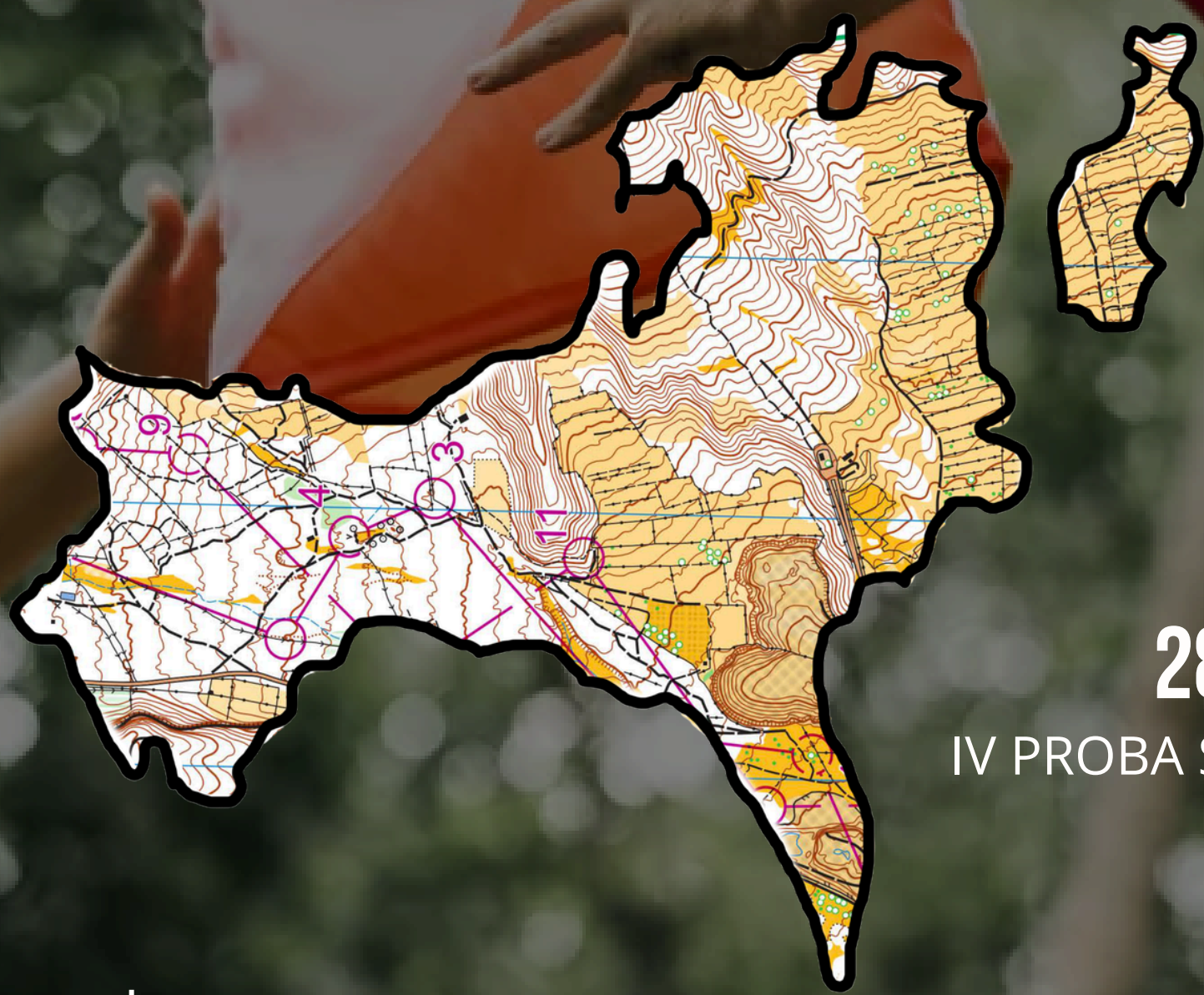
TROFEO CONCELLO O GROVE
CAMPIONATO GALEGO

27.06

CTO. XUNTA DE GALICIA MEDIA DISTANCIA
CTO. XUNTA DE GALICIA TRAIL-O



28.06

IV PROBA SPRINT

ORGANIZA:

AROMON PONTEVEDRA

aromon.gal
orientacion@aromon.gal
697622511

XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO
fed Federación Española de Orientación
Comunidade de Montes Parroquia San Vicente de O Grove
CMVMC San Martiño
Concello de Pontevedra
Deputación Pontevedra
Chiringuito Pinamar La Lanzada
CAIXA RURAL GALEGA
ILMO. CONCELLO O Grove
fegado Federación Galega de Orientación
Vepersa
ATLEET

BOLETÍN 1 Trofeo Concello O Grove
"Ponteaorientar 2026"

1.PRESENTACIÓN

2.DESCRICIÓN DA PROBA

3.HORARIOS

4.INFORMACIÓN TÉCNICA

4.1 CTO. XG MEDIA DISTANCIA

4.2 CTO. XG TRAIL-O

4.3 IV LG SPRINT

5.REGULAMENTO

6.INSCRICIÓNS

7.ALOXAMENTO

8.ADESTRAMENTOS

9.MEDIO AMBIENTE

10.ORGANIZADORES E COLABORADORES

1. PRESENTACIÓN

O próximo 27 e 28 de Xuño o Club Aromon Pontevedra organiza o Campionato Xunta de Galicia de media distancia e o Campionato Xunta de Galicia de Trail-O 2026, ademais da IV proba da Liga Sprint. Estas competicións oficiais están amparadas pola Federación Española de Orientación (FEDO), o Consello Superior de Deportes (CSD) e a Federación Galega de Orientación (FEGADO).

A proba terá lugar no Concello de O Grove, nos mapas de A Siradella (PO-1728-15) e de Puerto Cuaces (PO-4108-26).

O Trofeo Concello de O Grove terá en conta a suma das 3 probas, existindo un único podio mixto en xénero e categoría, xa que será decisiva a clasificación no Trail-O, de categoría única.

2. DESCRICIÓN

Data e Lugar de concentración: 27 de Xuño -Chiringuito Pinamar e 28 de Xuño- Zona Militar Dpto. Porto Cuaces de 2026.

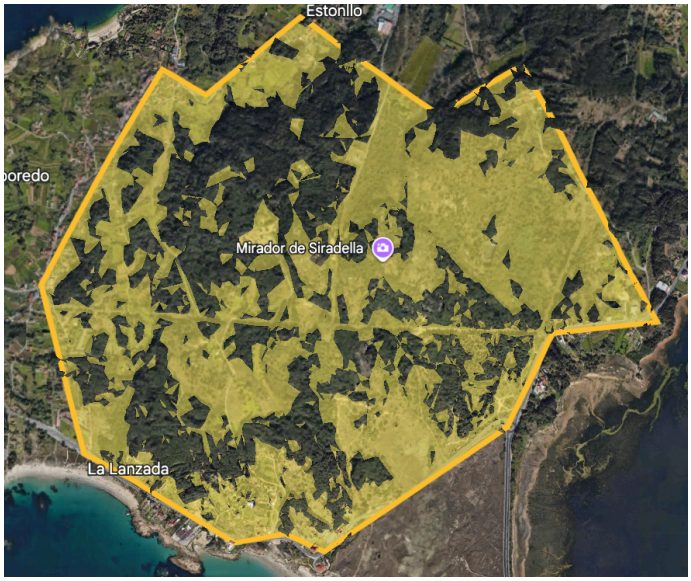
Aparcamento:

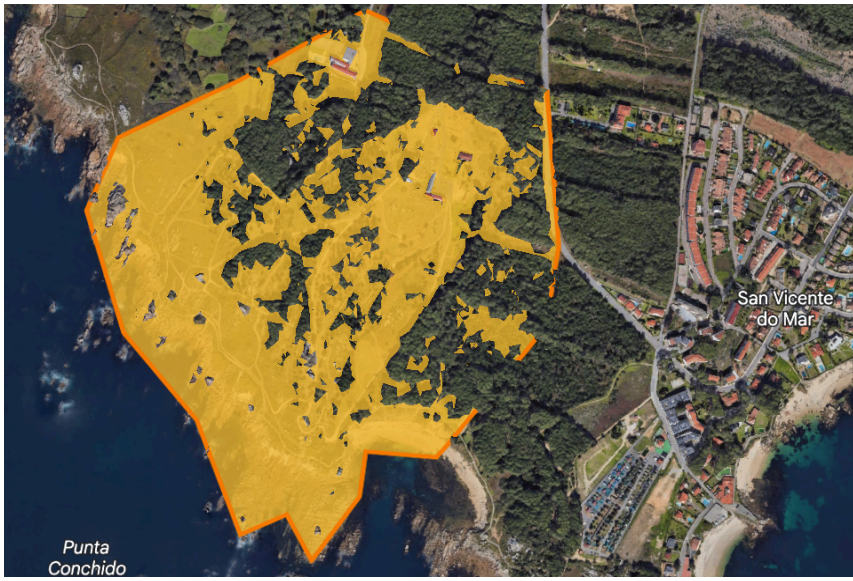
O Sábado poderáse aparcar no Aparcamento da Praia de Lanzada, a 17' camiñando do Centro de Competición (1,3km). Así coma nas prazas de aparcamento libre da rúa. Non se poderá aparcar no centro de competición, reservado para a organización. Sí que se poderán deixar mochilas e demáis enseres no CC, xa que será onde estará situada a meta da media distancia e as descargas de ambas probas, así coma a entrega de trofeos.

O domingo estarán limitadas as prazas de aparcamento a 70 vehículos e 15 autocaravanas no destacamento militar, asignadas mediante reserva previa no seguinte enlace. Recomendamos o aparcamento no núcleo de poboación de San Vicente do Mar, dende o cal haberá aproximadamente 15-25 minutos camiñando (~1,5km) ao Centro de Competición do Sprint e o aparacamento para autocaravanas de pago neste mesmo núcleo.

DESDE APARCAMIENTOS A CENTRO DE COMPETICIÓN: 15 min ANDANDO

Área Embargada a partir da súa publicación en web:





Sistema de cronometraxe

Na media distancia e no sprint, será obrigatoria a utilización do sistema de cronometraxe electrónico SportIdent en todas as categorías. Polo tanto, haberá que sinalar o nº de tarxeta SI que se utilizará ou ben solicitar o alugueiro da mesma ao realizar a inscrición. As estacións estarán programadas para o uso das tarxetas SIAC no modo activo AIR+.

3. HORARIOS

27 Xuño	09:30	10:30	12:30	14:00	14:30
Sábado Siradella	Apertura Secretaría	Inicio Saídas MEDIA	Inicio Saídas TRAIL-O	Peche META	Entrega CTOs XG*
28 Xuño	10:00	10:45	12:45	13:00	
Domingo Puerto Cuaces	Apertura Secretaría	Inicio Saídas SPRINT	Peche META	Entrega TROFEO O GROVE*	

- Os participantes en iniciación poderán saír entre as 10:30 e as 11:30.
- (*)O horario da cerimonia de premiación estará suxeito á última hora de saída dos corredores.
- É compatible a participación en todas as probas.

4. INFORMACION TÉCNICA

4.1 Campionato XG Media Distancia - Monte Siradella Sábado 27

Mapa: Monte Siradella – O Grove (Cartografiado por Iván Mera, 2015; revisado por Ángel A. Serto 2026).

Rexistro FEDO: PO-1728-15.

Modalidade: Media distancia.

Tempo límite: 120 minutos (2h).

Información do mapa e do terreo

Terreo de piñeiral areoso que combina zonas abertas ou semiabertas de desnivel suave e carreira moi rápida con ladeiras de forte pendente e presenza de elementos rochosos. Carreira rápida en xeral, pero esixente fisicamente, con presenza de vexetación rastreira en distinto grado que pode dificultar o avance en algunhas zonas.

Comentarios do trazador- Adrián Moreira

O primeiro que chama a atención no mapa é a ampla zona marcada como prohibida. Corremos nunha zona dunar protexida dentro da Rede Natura 2000 e pedimos o máximo respecto polo noso medio ambiente. **Cruzar esta zona está estritamente prohibido**. Depende de nós garantir que poidamos seguir desfrutando deste mapa.

Esta é unha carreira de lonxitude media, polo que procuramos combinar tramos técnicos con cambios de dirección frecuentes. Haberá puntos de control moi próximos, que requirirán unha concentración constante, e algúns tramos un pouco máis longos que serán fisicamente esixentes e poden influír na toma de decisións ao achegarte ao punto de control. O terreo é areoso, típico do sistema dunar, o que dificulta a carreira. Hai presenza de silvas rastreiras en moitas zonas do mapa, o que che obrigará a levantar as pernas en alto.

O mapa presenta dúas "zonas" moi diferenciadas: unha aberta e despexada con pouco cambio de elevación e outra sección con cambios de elevación significativos e numerosos afloramentos rochosos e rochas. Tamén hai zonas con vexetación intransitable, que tentamos evitar na medida do posible.

Debes prestar moita atención ás descricións dos puntos de control, xa que hai moitas balizas por todo o terreo.

Disfruta e pásao ben! :)

Percorridos e Categorías

Categoría	Controis	Distancia	Desnivel	Escala
F-Senior	27	3,6 km	180 m	1:7.500
Senior	29	4,0 km	200 m	1:7.500
M12	10	2,3 km	85 m	1:7.500
F12	10	2,3 km	85 m	1:7.500
M14	16	2,4 km	100 m	1:7.500
F14	16	2,4 km	100 m	1:7.500
M16	20	2,8 km	105 m	1:7.500
F16	17	2,5 km	100 m	1:7.500
M18	20	3,0 km	150 m	1:7.500
F18	20	2,9 km	110 m	1:7.500
M21	24	3,3 km	190 m	1:7.500
F21	24	3,0 km	130 m	1:7.500
M35	26	3,6 km	190 m	1:7.500
F35	21	3,1 km	170 m	1:7.500
M45	21	3,1 km	170 m	1:7.500
F45	18	2,3 km	120 m	1:7.500
M55	18	2,3 km	120 m	1:7.500
F55	15	1,9 km	100 m	1:7.500
M65	15	1,9 km	100 m	1:7.500
F65	13	1,7 km	85 m	1:7.500
Ini Curta	10	2,2 km	85 m	1:7.500
Ini Longa	19	2,6 km	110 m	1:7.500

Haberá unha distancia entre o Centro de Competición e a saída de 1'5km, o que suporá 20 minutos aproximadamente camiñando. NON se fará chamamento de presaída.

Farase un chamamento de -5' para evitar a aglomeración na zona de saída. A saída estará debidamente sinalizada dende o centro de competición cara a glorieta de acceso a O Grove.

4.2 Campionato XG Trail-O - Monte Siradella Sábado 27

Mapa: Monte Siradella – O Grove. Escala 1:3000, equidistancia 5 m.
Rexistro FEDO: PO-1728-15.
Modalidade: Pre-O formato Sprint.
Nº de controis, distancia e desnivel: 25 controis distribuídos en 2 tramos. Tramo 1: 180m; Tramo 2: 60m. Sen desnivel.

Tempo límite

O tempo máximo de carreira establécese en función do número de balizas (1 minuto por baliza) e da distancia do percorrido (1 minuto por cada 30 metros).

Na categoría PARALÍMPICA apícase un coeficiente corrector de 0,8 para deportistas en cadeira de rodas manual e de 0,9 para o resto das clases P.

- OPEN: 33'
- PARA: 37'
- PARA cadeira rodas: 41'
- INICIACIÓN: 60'

Información do mapa

Para a elaboración da cartografía orixinal empregouse o estándar ISSOM 2017, a escala 1:7500. Para a organización desta proba de Trail-O realizouse unha adaptación e actualización do mapa á escala 1:3000, con equidistancia de 5 metros.

Nota: non se realizou unha actualización completa ao estándar ISSprOM 2019, habitualmente empregado nas probas de orientación Sprint.

Terreo e información técnica

O mapa comprende principalmente unha ampla zona aberta de terreo dunar. Existe tamén unha extensa área boscosa, formada maioritariamente por piñeiros, que rodea a zona aberta.

Debido ás características do terreo, a interpretación das curvas de nivel constitúe un dos elementos fundamentais para a resolución dos controis. Aínda que a equidistancia será de 5 metros, incorporáronse numerosas curvas auxiliares co obxectivo de facilitar a lectura do relevo.

A distancia total a percorrer será relativamente curta (aproximadamente 200 metros), pero cun elevado número de controis distribuídos sobre o terreo. Debido a estas características, existirá unha alta densidade de controis nun espazo reducido, polo que a rápida identificación do control que se debe resolver en cada momento, así como a axilidade na toma de decisións, serán aspectos fundamentais para obter un bo resultado. Co obxectivo de facilitar a lectura do mapa e evitar unha excesiva concentración de información, empregarase un dobre mapa impreso na mesma cara do papel, repartindo os controis entre ambas representacións cartográficas.

Ao tratarse dunha modalidade Sprint, non existirán puntos de decisión ao longo do percorrido. No percorrido habilitaranse diferentes puntos de marcaxe, nos que estará situada a estación SportIdent correspondente á resposta que debe marcarse nese control. Desde cada punto de marcaxe visualizarase a baliza obxecto de avaliación.

Non obstante, é posible que desde o mesmo punto tamén sexan visibles outras balizas. Polo tanto, o competidor deberá identificar, tomando como referencia a localización do punto de control representado no mapa, cal é a baliza correspondente.

Para facilitar a lectura do control, na última casa da tarxeta de control (columna H) indicarase a dirección na que debe observarse a baliza desde o punto de marcaxe.

Segundo a normativa da modalidade Sprint, só existen dúas posibles respostas:

→Opción A: a baliza atópase na localización correcta representada polo punto de control.

→Opción Z: a baliza non se atopa correctamente situada na localización indicada polo punto de control. Debe terse en conta a tolerancia de 4 metros.

Tolerancia de 4 metros

A tolerancia de 4 metros representa a marxe de erro admitida na colocación dunha baliza. Se unha baliza está situada a menos de 4 metros da localización correcta, a resposta considerarase A en lugar de Z. En todo caso, a organización procurará colocar as balizas coa máxima precisión posible.

Tramo neutralizado

Existirá un tramo neutralizado que separará os dous tramos de competición e permitirá o desprazamento entre ambas zonas de carreira. O tempo empregado neste tramo non será contabilizado para a clasificación. Non obstante, apelando ao xogo limpo e dado que non haberá cambio de mapa, solicítase aos participantes que atravesen esta zona sen deterse en ningún momento.

Ao comezo de cada tramo de competición existirá unha estación START e ao final unha estación FINISH, co obxectivo de rexistrar de forma independente o tempo empregado en cada tramo. Os competidores non poderán traspasar as cintas situadas no chan que delimitan cada tramo ata ter rexistrado previamente o paso pola estación FINISH correspondente. Haberá xuíces auxiliares supervisando o cumprimento desta norma.

Unha vez rexistrado o paso pola estación FINISH do primeiro tramo, o participante deberá dirixirse directamente e sen deterse ao seguinte triángulo de saída representado no mapa, desde o que dará comezo ao segundo e último tramo da competición.

Sistema de cronometraxe

O sistema de cronometraxe será o mesmo empregado na segunda proba de Trail-O celebrada en Oleiros.

A xestión realizarase mediante o sistema SportIdent, cun formato de utilización semellante ao sistema ToePunch. Cada participante utilizará un xogo de tarxetas P-Card, que serán subministradas pola organización no Centro de Competición. Dende o CC, cada deportista terá que ir ata o inicio da proba, marcado no terreo con cinta de balizado, na mesma dirección que a saída da proba da mañá, unha distancia aproximada de 650m (9 minutos camiñando).

Sistema de clasificación

A clasificación da proba establecerase asignando 1 punto por cada resposta correcta e 0 puntos por cada resposta incorrecta. Non existirán penalizacións por erro.

O tempo total empregado no percorrido utilizarase como criterio de desempate no caso de que dous ou máis participantes obteñan a mesma puntuación.

Xogo limpo

Unha vez finalizado o percorrido, os participantes deberán regresar ao Centro de Competición polo mesmo tramo utilizado durante a proba, no que aínda poderá haber deportistas competindo. Por este motivo, solicítase realizar o traxecto de regreso en absoluto silencio e sen interferir na concentración dos participantes que continúen en competición.

Existirán xuíces auxiliares encargados de supervisar o cumprimento desta norma, podendo ser descualificados aqueles competidores que a incumpran.

4.3 IV Proba Liga Sprint - Puerto Cuaces

Mapa: Puerto Cuaces.
Rexistro FEDO: PO-4108-26
Modalidade: Sprint bosque.
Tempo límite: 50 minutos.

Información do mapa

Destacamento militar dunha antiga batería de artillería de costa. Bosque de piñeiral con terreo areoso e rochoso. Zonas abertas que combinan rocha e vexetación rastreira. Desnivel moderado que permite unha carreira rápida.

Os elementos rochosos son abundantes e de diferentes tamaños e conviven con construccións militares.

Comentario do Trazador - Ángel A Serto

Trátase dunha carreira rápida por bosque aberto combinados con zonas de afloramentos e bloques rochosos; existen algunhas zonas que teñen vexetación baixa e outras vexetación intransitable que se evitou.

Parte da ruta transcorrerá por túneles subterráneos accesibles e iluminados. Recoméndase calzado mixto.

A gran densidade de controis fará que sexa moi importante comprobar o código.

Para a representación dos túneles, haberá un mapa subterráneo e un mapa en superficie, polo que haberá que estar moi atento ao cambio de mapa cando toque.

Percorridos e Categorías

Categoría	Controis	Distancia	Desnivel	Escala
F-Senior	22	2500	60	1:4000
Senior	23	3100	65	1:4000
M12	14	1.400	30	1:4000
F12	14	1.400	30	1:4000
M14	17	1.700	30	1:4000
F14	16	1.700	30	1:4000
M16	23	2.100	55	1:4000
F16	18	1.800	55	1:4000
M18	22	2.300	55	1:4000
F18	21	2.100	55	1:4000
M21	22	2.400	55	1:4000
F21	22	2.300	55	1:4000
M35	22	2.600	60	1:4000
F35	21	2.300	60	1:4000
M45	21	2.500	55	1:4000
F45	21	1.900	50	1:4000
M55	20	2.100	55	1:4000
F55	19	1.800	40	1:4000
M65	19	2.000	40	1:4000
F65	16	1.700	40	1:4000
Ini Curta	14	1.400	30	1:4000
Ini Longa	16	1.800	50	1:4000

Haberá posibilidade de ducharse despois da proba nas instalacións do centro.

Lembrade que se fará entrega de premios do cómputo das tres probas do fin de semana ás 13:00 no mesmo destacamento.

5. REGULAMENTO

A efectos de clasificación para o Campionato Xunta de Galicia, unicamente computarán deportistas con licenza federativa de tempada FEDO por un club galego.

Serán de aplicación obrigatoria tanto o Regulamento FEGADO O-Pé, O-Pé Sprint, e Trail-O 2026 e os seus correspondentes ANEXOS, así como as Normas Anuais FEGADO O-Pé 2026.

A efectos de clasificación para o Trofeo Concello O Grove únicamente computarán aqueles deportistas que participen nas 3 probas, sendo o trofeo, un único podium mixto de xénero e idade.

6. INSCRICIONS

Categorías oficiais:

• M-12, F-12: persoas que cumpren 12 anos ou menos en 2026 (nadas en 2014 ou posteriores).
• M-14, F-14: persoas que cumpren 14 anos ou menos en 2026 (nadas en 2012 ou posteriores).
• M-16, F-16: persoas que cumpren 16 anos ou menos en 2026 (nadas en 2010 ou

posteriores).
• M-18, F-18: persoas que cumpren 18 anos ou menos en 2026 (nadas en 2008 ou posteriores).
• M-21, F-21: sen límite de idade.
• SENIOR, F-SENIOR / S,F-S (SPRINT): sen límite de idade.
• M-35, F-35: persoas que cumpren 35 anos ou máis en 2026 (nadas en 1991 e anteriores).
• M-45, F-45: persoas que cumpren 45 anos ou máis en 2026 (nadas en 1981 e anteriores).
• M-55, F-55: persoas que cumpren 55 anos ou máis en 2026 (nadas en 1971 e anteriores).
• M-65, F-65: persoas que cumpren 65 anos ou máis en 2026 (nadas en 1961 e anteriores).

Categorías non oficiais:

• Iniciación curta: sen límite de idade.
• Iniciación longa: persoas que cumpren 16 anos ou máis en 2026 (nadas en 2010 ou anteriores).

Categorías Trail-O

Categorías oficiais

•OPEN-ÉLITE: sen límite de idade. Calquera sexo. Exclusivamente para persoas federadas.
•PARALÍMPICO: sen límite de idade. Calquera sexo. Exclusivamente para persoas federadas con licenza P.

Categorías non oficiais

•OPEN-INICIACIÓN: sen límite de idade. Calquera sexo. Federados/as e non federados/as.

Inscricións abertas ata as 23:50 horas do domingo 21 de xuño do 2026

PREZOS

Federados FEGADO:

- Categorías M/F-16 e inferiores: 2,0 € / proba
- Categorías M/F-18: 7,0 € / proba
- Categorías M/F-21 e superiores: 10 € / proba
- Iniciación Curta: 2,0 € / proba.
- Iniciación Longa*: 2,0 € / proba.
- Trail-O: 3,50€ (Open, Para e INI federado); Prezo reducido.

FEDERADOS NON FEGADO enviar mail a orientacion@aromon.gal

NON Federados

- Iniciación Curta: 2,0 € / proba + 2,5 € de licenza de día**
- Iniciación Longa*: 2,0 € / proba + 2,5 € de licenza de día**
- INI de Trail-O: 5€; Prezo reducido.

Os corredores NON federados deberán de inscribirse a través do seguinte FORMULARIO. As inscricións serán individuais por persoa, pero permite a inscrición de 1,2 ou 3 probas na mesma resposta. Só poderán participar en categorías de Iniciación.

(*) cumpran 16 anos ou máis en 2026
(**) A licencia de día cobre o día completo, polo que se se participa o sábado nas 2 probas, só sería necesario pagar 1 licenza de día.

Outros prezos

Aplicaranse os prezos acordados no documento oficial de Cotas e Acordos FEGADO para a TEMPADA 2026.

As inscricións non se considerarán formalizadas ata a realización do ingreso bancario, o cal se acreditará enviando unha copia do xustificante da transferencia, á dirección de correo electrónico: info@aromon.gal

Os clubs serán os responsables do pagamento das inscricións dos seus socios, realizarán un único ingreso bancario co importe total e como concepto figurará "TrofeoOGrove+ nome do clube".

Datos bancarios:
Beneficiario:Club AROMON
Banco: CAIXA RURAL GALEGA
IBAN: ES2730700047936264950129
COD.BIC/SWIFT: BCOEESMM070
Para solicitar factura: info@aromon.gal

7. ALOXAMENTO

Recoméndase encarecidamente reservar con antelación o aloxamento debido a que é unha contorna con alta ocupación en época de verán.

Existe a posibilidade de coordinar dende a organización aloxamento no hotel Terramar, en porto Meloxo (Virxe das mareas,135) , de nova xestión 2026.

Opcións e prezos:

Habitación doble (2p). 50€/noite

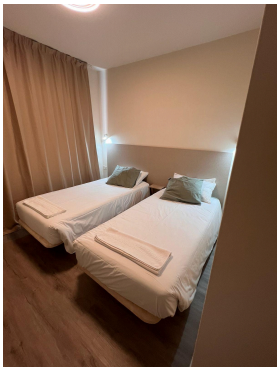
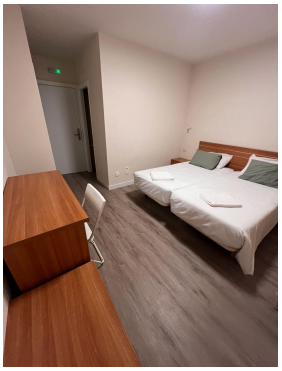
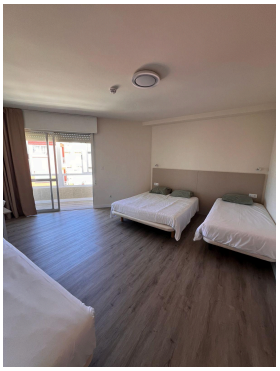
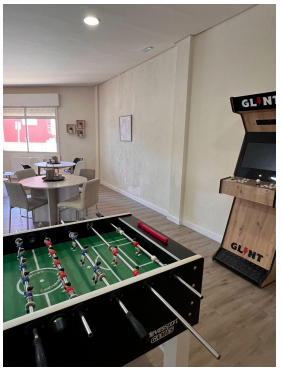
Habitación doble + cama supletoria (3p): 60€/noite

Habitación cuádruple con balcón (4p). 70€/noite

Habitación cuádruple con balcón + supletoria (5p): 80€/noite

Habitación cuádruple con balcón + 2 supletorias (6p): 90€/noite

* almorzo 5€ persona (opcional)

Para máis información podes poñerte en contacto en orientacion@aromon.gal .

8. ADESTRAMENTOS

Estarán dispoñibles adestramentos de O-PE e MTBO no mapa de A Escusa (Poio) durante a fin de semana do trofeo, para realizar nas xornadas libres da tarde de ambos días.

Os mapas poderanse recoller na secretaría do evento calquera dos dous días, os adestros estarán marcados con telas e balizamento biodegradable.

A inscrición a estes adestros terá un prezo de 2€ por mapa e farase mediante Cluber. con data límite o mércores 24 de xuño.

9. MEDIOAMBIENTE

Zona de Alto nivel ecolóxico incluída na REDE NATURA 2000, no que se albergan especies endémicas que requiren un esforzo de conservación, polo que pedimos o cumprimento das zonas prohibidas tanto en carreira coma fora da competición.

Pedimos respecto polo medioambiente durante toda a realización da proba, sendo responsables do lixo que producimos, tendo especial coidado de non deixar plásticos dos xeles/barritas tirados polo monte, que ainda non sendo intencionado, ás veces caen dos bolsillos das mochilas se non os gardamos de forma correcta.

Dende a cidade de Pontevedra existe conexión de tren/autobús co resto de cidades galegas. Coa intención de diminuír o uso de vehículos individuais, deixamos os links para poder organizar mellor as vosas viaxes, compartindo vehículos entre varios participantes:

https://www.renfe.com/es/es
https://www.autobusespontevedra.com/gl/

Así coma o uso do grupo de whatsapp "Viaxand-O Fegado".

10. ORGANIZACIÓN e COLABORADORES

Organiza: Club Aromon Pontevedra

Dirección da proba: Teresa Bellón Santos

Trazadores e coord. campo: Adrián Moreira/Pelayo García/Ángel A Serto

Sportident: Francisco Xosé Varela Varela/Ricardo Figueroa/Dailo Díaz

Sportident Trail-O: Javier Arufe

Coord. de seguridade: Javier Alvelo Fraguela

Xuíz Controlador: Antonio Domínguez Portas

Mais info en www.aromon.gal ou orientacion@aromon.gal