

8° Carrera Liga Gallega O- Pie 2013

Novomesoiro Sábado 28 Septiembre















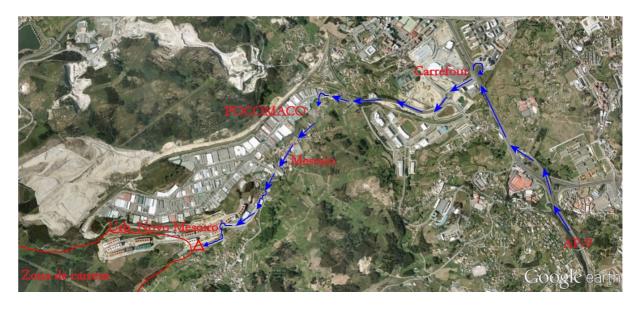
- 1 FECHA: 28 de septiembre de 2013.
- 2 ORGANIZA: APA LICEO ORIENTACIÓN FEGADO
- **3 LUGAR:** Urbanización Novo Mesoiro (A Coruña).

La prueba tendrá lugar los montes situados al oeste de la Urbanización NovoMesoiro, entre los Concellos de A Coruña y Arteixo..

La salida de la prueba se realizará desde el Pabellón Deportivo de Novomesoiro, situado en la calle Ancares. Las coordenadas UTM del parking son: zona 29T, 545812, 4796983. Las coordenadas geográficas son: latitud 43.324290, longitud -8.434932.

Cómo llegar

En la siguiente imagen se puede ver el recorrido aconsejado si se accede en dirección A Coruña por la autopista AP-9 o la Avenida de Alfonso Molina



En la **Avenida de Alfonso Molina** se toma la salida hacia la derecha que nos lleva en **dirección al centro comercial Carrefour**, pero en lugar de entrar en él se sigue recto en dirección al **Polígono Industrial de POCOMACO**. Al llegar a la rotonda de entrada al polígono, se toma la tercera salida, que nos lleva en dirección a Mesoiro.

Se llega a una rotonda donde seencuentra una estación de servicio. Se toma la primera avenida a mano derecha, que sube en dirección a la **Urbanización Novo Mesoiro**. En la primera rotonda de dicha urbanización se toma la tercera salida, que baja una pequeña cuesta, e inmediatamente el primer desvío a la derecha, que es la calle Ancares. Se trata de una larga recta con mucho espacio de aparcamiento. Primero está el centro de salud; luego el pabellón polideportivo. Aún después de pasar el pabellón hay una última rotonda que da a una amplia explanada, la del centro cívico, que cuenta con más espacio de aparcamiento.



Rotonda acceso Urbanización Novomesoiro

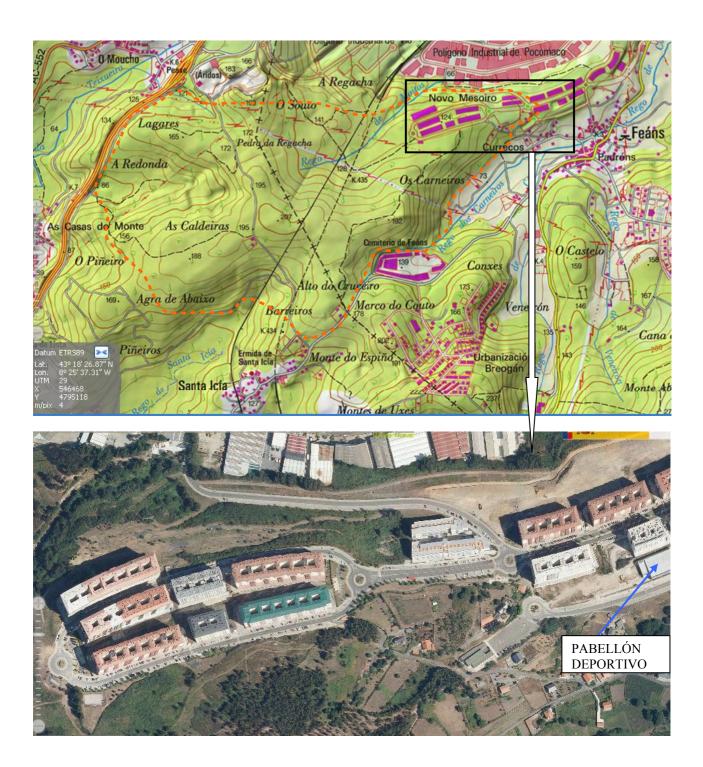
Acceso en transporte público:

Existe una parada de autobús a 100 metros del pabellón. Por lo que todos los que queráis podéis acceder a la prueba en transporte público a través de la línea 23, bien desde cualquier punto de A Coruña, e incluso desde otros puntos de Galicia conectando con la línea 23 desde la estación de autobuses o trenes. Existe una parada en C/ Ramón y Cajal 30 (calle Corte Inglés próxima a estación autobuses y trenes).

La línea 23 tiene frecuencia el sábado desde 7:35 con salida dese la calle Juana de Vega cada 30 minutos. Más información:

http://www.tranviascoruna.com/

http://www.coruna.es/guiaLocal/autobuses.jsp?current=au



4 - PRUEBA

SISTEMA DE CRONOMETRAJE

Para el cronometraje de la prueba se usará el sistema electrónico Sportident, para el cual los participantes requieren una tarjeta electrónica. Aquellos que no posean tarjeta podrán alquilarla para la prueba.

CATEGORÍAS:

Es una prueba oficial del calendario O-Pie, por lo que las categorías son las mismas que para el resto de pruebas. Dichas categorías estarán agrupadas por recorridos de la siguiente manera:

INI → categoría INICIACIÓN CORTA

 $1 \rightarrow ALEVÍN$: Damas (D) -12, Hombres (H) -12

 $2 \rightarrow INFANTIL: D-14, H-14$

3 → INICIACIÓN LARGA

 $4 \rightarrow CADETE$: D-16, H-16, y D-45

 $5 \rightarrow D-21B$, H-21B y H-55

 $6 \rightarrow D-35 \text{ y H-45}$

 $7 \rightarrow D-21A \text{ y H- } 21A$

 $7 \rightarrow H 35 y DAMAS ELITE$

 $7 \rightarrow \text{ELITE}$

SALIDAS:

La salida y meta se realizará en las inmediaciones del Pabellón Polideportivo de la Urbanización NovoMesoiro.

La salida será en masa a las 11:30. Previa a la salida los corredores deberán limpiar y comprobar sus tarjetas electrónicas. Así mismo podrán tomar la descripción de los controles 5 minutos antes de la salida

Para facilitar la salida en masa la organización colocará a los participantes por recorridos, no pudiendo coger el mapa hasta el momento de la salida. A partir de ahí, elegirán libremente el orden de balizas a realizar.

RECORRIDOS

Cada recorrido tendrá un tiempo máximo de realización a partir del cual cada minuto que fiche tarde el participante en la baliza de meta penalizará con 5 puntos (es decir entrar en el recorrido 7 a los 90 min y 1 segundo penalizará con 5 puntos, 91 min. y 1 segundo con 10 puntos...)

Tabla recorridos, distancias y tiempos máximos aproximados

RECORRIDO	DISTANCIA REDUCIDA POSIBLE	N° CONTROLES	TIEMPO MÁXIMO REALIZACIÓN
	MEJOR RUTA	TOTALES	(minutos)
INI	2000	8	70
1	3150	13	50
2	4440	18	50
3	4560	17	70
4	5450	17	60
5	6570	21	60
6	7770	25	70
7	9030	25	80
8	9250	26	90
9	9690	30	90

El cierre de meta se producirá a los 120 minutos de la salida considerándose aquellos corredores que entren pasado este tiempo fuera de control.

CLASIFICACIÓN FINAL

La clasificación final se realizara POR ORDEN DE PUNTUACIÓN SEGÚN EL VALOR DE LAS BALIZAS FICHADAS: así esta se establecerá en cada categoría, según corredores

de mayor a menor puntuación. A igualdad de puntuación, corredores de menor a mayor tiempo invertido.

Para ello se asignará a cada baliza un valor que corresponderá a la primera cifra del dígito de control, (Así por ejemplo la baliza 100 y 106 valdrán 1 punto, la 45 y 48, 4 puntos y la 90, 9 puntos...)

Salvo los recorridos 1 y 3 de iniciación en los que disponen de suficiente tiempo para completar el recorrido, **por lo general** la entrada en meta dentro del tiempo máximo, para muchos de los corredores implicará dejar balizas sin fichar, por lo que la estrategia de elección de puntos se hace fundamental para conseguir un buen resultado. (recordamos que entrar fuera del tiempo implicará penalizar sobre los puntos conseguidos).

5 - MAPA:

Mesoiro. Nº de registro FEDO: C-1078-09, normativa ISOM

<u>Fecha de creación:</u> 2009. (Javier Arufe Varela, David Casado Bravo, Natalia Pedre Fernández)

<u>Última revisión y ampliación</u>: septiembre de 2013. (David Casado Bravo)

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 6, 7, 8 y 9 discurrirán en parte por terreno nuevo. Cabe destacar de esta zona 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.

Escala: 1:5.000 para recorridos INI y 1

1:7.500- para el resto de recorridos

Equidistancia: 5m;





Detalles de algunas de las zonas

6 - INSCRIPCIONES:

Se harán a través del sistema de inscripciones existente en la intranet de la FEGADO (http://fegado.es/intranet).

Los participantes habituales en las pruebas de liga entrarán en la intranet, seleccionarán el evento del calendario y marcarán la categoría en la que desean inscribirse. Los participantes que todavía no tengan usuario tendrán que registrarse primero en la intranet.

Fecha límite inscripción: martes 24 de septiembre 22 h Precios: (+3 € de sportident, si necesita alquiler de pinza)

Federados: 3 €

No federados: (incluye licencia-seguro federativa de 1 día):

a) INI CORTA: 5 €b) INI LARGA: 6 €c) Resto de categorías: 8 €

El ingreso de las inscripciones + alquiler de pinzas sportident se realizarán mediante un ingreso en la siguiente cuenta bancaria:

0072 0299 47 0000101245 (Banco Pastor)

Concepto: ORI SCORING + nombre de club (o del participante no federado) Enviar el justificante de ingreso al siguiente e-mail: oriliceo@gmail.com



Zona Coca-Cola en facebook: regala 10 inscripciones para la carrera para ello debes:

1° Entra en zona Coca Cola en facebook y busca nuestra prueba (https://www.facebook.com/ZonaCocaCola)

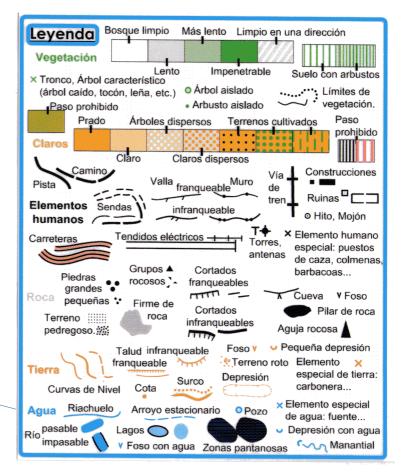
2º Inscríbete en la prueba (http://fegado.es/intranet). Si estás entre los agraciados ya no tendrás que realizar el pago, y si ya lo hiciste se te devolverá el día de la prueba.

ANEXO ESPECIFICACIONES TERRENO Y RECOMENDACIONES TÉCNICAS

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

Existe una gran variedad de detalles como depresiones, muros, mojones, así como en algunas zonas gran variedad de elementos rocosos piedras, cortados afloramientos).

Leyenda mapa orientación



Algunos aspectos destacados de los distintos tipos de vegetación son:

Áreas de bosque con algo de monte bajo (brezos bajos o helechos normalmente) que ralentizan poco la velocidad de carrera.





Áreas de bosque con bastante vegetación rastrera, con buena visibilidad pero que ralentizan mucho la velocidad. Pueden ser bosques con abundantes helechos, silvas o palos.



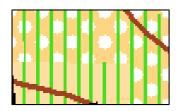
Áreas despejadas correspondientes a prados o cortafuegos.





Área semiabierta con árboles dispersos

Área semiabierta con árboles dispersos pero con vegetación rastrera (brezos o ramas) que dificulta algo la marcha. (muchas de ellas son áreas taladas recientemente en la que queda algún árbol de pequeño porte y en el que las ramas que quedan en el terreno dificultan la carrera). Por lo general son zonas que permiten la carrera a ritmo lento

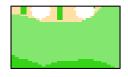


Zonas con vegetación rastrera muy densa que hacen muy dificultoso el tránsito Según corresponda pueden ser abiertas o con árboles dispersos (punteado en blanco). Normalmente corresponde a zonas con tojos, que aunque no son muy densas y permiten el paso, atravesarlas se hace **muy dificultoso y lento).**



Bosques con alta densidad de arbolado que ralentiza la marcha, pero sin apenas vegetación rastrera (normalmente son bosques de eucaliptos jóvenes que crecen muy próximos pero sin matorral., en algún caso también corresponden a pequeñas masas de árboles autóctonos...)





Áreas de bosque muy cerradas pero que permiten el paso con dificultad, normalmente formadas por bosques de eucaliptos con mucho matorral tipo brezo o tojos que permiten ser atravesados con dificultad (no obstante se desaconseja como opción el intentar atravesarlas)



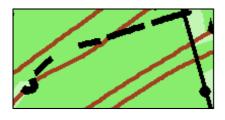


Zonas de bosque de eucalipto muy cerradas por la presencia de abundante tojo, o áreas de tojo muy densas y de gran altura. En general son zonas muy cerradas y de vegetación "muy agresiva" que no se puede atravesar. (o si es posible es desaconsejable)





Pueden existir caminos marcados como sendas estrechas dentro de áreas de vegetación espesa impenetrable (normalmente tojos), son caminos muy marcados en el terreno con un ancho variable, que en algún momento pueden estrecharse y ralentizar la carrera, pero que en general permiten una buena velocidad de carrera. En algunos casos si la vegetación ha crecido demasiado y comienzan a cerrarse en exceso aparecerán marcados como senda discontinua.



En algunas ocasiones los caminos discontinuos se marcan en zonas de vegetación espesa transitable, en este caso las sendas están menos marcadas y pueden ser confusas en algunos tramos, por lo que se pintan discontinuas, pero por el tipo de vegetación sobre la que se marcan, ésta sería transitable entre un punto y otro del camino.

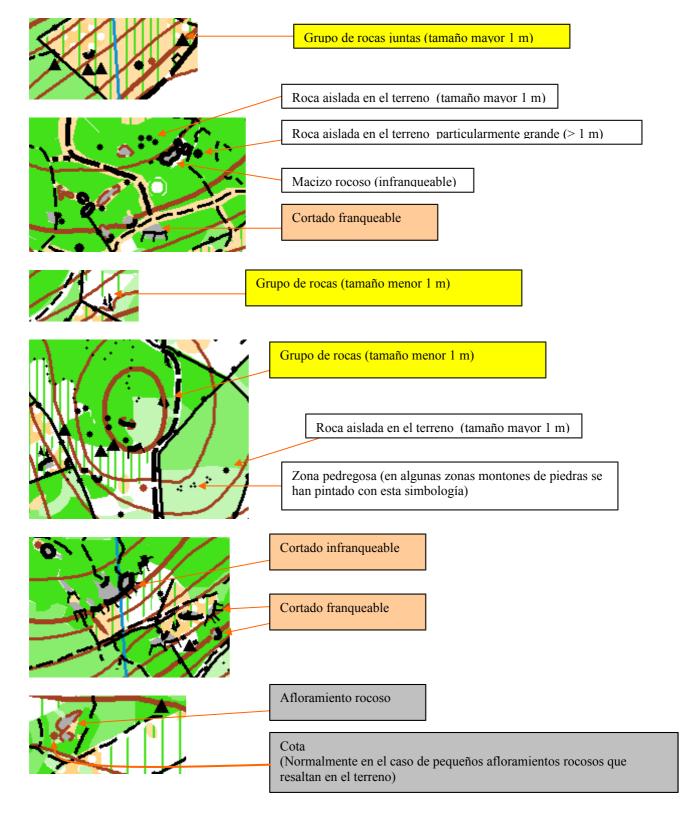


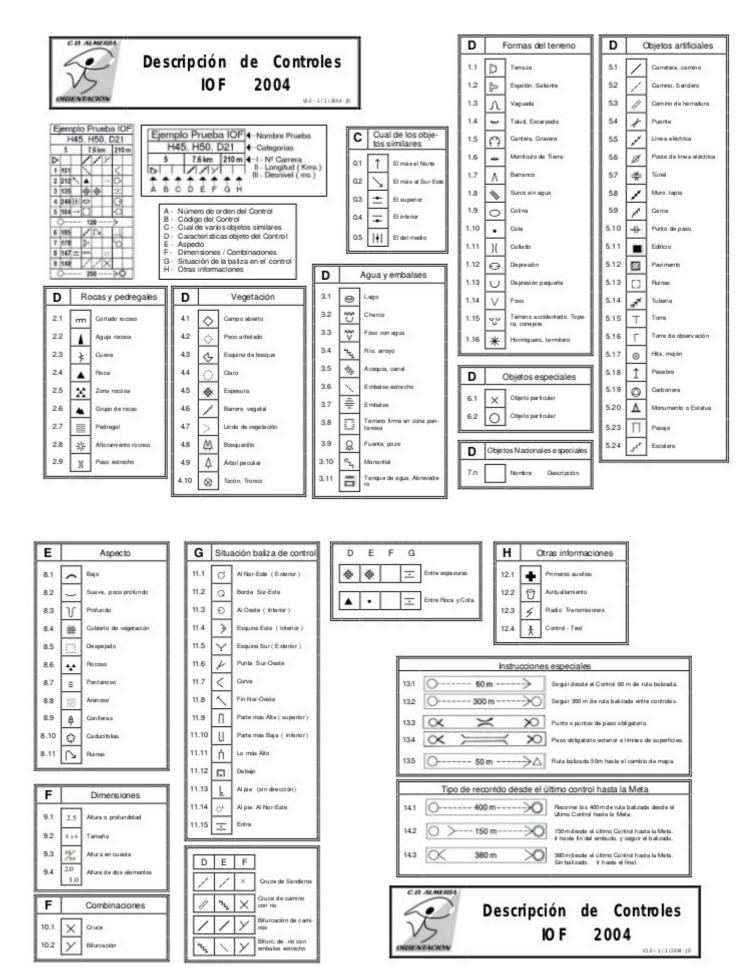
Existen numerosos árboles singulares marcados, que destacan del resto por su porte o especie, así como numerosas raíces que aparecen como objetos singulares.



Detalles rocosos:

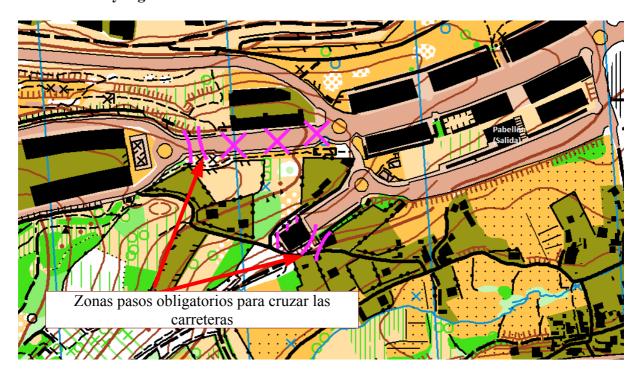
Existen en el terreno gran cantidad de elementos rocosos que aparecen representados en el mapa con la siguiente simbología





La descripción de control nos da información más concreta sobre los recorridos y en concreto de los puntos de control

Zona urbana y seguridad



En aras de la comodidad para los participantes para poder tener diversos servicios en la salida v meta:

- Aparcamiento
- Vestuarios
- Existencia de cafeterías próximas
- Servicios para los más pequeños: parque infantil, recorrido permanente de orientación en parque próximo (se pueden descargar los mapas en la página de la federación: fegado.org)

hemos decidido realizar la salida desde una zona urbana. Aunque en pocos metros los corredores estarán en zona de monte donde discurrirá la prueba, unas pocas balizas iniciales y finales discurrirán por terreno urbano, debiendo en la salida o llegada que tener que cruzar una calle. En todo momento es obligatorio respetar las normas de circulación para peatones: desplazarse por las aceras y cruzar por los pasos de cebra (que aparecerán marcados en el mapa sobre la carretera y en los que habrá personal de la organización).

Vestimenta

Recomendación de uso de polainas y prendas deportivas que cubran en la totalidad brazos y piernas.

<u>Calzado</u>: se recomienda calzado con buen agarre, especialmente ante la posibilidad de estar el terreno húmedo.