard Sportident:**
 - Gratis para tod@s os participantes.
 - Perda da Tarxeta PCard: 12€.

O prazo de inscrición remata o MARTES 6 de xuño ás 23:00.

Os métodos de pago establecidos son dous:

- **Opción 1.- INGRESO EN CONTA ou TRANSFERENCIA:**
 - Entidade: OPENBANK
 - Número de conta (IBAN): ES08 0073 0100 5905 0538 8597
 - Titular: Asociación Deportiva e Cultural ARNELA
 - Concepto: Proba NEBRA + Nome do participante inscrito (pódese facer o pago conxunto de varios participantes).
 - Por último, remite ó noso correo electrónico (adcarnela@gmail.com) a copia do xustificante bancario, indicando o nome dos inscritos os que corresponde o pago.
- **Opción 2.- SOLICITAR O PAGO EN MAN dun destes xeitos:**
 - A través do correo electrónico (adcarnela@gmail.com).

Boletín 2 Proba nº 4: Montes de Nebra

- Chamar ou enviar un whatsapp ó seguinte telefono 659 34 50 36.
- Indicalo na casíña de “Observacións” do formulario de inscrición da proba.
- **IMPORTANTE:** O feito de inscribirse xera unha serie de gastos (licencia de proba e/ou impresión de mapas). Se finalmente non ides a participar, agradeceríamos que avisarades antes do peche das inscricións para poder anulalas a tempo e devolverlle os cartos a quen xa os ingresase.

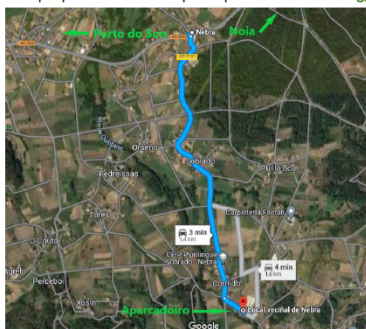
OBSERVACIÓNS, NORMAS e RECOMENDACIÓNS:

1. **Recomendable levar roupa e calzado para cambiarvos.**
2. **As probas de orientación realízanse en silencio**, non se pode falar, salvo en casos excepcionais. Está totalmente prohibido gritar e berrar.
3. **É obrigatorio realizalo percorrido na orde indicada no mapa**, e hai que completalo enteiro (pasar por tódolos puntos de control) para que a proba sexa válida, senón, prodúcese “erro en tarxeta”.
4. **É obrigatorio pasar por meta e descargala pinza/tarxeta SportIdent aínda que se produza o abandono**, para que este feito lle conste á Organización.
5. Para a realización do percorrido, **o participante só pode contar coa axuda dun compás, ademais do mapa** aportado pola Organización.
6. **É moi importante ofrecer axuda a calquera participante que se atope en problemas ou mancado.**
7. **Permítese levar o teléfono móbil** na carreira para que os participantes se atopen máis seguros. So se permitirá o seu uso en causas debidamente xustificadas.
8. **Calquera novidade ou cambio será incluído nun posterior boletín informativo e debidamente informado na nosa web e RR.SS.**



4ª proba Liga Local de Promoción da Orientación de Porto do Son – Val de Nebra (10 xuño 2023) INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS

- A **Secretaría** estará situada no **Local Veciñal da Comunidade de Montes de Nebra** (aprox a 1,4 kms do cruce da estrada AC-550 fronte ó Bar Mariño). A carón do propio Local hai sitio para aparcar -> Enlace [Google Maps](#).



- **Recomendamos:**
 - Chegar á Secretaría uns 15 minutos antes da hora de saída para poder prepararse con tranquilidade: recoller as tarxetas, aclarar dúbidas, gardar roupa e outras pertenzas,...
 - Recomendase traer calzado e ropa cómoda para andar. Todos os controis están en camiños e pistas polo que non se precisa una protección especial.
 - Para a categoría de Adestramento as proteccións habituais de pernas e brazos tampoco resultan imprescindibles, aínda que poden ser recomendables dependendo das eleccións de ruta.
- **Previsión meteorolóxica** favorable logo de 2 días de tormenta -> [Consultar](#).
- **O tráfico non estará cortado!** Hai moitas estradas asfaltadas na zona con pouco tráfico, pero nas que haberá que prestar atención para atravesalas ou circular por elas. Os menores de 16 anos han de ir acompañados.

- Pode haber **animais soltos** polas aldeas (cans).
- Teremos aseos no interior do Local Veciñal que amablemente nos cede a CMVMC de Nebra.
- Non haberá afeitado sólido, pero si auga a disposición dos corredores e acompañantes.
- As estacións de control terán activado o modo AIR+ para aqueles corredores que teñan unha tarxeta SIAC.
- **Cartografía:** Vexetación moi alta nesta época do ano (mapa revisado para o mes de marzo) -> Menor visibilidade e penetración no terreo.
- **Procedemento de Saídas Iniciación Curta e Longa:**
 - **Minuto -2:** Chamada/Control tarxetas SI + LIMPAR/COMPROBAR.
 - **Minuto -1:** Mapa/Descriptor de controis (só para Adestramento).
 - **Saída** con estación START.
- **Categoría de Adestramento:**
 - Saída en masa.
 - Percorrido tipo “score” (cada baliza vale 1 punto).
 - Tempo máximo de carreira: 120 minutos (penalización: -1 pto x min.).
 - Gañador: Maior número de puntos en menos tempo.
- **Distancias e Desniveis:**

Categoría	Distancia (Qms)	Desnivel + (mtrs)	Nº controis	Escala	Equidistancia
Iniciación Curta	1.8	60	9	1:5000	5 mtrs
Iniciación Longa	4.3	125	16	1:7500	5 mtrs
Adestramento	----	----	25	1:7500	5 mtrs

- **Contactos para dúbidas:**

646 37 36 57 (Antonio) - 659 34 50 36 (Camilo).