

5ª PROBA DE ORIENTACIÓN A PÉ MAPA CURRO DA VALGA(OIA)

PUNTUABLE PARA A LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

LIGA TRANSFRONTEIRIZA!

ORGANIZA

SÁBADO

03

XUÑO

2023



Budiñoraid

VIGORienta



MAIS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓNS
WWW.FEGADO.ES

PATROCINAN:



BOLETÍN 1

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

Contido

1 A proba.....	3
1.1 Organización.....	3
1.2 Información xeral.....	3
1.3 Mapa.....	5
1.4 Tipo de proba.....	5
1.5 Zona prohibida.....	7
2 Inscricións.....	8
3 Lugar de concentración.....	9
3.1 Como chegar.....	11
4 Categorías e percorridos.....	13
6 Normas da proba.....	15
7 Sistema de cronometraxe.....	16
8 Protocolo covid.....	17
9 Avituallamento.....	17
10 Premios.....	17
11 Proxecto libera contra a basuraleza.....	18

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

1 A PROBA.

A 5ª proba da liga Galega de orientación a Pé 2023 ,será unha carreira de orientación a pé de distancia media no curro da Valga no concello de Oia, nun mapa do 2018 creado por Maikel Rodríguez Domínguez e actualizado por Candela Puime no 2023.

1.1 ORGANIZACIÓN.

Club organizador: Asociación deportiva A Forna (Budiñoraid).

Dirección da proba: Xosé Cabaleiro Vila.

Cartografía: Mikel no 2018 e actualizado por Candela Puime.

Trazados: Candela Puime

Cronometraxe: Javier Rodríguez, Candela Puime.

Xuíz controlador: José Antonio Ricoy.

Coordinador COVID: Javier Rodríguez Martínez.

Email de Contacto:budinhoraid@gmail.com

1.2 INFORMACIÓN XERAL.

Esta será a quinta proba da liga 2023 e vaise levar a cabo o 3 de xuño do 2023. Puntuable para a liga Transfronteiriza.

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

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

A planificación da proba será a seguinte:

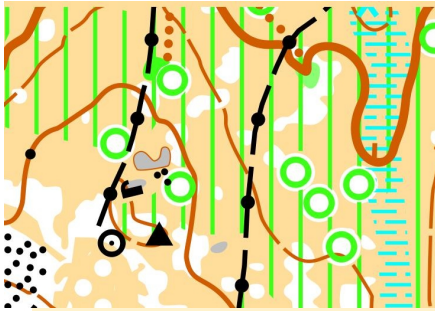
FECHA	HORA	ACTIVIDADE	LUGAR
26/05/2023	23:50	Peche das inscricións.	WEB FEGADO
29/05/2023	20:00	Presentación da proba.	POR DEFINIR
01/06/2023	18:00	Listado dos horarios de saída dos participantes.	WEB FEGADO
03/06/2023	08:00	Apertura secretariado.	ZONA DE COMPETICIÓN
03/06/2023	10:00	Saída primeiros participantes federados	ZONA DE COMPETICIÓN
03/06/2023	10:30	Saída primeiros participantes iniciación	ZONA DE COMPETICIÓN
03/06/2023	14:30	Peche de Meta.	ZONA DE COMPETICIÓN

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

1.3 MAPA.

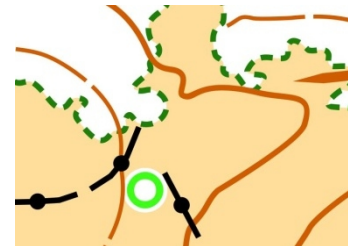
A proba realizarase nun **mapa** creado para a orientación a Pé no **monte da Valga** realizado por **Maikel Rodríguez Domínguez**, no ano 2018 e actualizado por Candela Piñe no 2023, e esta rexistrado na **Federación Española de Orientación** co número **PO-2190-18**.



1.4 TIPO DE PROBA.



A carreira deseñada para esta proba será de **media distancia**, aínda que os **tempos** dos percorridos máis longos serán **un pouco máis altos** que de costume.



Desenvolverase na contorna do **curro da Valga**, no Monte da Valga, situado nos montes comunais de Oia e Loureza pertencentes o concello de Oia, onde cada ano se celebra a famosa rapa das bestas organizada pola Asociación de Gandeiros Curro de Valga.

Nos seus bosques podemos atopar petroglifos, 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, con zonas abertas de fácil

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

progresión e elementos rochosos. O relevo presenta dúas zonas diferenciadas, unha polo Oeste e sur con pendentes moderadas e outra polo leste e norte con zonas abertas e pantanosas de fácil progresión e desnivel moderado.

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 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

1.5 ZONA PROHIBIDA.

Como figura no regulamento para a Liga Galega de Orientación a Pé 2022 (<http://fegado.es/federation/downloads/>), queda prohibido a calquera competidor que vaia participar na proba o acceso a zona sinalada, para que ningún participante teña unha vantaxe inxusta.



Zona de competición.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

2 INSCRICIÓN.S.

As inscricións levaranse a cabo a través da web da fegado (<https://fegado.es/events/view/1tojhlymx20l/>). Ata o domingo 26 de Maio 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: 3€
- Cambio da tarxeta S.I, unha vez pechadas as inscricións e antes do día da competición: 3€
- Cambio da tarxeta S.I, o do día da competición: 5€

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

O pago das mesmas realizarase no seguinte nº de conta de La Caixa:

IBAN ES59 2100 4370 5902 0005 6255

Poñendo en concepto:

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

Enviando xustificante de pago a budinhoraid@gmail.com

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

3 LUGAR DE CONCENTRACIÓN.

O lugar de competición e zonas de estacionamento, están situadas nas seguintes coordenadas $41^{\circ}59'38.77''N$; $8^{\circ}51'20.06''O$. Debido a situación do lugar de competición, a proba non contara con duchas nin aseos a disposición dos participantes.



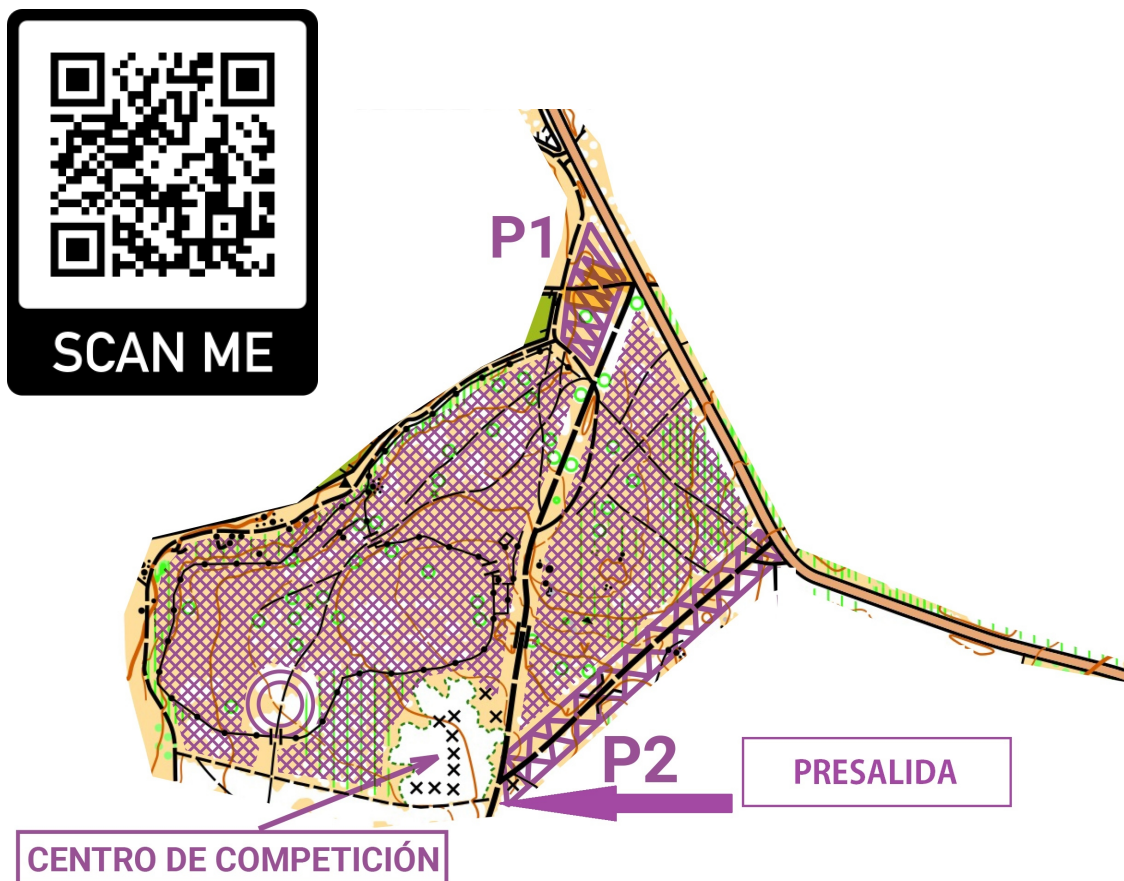
5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

Os participantes que utilicen **caravanas ou furgonetas** deberán estacionar no **estacionamento P1**.

No centro de competición poderase **usar os laterais da pista marcada como P2 para estacionar os vehículos**, haberá persoal da organización indicando como aparcar. O P2 ten que quedar libre a partir das 15:00 para o trail-O da tarde.

Para acceder a zona de saída haberá que facer unha **presáida de dez minutos**. Recordamos que a proba realízase con tráfico aberto e deberase respectar o código de circulación.

Para realizar o queceamento poderase utilizar as pistas existentes pero nunca meterse na zona sinalada co relado maxenta xa que e considerada zona de competición.



5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

3.1 COMO CHEGAR.

Para acceder o centro de competición:

- **Dende A Coruña e Pontevedra:**

Coller **AP-9** ata a **saída 161 Dirección AG57/VG20**, seguir por **AG-57** ata o final e coller a nacional **PO-552** dirección **Oia, A Guarda** 7,5 Km ata cruce a esquerda dirección **Loureza, Torroña, Burgueira**.

Dende este punto estará sinalizado coa típica **frecha de orientación**, 5,5 Km ata o centro de competición.

<https://goo.gl/maps/bi9enSsTw8Q2>

- **Dende Ourense:**

Coller **A-52** ata a **saída 307** e incorporarse a **A-55** dirección **Vigo**, seguir por **A-55** ata a **saída 8A** dirección **AG-57/Baiona**.

Circular por **AG-57** ata o final e coller a nacional **PO-552** dirección **Oia, A Guarda** 7,5 Km ata cruce a esquerda dirección **Loureza, Torroña, Burgueira**.

Dende este punto estará sinalizado coa típica **frecha de orientación**, 5,5 Km ata o centro de competición.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

<https://goo.gl/maps/PAvPep7KaPJ2>



Final da AG-57, dirección Oia, A Guarda.



Cruce en Oia dirección Loureza, Torroña, Burgueira.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

4 CATEGORÍAS E PERCORRIDOS.

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

Non Federados

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

Federados

FEDERADOS	
CATEGORÍAS	IDADE
M/F-12	NACIDOS 2011- 2012
M/F-14	NACIDOS 2009 - 2010
M/F-16	NACIDOS 2007 - 2008
M/F-18	NACIDOS 2005 - 2006
M/F-21A	SEN LIMITE DE IDADE
M/F-21B	SEN LIMITE DE IDADE
M/F-35	NACIDOS 1988 OU ANTERIOR
M/F-40	NACIDOS 1983 OU ANTERIOR
M/F-45	NACIDOS 1978 OU ANTERIOR
M/F-50	NACIDOS 1973 OU ANTERIOR
M/F-55	NACIDOS 1968 OU ANTERIOR
M/F ELITE	SEN LIMITE DE IDADE

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

PERCORRIDOS 5ª Proba da Liga Galega de Orientación a Pé 2023 OIA					
CATEGORÍA	PERCORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº BALIZAS	ESCALA
INI-CURTA	R1	2,0 KM	20 M	12	1/7500
INI-LONGA	R2	2,8 KM	30 M	14	1/7500
F-12	R3	2,0 KM	20 M	12	1/7500
M-12	R3	2,0 KM	20 M	12	1/7500
F-14	R4	2,9 KM	30 M	15	1/7500
M-14	R4	2,9 KM	30 M	15	1/7500
F-16	R5	3,2 KM	65 M	15	1/7500
M-16	R5	3,2 KM	65 M	15	1/7500
F-18	R6	4,0 KM	65 M	16	1/10000
M-18	R7	4,1 KM	105 M	15	1/10000
F-21A	R8	3,8 KM	80 M	15	1/10000
M-21A	R9	4,7 KM	125 M	18	1/10000
F-21B	R10	3,1 KM	65 M	13	1/10000
M-21B	R11	3,6 KM	110 M	16	1/10000
F-35	R12	4,4 KM	105 M	15	1/10000
M-35	R13	5,3 KM	125 M	22	1/10000
F-40	R14	3,9 KM	95 M	17	1/10000
M-40	R15	4,6 KM	120 M	18	1/10000
F-45	R16	3,9 KM	90 M	17	1/7500
M-45	R17	4,2 KM	105 M	16	1/7500
F-50	R18	3,3 KM	80 M	17	1/7500
M-50	R19	4,0 KM	95 M	16	1/7500
F-55	R20	3,7 KM	85 M	18	1/7500
M-55	R21	3,7 KM	90 M	17	1/7500
F-ELITE	R22	4,7 KM	115 M	20	1/10000
ELITE	R23	6,4 KM	120 M	25	1/10000

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023

Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

6 NORMAS DA PROBA.

A competición desenvolverase na modalidade de **ORIENTACIÓN EN LI-NEA**. 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 oficial, no caso de perda ou esquecemento o día de competición haberá dorsais oficiais sen número en secretaria.
- Non esta permitido seguir a outros participantes.
- É obrigatorio pasar polo triangulo de saída (baliza sen código), e está prohibido retroceder dende este punto cara a 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)**.
- É obrigado **asistir a calquera corredor** que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.
- O deporte de Orientación **practicase 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 esta permitido o uso do mapa**, que se dará no momento da saída, e a axuda dun compás.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

- É obrigatorio realizar o **percorrido na orde indicada no mapa**. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas. **Olo ó número-código da baliza!!!**
- É obrigatorio **pasar pola Meta e descargar a pinza electrónica**, aínda que se produza o abandono, para que así 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.

7 SISTEMA DE CRONOMETRAXE.

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

Se unha estación electrónica fallase empregarase a fichaxe con pinza tradicional na zona habilitada no mapa.

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 reclamación poderán ser feitas de forma online, dirixíndoas a fegado.xuicescontroladores@gmail.com ou a través dun escrito presentado na secretaria ou a xuíz da proba o mesmo día da proba antes do remate da mesma.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

8 PROTOCOLO COVID.

Obrigado cumprimento do Protocolo Fisiocovid da FEGADO:

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

A inscrición inclúe unha **declaración responsable** que implica coñecer e aceptar o Protocolo Fisiocovid vixente.

9 AVITUALLAMENTO.

Teremos a disposición dos participantes **avituallamento** líquido e sólido o remate da carreira.

10 PREMIOS.

O remate da proba sobre as **13:30 horas**, farase entrega dos trofeos e medallas para os **tres primeiros clasificados** de cada categoría, sen contar as categorías non competitivas.

5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2023 Curro da Valga, Oia. (Liga Transfronteiriza)

11 PROXECTO LIBERA CONTRA A BASURALEZA.

A FEGADO e o clube BUDIÑORAID súmanse, xunto á FEDO, a unha nova iniciativa do [Proxecto Libera](#), que se celebra en toda España o próximo 3 de xuño, centrado en coidar e concienciar sobre a sostibilidade e a conservación do entorno natural, loitando contra a basuraleza.

É por iso que queremos aproveitar as carreiras do sábado para aportar, entre todos, o noso graniño de area facendo unha recollida colectiva de lixo.

A actividade de limpeza farase na contorna do Curro da Valga entre a carreira da mañá e a da tarde, **en horario de 14:30 a 16:30**. O punto de encontro será xunto a secretaría da proba.

Para colaborar nesta iniciativa deberedes apuntarvos no seguinte formulario:

<https://forms.gle/cUy2iLS2jhi2zNr38>

O coordinador de dita actividade será Adrián Moreira Alonso, responsable de medio ambiente da FEGADO.