

# ORIENTACIÓN

1ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

O BOLO | OURENSE | 23 MARZO '25

## BOLETÍN II

RECORRIDOS OFICIALES Y DE INICIACIÓN  
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES HASTA EL 16 DE MARZO EN [WWW.FEGADO.ES](http://WWW.FEGADO.ES)

+ INFO EN [CLUB.OURO@YAHOO.ES](mailto:CLUB.OURO@YAHOO.ES)

ORGANIZAN



PATROCINAN E COLABORAN

# 1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 23/03/2025

## INFORMACIÓN GENERAL

El club Our-O organiza la 1ª prueba de la Liga Gallega de Orientación en bicicleta de montaña de la temporada 2025 el próximo 23 de marzo de 2025. La misma es una competición oficial y esta pertenece al calendario oficial de la Federación Gallega de Orientación (Fegado). La prueba se celebrará por caminos y pistas que unen pueblos alrededor de la localidad ourensana de O Bolo. El concello de O Bolo forma parte de la Comarca de Valdeorras y se encuentra situado al suroeste de dicha comarca. Limita al norte con los municipios de Petín y Larouco, al sur con el municipio de Viana do Bolo, al este con A Veiga y al oeste con el municipio de Manzaneda. Su relieve en su mayor parte es montañoso y accidentado, destaca una depresión y una unidad de más altura en el lado oeste. Se encuentra entre el macizo de Manzaneda y las sierras de Trevinca y Segundeira, alcanzando en el norte elevaciones superiores a los 1200 metros



## PROGRAMA

### **Domingo 16 de marzo**

23:50 Cierre del plazo de inscripciones en Fegado.es

### **Jueves 20 de marzo**

Publicación de listados de horas de salida en la web de Fegado

### **Domingo 23 de marzo de 2025**

- 10:00 Apertura de la secretaría
- 11:00 Salida en masa de los primeros corredores por categorías
- 14:00 Entrega de Premios a las categorías menores y sorteos
- **A continuación entrega de Premios de la Liga de MTB-O 2024**

### **TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA**

**Score Corto: 90 minutos**

**Score Largo: 120 minutos**

*Nota: a partir de las 14h. se comenzará a recoger las balizas de los caminos*

# 1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 23/03/2025

## CATEGORÍAS

M-15, F-15	cumplen 15 años o menos en 2025 (nacidos en 2010 o posteriores).
M-17, F-17	cumplen 17 años o menos en 2025 (nacidos en 2008 o posteriores).
M-20, F-20	cumplen 20 años o menos en 2025 (nacidos en 2005 o posteriores).
E, F-E	categorías absolutas, sin límite de edad.
M-21, F-21	sin límite de edad.
M-40, F-40	cumplen 40 años o más en 2025, nacidos en 1985 o anteriores.
M-50, F-50	cumplen 50 años o más en 2025, nacidos en 1975 o anteriores.
M-60, F-60	cumplen 60 años o más en 2025, nacidos en 1965 o anteriores.
Absoluta parejas	2 deportistas de cualquier edad y género.
E-bike	de cualquier edad y género.
Promoción	Cualquier edad y género, individual. Categoría no competitiva.
Iniciación equipos	Cualquier edad y género, por equipos de 2 a 5 personas, orientada a familias. Categoría no competitiva.

## INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se harán a través de la web de fegado, límite a las 23:50 horas del 16 de marzo.

### NO OFICIALES:

- Promoción individual, 10€ incluye licencia y seguro por un día
- Iniciación Equipos, 13€ incluye licencia y seguro por un día.

### OFICIALES

- Federados: Categorías M/F-20 e inferiores: 7€
- Categorías M/F-21 y superiores: 10€
- Reposición de dorsal 3€ (válido exclusivamente para este evento)
- Alquiler pinza S.I. 3€  
(obligatoria en todos los recorridos) En caso de pérdida 30€ para reposición.  
Se asignará automáticamente un chip SportIdent en alquiler a toda persona que no indique el número en los datos de su inscripción.
- Cambio de tarjeta S.I. una vez cerrada la inscripción y antes de la competición 2€
- Cambio de tarjeta S.I. el día de la competición 5€

Inscripciones fuera de plazo (si es posible): +100% de la cuota correspondiente.

TITULAR: Club OUR-O. Banco Santander: IBAN ES49 0049 7798 0724 1003 7913

CONCEPTO: Nombre de corredor o Club + MTBO O BOLO

Una vez realizado el pago, enviar copia del justificante de transferencia al correo del Club Our-O ([club.ouro@yahoo.com](mailto:club.ouro@yahoo.com)).

Los clubs que deseen factura deberán adjuntar sus datos fiscales.

### DEPORTISTAS NO PERTENECIENTES A FEGADO

El método de inscripción de los corredores de otras federaciones estatales será:

enviar al e-mail: [club.ouro@yahoo.com](mailto:club.ouro@yahoo.com) los siguientes datos:

- Nombre y apellidos
- Club al que pertenece
- N° tarjeta SportIdent
- Categoría en la que participa
- N° licencia en vigor
- Justificante de pago.

# 1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 23/03/2025

## SALIDA

No habrá presalida, la salida estará señalizada desde el pabellón deportivo, sobre unos 400 metros en dirección a la torre de O Bolo. Una vez en la salida, mantener silencio. No habrá cajas de salida. Las salidas serán por categorías a partir de las 11h. y los grupos de categorías se formarán de acuerdo a la cantidad de participantes en cada una de ellas (ver recorridos).

## CRONOMETRAJE, RESULTADOS Y ENTREGA DE TROFEOS

El uso de la tarjeta Sportident es obligatorio para todas las categorías y recorridos.

Las estaciones de control SportIdent estarán configuradas en modalidad mixta. Se recomienda el uso de SIAC.

La organización dispondrá de tarjetas SIAC en concepto de alquiler para quien lo solicite.

**Es responsabilidad y obligación de los orientadores una vez finalizado su carrera, pasar por el puesto de cronometraje para la descarga de su tarjeta electrónica.**



### RESULTADOS

Seguimiento en vivo de la competición con publicación de resultados online en la plataforma liveresult.

### ENTREGA DE TROFEOS

Unicamente para los 3 primeros clasificados en las categorías **F/M 15, F/M-17, F-E y M-E**, en el Castillo de O Bolo, a las 14:00h.

**A continuación avituallamiento y sorteo de regalos entre los asistentes**

## RECORRIDOS

RECORRIDO	CATEGORÍAS	HORA SALIDA	Nº DE BALIZAS	ESCALA
Score Corto	M-60	11:00	25	1:15.000
Score Largo	E	11:00	40	1:15.000
Score Largo	E BIKE	11:05	40	1:15.000
Score Largo	F E	11:05	40	1:15.000
Score Corto	M-15	11:05	25	1:15.000
Score Largo	M-50	11:10	40	1:15.000
Score Corto	F-50	11:10	25	1:15.000
Score Largo	M-40	11:15	40	1:15.000
Score Corto	M-17	11:15	25	1:15.000
Score Corto	F-21	11:15	25	1:15.000
Score Largo	F-40	11:15	40	1:15.000
Score Corto	F-17	11:15	25	1:15.000
Recorrido lineal	Promoción	11:20	14	1:15.000

## DATOS DEL MAPA

**Mapa:** O Serro - A Fraga dos Ladrois. Concello de O Bolo (Ourense).

Registro FEDO OU-2746. Escala 1:15.000 equidistancia: 5 m.

**Cartógrafo:** Martín Morales Ferreiro (2021). Actualizado en 2024 por Pablo Aller

**Características de la zona:** *"En O Bolo atoparemos un terreo moi variado onde os percorridos alternarán entre soutos de castiñeiros, piñeirais, prados, toxeias, viñedos e carballeiras. Habrá fortes desniveis en algúns tramos, movéndonos entre os 575 e os 830 metros sobre o nivel do mar.»*

## COMENTARIOS DE LOS TRAZADORES

### SOBRE EL MAPA:

Superficie extensa con desniveles elevados. Algunos tramos tienen fuertes rampas, tanto de subida (con la posibilidad de porteo), como de bajada (pequeñas zonas peligrosas, donde será necesario controlar la velocidad).

Otros tramos son bastante lentos por las características del terreno (además existen pequeñas zonas entre los campos, que podrían estar encharcadas).

Dependiendo de las lluvias que se produzcan en los próximos días podrían producir que algunas de las pistas varíe su ciclabilidad (extremar la precaución).

Todos los recorridos tendrán que cruzar una carretera, donde habrá personal de la organización regulando el tráfico. La carretera central sobre la cual se hará la salida estará cortada al tráfico. Recordaros que en los tramos con naranja/amarillo se permite circular

### COMENTARIOS SOBRE EL TRAZADO:

- **Carrera SCORE (2 horas / 1:30 horas, categorías inferiores).**
- **Salida en masa por categorías cada 5 minutos.**
- **Las balizas tendrán diferentes puntuaciones, de 1 y de 5 puntos, que estará indicado en el mapa junto al número de control de la baliza.**
- **La clasificación es por puntos y a igualdad de puntos por mejor tiempo.**
- **Habrà penalizaciones por sobrepasar el tiempo. 1 punto por cada minuto.**

### SÍMBOLOS ESPECIALES.

- En el mapa tendréis el símbolo 843 (línea transversal magenta, Objeto peligroso en camino), para advertir de zonas con algún obstáculo o de paso difícil.
- El símbolo 844 (aspa magenta, barrera no cruzable) para advertir de zonas de paso prohibido por peligro de caídas de la bicicleta, o porque está prohibido el tránsito por ahí.
- Se ha utilizado el símbolo 709 (líneas verticales magenta) para señalar donde se encuentran colmenas de abejas.
- La Carrera discurre principalmente por pistas compactas, pistas forestales con alguna vegetación rastrera por los desbroces, zonas de pequeñas piedras y alguna zona de agua, que no dificulta el avance, **pero que dependiendo de las condiciones meteorológicas en los días previos, es posible que algunos de los trayectos se deterioren.**

# 1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-0. 23/03/2025

## SECRETARÍA, APARCAMIENTOS, DUCHAS Y SUELO DURO

Por temas climáticos se ha decidido trasladar la secretaría al Pabellón deportivo, desde aquí a la salida estará balizado pero las carreteras están abiertas al tráfico, extremar la precaución. Distancia: 500 metros, menos de 5 minutos en bicicleta.

Se han determinado 2 zonas de aparcamiento para el mejor funcionamiento de las actividades y no entorpecer en sus actividades a los habitantes de la localidad.

### Parking turismos y furgos

(42.307543, -7.103102).

Distancia aprox. a la secretaría: 250 m

Tiempo en bicicleta: menos de 2 minutos

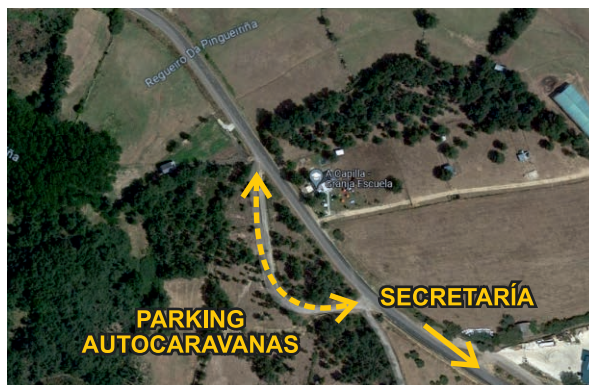


### Parking Autocaravanas

(42.315795, -7.1128245)

Distancia aprox. a la secretaría: 2 km

Tiempo en bicicleta: menos de 10 minutos



### DUCHAS Y SUELO DURO

El pabellón municipal cuenta con aseos y servicio de 2 duchas para cada sexo.

Desde la organización se ha gestionado el uso del pabellón como suelo duro, desde el viernes por la tarde hasta el domingo a las 16 horas, el mismo tendrá un costo de 2 euros para solventar los gastos de limpieza. **Interesados escribir a [info@terrasgigurras.com](mailto:info@terrasgigurras.com)** indicando, nombre y apellido, teléfono y club.

# 1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 23/03/2025

## NORMAS DE LA PRUEBA

- Se prohíbe el acceso a la zona según el Reglamento de FEGADO 2025.
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.
- Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes y organizadores, y cumplir las medidas sanitarias correspondientes.
- El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.
- La pérdida del chip de picado o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.
- En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta e ir al área de descarga Sportident en Secretaría, para que la organización acredite la finalización de la participación

## OTRAS INFORMACIONES

- Primeros auxilios en la zona de meta o en un punto cercano.
- Avituallamiento en zona de descarga.
- Es posible que durante la prueba se encuentren senderistas en algunos puntos del recorrido.

## COMO LLEGAR:

**Desde A Coruña y Lugo:** A6 hasta salida 405 hacia N-120 dirección Monforte. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

**Desde Vigo y Pontevedra:** A-55 y A-52 hasta la salida 230 (Ourense), continua por carretera N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

**Desde Ourense:** carretera de Ponferrada/N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

## DONDE COMER

- **MESÓN VOLOBRIGA (O BOLO).** Tel. 988 32 30 99
- **RESTAURANTE A CAPILLA - GRANJA ESCUELA (O BOLO).** Tel. 605 90 34 22
- **RESTAURANTE BOAVISTA (LENTELLAIS - O BOLO).** Tel.: 988 32 30 61
- **BAR MURIAS (CAMBELA).** Tel.: 988 35 10 22 / 676 89 28 62
- **PIZZERÍA ORBALLO (A RÚA).** Tel.: 988 09 71 43 • 722 37 44 13

## EQUIPACIÓN

Es obligatorio el uso de un casco rígido homologado durante toda la prueba.

El casco deberá estar siempre sujeto cuando el orientador circule sobre la bicicleta, tanto durante el calentamiento, descanso o en competición.

La bicicleta será del tipo Mountain Bike (ruedas de más de 65 cm de diámetro).

La organización de la prueba podrá rechazar o aceptar otro tipo de bicicleta todo terreno, siempre y cuando reúnan las condiciones de seguridad en función de su propio diseño o por su estado. Es responsabilidad de los competidores que las bicicletas funcionen correctamente.

Antes de la salida, y si el organizador lo cree oportuno, se podrá realizar una revisión de materiales. Aquel Orientador que no cumpla con las condiciones de seguridad mínimas de material no podrá tomar la salida hasta que se resuelvan los problemas.

El Orientador irá desde la salida hasta la meta, y entre los controles, montado en la bicicleta, empujándola o cargándola. Bajarse de la bicicleta (a excepción de caída), está prohibido.

El dorsal es obligatorio para tomar la salida, deberá estar visible y adherido a la parte delantera de la bicicleta en todo momento.

La tarjeta electrónica deberá ser llevada por el competidor en la mano, dedo o bolsillo. No es necesario que éste sujete a la bicicleta mediante un cordón o sistema similar.

La elección de ropa y calzado es libre, dependiendo de la elección de recorrido en algún sendero haya vegetación que provoque rozaduras en piernas y brazos.

Se recomienda que los competidores lleven material de reparación y repuestos que consideren apropiados. Tener en cuenta que está estrictamente prohibido recibir asistencia externa una vez que la prueba haya comenzado, y sólo otros competidores podrán dar asistencia mecánica. Es deber de todo participante ayudar a los corredores accidentados.

## TELÉFONOS MÓVILES Y GPS

El transporte y uso de teléfonos móviles, GPS, así como de relojes GPS con capacidad para mostrar mapas, está prohibido. La organización podrá realizar revisiones de material, de cara a garantizar el cumplimiento de esta norma.

## ORGANIZACIÓN

Organiza: Club Our-O

Director de la Prueba: Diego de la Torre

Cartografía: Martín Morales (2021).

Revisión, y trazados: Diego de la Torre y Pablo Aller.

Responsables de Seguridad: Diego de la Torre

Salidas: José Agudo Fernández y Mailén Aller

Juez Controlador FEGADO: Dailo Díaz Hernández

Cronometraje: Pablo Aller y Óscar Gómez



## PREVENCIÓN DE RIESGOS / INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- 1 Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en su modalidad MTB-O.**
- 2 En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico.**
- 3 Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado. En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar el chip SPORTident.**
- 4 Una vez efectuada la última evaluación de riesgos específicos para esta prueba a celebrarse el domingo el 23 de marzo, se informa especialmente sobre los siguientes aspectos a tener en cuenta:**

### NORMAS DE SEGURIDAD

En esta prueba deberán tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

#### TRÁFICO RODADO:

Todos los corredores tienen que cruzar y al menos transitar unos metros por:

**Calles del Pueblo de O Bolo y otras poblaciones anexas**, por lo que deberán extremar las precauciones respecto a coches y viandantes, los cuales tendrán prioridad

**Diferentes carreteras en algún punto**, por tal motivo, la organización ha puesto personal en varios puntos donde regularán el tráfico, avisando que se está celebrando una prueba deportiva. **A pesar de ello, los corredores deberán extremar las precauciones al cruzar o transitar por dichos puntos.**

#### PISTAS Y CAMINOS:

La carrera transcurre en todo momento por pistas y caminos ciclables, aunque debido a la orografía del terreno, en algunos casos los participantes se podrán encontrar alguna vegetación en el camino, silvas en los laterales y cercados que en algunos casos pueden estar electrificados con poca intensidad para gestión del ganado.

Debido a las condiciones meteorológicas, también es posible que algunas de las pistas se hayan deteriorado en los días previos a la carrera, y se produzcan surcos, por lo que en alguna bajada haya que ser precavido.

También puede aparecer algún árbol caído que en ese caso se señalará pertinentemente.

En función de la elección de ruta escogida, los corredores se podrán encontrar en algunos puntos con otros competidores en sentido contrario, extremar la precaución. Las próximas lluvias pueden hacernos encontrar zonas con agua acumulada y se dificulte la ciclabilidad.

#### LLUVIAS:

A la vista de los últimos partes meteorológicos, se prevé que la borrasca disminuya y que casi no haya precipitaciones el día domingo, pero si nos podremos encontrar zonas embarradas y encharcadas donde la gran cantidad de precipitación de los días anteriores no fue absorbida por el terreno.

#### ABEJAS:

Se informa a los deportistas que se han encontrado zonas en el mapa con abejas, las mismas serán marcadas en el mapa como zona prohibida.

#### ANIMALES:

Se informa a los deportistas que en la zona de carrera pueden encontrarse animales sueltos (perros, ciervos, jabalíes, etc) y ganado pastando, por lo general tienden a huir con la presencia de los humanos, pero su comportamiento es imprevisible, con lo cual se solicita a los participantes extremar la precaución.

# 1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 23/03/2025

## ORGANIZAN



## PATROCINAN E COLABORAN

