



CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA (O-BM) TROFEO CONCELLO DE ARTEIXO

BOLETÍN 1



Data sábado, 14 de maio de 2011

Organiza Club Apa Liceo

Lugar

Loureda-Arteixo (explanada do Igrexario de Loureda, a carón da igrexa). O acceso estará sinalizado dende a autovía.

Horario

| | |
|--------|--|
| 10:00h | Recepción de participantes. |
| 10:30h | Saída dos primeiros competidores. |
| 13:30h | Entrega de trofeos aos primeiros clasificados de cada categoría. |

Mapa

Elaborado segundo normas IOF do 2007 para mapas de orientación en bicicleta de montaña por Javier Arufe e Natalia Pedre. A escala é 1:15.000. A equidistancia é 10 m.

O mapa foi adaptado ás normas de O-BM no 2009, a partir dos mapas existentes de orientación a pé e engadindo partes novas. A rede de camiños foi revisada no mes de abril de 2011, pero soamente nas partes que van ser utilizadas durante a proba.

O terreo conta cunha ampla rede de camiños e pistas. Non vai ser necesario un alto nivel técnico de manexo da bicicleta todo terreo, agás nalgúns sendeiros estreitos, nos cales bastará con ir a modiño para sortealos sen maiores dificultades. En xeral, o nivel de ciclabilidade nas pistas é bo e nos sendeiros é lento ou difícil.

Inscricións

Utilizarase o sistema de inscrición da AGaCO, dispoñible en <http://agaco.es/intranet>. Os corredores que non pertencen a un club AGaCO poderán inscribirse a través dun club AGaCO ou ben dándose de alta na intranet.

A data límite de inscrición é o martes 10 de maio, ás 22:00 h.

Os importes das inscricións son:

Corredores federados: 3€

Corredores non federados: 8€ (inclúe tramitación de licenza de proba)

O importe da inscrición debe aboarse na conta nº 0072 0299 44 0000100057 (Banco Pastor). O xustificante do aboamento terá que enviarse por e-mail ao seguinte enderezo: apaliceo@yahoo.com. Prégase poñer no concepto do ingreso "OBM" + o nome do club ou persoa á que representa o dito ingreso. Quen precisar factura, enviar tamén os datos fiscais.

Sistema de cronometraxe

O sistema de cronometraxe que imos empregar é o Sportident. Polo tanto, todos os participantes terán que utilizar unha pinza electrónica. Os que dispoñan dunha terán que anotar o seu número de pinza ao faceren a inscrición. Os que non dispoñan dunha terán que solicitar o aluguer. Os prezos son os seguintes:

3€ de aluguer (sen fianza), a aboar o mesmo día da competición.

28€ que se pagarán no caso de perda ou deterioro.

Datos técnicos

A saída da proba farase separando aos corredores que teñan o mesmo percorrido en intervalos de 2 minutos. A saída do primeiro corredor farase ás 10:30 h.

| Categoría | Balizas | Distancia | Desnivel |
|-------------------------------|---------|-----------|----------|
| H JUNIOR (1991 e posterior) | 10 | 8,2 Km | 180 m |
| D JUNIOR (1991 e posterior) | 8 | 5,0 Km | 70 m |
| H SENIOR | 12 | 10,5 Km | 210 m |
| D SENIOR | 10 | 8,2 Km | 180 m |
| H VETERANOS (1971 e anterior) | 10 | 8,2 Km | 180 m |
| D VETERANAS (1971 e anterior) | 8 | 5,0 Km | 70 m |

Normas e recomendacións

- É obrigatorio o uso dun casco ríxido homologado.
- Admítense todo tipo de aparellos de medida e o equipo de reparación que o corredor considere oportuno, agás GPS. Só se pode recibir asistencia dos corredores que están en competición.
- É obrigatorio facer o percorrido na orde indicada no mapa.
- É obrigatorio pasar pola meta, aínda que se produza o abandono, para que lle poida constar este feito á Organización.
- En todo momento, o competidor ha de estar en contacto coa bicicleta, (salvo caídas).
- Está prohibido afastarse dos camiños. Incumprir esta norma conleva a descalificación.
- Durante a proba circularase por camiños e algunha estrada aberta a outros usuarios e tamén a vehículos a motor. Polo tanto, haberá que ter coidado para evitar accidentes e cumprir as normas de circulación por estradas.
- Previo á saída, e se o organizador o considera oportuno, pódese realizar unha revisión de material. Aquel corredor que non reúna condicións de seguridade mínimas de material non poderá saír ata que o solucione.

En xeral, unha competición de orientación baséase no respecto:

- Á natureza
- Aos cultivos e propiedades privadas
- Aos outros competidores
- Ás indicacións do persoal da organización da proba

Débese ofrecer axuda a calquera participante que se atope en problemas ou mancado.

Acceso á zona de competición

A zona de competición está situada entre a autoestrada de Carballo e a estrada de Morás-Canzobre. O lugar de concentración dos participantes será en Loureda. A estrada que pasa polas casas e a igrexa forma unha ampla explanada que ten que servir de bo aparcamento para todos os participantes.

A Loureda pódese chegar desde dúas saídas da autovía A-6. Viaxando ata a última saída, chégase á rotonda de Sabón. Entón continúaase en dirección á Baiuca (o lugar de saída da proba de liga galega que tivo lugar en febreiro) e desde alí cóllese unha estrada que percorre o val de Loureda. Mais o percorrido estará sinalizado desde a saída de Uxes (Saída 589 da A-6/E-70, Uxes-Oro-Culleredo). Desde alí vaise en dirección a Arteixo e logo cóllese o desvío que leva ata a Sociedade Hípica (xusto antes de pasar por debaixo da Autoestrada de Carballo). Logo continúaase un par de quilómetros máis para pasar por enriba desda mesma autoestrada, e chegar finalmente á explanada de Loureda.

Os que veñan desde A Coruña poden coller a altura do Carrefour da Av/ Alfonso Molina, en dirección ao polígono de POCOMACO. De aí ata o cemiterio de Feáns. Logo, continúaase para baixar ata o circuito de Morás. Desde aí xa estará a sinalización que leva ata a zona de competición.

As coordenadas UTM do lugar de concentración son: zona 29T; 541425; 4793600

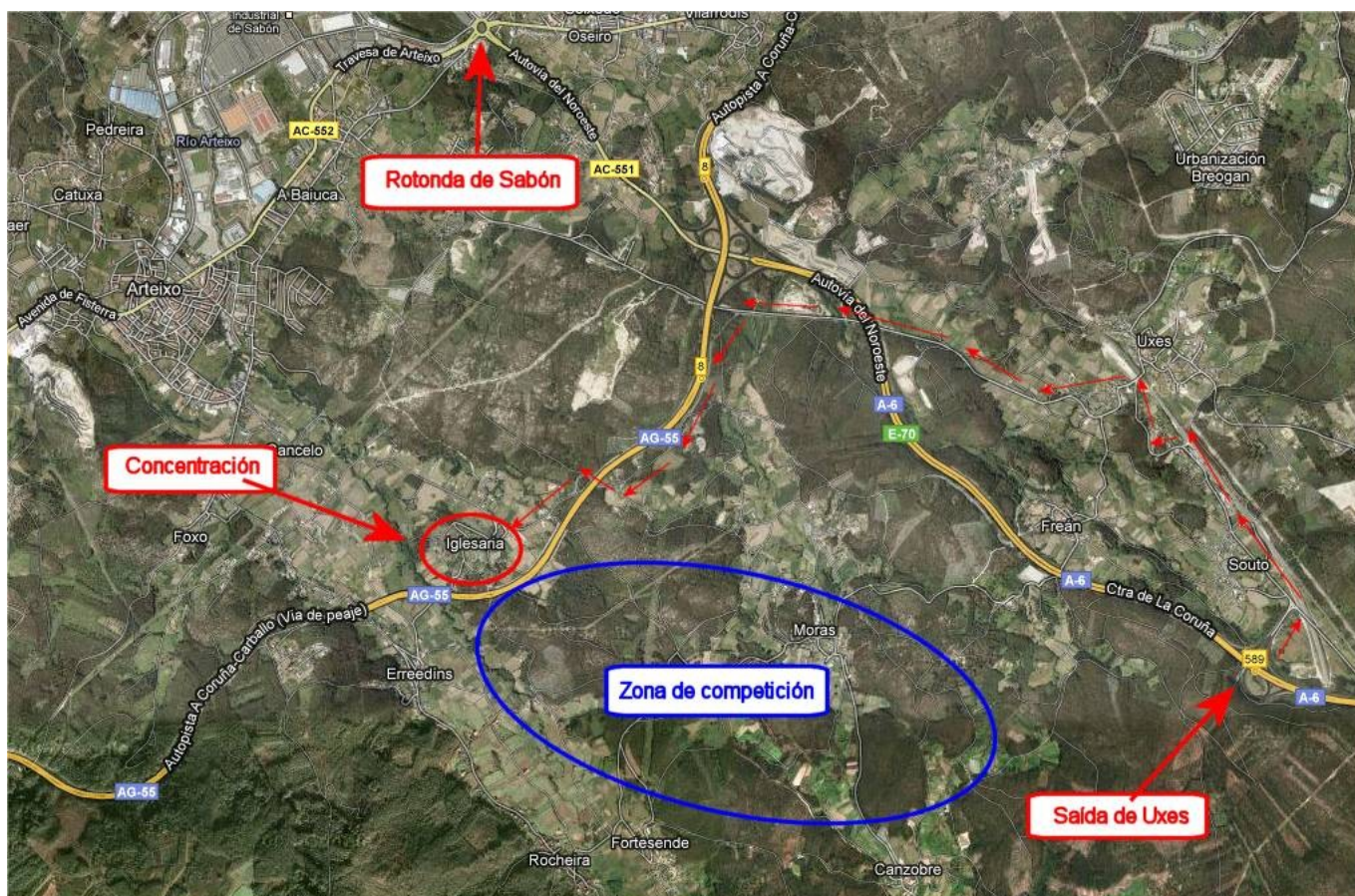


Figura 1. Foto de situación xeral da área de competición (en azul).

**AGRADECEMOS UNHA VEZ MÁIS O APOIO DO EXCMO. CONCELLO DE ARTEIXO
AO DEPORTE DE ORIENTACIÓN.**

www.arteixo.org

ESPECIFICACIÓNS DO TERREO NO MAPA

O fundamental nun mapa de orientación para bicicleta de montaña é a rede de camiños. O resto da información pode ser máis ou menos útil nun momento dado, por razóns de navegación ou posicionamento do corredor. Pero o verdaderamente importante é unha boa definición das estradas, pistas e sendeiros que conforman a rede de comunicacións.

Antes de explicar os símbolos utilizados para describir a rede viaria, hai que facer referencia a dous datos básicos para quen queira ler un mapa: a escala e a equidistancia. A escala que se vai usar neste evento é **1:15.000**. Isto permite unha boa visión dos elementos que conforman o mapa a velocidade de carreira. Lémbrese que esta escala significa que 1cm no mapa representan 150m no terreo. A equidistancia entre curvas de nivel é de **10m**. As curvas de nivel representan o relevo, a forma do terreo. Isto significa que cando un se despraza entre dúas curvas de nivel, estará subindo 10m de altura. Canto máis xuntas estén as curvas entre si, maior será o desnivel que terá que afrontar o competidor.

DESCRIPCIÓN DA REDE VIARIA:

Nun mapa de O-BM faise unha representación o máis clara posible da rede de comunicacións viaria. Hai tres tipos de símbolos que representan toda a rede, en función da importancia do elemento: estradas, pistas e sendeiros.

As estradas represéntanse cun símbolo lineal que ten un contorno e unha parte central. Os lados son liñas negras e a parte central é unha cor marrón. As pistas e camiños represéntanse con liñas de cor negra.



Ademáis do tipo de elemento, o segundo factor que define a súa importancia ou o seu valor é a facilidade coa que se pode circular. Para un competidor é importante saber o tipo de camiño de que se trata pero sobre todo se ese camiño vaille permitir exprimir toda a súa potencia de pedalada ou se polo contrario vai ser necesario un alto nivel técnico.

As estradas represéntanse con liñas máis anchas segundo a súa importancia (autovías, estradas importantes, estradas secundarias).

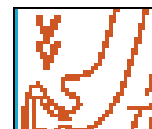
As pistas e os sendeiros usan uns elementos lineais parecidos, pero a diferenza está no grosor da liña. As pistas represéntanse cunha liña máis ancha que o sendeiro.

A “ciclabilidade” dunha pista ou sendeiro represéntase con tres símbolos. Unha liña continua representa unha pista ou sendeiro no que se pode ir a toda velocidade. Unha liña discontinua representa unha pista ou sendeiro no que se vai máis lento. Unha liña de puntos representa unha pista ou sendeiro no que é difícil avanzar (en ocasións ata haberá que poñer pé en terra).

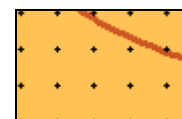
DESCRIPCIÓN DA VEXETACIÓN:

Podemos ter en conta as seguintes **especificacións sobre a vexetación**:

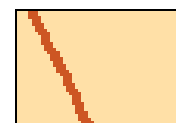
Bosques abertos: Normalmente corresponde a bosque de eucaliptos ou piñeiros que nestas épocas do ano se limparon.



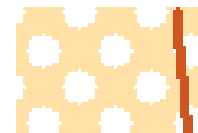
Terreos de cultivo: que deberá respectar o corredor tendo que bordealos.



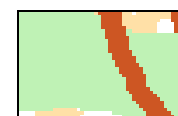
Terreo despexado basto: sen ou con poucas árbores.



Área semiaberta con árbores dispersas: soen corresponder a bosques con árbores novos dispersos. Poden ter algo de vexetación baixa.



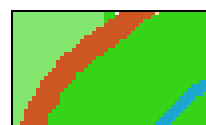
Bosques con alta densidade de arborado pero limpos, normalmente son pequenas masas de árbores autóctonas como carballos... con escasa vexetación baixa no seu interior. Ou zonas de eucaliptos moi densas pero limpas de vexetación baixa.



Áreas de bosque moi pechadas.



Zonas de bosque ou toxo moi pechadas



Instrucións de seguridade

Atención: zona de concentración, saída e meta

A zona de concentración está situada nunha explanada onde hai circulación de vehículos. Os tránsitos dende a zona de concentración ata a saída e dende a meta ata a zona de concentración non son cronometrados, isto é, non forman parte da competición propiamente dita. Estes tránsitos fanse por estrada aberta, polo que haberá que respectar as normas de circulación e facelos con coidado.

Atención: estradas

Os participantes veranse obrigados a usar pequenos tramos de diversas estradas. Trátase de vías sen beiravías, que soportan niveis moi baixos de circulación en días e horas como os da carreira. Lémbrese que todos os corredores están obrigados a coñecer e respectar as normas de circulación. Haberá persoal habilitado pola organización, debidamente identificado, para reforzar a seguridade de todos.

Atención: pistas

Os participantes circularán tamén por pistas anchas nos que pode haber circulación doutras persoas en diferentes medios de locomoción, como outras bicicletas ou motocicletas. É importante manterse sempre ao lado dereito da pista para evitar posibles encontros con xente circulando en sentido contrario.

Atención: sendeiros

Hai sendeiros nos que é doado transitar, pero hai outros nos que pode haber surcos, restos de desbroce de maleza e polas, que poden provocar caídas. ¡Olo aquí coa velocidade de carreira!

Atención: vehículos agropecuarios

Pode haber vehículos agropecuarios realizando labores. Recoméndase precaución en cruces e curvas, sobre todo nas baixadas. ¡Olo coa velocidade de carreira!