

1ª PROBA XXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN



25 DE FEBREIRO DE 2012
FREÁN – ARTEIXO – A CORUÑA



Boletín 1

O vindeiro sábado día 25 de febreiro, o Club APA Liceo organiza a primeira proba da liga galega de orientación a pé 2012, en colaboración coa concellería de deportes do Concello de Arteixo. Dámosvos a benvida un ano máis a este o noso deporte de orientación, e van 21, desexando que cumpra as expectativas de todos os participantes.

PROGRAMA DA PROBA:

09:30 h. – Entrega de documentación

10:30 h. – Saída do primeiro corredor

14:30 h. – Peche de meta

·COORDINACIÓN XERAL: Alberto Taberner

·COORDINACIÓN TÉCNICA e TRAZADOS: Iván Mera

·ACTUALIZACIÓN MAPA: Iván Mera, Álvaro Armada

·EQUIPO DE CAMPO: Álvaro Armada, Javier Ramos, Arturo Antón, Julio Cañas

·SISTEMA SPORTIDENT: Sonia Gómez

MAPA: Canzobre – Arteixo (Rexistro FEDO C-228-97)

Elaborado por Jose Samper en 1997 segundo normas IOF e revisado en febreiro de 2012. Adaptado para todos os percorridos a escala **1:7500** e con equidistancia de 5 metros entre as curvas de nivel.

O terreo conta cun desnivel moderado, combinando zonas de bosque de eucalipto con piñeiros, praderías e zonas hortícolas, en xeral con boa penetrabilidade. É un mapa con moito detalle que obriga a unha boa concentración do corredor durante a proba para obter unha boa elección de rumbo. Existen algunhas zonas de talas recentes sobre as que permanecen abondosos restos de ramaxe, que dificultan en certa medida a velocidade na carreira.

INSCRICIÓN:

A **data límite** para a comunicación de inscricións tanto dos clubs AGACO coma dos participantes individuais é o **martes 21 de febreiro, ás 22:00 h.**

Todas as inscricións, tanto para federados como para non federados, deben realizarse a través da web de Agaco: **www.agaco.es/intranet**. En eventos, buscar 1ª proba liga – Freán - Arteixo. No caso de ter algunha incidencia á hora da inscrición, pódese utilizar o enderezo de correo electrónico indicado de seguido.

O importe da inscrición debe aboarse na conta nº 0072 0299 44 0000100057 (Banco Pastor), e o xustificante do ingreso que corresponda envíalo a **apaliceo@yahoo.com**: no concepto de ingreso poñer: Freán + nome do clube (ou nome do participante, no caso de corredores sen clube).

Para quenes precisen de factura, enviar tamén os datos fiscais.

Cuotas de inscrición:

Federados: 3€

Participantes en iniciación curta, sen licencia de temporada: 5€

Participantes en iniciación longa, sen licencia de temporada: 6€

Participantes no resto de percorridos, fora de competición, sen licencia de temporada: 8€

Recargo por inscrición fóra de prazo, no caso de ser aceptada, e só para federados: 1€

CONTROL ELECTRÓNICO

A pinza electrónica Sportident é **obrigatoria para todos os percorridos**, incluídos os de iniciación, polo que na inscrición débese facer constar o número da pinza. Para os corredores que non dispoñan dela e precisen alugala, a organización asignaralle unha a quen a precise e o custo será de **3 €, a aboar o mesmo día da competición** (no caso de perda o importe da mesma será de 28 €).

LUGAR DE CONCENTRACIÓN, SAÍDA E META. ACCESO.

O lugar de concentración está no lugar de Freán, Arteixo, a carón do bar “O Forte”. Non se dispón de zona habilitada de estacionamento, polo que é recomendable aparcar os vehículos con suficiente distancia da zona de concentración.

O acceso estará sinalizado desde a **saída 589** da Autovía do Noroeste (A6) e dende as estradas locais **AC-0511 e AC-0512**; o acceso máis cercano dende A Coruña é a través da autopista de Carballo (AG55) enlazando coa A6, ou ben a través da estrada Pocomaco-Mesoiro-Uxes (**AC-0512**)

PERCORRIDOS E CATEGORÍAS.

Na táboa que se amosa a continuación aparecen reflectidos os datos dos percorridos, coa asignación de distancia, desnivel e categorías de participación.

PERC.	CATEGORÍAS	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	BALIZAS	BUCLES	TEMPO GAÑADOR
01	INI Curta, H/D12	3,2	120	11	1	50'
02	H/D14	3,4	150	12	0	50'
03	INI Longa	3,9	130	13	1	60'
04	D45, H/D16	4,4	175	15	1	60'
05A	H/D20, H45, D35	5,0	195	17	2	65'
05B	H21B, D21	5,3	200	18	2	65'
06A	H35, D Élite	5,9	260	21	3	70'
06B	H21A	6,1	265	21	3	70'
07	H Élite	7,2	290	23	3	75'

O listado de saídas estará dispoñible na web da AGACO dende o venres día 24.

NORMAS E RECOMENDACIÓNS.

É obrigatorio realizar 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.

Para a realización do percorrido, o competidor só pode contar coa axuda dun compás, ademais do mapa proporcionado pola Organización.

É recomendable utilizar roupa cómoda que cubra todo o corpo. Non hai que esquecerse de levar outra muda. **Aconsellable o uso de polainas.**

A competición 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.

INDICACIÓNS ESPECÍFICAS PARA ESTA PROBA.

- **ATENCIÓN:** Haberá zona de presaída, a carón da zona de concentración, na que haberá que presentarse 10 minutos antes da hora oficial de saída (a distancia da presaída á saída é duns 500 metros).
- **Límites de mapa:** parte do perímetro do área de competición está “delimitado” por estradas asfaltadas, co cal deberíase extremar a precaución polo tránsito de vehículos que puidera haber, se ben ao tratarse dunha zona forestal e en sábado esperase que sexa moi baixo. Dito o anterior, **en ningún dos trazados se contempla para a elección de ruta o apoio nestas estradas**, polo que o seu uso está prohibido.
- Na revisión do mapa durante os meses de xaneiro e febreiro (última actualización realizada o sábado 11 de febreiro), atopáronse variacións por mor de desbroces sucesivos e **talas** nalgunhas zonas do mapa; cómpre ter isto en consideración por si no período de tempo entre a última revisión e a data da carreira houbera variacións da vexetación.
- Hai unha zona de **acceso prohibido** no mapa (propiedade privada). Non traspasar este área.
- **MOI IMPORTANTE:** atendendo a un dos principios básicos que deben rexer neste deporte, o **respeto** á natureza e as propiedades, prégase evitar o paso a través das zonas hortícolas e cultivos existentes nunha zona do mapa. En todos os casos hai opción de bordear estes terreos de produción agrícola sen ter que variar a ruta escollida.
- **Aparcamiento:** dado a ausencia de zona habilitada para estacionamento, débese ter en consideración o feito de non obstaculizar o paso nin a maquinaria agrícola nin aos buses que accedan.

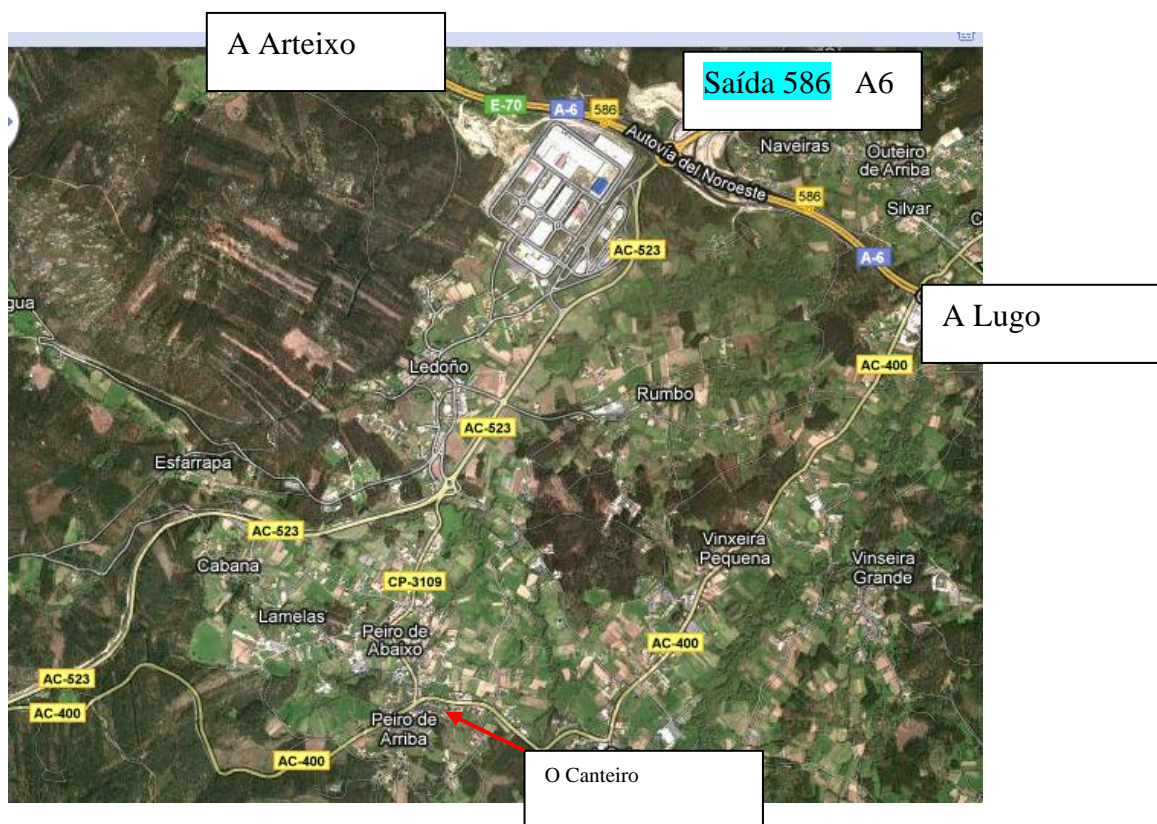
ADVERTENCIAS DE SEGURIDADE:

- Estradas asfaltadas; aínda que o tráfico é mínimo, e máis un sábado, cómpre ter precaución. Dáse a posibilidade de coincidir no tempo coa celebración dun partido de fútbol nas inmediacións da zona de concentración, co cal pode aumentar en certos momentos o tráfico de vehículos.
- Concorrenza con outras actividades deportivas: nos camiños da zona de carreira pódense atopar grupos de ciclistas e de motoristas. Precaución, pois en velocidade estes poden non percatarse da nosa presenza.
- Zonas de talas: a presenza de abundante ramaxe tralas talas supón un risco de caída, co cal é aconsellable diminuír a velocidade de carreira nestas zonas.

COMIDA DE CONFRATERNIZACIÓN

Trala carreira iremos repoñer forzas, orientadores e acompañantes, un ano máis e aproveitando as datas que son, á Parrillada “O Canteiro”, en Celas de Peiro, a 5 minutos da zona de carreira; o menú será a base de sopa, lacón con grelos, tenreira e produtos variados do porco, ademais de orellas, filloas, pan, viño, refrescos, café, “gotas”, ..., ao prezo de 18 € por persoa. Tamén haberá un menú de raxo para os pequenos, a 13 € (para os maiores que opten polo raxo serán 18 €). Todos aqueles que queirades asistir á comida, facedenolo saber mediante correo electrónico á hora de facer a inscrición, ou a máis tardar, ata o mércores día 22 antes das 20:00 h; indicar nº de persoas e menú (laconada ou raxo).

Para chegar ao “Canteiro”, na autovía A6 en dirección Lugo segundo se sae da zona de carreira, a uns 3 km, tómasse a **saída 586** (Ledoño-Culleredo): na glorieta vírase á dereita, dirección Ledoño, e logo na seguinte glorieta tómasse a 3ª saída, e todo recto ata dar co restaurante.



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

www.arteixe.org

Organiza:



Coa colaboración de:



Patrocinado por:

