

14ª PROBA DA XXXI LIGA GALEGA O-PE MONTEIRO

~~22 DE OUTUBRO DE 2022~~

19 DE NOVEMBRO 2022



ORGANIZA



COLABORAN



CONCELLO
PORTO DO SON



CONCELLO
DE LOUSAME

COMUNIDADE DE
MONTES DE NEBRA

COMUNIDADE DE
MONTES DE GOIANS

COMUNIDADE DE
MONTES DE CAMBOÑO



MAIS INFORMACION EN:
WWW.FEGADO.ES



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

AVITUALLAMENTO

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **sábado 19 de novembro** do presente 2022 a **14ª proba da Liga Galega de O Pé**. A proba estaba programada para o 22 de outubro, pero tivo que ser adiada polo mal tempo na zona de competición.

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

Haberá **trofeos para os tres primeiros postos de cada categoría** (Iniciación incluída).

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíza controladora: **Claudia Oreiro Chapela (CLUB GALLAECIA RAID)**
- Elaboración/Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro, David Lareo**
- Trazados: **Antonio Piñeiro, David Lareo**
- Cronometraxe: **Ramón Fernández, Camilo Serantes**
- Delegada Covid: **Alejandra Carro**
- Responsable Saídas: **Alfonso Rosado**
- Colocación de balizas: **Pablo Arufe, Susana Míguez, Santiago Oujo, David Lareo, Alejandra Carro, Lucho Oujo**
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

NORMATIVA

A proba estará suxeita á normativa anual da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/813/62045b33e4-reglamento-fegado-orientacion_2022.pdf

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal oficial Fegado 2022.**
- **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.**
- **Respecto polo medio ambiente, pola propiedade privada e os cultivos.**
- **Respecto polos demais competidores, organizadores e público.**
- **Respecto polo material de sinalización da carreira.**
- **Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado e así llo solicita.**
- **Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.**

- A perda da tarxeta de control ou non pasar por todos os controis será motivo de descualificación.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

Proba baixo o **Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO da FEGADO** na especialidade de Orientación a Pé en bosque, validado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data do 18 de maio de 2022.

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/93d/615ffd1822-protocolo-fisicovid-fegado_act-out-2021.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/af9/6285078f6a-actualizacion-provisional-protocolo-fisicovid-fegado_act-maio2022_rev_signed.pdf

A inscrición inclúe unha **Declaración responsable** que implica coñecer e aceptar o Protocolo Fisicovid vixente.

Calquera modificación ou actualización deste protocolo será publicado en próximos boletíns.

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 13 de novembro de 2022.

- Son válidas as inscricións que xa estaban feitas para a data anterior (22 de outubro).
- Ós que se deran de baixa devolveránselle a cantidade total abonada.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha automaticamente a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando os 3€ á cota da inscrición. **En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo.**

• Clubs:

- A través do **sistema de inscricións da FEGADO**, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es>).
- Datos para realizar o pago:
 - **TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnella**
 - **IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
 - **CONCEPTO: OPé Iroite + Nome do Club.**
- **Enviar copia do xustificante de pago** ó correo do ADC Arnella (adcarnela@gmail.com).
- Os clubs que desexen **factura** deberán axuntar os seus **datos fiscais**.

• Independentes (dúas posibilidades):

- A través de algún club, o cal xestionará a súa inscrición (o máis recomendable).
- Individualmente a través da mesma web da Fegado (<https://intranet.fegado.es>):
- Teñen que darse de alta e seguir as instrucións da mesma web.

- Realizar o pago do mesmo xeito ca os clubs indicando no concepto: **OPé Iroite + Nome de participante.**
- Enviar igualmente o xustificante de pago ó correo adcarnela@gmail.com.
- **Prezos:**
 - Categorías **M/F 18 e inferiores: 7€**
 - Categorías **M/F 21 e superiores: 10€**
 - **Iniciación Longa: Federados 10€ / Non federados 13€**
 - **Iniciación Curta: Federados 7€ / Non federados 10€**
 - **Reposición de dorsal: 3€** (recibe a FEGADO).
 - **Aluguer de tarxeta SI: 3€** -> Esta cantidade aparecerá sumada á cota de inscrición.
 - **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- **09:00 -> Apertura da Secretaría.**
- **10:00 -> Saída dos primeiros corredores.**
- **10:30 a 12:00 -> Saída categorías de Iniciación.**
- **Peche de Meta: 2 horas despois da última saída -> Tempo máx. de carreira 120 minutos.**
- **14:30 -> Entrega de trofeos (3 primeiros de cada categoría, Iniciación incluída).**

Cambio na Presaída!! Haberá unha Presaída de 5 minutos situada a un quilómetro aproximadamente do Centro de Competición. Uns 10 minutos andando costa abaixo seguindo unha ruta balizada a carón da estrada asfaltada (por fora da mesma).

CENTRO DE COMPETICIÓN

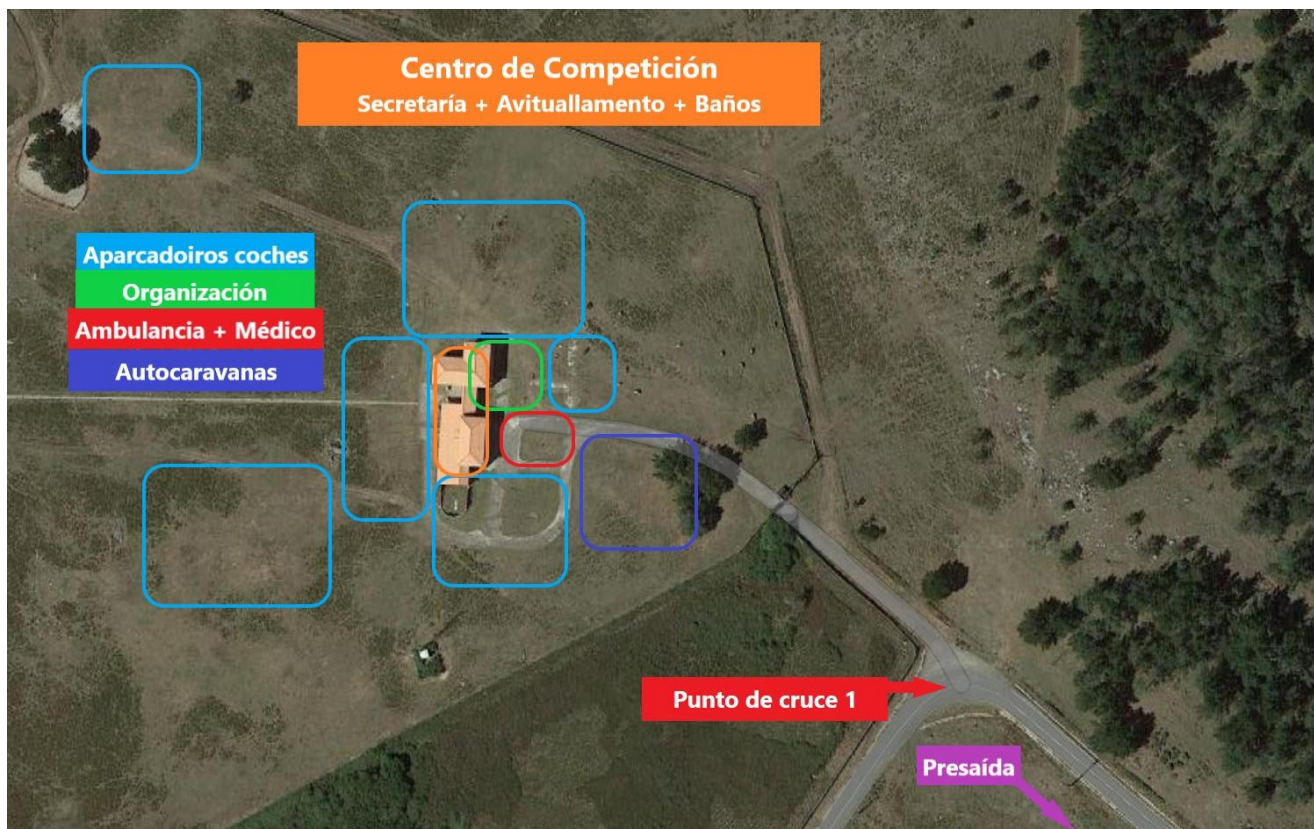
O centro de competición desta proba será o edificio xunto co **recinto da antiga estación DECCA** sita no monte Iroite a carón das instalacións da base militar do exército do aire EVA 10 que moi amablemente nos cede o Concello de Lousame.

Para acceder a este Centro de Competición podemos facelo de varias maneiras:

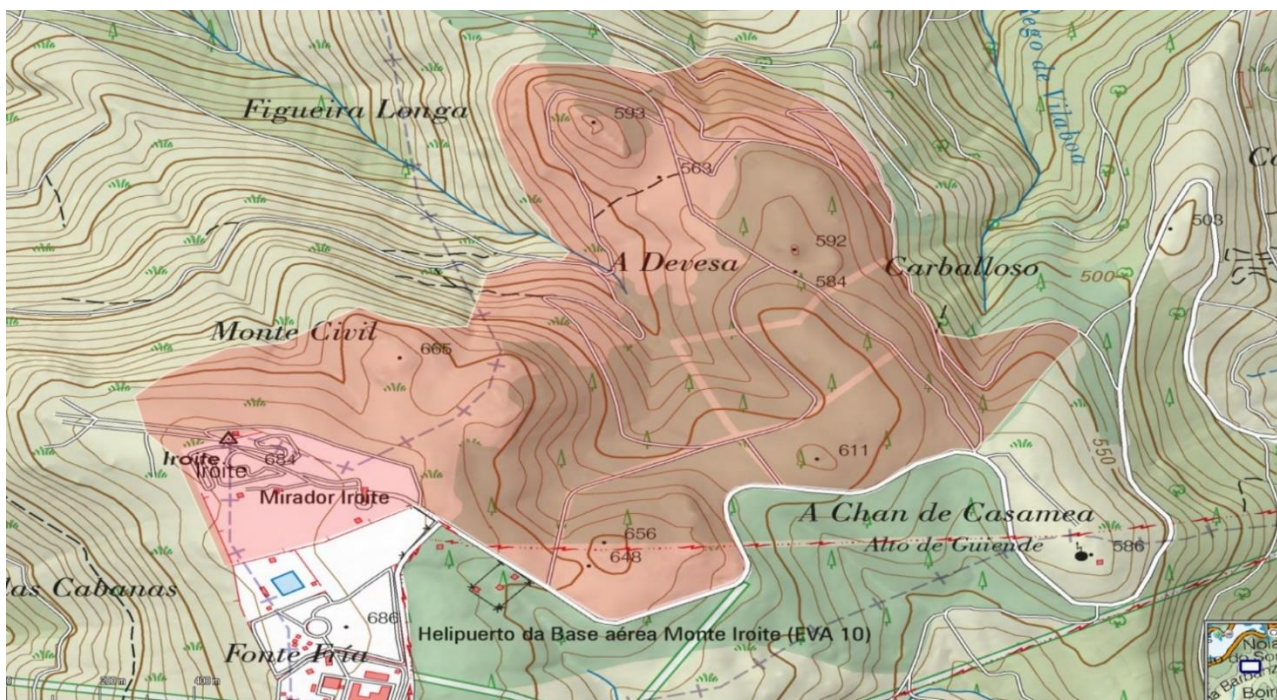
- **Desde Pontevedra por Boiro:** AP-9, EP-8001, AC-553, AG-11, DP-1105 + estrada EVA 10.
- **Desde Santiago por Noia:** AG-56, CG-1.5, AC-550, DP-1105 + estrada EVA 10.
- **Desde Ribeira por Boiro:** AC-550, AG-11, DP-1105 + estrada EVA 10.

Desde a AC-550 (estrada Noia – Ribeira) recoméndase subir pola estrada DP-1105 que se colle na saída do casco urbano de Noia cara a Porto do Son xusto despois de cruzar a ponte vella da vila de Noia. As indicacións son as mesmas que as da proba dos Chans do Barbanza, xa que ambos mapas están moi preto.

Dentro do recinto hai espazo para aparcar coches e caravanas. De non ser suficiente, habilitaranse outras zonas próximas a carón da estrada en zonas de herba.



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín 0. 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 “picar manualmente os controis”. Haberá estacións BATTERY TEST na Secretaría e/ou na Presaída.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla **"OK"** indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado.**

Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla **"WARN"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

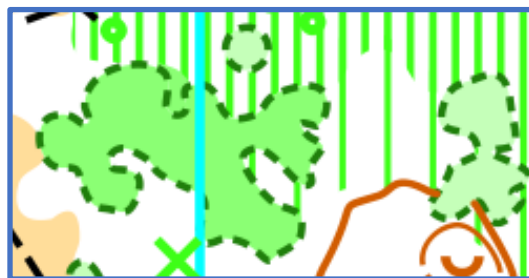
Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece **"FAIL"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto" aínda que sí funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- **Cartografía:**
 - Mapa: **Monte Iroite – A Devesa** (Rexistro **FEDO: C-3112-22**).
 - Normativa cartográfica **ISOM 2017-2**.
 - Autores: **Antonio Piñeiro** e **David Lareo**.
 - Trátase dun mapa de nova creación.
- **Notas de Cartografía:**
 - En gran parte deste mapa existe unha particularidade de vexetación característica desta e outras moitas zonas de toda Galicia e Península. Trátase do ***Crataegus monogyna*** e outras variedades desta especie máis coñecida en galego como “Espiño”, “Escambrón”, “Escaramiñeiro”,... (en castelán “Espino albar” ou “Majuelo”). Nesta zona medran espaxados por case toda a zona de competición, pero nalgúns partes co paso do tempo formaron uns pequenos bosques moi singulares, algúns dos cales serven de refuxio para os cabalos que se crían no monte.

- Onde se formen eses “bosques singulares” estarán representados pola combinación do símbolo 416.1 (Límite de vexetación: versión “liña verde descontinua”) rodeando o símbolo 406 (Vexetación: carreira lenta) ou o símbolo 408 (Vexetación: carreira difícil) segundo o grado de visibilidade e penetrabilidade.



- Onde non se formen estes “bosques singulares” ou non estean ben definidos, estarán representados como o resto de vexetación polos símbolos 410 (Vexetación: carreira moi difícil) ou 408 (Vexetación: carreira difícil) segundo corresponda polo grado de visibilidade.



- Este mesmo símbolo 416.1 (Límite de vexetación -> versión “liña verde descontinua”) utilizarase no resto do mapa cando corresponda e non aparecerá nunca o símbolo 416 (Límite de vexetación -> versión “liña negra de puntos”) [Normativa ISOM 2017-2].

Símbolo 416 “clásico”

.....

Símbolo 416.1 (ISOM 2017-2)

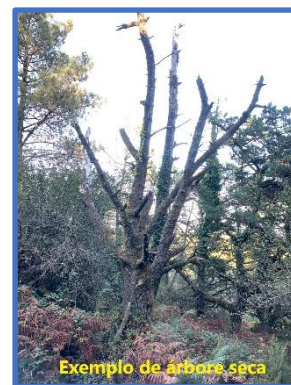
- Símbolos especiais:

- Vexetación  :

- Existen gran cantidade de “tocos” e árbores caídas de tamaño moi variado. Tan só se representan os que teñen maior tamaño e consideramos que poden ser significativos para a orientación.

- Tamén podemos atopar unhas coníferas secas de gran tamaño e porte espectacular que estarán representadas con este mesmo símbolo.

- Auga  : Hai un único símbolo deste tipo e representa unha “presa” nun pequeno regato.



• Trazados:

- Distancia media e desniveis moderados.
- Escala: **1:7500** para todas as categorías.

• Notas de Trazados:

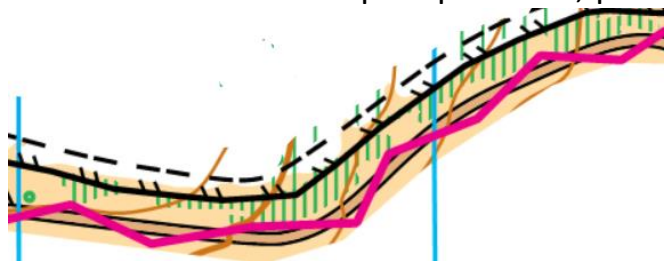
- Na zona cartografada hai dous tendidos (1 de teléfono e 1 eléctrico) que tan só aparecerán nos percorridos 9, 10, 11, 12, 13 e 14.
- Nos percorridos abundarán tiradas curtas entre controis mesturadas cun algunha un pouco mais longa para cambiar de zona de mapa.
- Os cambios de rumbo continuos obrigarán ós corredores a estar moi atentos.
- Gran abundancia de balizas por todo o mapa.
- Primeira parte rápida e con moi pouco desnivel.
- Segunda parte mais lenta, con abundante vexetación e maior desnivel.
- A vexetación nesta época de outono empeza a baixar, mellorando a visibilidade e a penetrabilidade do monte.
- Resulta imprescindible o uso de protección en brazos e pernas.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	FORMATO MAPA
R1	M Elite	26	5.4	280	A4
R2	F Elite + M 35	23	5.1	235	A4
R3	M 18 + M 21A + M 40	21	4.5	220	A4
R4	F 35	21	4.3	180	A4
R5	M 45	21	4.2	180	A4
R6	F 21A + M 21 B	20	4.1	180	A4
R7	F 40 + M 50	18	4.0	165	A4
R8	F 45 + M 55	18	3.8	160	A4
R9	F 18 + F 50 + M 16	17	3.5	150	A4
R10	F 16 + F 21B + F 55	14	3.0	140	A4
R11	F 14 + M 14	13	2.7	135	A4
R12	F 12 + M 12	13	2.5	130	A4
R13	INI LONGA	15	3.6	145	A4
R14	INI CURTA	11	2.4	120	A4

SEGURIDADE

Polo interior da zona de competición non discorre ningunha estrada asfaltada. Existe unha (a de acceso ó EVA 10 desde Noia e Boiro) que marca o límite da zona pola parte sur, pero nunca se accede á mesma durante a carreira, estando separada da zona de competición por un valado. Aparecerá marcada no mapa co correspondente símbolo de Límite infranqueable (709) en zigzag:



Os corredores terán que cruzar dita estrada para acceder á zona de Presaída e Saídas desde o Centro de Competición. Circularán pola beira sur da mesma, por unha zona de herba debidamente sinalada e haberá persoal da Organización nos puntos onde sexa preciso cruzala. **Prégase respectar estas indicacións e non cruzar dita estrada por ningún outro punto nin moito menos circular por ela.**

Recoméndase utilizar protección en pernas e brazos; resulta case imprescindible.

Atención ás ramas en punta na parte baixa dalgunhas árbores (coníferas). 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.

Dispoñemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base no Centro de Competición.

AVITUALLAMENTO

Haberá avituallamento na zona de Meta.

Non haberá avituallamento en carreira xa que a meteoroloxía prevista é de choiva con algo de vento e temperaturas entre 14 e 16 grados.

GASTRONOMÍA E TURISMO

Na zona podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos:

- [Concello de Lousame.](#)
- [Concello de Porto do Son.](#)

Tamén podedes atopar opcións para facer turismo:

- [Concello de Lousame.](#)
- [Concello de Porto do Son.](#)

E para os amantes das rutas de sendeirismo que queiran aproveitar a visita á zona:

- [Rutas de sendeirismo Lousame.](#)
- [Rutas de sendeirismo Porto do Son.](#)

COLABORADORES



CONCELLO
PORTO DO SON



CONCELLO DE
LOUSAME

COMUNIDADE DE MONTES DE CAMBOÑO

COMUNIDADE DE MONTES DE GOIÁNS

COMUNIDADE DE MONTES DE NEBRA