

V TROFEO LIMIACTIVA DE ORIENTACIÓN

8ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

SÁBADO 6 OUTUBRO, A SAÍNZA (RAIRIZ DE VEIGA, OURENSE)



A **A.D.LIMIACTIVA** comprácese de organizar a 8ª proba da Liga Galega . Para tal ocasión eleximos a localidade de A Saínza, no concello de Rairiz de Veiga, que coas súas afamadas veigas e carballeiras, ofrece idílicos paisaxes que sen dúbida non deixarán indiferentes ós orientadores que ata eiquí se acheguen.

Esperamos ofrecer unha proba de calidade e agradecemos de antemán a participación neste evento.

Organizador: A.D. LIMIACTIVA

Dirección: Óscar Gómez e Martín Morales

Equipo técnico:

Cartografía e percorridos: Martín Morales

Balizado: Roberto Feijóo, Irene Morales e Martín Morales

Sport Ident: Óscar Gómez

Xuíz Controlador: Sonia Gómez Naya

Horarios:

09:30 h. Apertura da secretaría.

10:30 h. Saída dos primeiros corredores.

10:30 h a 11:30 h. Saídas de categorías iniciación.

13:30 Entrega de premios e clausura.

14:00 h. Peche de meta.

Zona de concentración

A zona de concentración situarase no campo da festa de A Saínza. Para chegar, vindo pola A-52, tomaremos a saída de Sandiás (nº202). Continuamos a esquerda pola N-525 pouco máis de tres kilómetros e unha vez en Sandiás xiramos a dereita dirección Vilar de Santos. Tras unhos tres quilómetros incorporámonos á estrada OU-531 (Xinzo-Celanova) y a 500 metros, antes de entrar en Vilar de Santos, collemos á esquerda e continuamos sempre pola estrada principal 4,5 kms. ata chegar á A Saínza. Estará sinalizado dende a saída da autovía A-52.
Coordenadas GPS: 42.0690112,-7.8293707.



Zona de competición:

Nesta ocasión, trátase dun terreo completamente chan e con moitas zonas abertas que facilitan unha moi boa velocidade de carreira. É unha zona con gran abundancia de prados separados por sebes arbustivas ou arbóreas que conforman un entramado laberíntico que porá a proba as vosas habilidades para combinar un bo ritmo de carreira coa lectura do mapa.

Será imprescindible manter a concentración en todo momento pois haberá zonas donde será complicado relocalizarse.

Recordamos que o Concello de Rairiz de Veiga está englobado na **Reserva da Biosfera Área de Rairiz** e parte da zona de competición esta dentro das **Veigas de Ponte Liñares** (Rede Natura 2000) e a súa vez é zona **ZEPa** (Zona Especial de Protección de Aves) polo que, aínda que o deporte de orientación caracterízase por ser un deporte "verde", maximizaremos o respecto polo medio ambiente durante a proba. Non se deberán sacar as botellas fora das zonas de avituallamiento.



Batalla de Mouros e Cristiáns
na Romería da Saínza

Mapa:

Mapa realizado en 2014 por Martín Morales e actualizado en setembro de 2018 (Rexistro FEDO: OU-1579-14).

Escala 1:10000 en todos os percorridos agás F-12, M-12, F-14, M-14, F-16, M-16, F-21B, F-45, F-50, M-50, INICIACIÓN CURTA e INICIACIÓN LONGA que utilizarán escala 1:7500.

Neste mapa toma especial importancia o símbolo 512.2 (paso / pasadizo) utilizado para sinalar as zonas de paso nas sebes e zonas de vexetación espesa polo que recoméndase encarecidamente utilizar estas zonas de paso (512.2).

Este símbolo pode indicar tanto entradas principais ós prados como zonas de paso menos evidentes pero por onde a sebe pode ser atravesada con maior o menor facilidade. Nalgún caso tamén representa as zonas onde cruzar con facilidade ó regato.



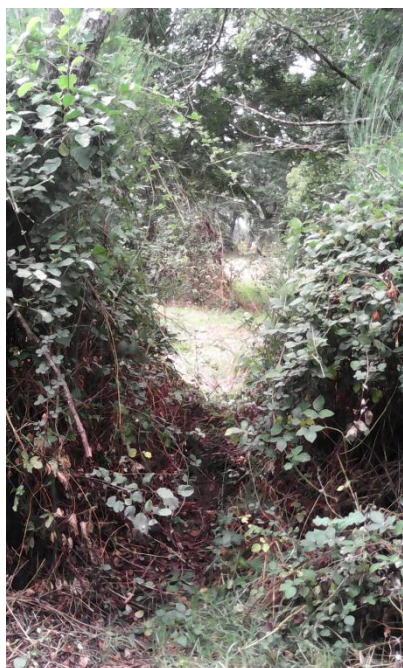
É posible a existencia de aramios nalgunhas sebes, polo que sempre deberemos extremar a precaución no caso de non utilizar os pasos anteriormente mencionados.

Algunhas sebes de pouca de pouca entidade estarán representadas co símbolo 415 (línea negra fina).

Existe un pequeno regato que atravesa o mapa rumbo S-SE, que a día de hoxe non leva auga. O cauce seco de este regato, pode confundirse cun camiño nalgúns tramos.

Neste mapa os elementos especiais debuxados co circulo negro (símbolo 530), representan niños de cegoña.

Exemplo de paso nas sebes (512.2)



Exemplo de sebe representada como límite de cultivo (415)



Regato seco (semella camiño)



Distanciás e controis dos percorridos:

Resumen por Recorridos para V TROFEO LIMIACTIVA

<u>Recorrido</u>	<u>Controles</u>	<u>Longitud</u>	<u>Desnivel</u>
F-12 / M-12	9	2,8 km	0 m
F-14 / M-14	11	4,3 km	0 m
F-16 / M-16 / F-21B	15	4,7 km	0 m
F-18	14	5,0 km	0 m
M-18 / M-21B	15	5,7 km	0 m
F-21A	18	6,5 km	0 m
M- 21A	19	8,3 km	0 m
M-35	20	8,9 km	0 m
F-E / M-40	18	7,2 km	0 m
M-E	23	10,8 km	0 m
F-35 / M-45	16	7,2 km	0 m
F-40	14	6,3 km	0 m
F-45 / M-50	13	5,6 km	0 m
F-50	11	4,5 km	0 m
INI LONGA	10	4,2 km	0 m
INI CURTA	8	2,6 km	0 m

Avituallamentos:

Haberá avituallamento líquido en carreira e na meta para todos os percorridos.

Normas e recomendacións:

- A presáida está situada a casi 600 metros da zona de concentración (balizado dende a secretaría).
- Non se permitirá a saída de corredores sen dorsal.
- Obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa.
- Dende a derradeira baliza (100) ata a meta o itinerario non estará balizado, agás a entrada final a meta.
- Obrigatorio pasar por meta e realizar a descarga da tarxeta Sport Ident.
- En caso de abandono, obrigatorio pasar por meta e descargar a tarxeta.
- No caso de pérdidas de tarxetas alugadas, será necesario pagar o seu coste (30 €).

Seguridade:

É posible a existencia de aramios de espino nalgunhas sebes, polo que se recomenda encarecidamente atravesalos únicamente polos pasos sinalados. Correrase por zonas de media e boa penetrabilidade, pero **recoméndase o uso de polainas ou medias protectoras.**

É obrigado asistir a calquer corredor que precise axuda. Contarase con ambulancia medicalizada na zona de meta.

O deporte de orientación se practica en silencio e de xeito individual, cun respecto máximo polo medio natural.

Inscripcións:

A través da web da Federación Galega de orientación (www.fegado.es) seleccionando o evento no calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse.

Os participantes que non teñan usuario na intranet terán que rexistrarse antes.

Data límite: domingo 30 de setembro, as 23:50 horas.

Cuotas de inscrición:

- Federados: 5 euros
- Non federados (con seguro e licenza de 1 día):
 - a) INICIACIÓN CURTA: 7 euros.
 - b) INICIACIÓN LONGA: 9 euros.

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + aluguer das pinzas Sportident realizarase mediante ingreso naseguite conta bancaria:

LA CAIXA - ES14 2100 4147 8322 0006 0569

Indicar no concepto: ORI-SAÍNZ+Nome do clube (ou participante non federado).

Enviar xustificante do ingreso a: ori.limiactiva@gmail.com



Outra información de interese:

- Listados de horarios de saída a partir do xoves día 4 pola tarde, na web www.fegado.es
- Vestiarios e duchas nas instalacións das Piscinas Municipais Descubertas.

Aloxamentos de Turismo Rural:

- **O Outeiriño.** Casa de aldea restaurada. 5 habitacións dobres. A 2,5 km. Outeiriño. Rairiz de Veiga. Telf: 609446103
- **Rectoral de Candás.** Pazo-Residencia. Antiga rectoral do pobo. 6 habitacións dobres. A 6 km. San Martiño de Candás. Rairiz de Veiga. Telf: 988465497/629401164 www.rectoraldecandas.com
- **Pensión Rústica Sabariz.** Casa de aldea. Casa de labranza do século XIX. 5 habitacións dobres. A 6 km. Sabariz. Rairiz de Veiga. Telf: 699776693 www.sabarizrural.com
- **Hotel San Ambrosio.** Hotel Rural na zona de carreira. A Saínza. Telf: 988465588 / 628105861
- **Aldea Rural Santo André.** A 6,5 km Congostro. Telf: 988031975/655115069 www.santoandre.es