

PRESENTACIÓN

O próximo **20 de setembro de 2025**, o **Monte Forgoselo** (A Capela) converterase de novo no epicentro da orientación galega con motivo da **8ª proba da Liga Galega de Orientación a Pé**, que será tamén **Campionato Xunta de Galicia de Longa Distancia** e a **4ª cita da Liga Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal**.

Dende a **SM Ártabros** convidámosvos un ano máis a achegarvos a este entorno de gran valor natural e que constitúe un escenario privilexiado para a práctica do noso deporte.

ORGANIZACIÓN

Club organizador: [Sociedad de Montaña ÁRTABROS](#)

Director de proba: Santiago Traveso.

Responsable de medio ambiente: Jorge Piñeiro.

Trazados: Javier Sevilla (*trazador nivel I FEDO*).

Xuíces de Cronometraxe: Alfonso Mancera e Javier Arufe (Club de Orientación Liceo).

Xuíz controlador designado por FEGADO: Francisco Varela (Club de Orientación Compás).

Xurado técnico: Teresa Bellón (Club Aromon de Pontevedra) e Iván Somoza (Club Gallaecia Raid).

LOCALIZACIÓNS E INDICACIÓNS

Centro de competición: [Curro do Monte Forgoselo \(A Capela\)](#).

Coordenadas GPS: 43°28'03.4"N 7°59'59.0"W

Secretaría: no curro do Monte Forgoselo.

Presaída: **presaída -10 min** (600 metros). A estación de **Battery Test** da SIAC estará situada na presaída (o sistema AIR+ estará activado).

Saída: haberá **baliza START** (tanto para as categorías oficiais como en iniciación). Os deportistas que **saian tarde** deberán seguir as indicacións do xuíz de saída e **NON** poderán picar a **baliza start**.

DATA E MAPAS

Data: **Sábado 20 de setembro de 2024.**

Mapa: **FORGOSELO NORTE** (A Capela), mapa realizado en 2017 por Iván Mera (MapeO) adaptado á normativa ISOM 2017-2 con rexistro FEDO C-2007-17 e ampliado por Martín Morales (TrickTrack) en 2023 adaptado á normativa ISOM 2017-2 con rexistro FEDO en trámite

Prohibición de acceso a mapas dende o **12 de agosto de 2025.**

HORARIOS

- **10:00** | Comezo das saídas das categorías oficiais
- **10:15-11:30** | Saídas das categorías de iniciación
- **Peché de meta 2h 45min** despois da saída do último corredor
- **13:30-14:00** | Entrega de diplomas e sorteo

CATEGORÍAS

Categorías oficiais:

- **M-12, F-12:** persoas que cumpren 12 anos ou menos en 2025 (*nadas en 2013 ou posteriores*).
- **M-14, F-14:** persoas que cumpren 14 anos ou menos en 2025 (*nadas en 2011 ou posteriores*).
- **M-16, F-16:** persoas que cumpren 16 anos ou menos en 2025 (*nadas en 2009 ou posteriores*).
- **M-18, F-18:** persoas que cumpren 18 anos ou menos en 2025 (*nadas en 2007 ou posteriores*).
- **M-21, F-21:** sen límite de idade.
- **SENIOR, F-SENIOR:** sen límite de idade.
- **M-35, F-35:** persoas que cumpren 35 anos ou máis en 2025 (*nadas en 1990 e anteriores*).
- **M-45, F-45:** persoas que cumpren 45 anos ou máis en 2025 (*nadas en 1980 e anteriores*).
- **M-55, F-55:** persoas que cumpren 55 anos ou máis en 2025 (*nadas en 1970 e anteriores*).



8ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

MONTE FORGOSELO | Sábado 20 de setembro de 2025

Campionato Xunta de Galicia de Distancia Longa | IV Proba da Liga Transfronteiriza Galicia- Portugal

Categorías non oficiais:

- **Iniciación curta:** sen límite de idade.
- **Iniciación longa:** sen límite de idade.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

CATEGORÍAS	DISTANCIAS (Km)	DESNIVEL (m)	Nº CONTROLES	ESCALA	TIEMPO Máx
F/M 12	2,9	45	11	1:10.000	2h45min
F/M 14	3,4	80	10	1:10.000	2h45min
F-16	4,4	85	10	1:10.000	2h45min
F-55	4,2	80	10	1:10.000	2h45min
M-16 / F-45 / M-55	4,7	115	10	1:10.000	2h45min
F/M 18 / F-21	5,1	95	11	1:10.000	2h45min
F-35 / M-21	5,7	155	11	1:10.000	2h45min
M-45	6,4	145	11	1:10.000	2h45min
F-SENIOR / M-35	7,2	175	11	1:10.000	2h45min
M-SENIOR	7,8	200	13	1:10.000	2h45min
INI CURTA	2,5	40	10	1:10.000	2h45min
INI LONGA	4,8	90	14	1:10.000	2h45min

COMENTARIOS DO TRAZADOR

Unha vez máis, agardámosvos este setembro no **Monte Forgoselo**, onde estamos a preparar con agarimo e ilusión unha proba de longa distancia que desexamos sexa do voso agrado.

Nesta ocasión regresamos ao **norte do mapa**, coa xa tradicional zona de concentración no **curro**, e cunha saída e meta próximas (máis información neste boletín). Ademais, combinamos coa carreira que o domingo vai desenvolver o **Club de Orientación Liceo en Goente** para ofrecer, a quen así o desexe, unha fin de semana de

orientación con dúas probas nun dos nosos mellores terreos e en dous mapas diferentes.

É un terreo **tecnicamente esixente**, como a maioría xa sabedes, e a iso súmase a **longa distancia** (tempos gañadores entre **1h 10min e 1h 30min**, segundo categoría). Tamén para moit@s a falta de forma física tras a parada do verán... Pero xa avisad@s de que a proba será longa, agora toca desfrutala.

Unha vez máis, o percorrido de **INI Longa** está deseñado para **adultos**, non tanto por dificultade senón pola cuestión da distancia a percorrer (o dobre) e a velocidade de progresión. Tede isto en conta á hora de inscribivos.

Este ano volvemos sacar ás **categorías INI** do tamén clásico percorrido con apoio nun valado, a falta doutros elementos lineais, de maneira que lle imos esixir un pouco máis de concentración para seguir certos límites ou valgadas, sempre moi claros, e moito máis divertidos.

Nun punto concreto do mapa, haberá uns **300 m entre dous controis** consecutivos onde dispoñemos dun **balizado á vista** para sinalizar o traxecto por unha zona de bosque sen referencias. Este tramo afectará aos percorridos **INI C, INI L, F/M12 e F/M14** e estará indicado nos seus mapas e descrições.

Todos os percorridos van atoparse cunha **zona prohibida** que sobre o terreo está perfectamente **delimitada por un valado pechado**, non ofrecendo ningunha dúbida e incluso axudando como liña de referencia ou parada nalgúns procesos de navegación.

Como sempre, a filosofía deste tipo de probas é o **valor do tramo sobre o valor do control**, polo que tentamos ofrecer tramos longos e eleccións de ruta —ás veces drásticas, ás veces mínimas— e entre eles outros tramos con diversas técnicas e tamén puntos de reenvío.

A **penetrabilidade** actual do monte non é óptima nalgúns puntos, pero grazas aos nosos grandes aliados, o gando



8ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

MONTE FORGOSELO | Sábado 20 de setembro de 2025

Campionato Xunta de Galicia de Distancia Longa | IV Proba da Liga Transfronteiriza Galicia- Portugal

e a fauna salvaxe, sempre hai trochas que axudan a superar as zonas máis espesas. Eses mesmos aliados tamén nos poden deixar algunha que outra **carracha**. Non se observou ningún aumento durante os traballos de campo pero, en calquera caso, sempre roupa que cubra todo o corpo e unha inspección na casa despois da ducha.

Contamos convosco! Non vos despistades da data límite e animádevos a pasar a fin de semana na zona, para que non sexa tan dura a volta ao cole ou ao traballo.

RECOMENDACIÓNS ADICIONAIS

- A **vexetación** está en xeral un pouco **máis desenrolada** do que indica o mapa.
- Sempre imos atopar algún punto de posible **molladura de pés**, polo que ademais da roupa que cubra brazos e pernas, debemos elixir un calzado que poidamos mollar e seguir avanzando con comodidade. Polo demais, o terreo xa o coñecedes case todxs: maioritariamente chan brando de herba, excepto nas zonas rochosas. **Calzado con bo agarre**, polo tanto.
- A **sendas** neste mapa son **menos claras**, mais difusas, hai que ir atentxs e ler o resto de elementos para identificar ben o noso avance.
- Hai unha zona ao NW do mapa, no inicio dos percorridos, na que se están levando a cabo **transformacións agrarias** con presenza de gando en pastoreo. Dita zona está delimitada por un **novο valado**, e tamén a teredes sinalada nos mapas coa trama de **zona prohibida**.
- É posible que atopedes en carreira algunha **sinalización**, non debuxada no mapa, para delimitar algunha zona **sensible por cuestións medioambientais**, o que estamos a ter moi en conta na organización da proba, a pesar das limitacións que isto conleva.
- Nas **categorías INI-C, INI-L, M-12, F-12, M-14 e F-14** haberá algún tramo da carreira no que as referencias son máis escasas que estará **balizado con cinta** para que os deportistas poidan seguila.

PREZOS E INSCRICIÓNS

Inscripcións abertas ata as 23:50 horas do domingo 14 de setembro [+info EVENTO]

Prezos:

- **Persoas federadas:**
 - Categorías M/F-18 e inferiores: 7,0 €.
 - Categorías M/F-21 e superiores: 10,0 €.
- **Persoas non federadas con licenza de proba:**
 - Iniciación Curta: 10,0 €.
 - Iniciación Longa: 13,0 €.
- ***Persoas non federadas socias da SM Ártabros:** soamente se aboará o prezo da licenza de proba
 - Iniciación Curta: 2,0 €.
 - Iniciación Longa: 2,0 €.

Obrigatoriedade de uso de tarxeta SPORTident (SI). É obrigatorio que tod@s @s inscrit@s compitan cunha **tarxeta SPORTident individual**. A aquelas persoas que non indiquen o número de tarxeta nos datos de inscrición, asignaráselles automaticamente unha tarxeta SPORTident en alugamento | **Custos SI:** Alugamento **3 €** (a pagar xunto coa inscrición). A perda da tarxeta SPORTident conleva o pago de **30 €**.

- **Inscrición das persoas federadas na FEGADO:** As inscricións realizaranse como é habitual seleccionando [o evento correspondente](#) a través da intranet da FEGADO.
- **Inscrición das persoas federadas nun club non pertencente á FEGADO:** As inscricións deberán realizarse enviando un correo a deporte.orientacion@artabros.org indicando **nome completo, DNI, club, data de nacemento, categoría** (nos resultados figurará "NC-Non Compite") e achegando o **xustificante de pago**.
- **Inscricións das persoas non federadas (non socias da SM Ártabros):** As inscricións realizaranse seleccionando [o evento correspondente](#) a través da intranet da FEGADO (no caso de non estar rexistrados, deberán [crear un novo perfil](#) seguindo as instrucións da propia web) e achegando o **xustificante de pago** á conta de correo a deporte.orientacion@artabros.org ou ben poñéndose en contacto cun [club da FEGADO](#).
- **Inscricións das persoas socias da SM Ártabros non federadas:** As inscricións das persoas socias



8ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

MONTE FORGOSELO | Sábado 20 de setembro de 2025

Campionato Xunta de Galicia de Distancia Longa | IV Proba da Liga Transfronteiriza Galicia- Portugal

da SM Ártabros **non federadas en orientación** deberán realizarse enviando un correo a alfonsomancera@gmail.com indicando **nome completo, DNI, data de nacemento, categoría** (iniciación curta ou longa) e achegando o **xustificante de ingreso**. En caso de precisar **tarxeta SI** será proporcionada polo club e non será necesario pagar polo seu aluguer.

- **Inscripcións dos/das deportistas dos CLUBS do NORTE DE PORTUGAL.** A través da plataforma [Orioasis](#).

O **pago das inscricións** realizarase por parte dos deportistas individuais ou ben de cada club na conta nº **ES25 2080 5565 0030 4000 2362** de ABANCA. A cantidade a ingresar será a suma das inscricións, máis 3 euros por cada corredor que alugue tarxeta SI (é obrigatorio o seu uso para todas as persoas inscritas). No concepto do ingreso indicar: **71100416 MONTE FORGOSELO + nome do club/corredor que se inscribe**.

AVITUALLAMENTO

NON habrá avituallamento en carreira, polo tanto, **recomendamos portar auga** (soft flask, camelbak...), especialmente nas categorías con percorridos máis longos e se a previsión meteorolóxica é de calor.

Avituallamento no centro de competición: habrá garrafas de auga no centro de competición na zona de descargas. Lembrade traer o **voso propio recipiente** para reducir o uso de envases dun só uso.

ENTREGA DE DIPLOMAS E SORTEO

Realizarase a entrega dos diplomas correspondentes ao **Campionato Xunta de Galicia de Distancia Longa a TODAS AS CATEGORÍAS OFICIAIS**. Inicio aproximado **13:30- 14:00**.

Tras a entrega de diplomas farase un **SORTEO PRESENCIAL** de produtos locais procedentes da [Cooperativa Campo Capela](#) entre **todas as persoas inscritas** á proba. Esta Cooperativa, creada no 1969, reúne a 33 pequenos produtores de leite da zona e a súa maior preocupación é a de unha **producción responsable, respectuosa co medio ambiente** e coa **mellor calidade sanitaria**. Dende a **SM Ártabros** queremos **defender a importancia do rural e da gandaría**, máis presente que nunca tras a vaga de incendios sufrida durante o pasado mes en Galicia. Ademais, non podemos esquecer que hoxe podemos practicar orientación no Monte Forgoselo grazas á actividade gandeira que mantén limpo e accesible este espazo natural.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

A presente proba é una competición oficial de la Federación Galega de Orientación (FEGADO) e polo tanto serán de aplicación obrigatoria tanto o [Regulamento FEGADO O-Pé 2025](#) e os seus correspondentes ANEXOS, como as [Normas Anuais FEGADO O-Pé 2025](#). Aplicará tamén o Regulamento vixente da [Liga Transfronteiriza Galiza-Norte De Portugal](#).

ONDE COMER, ONDE DURMIR...

O [Concello de A Capela](#) conta cunha ampla oferta hostaleira, destacando: [Hotel Fraga do Eume](#), [Casa A Lagoa](#), [Casa Castoar](#) e [Porta das Fragas](#).

Ademais, en As Pontes hai numerosos [bares e restaurantes](#) nos que desfrutar da gastronomía local.

O Concello ofrece tamén diversas [actividades turísticas](#) coas que completar a fin de semana.

8ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

MONTE FORGOSELO | Sábado 20 de setembro de 2025
Campionato Xunta de Galicia de Distancia Longa | IV Proba da Liga Transfronteiriza Galicia- Portugal

ORGANIZAN E COLABORAN

ORGANIZAN:



COLABORAN:



As Pontes de
García Rodríguez

