

XXXIV LIGA GALEGA O-PÉ

10ª proba - Monte Enxa

Sábado, 18/10/2025 - 10:00

COLABORAN:



concello
Porto do Son



Consejo
Superior
de Deportes



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES



DEPORTE
GALEGO



ORGANIZA:



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

PRESENTACIÓN

NORMATIVA

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

ENTREGA DE PREMIOS

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **sábado 18 de Outubro** do presente 2025 a **10ª proba da XXXIV Liga Galega de O Pé**.

A carreira será de **Distancia Media** na modalidade de **orientación en liña**.

Os participantes poderán desfrutar dunha xornada completa de orientación con outra proba que organiza o ADC Arnela pola tarde na vila de Porto do Son:

- **5ª proba da VI Liga Galega de Sprint → *Enlace*.**

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Ramón Fernández**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíza controladora: **Sara Ricoy (Club Aromon)**
- Cartografía/Revisión de mapa: **Martín Morales / Fran Varela (2025)**
- Trazados: **Nuria Oujo e Julio Lagos**
- Cronometraxe: **Camilo Serantes e Antonio Piñeiro**
- Responsable saídas: **Elena Lourido e Pili Pérez**
- Colocación de balizas: **ADC Arnela**
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

NORMATIVA

A proba estará suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/b50/6789774719-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2025_v0.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/944/6789a06011-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2025_v0.pdf

- **Non se permite ir acompañado nas categorías oficiais, só nas categorías de iniciación curta e longa.**
- **Calquera deportista que o rematar as súa proba queira acompañar a un participante das categorías de iniciación, debe ter a autorización da xuíza controladora.**
- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:**
 - **Corredores con licenza FEDO → Dorsal único oficial FEDO.**
 - **Corredores estranxeiros e non federados → Facilitado pola organización.**
- **Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.**
- **Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.**
- **O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización. Prohíbese o uso de dispositivos electrónicos durante a proba (móbil, GPS...).**
- **Respecto polo medio ambiente e polos demais competidores, organizadores e público.**
- **As probas de orientación deberán facerse en silencio para non molestar ós animais da zona nin ós demais competidores cando están concentrados nos seus percorridos.**
- **Respecto polo material de sinalización da carreira.**
- **Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado.**
- **Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.**
- **A perda da tarxeta SportIdent será motivo de descalificación.**

INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 12 de outubro de 2025.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. En caso de perda o corredor deberá aboar o seu custo.

- **Clubs:**
 - A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
 - Datos para realizar o pago:
 - TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela
 - IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597
 - CONCEPTO: ORI ARNELA 2025 + Nome Club.
 - Facer un único pago en caso de participar nas dúas probas (Media + Sprint).
 - Enviar copia do comprobante de pago ó correo: inscripciones.arnela@gmail.com
 - Os clubs que desexen factura deberán indicalo e achegar os seus datos fiscais.
- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través do seguinte [formulario](#).
- **Prezos:**
 - Categorias M/F 18 e inferiores: 7€
 - Categorias M/F 21 e superiores: 10€
 - Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€.
 - Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€.
 - Reposición de dorsal: 3€ (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
 - Aluguer de tarxeta SI: 3€
 - Inscrición fora de prazo (se fose posible): +100% da cota inscrición correspondente.
 - Cambio de tarxeta SI (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: 2€
 - O mesmo día da proba: 5€
 - Consultar neste enlace calquera dúbida: [Cotas e acordos FEGADO para a TEMPADA 2025](#)



PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- 09:00 → Apertura da Secretaría.
- 10:00 → Saída dos primeiros corredores.
- 10:30 a 11:30 → Saída categorías de Iniciación. Só estas categorías sairán con baliza start.
- Peche de Meta: 2 horas despois da última saída → O tempo máximo de carreira será de 120 minutos.

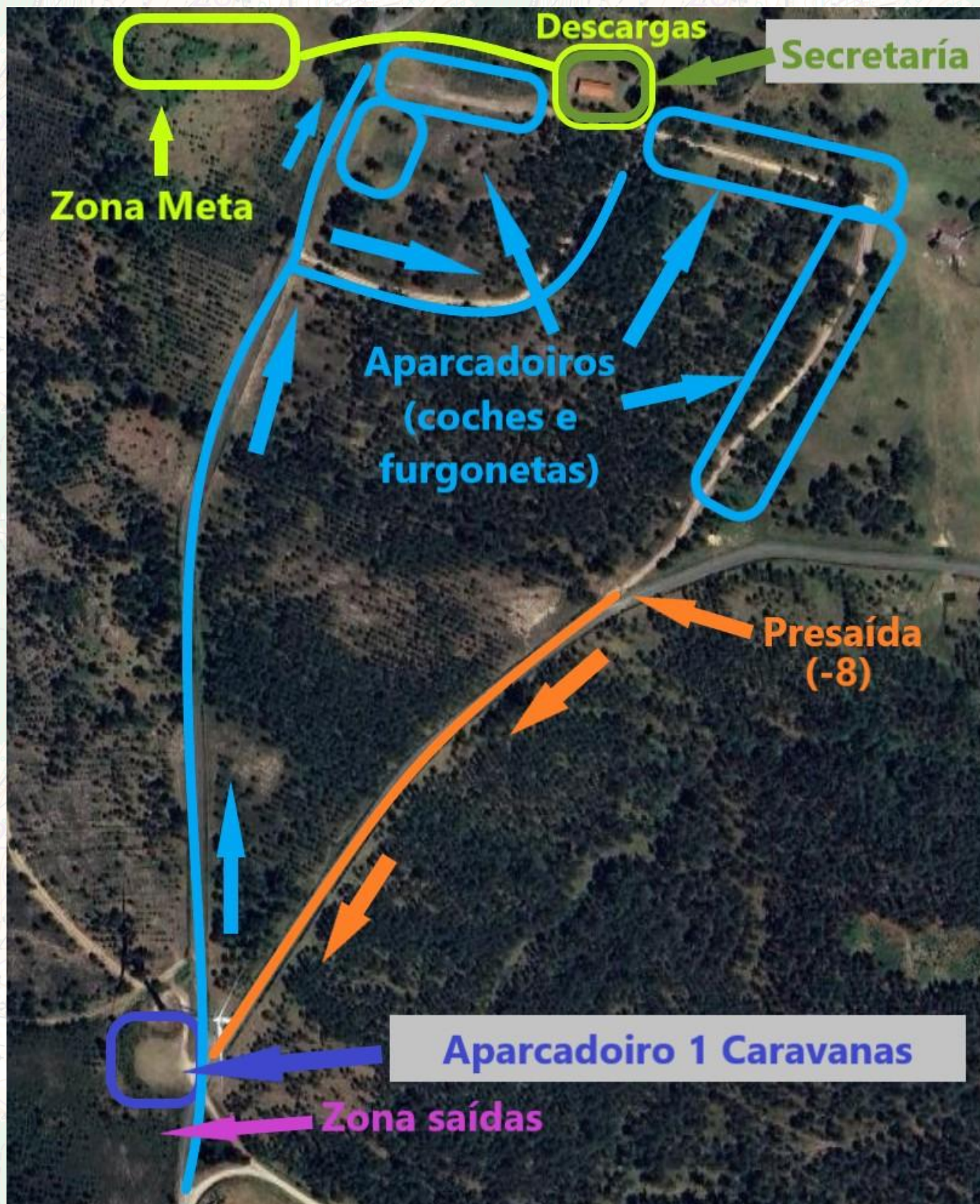
Importante!

- Haberá presaída de 8 minutos.
- A distancia desde o centro de competición ata a presaída e de 400 mts.
- A distancia desde o aparcamento de coches e furgonetas ata o centro de competición vai desde os 50 ós é de 150 mts.
- Desde os aparcamentos das autocaravanas (3) vai desde os 600 ós 750 mts.

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

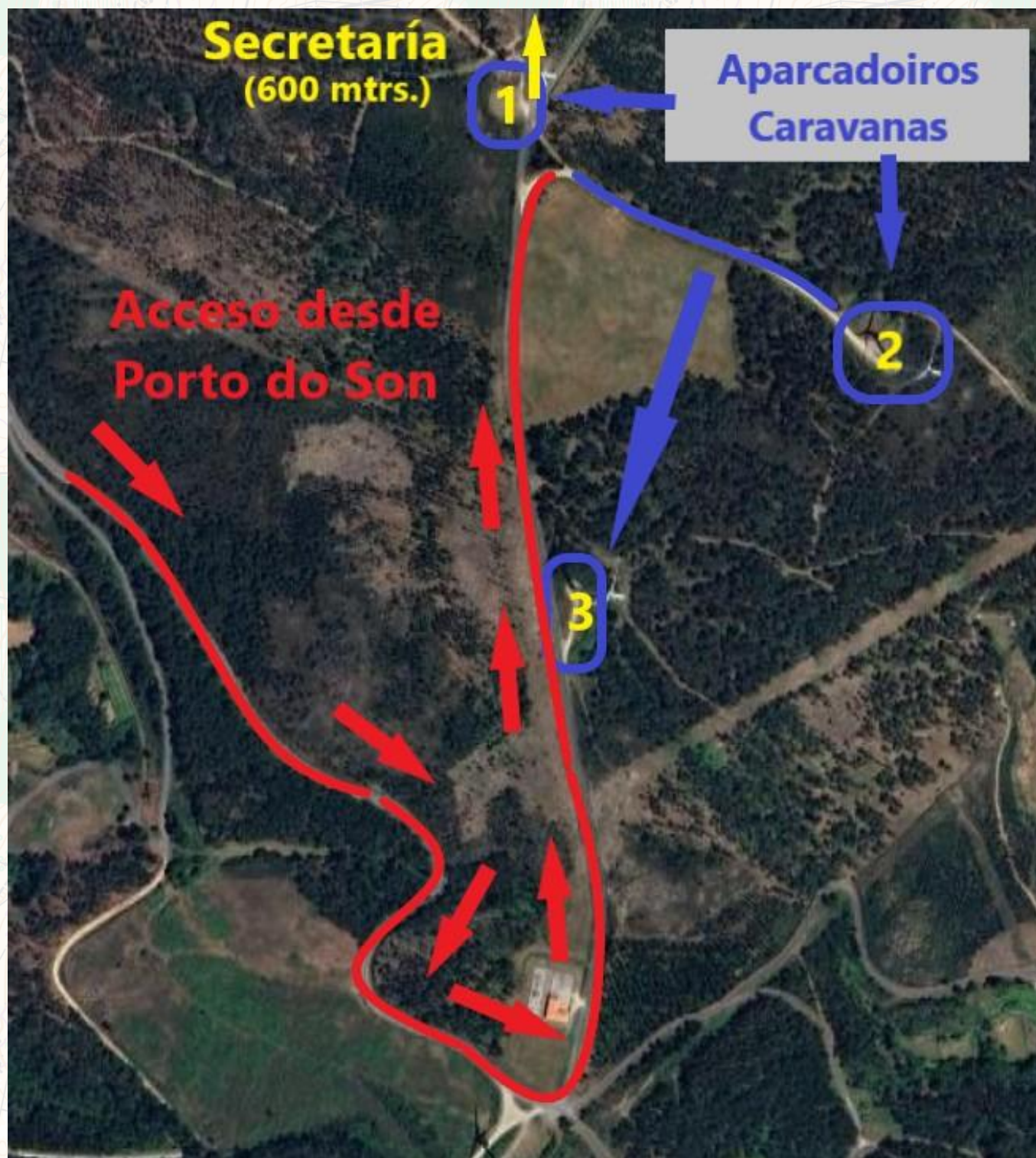
O centro de competición desta proba serán as instalacións do antigo Curro da Enxa situado o pé do monte co mesmo nome, que moi amablemente nos cede a Comunidade de Montes de Baroña → [Google Earth](#).

Coordenadas: 42°41'51.1"N 8°59'00.3"W



Aquí podedes ver os aparcadoiros das caravanas. Son as explanadas de tres eólicos que se atopan á beira da estrada que sube desde Porto do Son.

Haberá persoal da organización o día da proba para organizar o aparcamento.



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación deste Boletín. Achégase o correspondente mapa.



SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que introducir a pinza na estación (como se ve na imaxe) para rexistrar o paso polo control.

Haberá estacións BATTERY TEST na Secretaría e/ou na Presaída.



MOI IMPORTANTE

COMPROBA A BATERÍA DA TÚA SIAC ANTES DE IR Á SAÍDA

 **Un pitido normal**
Pantalla "OK" + Voltaxe > 2,72



Varios pitidos frecuencia alta
Pantalla "WARN" + Voltaxe < 2,72



Non pita
Nada na pantalla
 (MODO "AIR" NON FUNCIONA / MODO "MANUAL" SI)



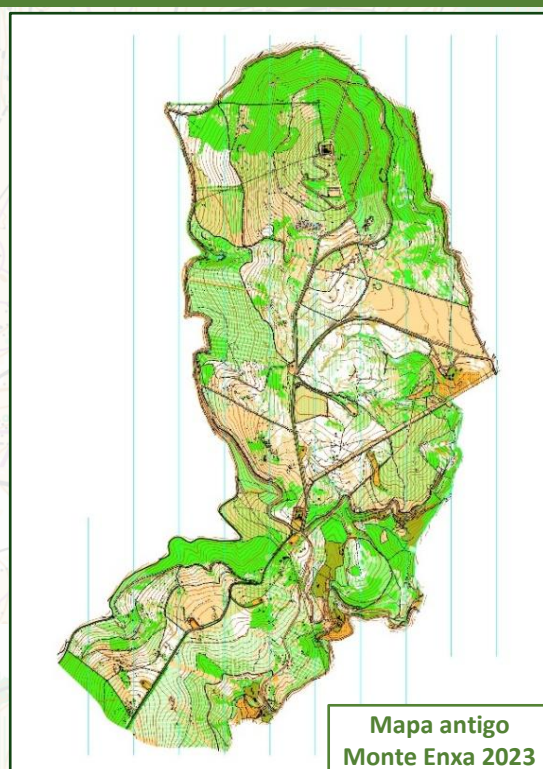






INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

- **Cartografía:**
 - Mapa: **Monte Enxa** (Registro FEDO: C-2021-17).
 - Normativa cartográfica **ISOM 2017-2**.
 - Autor: **Martín Morales**.
 - Actualización: **Fran Varela** (2025).



- Comentarios dos trazadores:**

Chegamos á última proba desta XXXIV Liga Galega de Orientación a Pé 2025 e, despois de dous anos, volveremos ao monte Enxa onde tamén se disputou o Campionato de España de Seleccións Autonómicas no mes de xuño.

Para nós é un pracer ter a oportunidade de deseñar os percorridos neste mapa. A súa variedade de vexetación e elementos puntuais fará que a carreira requira empregar diferentes técnicas de orientación ao longo do trazado. Por unha banda, atoparedes tramos máis limpos e longos, nos que será importante saber ler a curva de nivel; e por outra, tramos máis curtos, onde a atención ao detalle será fundamental, non só pola densidade de elementos e a precisión do mapa, senón tamén pola proximidade entre algúns controis —sempre respectando as distancias mínimas regulamentarias—. Recomendamos, por tanto, comprobar sempre os códigos de control antes de picar.

Nos últimos meses, as silveiras rastreiras medraron moderadamente, polo que pode haber zonas do mapa onde non estean totalmente reflectidas, a pesar dos traballos de revisión realizados nas últimas semanas. Coma sempre, recomendamos o uso de polainas protectoras. Polo anterior, a penetrabilidade nalgúns sectores do mapa e o desnivel moderado, o ritmo poderá ser lento; con todo, tamén atoparedes zonas máis limpas e chans que resultarán rápidas e nas que poderedes progresar con comodidade.

Afortunadamente non se detectaron carrachas durante os traballos de campo, aínda que, como medida preventiva, aconsellamos ir ben cubertos, xa que neste monte hai presenza de gando en liberdade —que o día da carreira estará noutra zona—.

Para nolos dous, trazar esta proba é o paso lóxico e natural despois de completar o curso de trazadores de nivel I en febreiro. Con todo, cremos que sempre se pode mellorar e seguir aprendendo, polo que agradeceríamos que nos fixésedes chegar as vosas impresións, co obxectivo de ofrecer mellores experiencias para todos no futuro.

Agardamos que desfrutedes da proba tanto coma nós desfrutamos deseñándoa.

Vémonos no monte!

DISTANCIAS E DESNIVEIS

** Todos os percorridos estarán na mesma escala 1:7500 e co mesmo formato A4.*

CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (qms)	DESNIVEL (mts)	CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (qms)	DESNIVEL (mts)
Ini Curta	11	1,3	80	Ini Longa	16	2,3	160
F-12	11	1,3	80	M-12	11	1,3	80
F-14	15	1,9	115	M-14	15	2,0	115
F-16	17	2,4	160	M-16	18	2,6	160
F-18	18	2,9	165	M-18	18	3,1	170
F-21	19	2,8	160	M-21	20	3,1	160
F-Sénior	20	3,7	200	Sénior	21	3,9	215
F-35	20	3,2	185	M-35	20	3,5	185
F-45	19	2,8	165	M-45	20	3,3	175
F-55	17	2,6	155	M-55	18	2,9	160

SEGURIDADE

- Responsable de seguridade David Lareo. Teléfonos para calquera emerxencia: **659 264 427 – 650 939 055** (**aparecerán impresos nos mapas**).
- Polo interior da zona de competición non discorre ningunha estrada asfaltada. Aínda que hai algunha que delimita a zona de competición no seu perímetro, e está totalmente prohibido utilizar ditas estradas durante a carreira, estando ademais separadas da zona de competición por un valado. Os percorridos están realizados para que non se utilicen estas estradas.
- Os deportistas terán que usar unha estrada para desprazarse dende a presaída ata a saída. **A distancia a percorrer é de 400 mts aproximadamente.** Esta estrada ten moi pouco tráfico, xa que só dá servizo a un par de aldeas de moi poucas casas. Non é necesario cruzar dita estrada ata a chegada a zona da saída, e haberá persoal da Organización nesa zona.
- Unha vez rematada a proba, os deportistas terán que cruzar unha estrada para ir a Secretaría a descargar o chip electrónico e confirmar a súa finalización ou abandono da proba, e haberá persoal da Organización controlando dito cruce.
- Ningún dos percorridos pasa por unha zona que se poida considerar especialmente perigosa, fóra do que atopamos normalmente no monte e se dá nas carreiras de orientación: terrapléns, zonas pedregosas con rochas de diferentes alturas, vexetación rasteira de silvas e toxos, ...
- Recomendase utilizar protección en pernas e brazos, xa que hai zonas concretas con silva rasteira.
- Atención ás ramas na parte baixa dalgunhas árbores. Poden resultar perigosas se imos lendo o mapa e tropezamos con elas.
- Na zona de competición hai gando vacún e cabalar solto que non supón ningún perigo, pero que tampouco debemos molestar (tentaremos que a zona da competición estea libre de gando o día da proba). Presencia de insectos (moscas, tabáns, carrachas, ...), aínda que nesta época do ano xa é moi escasa.
- Por motivos de seguridade non está permitido facer a proba con animais de compañía.
- Dispoñemos de servizo de Ambulancia e Médico con base a carón da Meta.
- Predición meteorolóxica Concello de Porto do Son no seguinte enlace: **Meteogalicia**

MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenrolo da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos**.

AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento ó rematar a proba na zona de Secretaría.

Rogamos que cada quen traia o seu propio envase (vaso, botellín, cantimplora, etc.)

ENTREGA DE PREMIOS

Haberá premios para os tres primeiros clasificados de cada categoría (Iniciación Longa incluída), e para todos os participantes de Iniciación Curta.

A entrega será o antes posible unha vez teñamos os resultados dispoñibles (entre as 13:00 e as 13:30).

GASTRONOMÍA E TURISMO

Na zona podemos atopar unha gran variedade de establecementos gastronómicos e outras opcións de facer turismo aproveitando a ocasión da visita ó noso concello.

Podedes consultar os seguintes enlaces:



Onde comer en Porto do Son



Turismo en Porto do Son

COLABORADORES



concello
Porto do Son



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES



**DEPORTE
GALEGO**