

IV MTBO PORTO DO SON

3ª PROBA LIGA GALEGA MTBO

4ª PROBA LIGA GALEGA MTBO - CTO GALEGO SPRINT

INFO: www.fegado.es

4
SETEMBRO
2021



Colaboran:



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN
2. ORGANIZACIÓN E CONTACTO
3. NORMATIVA
4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19
5. CATEGORÍAS
6. INSCRIPCIÓNS E PREZOS
7. CENTRO DE COMPETICIÓN
8. PROGRAMA
9. SISTEMA DE CRONOMETRAXE
10. INFORMACIÓN TÉCNICA
11. DISTANCIAS E DESNIVEIS
12. SEGURIDADE
13. COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club ADC Arnella organiza para o vindeiro **sábado 4 de setembro** do presente 2021 a **3ª e 4ª probas da Liga Galega de MTBO**. Aparte de seren ambas probas puntuables para dita Liga, a 4ª proba tamén será **Campionato Galego** da modalidade **Sprint**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Xoel Chamorro**
- Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro**
- Trazados: **Antonio Piñeiro, David Lareo, Camilo Serantes**
- Cronometraxe: **Ramón Fernández, Camilo Serantes**
- Delegada Covid: **Alejandra Carro**
- Saídas: **Elena Lourido e Alfonso Rosado**
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

NORMATIVA

A proba estará suxeita á normativa da FEGADO:

<http://fegado.es/web/uploads/documents/file/e21/5febd8469e-normas-anuais-mtbo-fegado-2021.pdf>

Usouse puntualmente o símbolo de **área ciclable** en **cor laranxa** para reflexar zonas abertas sen un camiño ben definido ou mesmo estreitas onde o camiño non está ben marcado.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

http://fegado.es/web/uploads/documents/file/42e/6025dc3b78-protocolo-fisicovid-fegado_act-xan2021_completo_signed.pdf

Infografía MTBO (actualizada xaneiro 2021) :

http://fegado.es/web/uploads/documents/file/09b/6025dd4f05-protocolo-orientacion-a-mtbo_act.-xan2021.pdf

Control de temperatura e triaxe de todos os participantes na **Pre-saída**. Todos os participantes deberán pasar obrigatoriamente por este control antes de acceder á zona de Saída. Se a temperatura superase os 37,5º non poderá participar.

CATEGORÍAS

Debido á situación actual de pandemia a proba estará **aberta só a categorías oficiais con licencia FEDO anual**.

<i>CATEGORÍAS</i>	<i>IDADE</i>
M/F-15	Nados en 2006 ou posterior
M/F-17	Nados en 2004 ou 2005
M/F-20	Nados en 2001, 2002 ou 2003
M/F-21	Sen límite de idade
M/F-ÉLITE	Sen límite de idade
M/F-40	Nados en 1981 ou anteriores
M/F-50	Nados en 1971 ou anteriores
M/F-60	Nados en 1961 ou anteriores
ABSOLUTA PARELLAS	2 deportistas de calquera idade e xénero

INSCRICIÓNS E PREZOS

A través do sistema de inscricións da FEGADO, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es>). Ata as 23:50 horas do domingo 29 de agosto de 2021.

- Categorías **M/F-20 e inferiores: 7€**
- Categorías **M/F-21 e superiores: 10€**
- Inscrición **fóra de prazo** (se fose posible): **+100% da cota** correspondente.
- **Reposición de dorsal: 3€** (recibe a FEGADO).
- **Aluguer** de tarxeta **SI: 3€** (cota única para as dúas probas do día).
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

Obrigatorio tarxeta SIAC SportIdent para todas as categorías. Asignaráselle automaticamente unha tarxeta SIAC en aluguer a quen non indique un nº de tarxeta SIAC nos datos de inscrición. O prezo do aluguer da pinza Sportident é de 3 € por día; polo tanto, se participa nas dúas probas, só terá que pagar unha vez esa cantidade, facéndose cargo da pinza SI durante as dúas probas e devolvéndoa ó remate da proba da tarde. Esta cantidade deberá sumarse á cota de inscrición da cada participante á hora de realizar o pago. A perda da pinza SI supón o pago do seu custo (65 €) por parte do corredor que a alugase.

- **TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
- **IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
- **CONCEPTO: MEDIA / SPRINT / MEDIA + SPRINT (segundo corresponda) + nome do Club.**
- Unha vez realizado o pago, hai que enviar copia do **xustificante de pago** ó correo do ADC Arnela (adcarnela@gmail.com).
- Os clubs que desexen **factura** deberán axuntar os seus **datos fiscais**.

CENTRO DE COMPETICIÓN

A vila de Porto do Son atópase na ría de Muros e Noia entre as localidades de Noia e Santa Uxía de Ribeira.

Desde a **zona sur** (Saída 104 Catoira Ribeira da AP-9) pódese acceder de varias maneiras:

- **Por Noia**: EP-8001, AG-11, DP-1104 e AC-550.
- **Por Polígono A Tomada (Puebla) – Moldes**: EP-8001, AG-11, AC-302 e AC-550.
- **Por Ribeira**: EP-8001, AG-11, e AC-550.

Desde a zona de **Santiago**, a través da Autovía de Brión (AG-56), que logo se transforma no corredor de Noia (CG-1.5) e continuando pola AC-550.

As probas disputaranse en dous mapas distintos da nosa localidade, pero situados moi preto un do outro. **Non será preciso nin recomendable o desprazamento (nin cambio de aparcadoiro) entre as probas da mañá e a da tarde** -> Preferible traer a comida e comer pola zona da praia e aparcadoiro. Ó tratarse de unha zona de praia moi concorrida, en caso de “facer un bo día” podería ser difícil atopar sitio para aparcarse pola tarde. A previsión do tempo é de un día nubrado sen choivas -> Perfecto para a MTBO.

As zonas de competición quedarán embargadas desde o momento da publicación deste Boletín. Axuntase o correspondente mapa das mesmas.

Na seguintes imaxes pódense ver tanto as **Zonas de Competición** (áreas embargadas) das dúas probas como a situación do **Centro de Competición** (o mesmo para as dúas probas). As coordenadas das zonas de Aparcamento e Secretaría (**42°44'31.3"N 8°57'48.7"W**) pódense consultar neste enlace xunto ca situación dos puntos máis importantes para o desenrolo das probas: **Accesos Centro Competición – Parkings – Secretaría – Ambulancias – Pre-Saída e Zona Control de temperatura – Saídas**

Mapa Centro de Competición MTBO Porto do Son.





PROGRAMA

Inclúese o programa completo para as dúas probas do día. Como **novidade importante** con respecto ós Boletíns anteriores e atendendo as recomendacións, **imos ter Pre-Saída nas dúas probas** para facer correctamente o control de temperatura e triaxe dos corredores:

- 09:00 Apertura da Secretaría.
- 10:00 Saída dos primeiros corredores **Distancia Media -> Pre-Saída 5 minutos:**
 - **A distancia entre a Secretaría e a Pre-Saída é de uns 600 mtrs.**
 - **A distancia entre a Pre-Saída e a Saída é de uns 400 mtrs.**
- 14:00 Peche de Meta Distancia Media*.

**Por motivos organizativos, é necesario marcar o peche de meta a unha hora que permita trasladar todo o dispositivo á zona de competición da proba da tarde. O tempo máximo de carreira na proba de distancia media será de 150 minutos para todas as categorías.*

- 16:00 Apertura da Secretaría.
- 16:30 Saída dos primeiros corredores **Distancia Sprint -> Pre-Saída 10 minutos:**
 - **A distancia entre a Secretaría e a Pre-Saída é de uns 250 mtrs.**
 - **A distancia entre a Pre-Saída e a Saída é de uns 900 mtrs.**
- 19:00 Peche de Meta Distancia Sprint*.

**O tempo máximo de carreira na distancia Sprint será de 60 minutos.*

No seguinte enlace pódese consultar a situación exacta da Secretaría e Pre-Saídas

Centro de Competición MTBO Porto do Son.

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado tal e como marca o [Protocolo Fisicovid](#).

Todos os corredores deberán usar tarxeta Sportident Air. En caso de non dispoñer dela, asignaráselle automaticamente unha en aluguer. O custe será de 3€ por día (inclúe as dúas probas).

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala ou poder alugar unha en caso de que fose preciso. Habará unha estación BATTERY TEST na Secretaría para poder facelo. Tamén habará outra estación BATTERY TEST na Pre-Saída.



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.

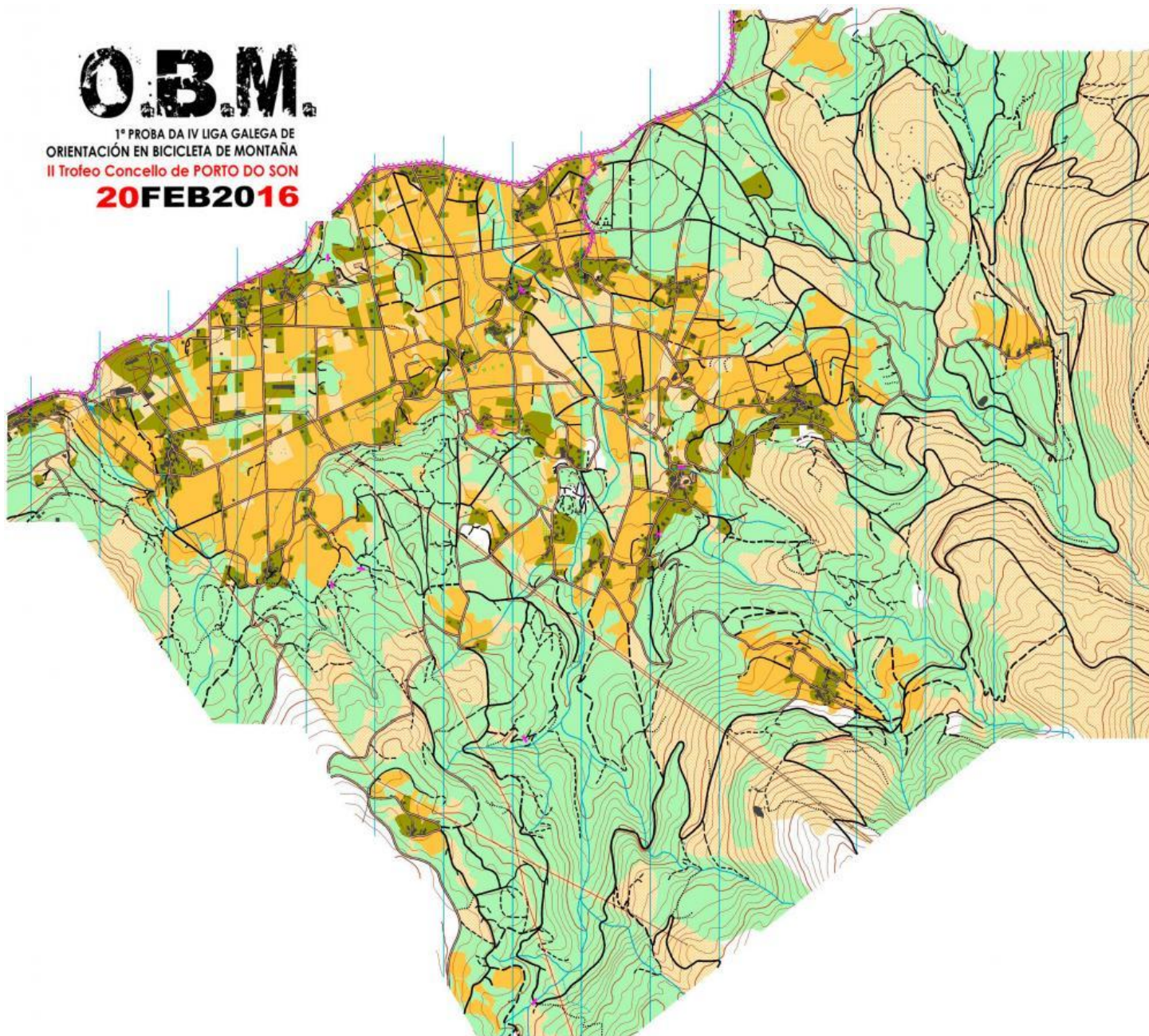
Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece **"FAIL"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto" aínda que sí funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberán 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

Distancia Media

- Mapa: **OBM Porto do Son** (Rexistro FEDO: C-2854-21).
- Escala: **1:10000** para todas as categorías.
- Parte do mapa xa foi usado en anteriores edicións ([2015](#) e [2016](#)) -> Enlace do [mapa antigo](#). Ampliouse unha parte nova na zona norte.



- **Notas de Cartógrafo:**

- Useuse puntualmente o símbolo de **área ciclable** en **cor laranxa** para reflexar zonas abertas sen un camiño ben definido ou mesmo estreitas onde o camiño non está ben marcado.
- O **símbolo 709 (Área prohibida)** usouse para unha explotación apícola e un peche con gando; asimesmo, tamén se usou para unha zona privada nunha aldea que ten as entradas abertas e onde pode haber cans soltos.



- **Notas de Trazador e Recomendacións:**

- O símbolo de “**Límite infranqueable**” (en zigzag **VVVV**) sinala estradas por onde está prohibido circular durante a carreira ben por **seguridade** (tráfico) ou ben para facilitar o desenrolo da proba.
- Combina unha **primeira parte** de **pistas anchas e rápidas** con desnivel medio/moderado (con múltiples opcións na **elección de ruta**) cunha **segunda parte** moito máis **técnica**.
- **O tráfico non estará pechado**. Lémbrese que hai que respectar as normas de Tráfico e circular pola dereita sempre que sexa posible. Será preciso pasar por algunhas **zonas de aldeas** a pesar de que os trazados intentan evitalas. Apenas hai tráfico, pero haberá que prestar **atención a calquera imprevisto** (peóns, animais soltos,...).
- **Non haberá avituallamento** (protocolo Fisicovid), cada un deberá levar o seu propio. De todos xeitos, no mapa aparecen marcadas moitas das **fontes** existentes na zona co correspondente **símbolo** ->
- En xeral os **camiños** están **limpos**, xa que se fixeron labores de desbroce. De todos xeitos, dado que a vexetación é moi cambiante, **recoméndase** o uso de **protección para brazos e pernas**.
- En algunhas zonas puntuais (bosque de eucalipto ou onde se fixeron traballos forestais recentemente) pode haber **ramas soltas que poden ocasionar avarías** na mecánica das bicicletas. Hai que prestar atención.



Distancia Sprint – Campionato Galego

- Mapa: **OBM Monte Cabeiro** (Rexistro FEDO: **C-2456-19**).
- **Escala: 1:7500** para todas as categorías.
- Mapa xa usado na [edición do 2019](#).

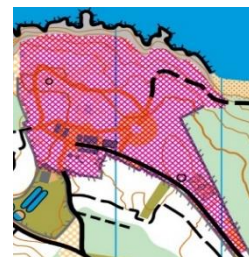


- **Notas de Cartógrafo:**

- Useuse puntualmente o símbolo de **área ciclable** en **cor laranxa** para reflexar zonas abertas sen un camiño ben definido ou mesmo estreitas onde o camiño non está ben marcado.

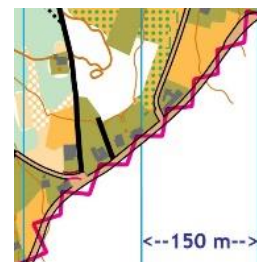


- Aparece unha **Área fóra de carreira** que se corresponde cas instalacións dun Campamento xuvenil. Lamentablemente, este ano non podemos dispoñer desa zona tan divertida e con tanto “xogo”, aínda que os trazados tentarán compensalo.



- **Notas de Trazador e Recomendacións:**

- O símbolo “**Límite infranqueable**” (en zigzag **VVVV**) sinala estradas por onde está prohibido circular durante a carreira ben por **seguridade** (tráfico) ou ben para facilitar o desenrolo da proba.
- Por motivos de espazo no mapa tan só aparece o número de orde dos controis no percorrido. O número de cada control aparece no descriptor de controis que vai impreso no propio mapa.
- Combina unha **primeira parte** de **pistas anchas e rápidas** nunha zona residencial con pouco desnivel cunha **segunda parte** de monte máis **técnica** e onde os desniveis son moderados.
- **O tráfico non estará pechado**. Lémbrese que hai que respectar as normas de Tráfico e circular pola dereita sempre que sexa posible. Parte do percorrido pasa por unha zona residencial preto da praia. De facer un “día de calor” pode incrementarse o número de coches e xente habitual nesta zona. Contamos coa axuda de Protección Civil e dos voluntarios para regular o tráfico, evitando calquera perigo, pero haberá que prestar **atención a calquera imprevisto**.
- O tramo entre a baliza 200 e Meta será común para todos os percorridos. Estará totalmente balizado e discorrerá por un merendeiro.
- **Non haberá avituallamento** (protocolo Fisicovid).
- En xeral os **camiños** están **limpos**, xa que se fixeron labores de desbroce. De todos xeitos, dado que a vexetación é moi cambiante, **recoméndase** o uso de **protección para brazos e pernas**.
- En algunhas zonas puntuais (bosque de eucalipto ou onde se fixeron traballos forestais recentemente) pode haber **ramas soltas que poden ocasionar avarías** na mecánica das bicicletas. Hai que prestar atención.



DISTANCIAS E DESNIVEIS

Distancia media

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA CALCULADA (kms)	DISTANCIA REAL (kms)	DESNIVEL (mtrs)	FORMATO MAPA
R1	M Elite	24	12,9	20,8	660	A3
R2	M40 + M21	21	12,2	18,2	520	A3
R3	F Elite + M20	18	9,8	14,8	430	A3
R4	F40 + M50 + Abs. Parellas	17	9,8	14,7	400	A3
R5	F21	16	9,6	14,4	400	A4
R6	F50 + M60	15	7,8	11,7	350	A4
R7	F20 + M17	15	6,6	9,8	320	A4
R8	F60 + F17	14	6	8,4	270	A4
R9	M15	12	5	7,4	220	A4
R10	F15	12	4,5	6,5	180	A4

Distancia Sprint

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA CALCULADA (kms)	DISTANCIA REAL (kms)	DESNIVEL (mtrs)	FORMATO MAPA
R1	M Elite	22	4,5	7,2	200	A4
R2	M40 + M21	19	4,3	6,4	180	A4
R3	F Elite + M20	17	4,4	6,8	155	A4
R4	F40 + M50 + Abs. Parellas	17	4,2	6,3	145	A4
R5	F21	15	3,7	6,1	130	A4
R6	F50 + M60	14	3,5	4,6	110	A4
R7	F20 + M17	11	2,8	4,1	90	A4
R8	F60 + F17	11	3	4,4	85	A4
R9	M15	10	2,9	4,3	80	A4
R10	F15	10	2,5	3,3	60	A4

SEGURIDADE

A **estrada AC-550** limita a zona de competición da Distancia Media pola parte Oeste. Estará **prohibida a circulación** por ela durante a competición e así estará reflexado no mapa co correspondente símbolo de trazados “Límite infranqueable” (símbolo 711 ISMTBOM 2010: liña maxenta en zigzag **VVVV**). De todos xeitos, para acceder á Zona de Competición desde as zonas de Aparcamento e abandonala posteriormente para descargar é **preciso cruzar a estrada AC-550 por dous puntos** (un de acceso e outro de abandono) que estarán **debidamente sinalizados** e con presenza de membros da organización. Non se permite cruzar dita estrada por ningún outro punto.

O tráfico non estará cortado aínda que si haberá membros da organización vixiando os cruces potencialmente perigosos. Os participantes deberán **respectar as normas de tráfico e circular pola súa dereita** sempre e cando lles sexa posible para evitar accidentes mesmo con outros participantes.

Alguns percorridos poden incluír **baixadas perigosas** polo mal estado do camiño. Estarán **sinalados no mapa cun símbolo de perigo** como este fóra da normativa, pero ben visible no mapa. No principio de cada tramo perigoso colocárase un sinal semellante ó de abaixo avisando.



COLABORADORES



CONCELLO PORTO DO SON

COMUNIDADE DE MONTES DE GOIÁNS

COMUNIDADE DE MONTES DE NEBRA

COMUNIDADE DE MONTES DE MIÑORTOS