

I TROFEO CONCELLO DE CAMBRE DE ORIENTACIÓN A PÉ

11ª PROBA DA LIGA GALEGA DE O-PÉ

21 Novembro 2015

BOLETÍN 3



Organizador: Club de Orientación Ro-Baliza

Dirección: Miguel Camblor

Equipo técnico:

- **Cartografía e percorridos:** Iván Mera
- **Balizado:** Silvia López, Bene Santos, Olalla Bello, Miguel Camblor
- **Secretaría:** Martina Ameijenda, Alicia Martínez
- **Sport Ident:** Natalia Pedre, Javier Arufe
- **Material:** Ismael Sanjurjo
- **Personal y prevención:** Pier Veira
- **Xuíz Controlador:** Javier Ramos

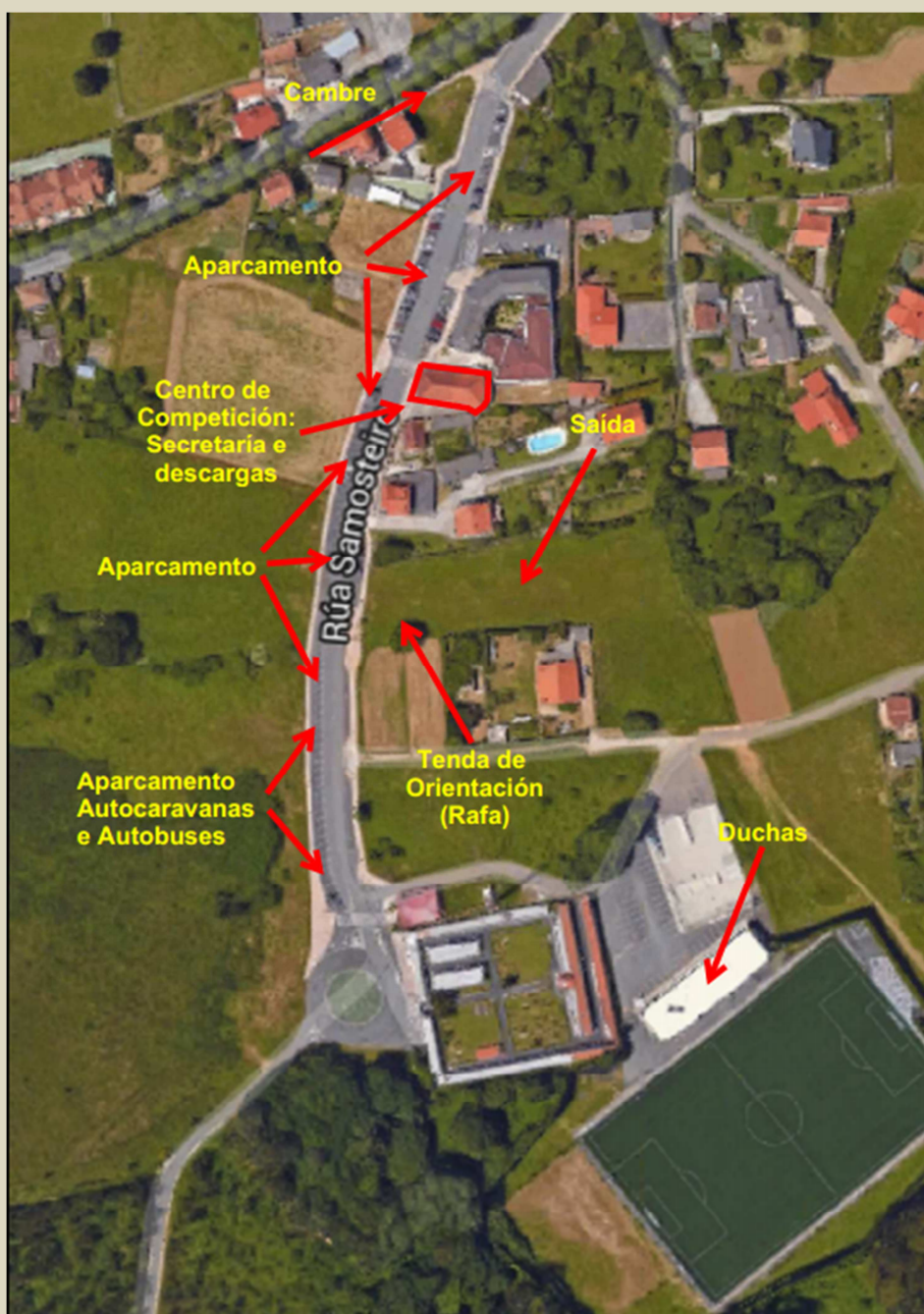
CÓMO CHEGAR Á ZONA DE COMPETICIÓN

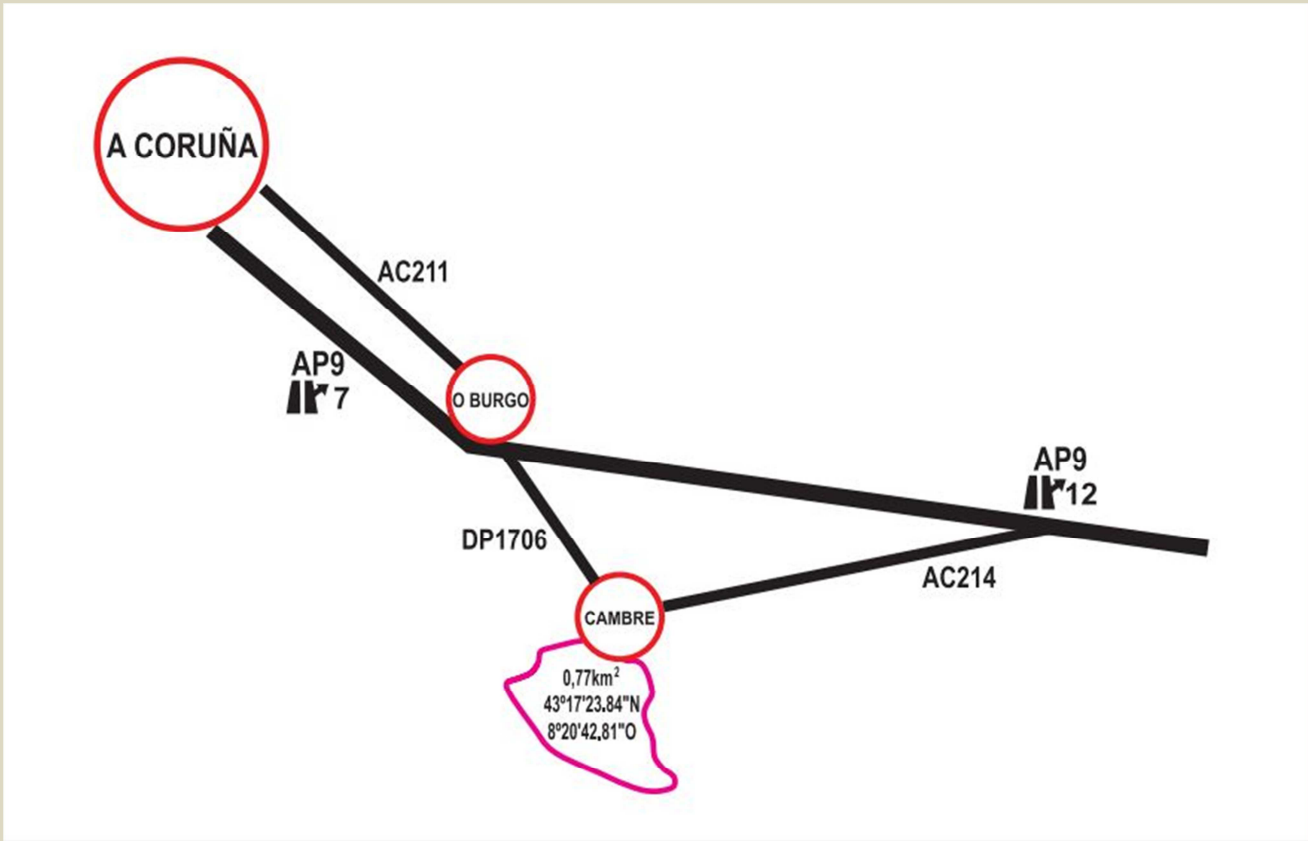
Introducindo as coordenadas no GPS: 43.290190, -8.345080

O seguinte enlace lévavos directamente ás coordenadas en Google Maps, soamente tedes que pulsar en “Como chegar” e poñer o lugar de onde saídes, e xa tedes a ruta seguir.

<https://www.google.es/maps/@43.2901293,-8.3447985,19.27z>

Tamén poñendo a dirección “Rúa Samosteiro, 4. Cambre” no GPS.





Dende:

A Coruña	18 min
Santiago de Compostela	45 min
Pontevedra	1 h 21 min
Ourense	1 h 44 min
Lugo	1 h

Ao estaren practicamente situado o lugar de concentración no centro de Cambre, os sinais orientativos para chegar (carteis-baliza) estarán situados nos accesos á vila e nos cruces e rotondas interiores, o venres pola tarde.

Na rúa principal (Samosteiro) poderán aparcas autobuses e autocaravanas en liña e coches en liña e en batería a ambos lados (ver sinalización horizontal).

HORARIO

Apertura da secretaría ás 10:00h.

Briefing ás 10.30h na zonas de saídas.

Saídas, entre as 11:00 e as 11:30h (tódolos participantes deberán estar en cuarentena na zona de saídas, no seu caixón, antes da súa saída). A categoría de INI-CURTA poderá saír tamén entre ás 11:00-11:30 h.



Se alguén chega tarde, pasará pola zona de saída de Iniciación Curta, limpará e comprobará a súa tarxeta Sport Ident alí mesmo, e recollerá o seu respectivo mapa. **Máis tarde das 11:30 h non se permitirá ningunha saída.**

Peche de control ás 12:15h.

	SAÍDA	CAIXÓN DE SAÍDA (-5')	CAIXÓN DE CONTROL (-15')
GRUPO 1 FILA 1: R-04 (H16, M16) FILA 2: R-02 (H14, M14) FILA 3: R-01 (H12, M12) FILA 4: R-03 (INI LONGA)	11:00 h	10:55 – 11:00h	10:45 – 10:55 h
GRUPO 2 FILA 1: R-08 (M35, H45) FILA 2: R-07 (M45, H55, M55) FILA 3: R-06 (H18, M18, M21) FILA 4: R-05 (H21C, M21C)	11:10 h	11:05 – 11:10h	10:55 – 11:05 h
GRUPO 3 FILA 1: R-12 (ÉLITE) FILA 2: R-11 (H35) FILA 3: R-10 (H21L, M-ÉLITE) FILA 4: R-09 (H21, M21L)	11:20 h	11:15 – 11:20h	11:05 – 11:15 h

Duchas no pavillón “Dani Mallo” de 12:00 a 13:45h (o pavillón do campo de fútbol).

Entrega de trofeos fronte ao centro de competición ás 13:45h (haberá trofeo para o primeiro de cada categoría e medallas para o segundo e o terceiro, categorías oficiais e tamén Iniciacións, onde non se diferenciará por sexos).

MODALIDADE DE CARREIRA E PERCORRIDOS

Carreira tipo “Score”, con saída en masa por grupos de categorías. Haberá un total de 3 saídas.

Como curiosidade, tamén a categoría de Iniciación Longa, que normalmente adoita facer percorridos lineais, fará Score (Iniciación Curta será percorrido lineal).

As carreras de tipo Score, a diferenza das lineais, non teñen un orden fixo de ir polos controis, deixando ao corredor a responsabilidade de pensar cal será a mellor estratexia para poder collelos todos no mellor tempo posible, e sempre dentro do tempo límite marcado, xa que do contrario haberá penalizacións que fan que sexa mellor entrar en tempo, que coller algún control máis, pero fora de tempo. Recordamos que non é obrigatorio coller tódolos controis.

Haberá unha puntuación asignada a cada baliza (o primeiro díxito do código de control establece o seu valor: a 77 val 7 puntos). O gañador é determinado por puntos, e logo por tempo. Existe unha conversión desta clasificación para facela válida e puntuable dentro da Liga Galega.

O tempo máximo de carreira, para tódalas saídas en masa, tralo cal haberá penalizacións, será de 40' desde cadansúa saída. O peche de control de carreira será ás 12:15h, tralo cal, calquera corredor que entre na meta quedará descalificado.



Unha vez se superen os 40' de carreira, a penalización será de 3 puntos/minuto para os percorridos do 1 ao 4, e de 5 puntos/minuto para os percorridos do 5 ao 12. De calquera xeito, quen chegue máis tarde das 12:15 h quedará descalificado, perdendo tódolos seus puntos.

É recomendable para os corredores menos expertos levar un sistema de marcado no mapa (rotulador indeleble) dos controis que se van picando, co propósito de non esquecer ningún, e facer unha estratexia previa de rastreo ordenado dos puntos antes de botar a correr.

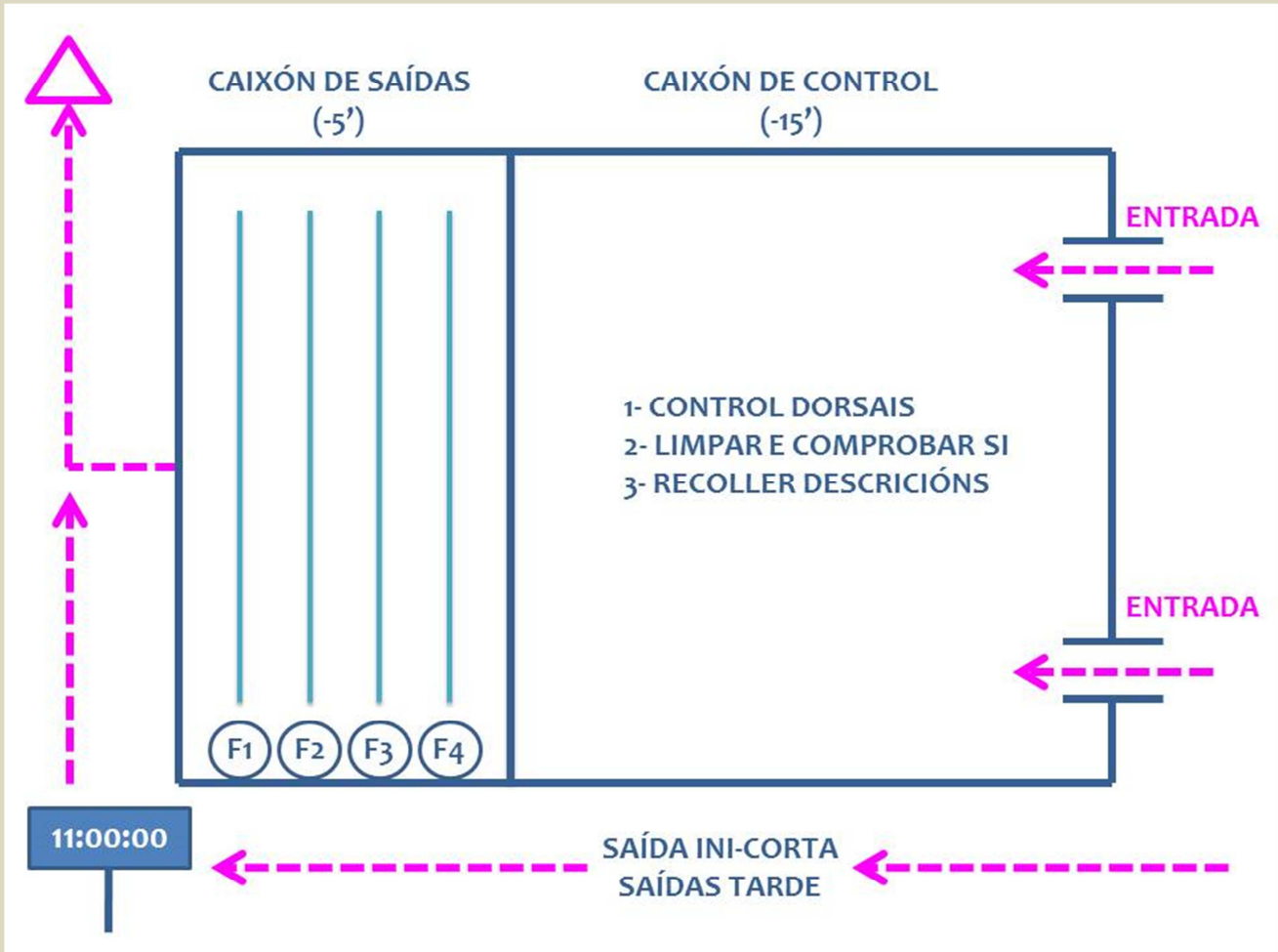
É unha carreira de distancia media, con tempos estimados para os gañadores de 30 a 40'.

PERCORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS	PUNTOS	TEMPO MÁXIMO
00 – INI CURTA	1,9km	105m	9	-	Peche de carreira
01 – H12, M12	-	-	11	51	40'
02 – H14, M14	-	-	13	61	
03 – INI LONGA	-	-	11	61	
04 – H16, M16	-	-	14	75	
05 – H21C, M21C	-	-	16	87	
06 – H18, M18, M21	-	-	16	84	
07 – M45, H55, M55	-	-	13	64	
08 – M35, H45	-	-	17	83	
09 – H21, M21L	-	-	17	92	
10 – H21L, M ELITE	-	-	18	92	
11 – H35	-	-	20	108	
12 - ELITE	-	-	24	134	

MAPA E TERREO

- Mapa realizado por Iván Mera (Mape-O) en Xuño/Agosto de 2015, con revisión en Outubro de 2015.
- Info do Mapa: superficie de 0,77km², 3830m de perímetro, escala 1:10000, equidistancia: 5m, normativa ISOM 2000, declinación aplicada: 2,5° Oeste (Xuño 2015), rexistro FEDO C-1687-15, debuxado con Open Orienteering Mapper 0.5.3.
- Tódalas categorías empregarán a escala 1:7.500, e equidistancia de 5m.
- Terreo semiurbán combinado cunha pequena área boscosa de Ocalito, con zonas de Carballos e Castiñeiros. Recentemente talouse unha zona na ladeira boscosa, deixando unha zona de árbores dispersas e ramas sen recoller. En toda a área cartografiada existen detalles variados do relevo, como surcos, cotas, vagoadas, cortados...

ESQUEMA DE SAÍDA



AVITUALLAMIENTO

Haberá avituallamiento líquido (cortesía de Begano, Iberian Partners S.A.) e sólido (cortesía de Xogos de Amizade) na meta para tódolos participantes.

OBSERVACIÓNS, NORMAS E RECOMENDACIÓNS

Xurado Técnico da proba:

Xuíz controlador: Javier Ramos Asensio.

Membros dos clubs organizadores anterior e posterior: Julio Cañás Lara e Carla Veiga García.

É obrigatorio pasar por meta e ir descargar a tarxeta Sport Ident, aínda que non se remate ou se abandone a carreira; deste xeito saberemos que non queda ninguén polo monte.

Cada corredor será responsable de levar a súa tarxeta Sport Ident e de limpar e comprobar axeitadamente nos lugares previstos para este fin.



É obrigatorio cruzar polos pasos sinalados no mapa como obrigatorios.

Está prohibido expresamente pisar os cultivos, tendo que rodealos. Será motivo de descalificación.

É obrigatorio levar o dorsal ben visible, nas categorías oficiais.

É recomendable botarlle unha ollada de vez en cando ás normas anuais e ao regulamento de O-pé, que rexen esta proba.

É recomendable chegar en tempo, non apurar aos demáis, quentar ben e charlar un pouco coa xente.

SEGURIDADE BÁSICA

Vestimenta: é recomendable protexer as extremidades con perna e manga larga, e o uso de polainas, e de calzado con bo agarre, xa que as zonas a percorrer serán moi variadas; desde chan e asfalto, ata fortes pendentes de terra.

Respecto polo entorno: a práctica do deporte de orientación se basa no respecto do entorno e do medio natural. Depositaremos os desperdicios en lugares axeitados, nunca no chan e no monte. Respectaremos a propiedade privada. Respectaremos os pasos obrigatorios. Respectaremos as normas de circulación á hora de cruzar as vías ou transitar por elas.

Respecto polos demáis: a práctica do deporte de Orientación se basa no respecto tamén aos demáis. Non falaremos no monte. Non seguiremos a ninguén. Obedeceremos as indicacións do persoal da organización da proba. Coidaremos as instalacións das que fagamos uso (vestiarios).

Atención! Habrá coches circulando polas pistas asfaltadas, especialmente os que van aos partidos de Fútbol que se xogarán durante a mañá no campo próximo á saída; aínda que haberá persoal da organización para controlar o tráfico nos cruces, debemos cumprir as normas de circulación e ceder o paso.

Atención! A principal estrada estará cortada ao tráfico durante o horario da proba, por iso compre respectar a hora de corte, xa que deixará de estar vixiada.

Atención! Zonas de tala recente con ramas soltas.

Atención! En percorridos altos pode haber pendentes esvaradizas.

INSCRICIÓN

A través da web da Federación Galega de orientación (www.fegado.es) seleccionando o evento no calendario e marcando a categoría na que desexes inscribirte.

Os participantes que non teñan usuario na intranet terán que rexistrarse antes.

Data límite: Martes 17 de novembro, ás 22:00 horas.

Cotas de inscrición:

- Federados: 4 euros
- Non federados (con seguro e licenza de 1 día):
- INICIACIÓN CURTA: 6 euros.



- INICIACIÓN LONGA: 8 euros.

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de solicitar alugar a tarxeta **Sport Ident** (obrigatoria para todos os percorridos).

O pagamento das inscricións + aluguer das pinzas Sport Ident realizarase mediante un único ingreso por clube, na seguinte conta bancaria:

- **IBAN ES72 1465 0240 1619 0002 5104 (ING)**
- **CONCEPTO: ORICAMBRE + nome do club (ou nome do participante).**
- Os xustificantes do ingreso deberán enviarse a robalizaco.tesoreria@gmail.com

* Os responsables dos clubes poderán recoller as facturas correspondentes na secretaría da proba.

QUÉ VER NO CONCELLO DE CAMBRE

- **Igrexa** de Santa María de Cambre.
- **Paseo fluvial** que comeza no encoro de Cecebre e remata na ría do Burgo (moi recomendable facelo en bicicleta de montaña, cun percorrido total circular de uns aproximados 20km, perfil suave, con continuas escapatorias e posibilidades de recortar, así como posibilidades de ampliar por Cecebre, pola Ría do Burgo, ou por sendeiros de BTT que nos atoparemos ao pé do camiño. E moi recomendale quedar a comer e completar a xornada con esta ruta en BTT que será de moi bo agrado para todos, e que podemos tomar a escasos metros da saída da carreira.
- **Museo romano** de Cambre, entre outros lugares de interese.



LUGARES DE INTERESE GASTRONÓMICO

- **CASA CELIA.** Cabana 5, Anceis. Telf.: 981 674009
- **RESTAURANTE A ESTACIÓN.** Estrada da Estación 51, Cambre. Telf.: 981 676911
- **CASA PORTO.** Estrada Cambre- Temple 1, Cambre
- **BODEGA AS TRAVESAS.** Estrada Cambre- Temple 71, Cambre
- **CAFÉ DE MANOLO.** Cambre
- **TEN XEITO.** Cambre
- **CERVECERÍA GAZAFELLO.** Cambre
- **A PULPERÍA DE CAMBRE.** Cambre
- **VOREM BAR.** Cambre
- **MESÓN VILLA DE CAMBRE.** Graduil



XUNTA
DE GALICIA



- **LA ROMÁNICA.** Cambre
- **GURMA CERVECERÍA.** As Lagoas
- **LA TASQUITA.** As Lagoas

ONDE DURMIR

- **HOTEL MESÓN:** Vasco C/ La Telva - Sigras, 15181 Cambre. Telf.: 981 661202
- **FLOR CORUÑA:** Isaac Peral 49, polig. Espíritu Santo. Telf. : 981 649755



ORGANIZA



COLABORAN



XUNTA DE GALICIA

