

1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023



1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO -Betanzos

- Directores da Proba: Fran López Costoya e David Casado Bravo
- Cartografía e Percorridos: David Casado Bravo
- Cartel da Proba: Eva Casado Núñez
- Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez
- Revisión do mapa, trazados e balizado: David Casado Bravo, Alberto Taboada Pintor, Fran López Costoya, Mar Delgado, Roberto Chas, Javier López
- Técnicos de Sportident: Antonio Ciorraga e Javier Arufe
- Xuíz controlador: Alfonso Mancera
- Jurado Técnico:

MAPA

Areas/Ourovello (Concello de Paderne). Elaborado por David Casado Bravo no 2018 e revisado en febreiro do 2023.

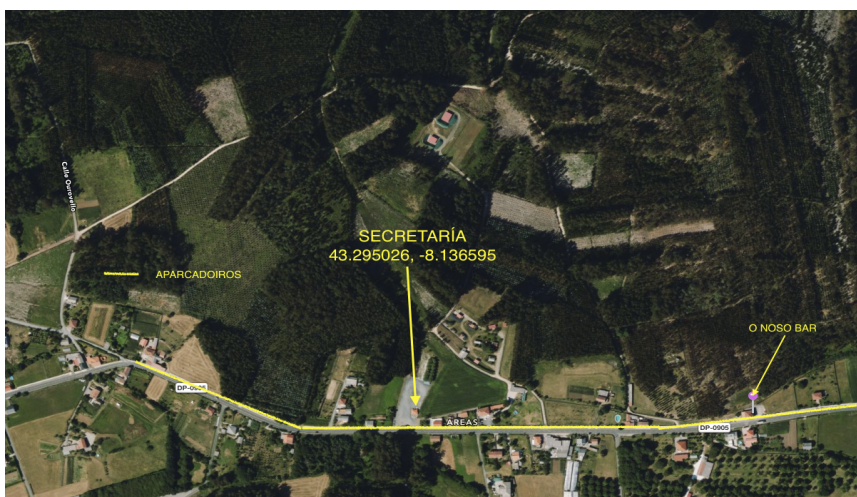
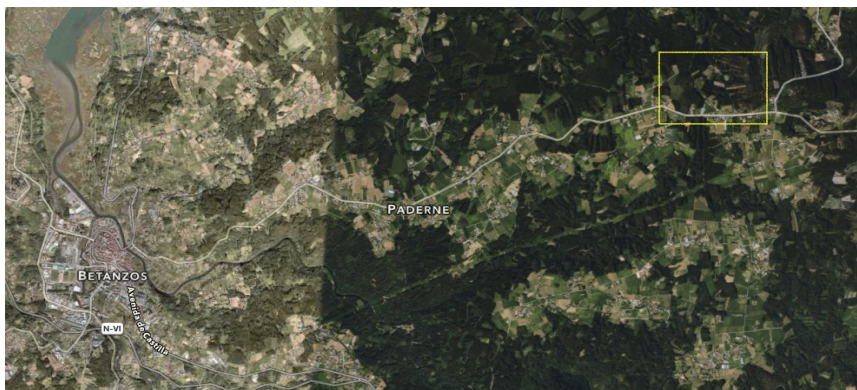


1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

Campo da festa de Areas (Paderne), pk 6,800 da CP-0905 (Betanzos-Vilalba) ($43^{\circ}17'42.72''N$ $8^{\circ}8'11.19''W$).



1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

DATA E HORARIOS

Sábado 11 de marzo

13h Apertura da Secretaría e sportident

14h Saída dos Primeiros Corredores 1ª Proba da Liga Galega de OP 2023

18:30 Peche de meta 1ª Proba da Liga Galega de OP 2023

19h Score Nocturno Paderne 2023 (proba non oficial)

21h Peche de meta Score Nocturno Paderne 2023

INFO, BOLETÍN E INSCRIPCIÓNS EN

<https://intranet.fegado.es/events/view/gztj8dfvuav1/>

**FEGADO**
Federación Galega de Orientación

[Portada](#) [Eventos](#) [Noticias](#) [Clubs](#) [Corredores](#) [Mercado](#)

☐ Sólo eventos oficiales
☒ Todos los eventos

Próximos Eventos

	Campionato Escolar Provincial de Ourense de Orientación 2023 Xoves 2 de Marzo de 2023	
	Liga Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal (1ª proba) Sábado 4 de Marzo de 2023	
	1ª PROBA DA LIGA GALEGA ORIENTACIÓN A PÉ - PADERNE Sábado 11 de Marzo de 2023	
	SCORE NOCTURNO - PADERNE Sábado 11 de Marzo de 2023	

1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

CATEGORÍAS 1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

Son as recollidas no regulamento oficial de O-Pé da XXXII Liga Galega 2023:

Categorías oficiais:

- M/F-12 (nados en 2011 e posterior)
- M/F-14 (nados en 2009 e posterior)
- M/F-16 (nados en 2007 e posterior)
- M/F-18 (nados en 2005 e posterior)
- M/F-21B (sen límite de idade)
- M/F-21A (sen límite de idade)
- M/F-35 (nados 1988 e anteriores)
- M/F-40 (nados en 1983 e anteriores)
- M/F-45 (nados en 1978 e anteriores)
- M/F-50 (nados en 1973 e anteriores)
- M/F-55 (nados en 1968 e anteriores)
- F-E (sen límite de idade)
- E (sen límite de idade)
- Iniciación Corta (sen límite de idade)
- Iniciación Longa (sen límite de idade)

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

INSCRIPCIÓNS

-¡ATENCIÓN! Tarxeta SportIdent para tódalas categorías. Asignarase automaticamente unha tarxeta SportIdent en aluguer ao que non indique o nº de tarxeta nos datos de inscrición.

-Aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscrición). A perda conleva o pago de 30€.

****AS PINZAS DE ALUGUER DEVOLVERÁNSE NO MOMENTO DA DESCARGA -** Cambio de tarxeta S.I 3 euros. A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para tódolos percorridos).

-As inscricións realizáranse a través da web da Federación Galega de Orientación (fegado.es), seleccionando o evento do calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse. Os participantes que todavía non teñan usuario terán que rexistrarse primeiro na Intranet, aínda que o desexable é que se poñan en contacto con algún club FEGADO para tramitar a inscrición a través dese clube.

-CLUBS FEDERADOS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar o xustificante de ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468 clubopasatempo@gmail.com. A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do club, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: OriPaderne LG (máis o nome do club) Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

-INDEPENDENTES: realizarán a inscrición no sistema de inscricións da Fegado na páxina web (<http://fegado.es/intranet>). No caso de non estar dados de alta na intranet, Terán que crear un perfil seguindo as instrucións da propia web para despois darse de alta na categoría que desexan competir. Si dispoñen de tarxeta Sportident, indicarán o número e no caso contrario deixarán a celda en branco e parearásinarlles unha de aluguer. Enviar o xustificante de ingreso na conta DE BBVA ES4201820612770201556468 ao clubopasatempo@gmail.com. A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscricións, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: OriPaderne LG (máis o nome completo).

PREZOS DAS INSCRIPCIÓNS:

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Iniciación Curta sin licencia fed.: 10 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Iniciación Larga , sin licencia fed.: 13 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Federados en categorías iniciación: 7 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Reposición de dorsal: 1 €
- Cambio de tarxeta S.I. a pagar polo deportista, antes do día de competición: 2 €
- Cambio de tarxeta S.I. a pagar polo deportista, o día de competición: 3 €

1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

PERCORRIDOS POR CATEGORÍAS				
PERCORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)	ESCALA
INI	10	2,9	110	1:5000
INI LONGA	11	3,3	130	1:7500
F12	10	2,9	110	1:7500
F14	13	3,3	130	1:7500
F16	15	3,9	170	1:7500
F18	18	4	170	1:7500
F21B	15	3,5	140	1:7500
F21A	15	4,2	175	1:7500
F35	18	4	170	1:7500
F40	15	3,9	170	1:7500
F45	14	3,6	140	1:7500
F50	12	2,9	140	1:7500
F55	11	2,7	140	1:7500
FE	18	6,3	320	1:10000
M12	10	2,9	110	1:7500
M14	13	3,3	130	1:7500
M16	18	4	170	1:7500
M18	15	4,7	180	1:7500
M21B	15	3,5	140	1:7500
M21A	15	4,7	245	1:7500
M35	18	6,3	320	1:10000
M40	14	5,3	210	1:7500
M45	15	4,7	180	1:7500
M50	14	3,6	140	1:7500
M55	12	2,9	140	1:7500
E	20	7,2	350	1:10000

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

CARTOGRAFÍA

Mapa realizado orixinalmente en febreiro de 2019 por David Casado Bravo para o campionato galego de duatlón. Revisado e ampliado en 2021 para o Campionato de España de Rogaine seguindo a normativa ISOM 2017 para mapas de orientación. Num. (Rexistro FEDO: C-2948-21).

Dada a tipoloxía da proba: Distancia Longa se debería correr en escala 1:15.000 e 1:10.000, pero polas características do mapa con gran cantidade de detalles optouse por realizar en escalas 1:7500 e 1:10000 salvo para Iniciación curto que a escala será 1:5000.

A área pola que discorrerá a proba presenta unha alta variedade de terreos, con áreas con abundancia de camiños así como outras polas que deberán navegar polo bosque, ou seguir outras referencias lineais, especialmente muros moi abundantes. Tamén existen áreas con alta concentración de detalles como pedras e buratos.

En canto a penetrabilidade do bosque nesta época a vexetación está en condicións ideais cun grao de desenvolvemento da vexetación baixa (silvas e toxos) mínimo, polo que en moitos recorridos poderá ser unha boa elección atallar por bosques limpos, pero tendo en conta que sempre pode existir certo grao de vexetación, ramas caídas polos temporais que pode resultar molesta en especial se a protección non é axeitada. Polo tanto faise necesario o uso de pantalóns longos, e moi recomendable de polainas, e zapatillas axeitadas que farán que os competidores poidan acadar unha mellor progresión e satisfacción co tipo de terreo. No referente as zapatillas dado que toda a proba realizárase sobre terra recomendamos o uso de zapatillas con sola de tacos.

Aclaracións sobre a simbología e tipo de terreo

Sen ánimo de facer un repaso á normativa cartográfica facemos algunhas aclaracións en diversos aspectos para axudar aos participantes a interpretar as características do terreo.

1 - Vexetación

Aínda que o bosque de eucalipto predomina no mapa existe unha gran variabilidade de terreos, con alternancia de bosques de repoboación con pequenas áreas de árbores autóctonas, bosques mixtos e ademais de pequenas zonas abertas. Na zona os traballos forestais son cotiáns polo que existen numerosas parcelas desbrozadas totalmente limpas de maleza. Na tempada da proba, finais de inverno, esperamos

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

que a evolución da vexetación non sexa significativa.. Deberá terse en conta que entre os "bosques tipo" existen todas as posibilidades de bosques mixtos con distintos grao de densidade de árbores e vexetación rasteira, sendo imposible representar coa simbología existente todas estas situacións, polo que unha mesma simbología abarcará distintos graos de terreos dentro de características similares. Ademais o terreo está altamente fragmentado, atopando as veces en pouca distancia (10 - 20m) distintas características que é imposible representar á escala do mapa. Polo que nestes casos decidiuse usar o símbolo de terreo que se considerou máis representativo, aínda que poida nunha pequena zona existir esas áreas de características distintas (que seguramente en carreira resulten imperceptibles para o deportista).

Tendo en conta a existencia desta gran variabilidade de bosques e todas as transicións posibles adoptouse de forma xeral os seguintes criterios para a representación da vexetación, tentando que a lectura destas características poidan axudar aos participantes a elixir as mellores opcións de tránsito:

Os símbolos de vexetación baixa (407- Vexetación baixa carreira lenta boa visibilidade e 409 - Vexetación baixa carreira difícil boa visibilidade) polo xeral aparecen en bosques de repoboación (eucaliptos), nos que non existe unha elevada densidade de árbores que dificultan a carreira, pero si vexetación baixa (fieitos, toxos...) Cando a densidade de fieitos e toxos, e incluso a aparición de silvas dificultan moito o tránsito marcouse co símbolo 409, neste caso, estas áreas pola presenza de toxos ou silvas que non solo reducen a velocidade de carreira, se non que ademais pola presenza de pinchos dificultan o paso, non son recomendables para o seu tránsito salvo cando sexan pequenos tramos.

419: Elemento de vexetación especial: utilizouse para representar as cepas/ raíces de árbores caídas. Nalgúns caso dado o excesivo número de elementos próximos poden representar un grupo deles. Dado a climatoloxía destes meses non se descarta a aparición dalgún novo elemento pola caída de árbores recentes.

Cando a densidade das árbores é elevada e dificulta a carreira en distinta porcentaxe usáronse os símbolos:

406 Vexetación carreira lenta: normalmente son áreas de bosques autóctonos ou de eucaliptos que medran moi xuntos pero onde non existe vexetación rasteira polo que aínda que pode verse reducida a velocidade de carreira levemente poden atravesarse sen dificultade, sendo unha boa elección de ruta.

408 Vexetación carreira difícil: normalmente corresponden a bosques de eucaliptos onde á alta densidade de árbores se une a existencia de vexetación baixa, e incluso moitas ramas que dificultan

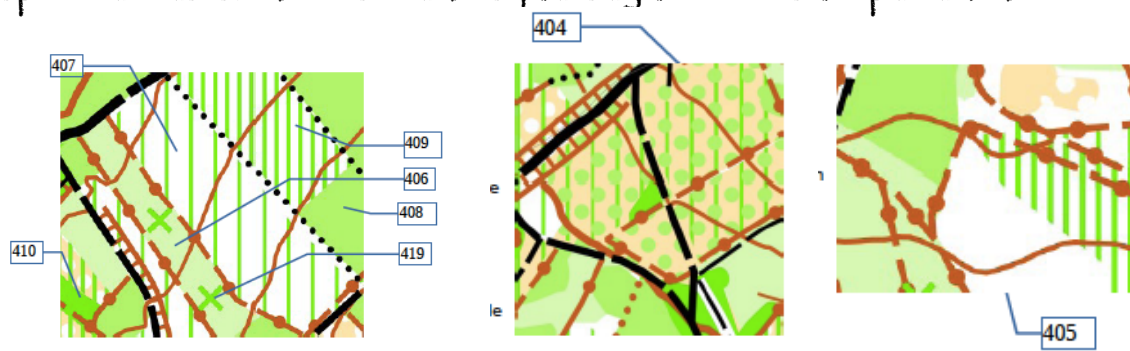
SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

moito o tránsito. Novamente salvo para pequenos tramos non é recomendable o tránsito por estas zonas. Como xa indicamos debido á alta variabilidade do terreo dentro dunha mesma área marcada con estes símbolos, poderían existir zonas con variación na penetrabilidade.

410 Vexetación carreira muy difícil: Areas boscosas moi pechadas ou zonas de vexetación baixa que normalmente é moi dificultoso ou imposible o paso. Non son aptas para o paso.

O Símbolo 405- Bosque usouse para bosques limpos, normalmente bosques de eucaliptos que foron desbrozados, aínda que tamén aparece algúnha área de bosque autóctono. Nalgún bosque pode existir algo de vexetación rasteira, normalmente fieitos secos, ramas..., pero que non afectan significativamente á velocidade de carreira, polo que se seguirá representando co símbolo 405 (Os competidores deberán ter en conta a posibilidade de incremento desta vexetación nestes últimos días).

O símbolo 404 - Terreo aberto basto con árbores dispersos: representouse con de puntos verdes nas plantacións de eucaliptos de pequeno tamaño con abundantes ramas baixas pero que se pode transitar entre elas sen dificultade.. Se existen restos de ramas pode aparecer co símbolo 407. cando estes eucaliptos acadan unha altura superior a 2-3 m e perden as ramas baixas pasarán a representarse cos correspondentes símbolos de bosque segundo a súa penetrabilidade.



2 - Sendas

Novamente no caso das sendas existe unha gran variación con todas as posibles transicións entre os modelos tipos. Sí queremos destacar o uso dos símbolos 507 e 508 que se realizou na cartografía.

507 - Sendeiro pouco visible: normalmente representan sendas creadas pola fauna salvaxe para o seu tránsito polas zonas boscosas e monte baixo. Este tipo de Senda poden ser moi irregulares con tramos moi claramente marcados con outros pouco visibles ou incluso con pequenas bifurcacións que logo volven a confluír (o pequeno tamaño

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

destas bifurcacións fai que se representen como unha única liña). En xeral permiten unha rápida progresión, as veces sobre un terreo un pouco irregular (poden ter ramas, árbores caídos...) pero polas características xa indicadas pode ser fácil perdela e requiren unha maior atención polo orientador para atopar as veces os inicios ou seguilas en tramos puntuais, podendo perdela con facilidade nalgún caso. Estas sendas poden ser dunha gran axuda para os deportistas xa que en xeral

posibilitan o tránsito polas zonas marcadas a unha maior velocidade, e incluso en moitos casos permiten atravesar zonas intransitables dando novas opcións de ruta. Cando nalgún caso estas sendas permitan unha velocidade de carreira claramente superior ou inferior ao terreo onde se atopan se remarcará co color correspondente de bosque sobre a zona onde discorra a senda. Si pode ser frecuente atopar nestas sendas pequenas ramas caídas especialmente nos bosques de eucaliptos.

508 Vereda estreita ou rastro lineal sobre o terreo: aparece tanto en rastros lineais deixados por vehículos agrícolas como en sendas ben marcadas pero que polo desuso comezou a medrar a vexetación de tal forma que pode dificultar o tránsito por elas. Son sendas, camiños nas que a plataforma sobre a que discorren está ben marcada no terreo (a diferenza do símbolo 507) pero que si poden ver dificultado o

tránsito segundo a cor de fondo pola presenza de vexetación. Os deportistas en ambos casos deberán ter en conta a cor sobre a que están pintadas para valorar a velocidade de carreira, tendo sempre en conta que seguen sendo sendas polas que se poderá progresar a boa velocidade (outra cousa son as molestias que poidan ocasionar a existencias de vexetación que medra fundamentalmente nas beiras e zona central, neste aspecto unha boa protección de brazos e pernas facilitará o tránsito máis rápido dos deportistas...). rápido dos deportistas...).

507: a senda discorre por un bosque limpo, polo que neste caso o uso deste símbolo fai referencia a que pode estar pouco marcada nalgún tramo, pero a súa utilización permite unha mellor velocidade de carreira así como seguir a dirección que marca.

507: neste caso remarcouse a senda no fondo co símbolo 405 de bosque ao transitar por unha zona de bosque máis limpo que usou a fauna para moverse deixando marcada unha senda irregular. No caso contrario de atoparse a senda con vexetación máis difícil se marcaría a zona cos símbolos correspondentes



508

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

3 - Muros



Existen en todo o mapa numerosos muros nos que novamente podemos atopar unha gran variedade de situacións. En moitos casos o muro aparece xunto con canles a un ou ambos lados, pola imposibilidade da representación de todos os elementos decidiuse representar o máis característico. En ocasións incluso en pequenos tramos de 10 m (1mm no mapa a escala 1:10000) poden alternarse varias tipoloxías, muro de terra, pedra, surco, ou ausencia nun pequeno tramo.... onde lóxicamente solo se puido introducir un único símbolo representativo. En moitos casos para representar estas situacións inconstantes usouse o símbolo de muro descontinuo. Cando os muros de pedra teñen amplos tramos tapados por vexetación usouse o símbolo de muro de terra aínda que nalgunha zona poidan verse claramente as pedras.

Roupa e calzado

Existen moitas opción de atravesar campo a través con zonas de vexetación baixa en distinto grao, e camiños nos que pode haber presenza de toxo, polo que será obrigatorio levar cubertas as pernas . Así como recoméndase o uso de polainas.

Toda a proba descorrerá por terra polo que para o calzado recoméndase con tacos, en especial pola existencia de zonas en pendente. En previsión de atopar o terreo mollado con árbores caídos onde é fácil esvarar recoméndase o uso de tacos metálicos.

Avituallamento

Por cuestións medioambientais (reducir o uso de plásticos, evitar a presenza de lixo no medio natural...) non haberá avituallamento durante a proba. Cada deportista deberá ter en conta segundo as condicións do seu percorrido, condición física e técnica e climatoloxía do día a idoneidade de portar avituallamento. Dende a organización consideramos que naqueles percorridos máis esixentes (Élite, elite feminino e masculino 35) é moi recomendable portar líquido para hidratarse durante a competición.

Lembramos ademais o respecto ao medio ambiente, respectando a natureza, non xerando residuos, para poder seguir abandeirando un

1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023

SÁBADO 11 DE MARZO DO 2023

uso do monte sen ningún impacto ambiental, ensinando as novas xeracións a desfrutar da natureza sen agredila.

RESTAURACIÓN

Hay dous bares/restaurantes preto da zona de carreira, é recomendable chamar para reservar ou encargar comida ou cea para levar.

O NOSO BAR (a 400 metros) - [981 79 70 04](tel:981797004)

TABERNA DO VIMIEIRO (a 3 kms) - [981 79 73 23](tel:981797323)

Saúdos esperando que desfrutedes da proba o Equipo do Club O Pasatempo de Betanzos