

# IV TROFEO DE ORIENTACION. CAMIÑO DO INVERNO, TERRAS DE VALDEORRAS

ORGANIZAN



PATROCINAN



CONCELLO  
O BARCO DE VALDEORRAS



Adega O Casal



COLABORAN



CLUB ALPINO OURENSÁN



CLUB ADAS PÍCORA



PROTECCIÓN CIVIL



XUNTA DE GALICIA



DEPORTE GALEGO



TTÁNDEM.ES

8 de octubre de 2011

XXX LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN

INSCRIPCIÓN:

Hasta el martes 4 de octubre a las 22 horas

RECORRIDOS OFICIALES Y  
RECORRIDOS DE INICIACIÓN

+ INFO:

<http://agaco.es/>

<http://ori-trevinca.blogspot.com/>  
[ori.trevinca@yahoo.es](mailto:ori.trevinca@yahoo.es)

Barco de Valdeorras





## XX LIGA GALLEGA / IV TROFEO CAMIÑO DE INVERNO, TERRAS DE VALDEORRAS

Sábado 8 de octubre de 2011, O Barco de Valdeorras

Prueba para federados (puntuable para la liga gallega 2011)  
Y para cualquier persona, sola o en grupo (iniciación corta e iniciación larga)

### LUGAR DE CONCENTRACION, SALIDAS Y META

En la plaza del pueblo de O Castro, O Barco de Valdeorras.

### PROGRAMA

09:30 h. Apertura de secretaría, entrega de pinzas y dorsales.  
11:00 h. Salida de los primeros participantes.  
14:00 h. Entrega de trofeos, sorteos y clausura.

### MAPA

La prueba se realizará en el mapa de XAGOAZA (FEDO: 1283-11 (O BARCO) y se usarán escalas: 1/7.500 y 1/10.000 según los recorridos y con una equidistancia de 5m. Terreno continental gallego de baja montaña. Bosques mixtos de pinos, castaños, robles, encinas y alcornoques, alternando con viñedos y terreno basto. El terreno posee distintos niveles de vegetación en sus bosques, pero también superficie de monte bajo más o menos tupida con xesta y tojo. Cuenta con una importante diversidad de detalles técnicos de tipo vegetal (árboles, troncos,...) y otros propios del relieve (cortados, agujeros, pequeñas depresiones,...). La red de caminos es extensa, llevando a distintas zonas técnicas de buena o mediana penetrabilidad. Este año se observa una tendencia al aumento de vegetación rastrera en general, aunque hay zonas que fueron rozadas.

### CATEGORÍAS Y DISTANCIAS

Los recorridos serán los siguientes:

- R1 - Ini corta H-12 / D-12
- R2 - H-14 / D-14
- R3 - Ini larga
- R4 - D-16 / D-45 / H-16
- R5 - D-20 / D-21 / D-35 / H-20 / H21B / H-45
- R6 - D-E / H21A / H-35
- R7 - H-E

Y tendrán las siguientes características

|    | DISTANCIA | Nº DE CONTROLES | DESNIVEL |
|----|-----------|-----------------|----------|
| R1 | 1'8       | 9               | 85       |
| R2 | 1'8       | 9               | 90       |
| R3 | 4'4       | 16              | 190      |
| R4 | 2'8       | 16              | 130      |
| R5 | 3'0       | 17              | 145      |
| R6 | 5'0       | 23              | 290      |
| R7 | 6'2       | 25              | 380      |

En alguna de las zonas hai concentración de balizas por lo que se hace imprescindible comprobar que el numero de control se corresponda con el de tu recorrido

### INSCRIPCIONES:

Hasta las 22 horas del martes 4 de octubre.

**Federados: 3 €.**

**No Federados** (incluye licencia-seguro federativo de un día): Iniciación Corta (Recorrido 1): 5 €. Iniciación Larga (recorrido 3): 6 €. Recorrido Oficial (2, 4, 5, 6 ó 7): 8 €. Miembros del Club Peña Trevinca Barco y residentes en Valdeorras: I.C.: 4 €. I.L.: 5 €. R.O.: 7 €.

Parejas o grupos: cada persona deberá pagar el importe individual que le corresponda. Recargo por inscripción fuera de plazo: 1 € (en caso de ser aceptada y sólo para federados). Nota: sólo se admitirán un máximo de 250/300 inscritos.

### CLUBS:

- A través del portal de [agaco.es/intranet](http://agaco.es/intranet)
- Enviar justificante de ingreso en la cuenta 2080 0452 72 3000024295 de Nova Caixa Galicia a: [ori.trevinca@yahoo.es](mailto:ori.trevinca@yahoo.es), indicando en el asunto INSCRIPCION BARCO (más el nombre del club)
- Los clubes que necesiten factura, deberán enviar los datos fiscales junto con la inscripción.

### INDEPENDIENTES:

#### Opción 1

- Registrarse como usuario en [www.agaco.es/intranet](http://www.agaco.es/intranet) e inscribirse en la sección EVENTOS: O BARCO
- Enviar justificante de ingreso en la cuenta nº 2080 0452 72 3000024295 de Nova Caixa Galicia indicando el nombre del participante a: [ori.trevinca@yahoo.es](mailto:ori.trevinca@yahoo.es)

#### Opción 2

Enviar a [ori.trevinca@yahoo.es](mailto:ori.trevinca@yahoo.es):

- Nombre y apellidos
- DNI
- Fecha de nacimiento
- Recorrido (Iniciación Corta [1], Iniciación Larga [3] o Recorrido Oficial [2, 4, 5, 6 ó 7])
- Nº tarjeta SportIdent
- Teléfono de contacto
- Justificante de ingreso de la cuota correspondiente en la cuenta de Nova Caixa Galicia 2080 0452 72 3000024295 indicando el nombre del participante, concepto: ORI BARCO + el nombre del club o del participante.

**IMPORTANTE:** Es obligatorio el uso de las tarjetas SportIdent para todas las categorías. Quién necesite alquilarla deberá comunicarlo en el momento de la inscripción. Precio: 3 € (a pagar el día de la carrera en el momento de recogerla en secretaría). La pérdida de la tarjeta SportIdent tendrá un costo adicional de 30 euros.

## COMO LLEGAR:

- Desde A Coruña y Lugo: A6 hasta la salida 405 hacia N-120 dirección Monforte. Salir en la segunda salida de O Barco (Centro).
- Desde Vigo y Pontevedra: A-55 y A-52 hasta la salida 230 (Ourense), continua recto por la carretera de Ponferrada/N-120. Salir en la segunda salida de O Barco (Centro).
- Desde Ourense: carretera de Ponferrada/N-120. Salir en la segunda salida de O Barco (Centro).
- Desde León: AP-71 hasta salida 37 y coger A-6 dirección A Coruña hasta la salida 400 e incorpórate a N-VI, continúa por N-120 dirección Monforte. Salir en la segunda salida de O Barco (Centro).
- Desde Portugal: desde Chaves coger N-103-5 hasta España, seguir por N-532. Toma A-52 dirección Benavente y en la salida 129 tomar N-525 para enseguida coger la OU-533 hasta A Rúa. Luego N-120. Salir en la segunda salida de O Barco (Centro).
- El acceso estará señalizado desde la segunda salida de O Barco en la N-120 (O Barco Centro).

## HORARIOS DE SALIDA:

En <http://ori-trevinca.blogspot.com> y [www.agaco.es](http://www.agaco.es) a partir del jueves 6 de octubre.

## PREMIOS y OBSEQUIOS:

Trofeos a los tres primeros clasificados en categorías de federados y un estuche de vino "Casalnov" a los primeros clasificados del P7 y del P6, y a las primeras clasificadas del P6 e del P5. Trofeos a los tres primeros clasificados no federados en categorías de Iniciación corta y de iniciación mayores. Sorteos entre todos los participantes.

## OTRAS INFORMACIONES

- AEVA obsequiará camisetas a los participantes.
- Habrá fruta, bocadillo y bebida al final de la prueba cedidos por **HALEY, TALLERES MELEIRO y COCA COLA**.
- Vestuarios y duchas en el pabellón Municipal de Calabagueiros, a 10 minutos del lugar de concentración.
- Estacionamiento y primeros auxilios en la zona.
- Comida de confraternidad a partir de las 15, frente al pabellón de Municipal Calabagueiros (luego de la entrega de premios). El precio será de 10 euros y el menú será macarrones a la boloñesa, jamón asado con guarnición, postres de la casa, café, agua y vino. Podéis traer acompañantes. Para cerrar la reserva necesitamos saber la gente que se queda comer antes del miércoles 5 de octubre a las 22 h..

## OBSERVACIONES, NORMAS Y RECOMENDACIONES

- No se permite la salida de corredores sin dorsal.
- Es obligatorio realizar el recorrido en el orden indicado en el mapa.
- Es obligatorio pasar por meta, aunque se produzca el abandono, para que este hecho conste a la

organización, y descargar la tarjeta SporIdent.

- Para la realización del recorrido, el competidor sólo puede contar con la ayuda de una brújula y del mapa provisto por la organización.
- Se recomienda el uso de ropa cómoda que cubra todo el cuerpo y de polainas.
- La competición se basa en el respeto por la naturaleza, los cultivos, las propiedades privadas; a los demás competidores; y a las directivas del personal de la Organización.
- Todo competidor deberá prestar ayuda a un corredor si éste estuviese lesionado.

## PREVENCIÓN DE RIESGOS, INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES:

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.

Todos los participantes están obligados a circular o cruzar una carretera en algún momento del recorrido, se trata de una carretera asfaltada, sin aceras, cuyo nivel de circulación es muy bajo, recordando a todos los participantes que tienen la obligación de conocer y respetar las normas de circulación, habrá personal de seguridad indicando la presencia de corredores.

Hay surcos en los caminos, en zonas con desnivel en bajada importante. Puede haber restos de desbroce de maleza y ramas en los caminos que pueden provocar caídas. Ojo aquí a la velocidad de carrera.

Puede haber vehículos agropecuarios realizando labores, por lo que se recomienda precaución en los cruces y curvas, sobre todo en los descensos.

Algunos recorridos pasan cerca de unas colmenas, debidamente señalizados en el mapa como zona prohibida, debiendo extremar la precaución en esta zona. En el terreno estará señalizado con vallas y cinta.

Se insiste en el uso de calzado de acuerdo al terreno, para evitar resbalones. Hay rama suelta en algunas laderas y abundante zarza. Se puede encontrar ligeras modificaciones de vegetación en algunas zonas. Se recuerda el uso de polainas o de ropa protectora de brazos y piernas en todas las categorías, debido a la cantidad de tojo, matorrales y zarzas que se encuentran en algunas áreas.

Cualquier otro elemento que pueda provocar peligro será balizado e informado a los participantes en la zona de salida.

Se entiende que todo participante, al efectuar la inscripción, autoriza el uso de imágenes suyas de la prueba para ser publicadas en cualquier medio de comunicación.

**Nuestro especial agradecimiento al ayuntamiento de O Barco de Valdeorras, y a todas las asociaciones y empresas que con su apoyo y patrocinio hacen posible que todos los aficionados a la orientación podamos disfrutar de este evento.**

## ORGANIZAN:

- Club Peña Trevinca Barco (Sección de Orientación)
- Asociación Galega de Clubs de Orientación (AGaCO)
- Federación Española de Orientación (FEDO)

## PATROCINAN:

- Concejalía de Deportes. Ayuntamiento de O Barco de Valdeorras
- Asociación Empresarial de Valdeorras (AEVA)
- Haley Centro Comercial
- Talleres Meleiro
- Adegas O Casal - "Casalnov"
- Coca Cola

## COLABORAN:

- Clube Alpino Ourense
- Clube Univ. de Santiago de Compostela
- Club ADAS Barco
- Protección Civil de O Barco de Valdeorras
- Xunta de Galicia
- Tandem. Coaching Informativo