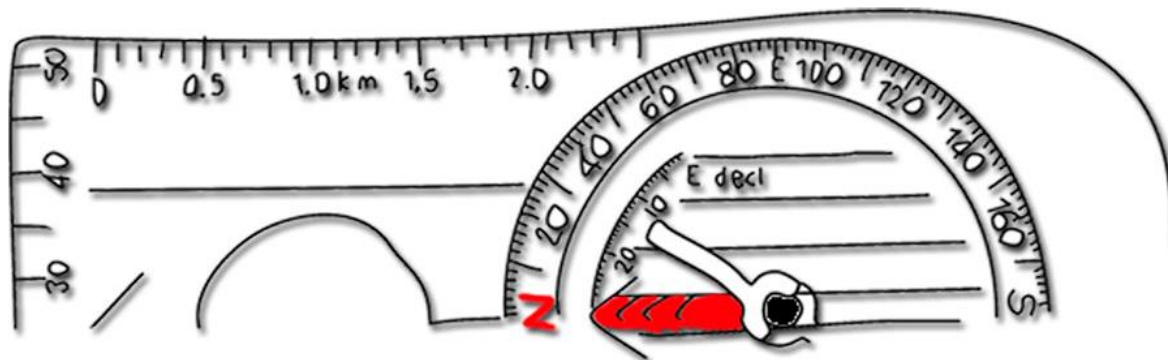


IV PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN

CONCELLO PORTO DO SON

ORIENTACIÓN



BOLETÍN 1

28 DE MARZO DE 2018

ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL ARNELA

Porto do son

1. Datos xerais:

Horario:

09:00.- Apertura de Secretaría.

10:00.- Saída dos primeiros participantes.

13:30.- Peche de meta.

Mapa:

MONTE ENXA. Rexistro FEDO C-2021-17

Escala 1:10000 (escala 1:7500 para percorridos M/F 12-14-50)

Equidistancia: 5 metros

Tipo de proba:

Distancia Media.

Tempo máximo de carreira: 120'.

Como chegar:

A vila de Porto do Son atópase na ría de Muros e Noia entre as localidades de Noia e Santa Uxía de Ribeira. Para chegar a nosa vila, podedes acceder, si se viaxa desde a zona Sur, pola autovía do Barbanza (AG-11) ata a localidade de Ribeira e, desde alí, coller dirección N pola AC-550. Tamén, accedendo desde a zona de Santiago, a través da Autovía de Brión (AG-56), que logo se transforma no corredor de Noia (CG-1.5).

Características:

A zona de competición está moi preto de Porto do Son, nas ladeiras do monte Enxa. O terreo, xa coñecido o pasado ano, caracterízase pola combinación de zonas de importante desnivel con áreas practicamente chans. Este ano, salvo as categorías superiores, os percorridos concentraranse con menor esixencia física neste sentido. Atoparémonos dentro deste mapa coa vexetación habitual de monte baixo, con zonas de progresión moi dificultada pola maleza e zonas de bosque limpo e espazos abertos que permitirán unha boa velocidade de carreira.

Ocupa este mapa unha zona de pastoreo e cría extensiva de reses. Para a celebración da proba, o gando foi trasladado a outras parcelas, polo que non debería existir ningún problema nese sentido. De calquera xeito, **hai unha cantidade importante de cercados e valados de arames ós que é necesario prestarlle unha especial atención** para evitar accidentes, ademais indícanse no mapa os pasos habilitados ó efecto, co símbolo 708 (punto de paso). Establecerase unha presaída de 10 minutos, para evitar aglomeracións na zona de saída (máis información en próximos boletíns).

2. Percorridos:

Para participar nunha das categorías oficiais, en función da idade do deportista, hai que estar en posesión da licenza deportiva correspondente, emitida pola Federación Española de Deportes de Orientación. O resto dos participantes, deben inscribirse nas categorías de Iniciación Curta ou Iniciación Longa.

| CATEGORÍA | ANO NACEMENTO | DISTANCIA | DESNIVEL |
|------------------|--------------------|-----------|----------|
| Iniciación Curta | <i>Indiferente</i> | | |
| Iniciación Longa | <i>Indiferente</i> | | |
| M/F – 12 | 2006-2007 | | |
| M/F – 14 | 2004/2005 | | |
| M/F – 16 | 2002-2003 | | |
| M/F – 18 | 2000-2001 | | |
| M/F – 21 | <i>Indiferente</i> | | |
| ÉLITE | <i>Indiferente</i> | | |
| M/F – 35 | 1983 e anteriores | | |
| M/F – 40 | 1978 e anteriores | | |
| M/F – 45 | 1973 e anteriores | | |
| M/F – 50 | 1968 e anteriores | | |

Aqueles deportistas federados que queiran puntuar para o ranking da Liga Galega de O-PE deberán levar nun lugar visible o seu número de dorsal.

3. Inscripcións:

Ata as **23.50 horas do domingo 08 de Abril**. Realizaranse a través do sistema de inscricións da FEGADO, desde a súa páxina web (<http://fegado.es/intranet>).

- Os deportistas xa dados de alta na intranet, deberán seleccionar o evento, marcarán a categoría na que desexen competir e confirmarán a súa inscrición.
- Os deportistas que non están dados de alta na intranet, teñen que crear un perfil na mesma, seguindo as instrucións da propia web. Aconséllase a estes participantes que contacten con algún club para canalizar as inscricións a través dos mesmos.

| Prezos das inscricións | | |
|------------------------|---|-----------|
| Federados | Non federados <i>inclúe seguro federativo de 1 día</i> | |
| 5 € | INI CORTA | INI LARGA |
| | | 7 € |

Utilizarase o sistema SportIdent como sistema de control de tempos. Nos datos de inscrición hai que indicar o número da pinza/tarxeta SI. A todo aquel

que non indique este dato, asignaráselle unha pinza de aluguer, que se deberá recoller na zona da secretaría o día da proba. O prezo do aluguer da pinza/tarxeta SportIdent é de **3 €**, que se sumará a cota de inscrición de cada participante. A perda da pinza/tarxeta suporá o pago do seu custo (**35 € /12 €**).

O ingreso da cota de participación realizarase mediante un ingreso na conta bancaria do club:

TITULAR: Asociación deportiva e cultural Arnela

IBAN: **ES08 0073 0100 5905 0538 8597**

CONCEPTO: **MEDIA** + nome do club (ou participante)

Unha vez realizado o pago, hai que enviar copia do xustificante o e-mail do club (adcarnela@gmail.com).

4. Comer e durmir.

https://drive.google.com/open?id=13qHkEcQEHY_F41XXu3U1vzvpac&usp=sharing

5. Colaboradores:

