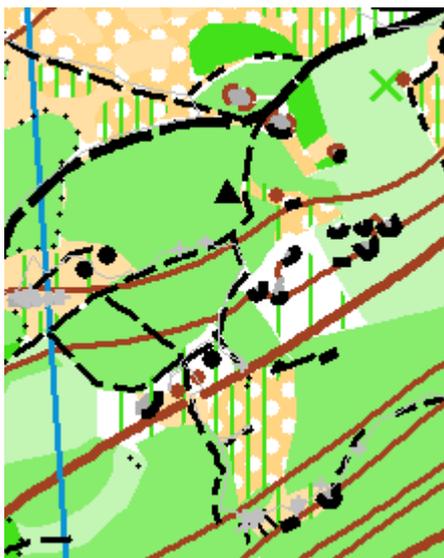


# PRUEBA LIGA GALLEGA ORIENTACIÓN APA LICEO 2012

**Fecha:**

17 de noviembre de 2012

**Mapa:** Montes de Feans – A Coruña. Para la realización de la prueba se ha actualizado el mapa existente, así como ampliado la superficie. Por lo que algunos recorridos, en especial los 5, 6 y 7, discurrirán en su mayor parte de nuevas, de las cuales podemos destacar la gran cantidad de detalles rocosos y red de caminos que harán que tengan que afinar tanto en la elección de ruta como en la técnica de ataque a los puntos.



Detalles de algunas de las nuevas zonas cartografiadas

**Lugar salida y llegada:**

Pabellón deportivo Urbanización Novo Mesoiro – a Coruña (Calle Os Ancares, Mesoiro, A Coruña)

Hora salida en masa: 11:30

**Detalles técnicos:**

**Recorrido tipo scoring** con salida en masa. Se establecerá un tiempo máximo para la realización de cada recorrido.

Los recorridos están pensados para que los primeros corredores de las distintas categorías los realicen entre los 50 min. y 1 hora 30 min., por lo que el orden de entrada en meta marcará la posición en la prueba. Los puntos de control tendrán una puntuación en función de su dificultad y ubicación. Cada corredor recibirá una puntuación que será la suma de los puntos asociados a cada control visitado menos la penalización por llegar tarde a la meta.

**DISTANCIAS Y RECORRIDOS PROVISIONALES:**

RECORRIDO	DISTANCIA REDUCIDA MEJOR RUTA	Nº CONTROLES
INI	2050	9
1	2730	11
2	3320	12
3	4030	18
4	3910	15
5	5620	18
6	6700	26
7	7260	30

Sistema de puntuación de los controles:

Cada control tiene un número. El primer dígito significa el número de puntos que tiene asignado. Por ejemplo, el control número 51 tiene asignado 5 puntos. El control número 63 tiene asignado 6. Sólo hay una excepción y es el número 100, que tiene asignado 10 puntos.

La clasificación final se realizará:

- Los corredores con más puntos se colocarán por delante de los corredores con menos puntos.
- A igualdad de puntos, los corredores se clasificarán según el tiempo invertido en realizar la prueba.

La realización de la prueba bajo la modalidad de scoring, con un gran número de balizas, en especial de los recorridos superiores, hace recomendable para aquellos corredores más inexpertos, el utilizar algún sistema que les permita llevar un recuento de las balizas realizadas para no dejarse ninguna sin fichar.

**Terreno:**

Terreno muy variado con alternancia de bosques, en especial de eucalipto con distinta penetrabilidad, con zonas de monte bajo y tojo. Existe una amplia red de caminos, en algunos casos muy laberíntica, que facilita el desplazamiento por el terreno.

Gran abundancia de detalles: agujeros, muros así como en algunas zonas elementos rocosos.

**Vestimenta**

Recomendación de uso de polainas y prendas deportivas que cubran todo el cuerpo.

Calzado: algunas balizas de los recorridos 5, 6 y 7 están situadas en zonas de amplios afloramientos graníticos por lo que se recomienda calzado con buen agarre en estas superficies, especialmente ante la posibilidad de estar el terreno húmedo.