



REGULAMENTO IV TROFEO O-BM CONCELLO DE ARTEIXO

LIGA GALEGA DE OBM

Data: sábado, 28 de novembro de 2015

Organiza Club AD JARNACHAS

Lugar

Arteixo. O acceso estará sinalizado dende a autovía.

Horario

09:30 h Entrega de dorsales y pinzas de alquiler a no federados.

10:00 h Saída dos primeiros competidores.

13:30 h Entrega de trofeos aos primeiros clasificados de cada categoría.

Inscricións

Utilizarase o sistema de inscrición da Agaco, dispoñible en <http://fegado.es/intranet> Os corredores que non pertencen a un club AGaCO poderán inscribirse a través dun club Agaco ou ben dándose de alta na intranet.

A data límite de inscrición é o martes 24 de novembro, ás 22:00 h.

Os importes das inscricións son:

Federados : 4 €

Iniciación Curta, sen licenza federativa : 6 €

Iniciación Longa, sen licenza federativa : 8 €

Aluguer de pinza : 3 €

Socios gratis

Todos os participantes seran agasallados cuns buffs.

¡ATENCIÓN! Control electrónico de tempos por sistema Sportident. Obrigatoria tarxeta Sportident para tódalas categorías. Asignarase automaticamente unha tarxeta Sportident en aluguer a quen non indique o número de tarxeta nos datos da inscrición. Prezo aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscrición). A perda da tarxeta suporá o pago do seu custo (30€).

O importe da inscrición debe aboarse na conta nº 2100 5902 74 0100060661 (La Caixa). O xustificante do aboamento terá que enviarse por e-mail ao seguinte enderezo: orientacion@adjarnachas.com. Prégase poñer no concepto do ingreso "OBM" + o nome do club ou persoa á que representa o dito ingreso. Quen precise factura, enviar tamén os datos fiscais.

Tódo-los federados en orientación a pé ou raid poden competir como federados en Ori-BTT coa mesma licenza nas categorías júnior, senior e veteranos atendendo ós marxes de idades para cada categoría.

Os deportistas non federados independentemente da súa idade so poderan inscribirse nas categorías Iniciación curta ou Iniciación Longa.

Puntos de control

O sistema de rexistro dos Puntos de Control visitados será o sistema Sportident.

Dorsais

Aqueles corredores que queiran entrar no ranking da Liga Galega de Orientación en BTT deberán levar visible o seu dorsal da Liga Galega de Orientación a Pé.

Datos técnicos

A saída da proba farase separando aos corredores que teñan o mesmo percorrido en intervalos de 2 minutos. A saída do primeiro corredor farase ás 10:00 h.

Categoría	Idade	Balizas	Distancia	Desnivel
INICIACIÓN CURTA	INDIFERENTE			
INICIACIÓN LONGA	INDIFERENTE			
CADETE FEMININO	1999 OU POSTERIOR			
CADETE MASCULINO	1999 OU POSTERIOR			
JÚNIOR FEMININO	95 AO 98 INCLUÍDOS			
JÚNIOR MASCULINO	95 AO 98 INCLUÍDOS			
VETERANO B FEM.	1965 OU ANTERIOR			
VETERANO B MASC.	1965 OU ANTERIOR			
VETERANO A FEM	1975 OU ANTERIOR			
VETERANO A MASC.	1975 OU ANTERIOR			
SENIOR FEMININO	INDIFERENTE			
SENIOR MASCULINO	INDIFERENTE			

OBSERVACIÓNS E RECOMENDACIÓNS:

En todo momento o competidor ha de estar en contacto coa bicicleta, (salvo caídas).

Durante a proba circularase por camiños e algunha estrada aberta a outros usuarios e tamén a vehículos a motor. Polo tanto, haberá que ter coidado para evitar accidentes e cumprir as normas de circulación por estradas.

O percorridos balizados dende a presaída ata a saída e dende a estación de meta ata o punto de descarga de pinza non están cronometrados. Pregase a tódolos corredores que os fagan con tranquilidade e cumprindo as normas de circulación, xa que ambos discorren totalmente por vías abertas o tráfico.

E obrigatorio o uso de casco.

É recomendable levar un soporte para o mapa sobre o manillar da bicicleta.

Recoméndase levar móbil (só para o seu uso en caso de emerxencia).

É recomendable levar outra muda e roupa de abrigo.

Os mapas entregaranse sen plastificar, polo que se recomenda traer funda plástica.

A competición basease no respecto:

- Á natureza
- Aos cultivos e propiedades privadas
- Ós outros competidores
- Ás indicacións do persoal da organización

É obrigatorio ofrecer axuda a calquera participante que se atope en problemas ou mancado.

ESPECIFICACIÓNS DO TERREO NO MAPA

O fundamental nun mapa de orientación para bicicleta de montaña é a rede de camiños. O resto da información pode ser máis ou menos útil nun momento dado, por razóns de navegación ou posicionamento do corredor. Pero o verdadeiramente importante é unha boa definición das estradas, pistas e sendeiros que conforman a rede de comunicacións.

Antes de explicar os símbolos utilizados para describir a rede viaria, hai que facer referencia a dous datos básicos para quen queira ler un mapa: a escala e a equidistancia. A escala que se vai usar neste evento é **1:15.000**. Isto permite unha boa visión dos elementos que conforman o mapa a velocidade de carreira.

Lémbrese que esta escala significa que 1cm no mapa representan 150m no terreo. A equidistancia entre curvas de nivel é de **10m**. As curvas de nivel representan o relevo, a forma do terreo. Isto significa que cando un se despraza entre dúas curvas de nivel, estará subindo 10m de altura. Canto máis xuntas estén as curvas entre si, maior será o desnivel que terá que afrontar o competidor.



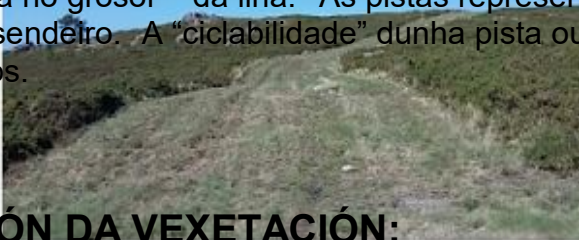
Na seguinte imaxen pódese observar a clasificación empregada.

Estrada asfaltada	
	Rápido Medio Lento Difícil
Pista +1.5 m	
Camiño -1.5 m	
Camiño con trazado pouco marcado	

Ademais do tipo de elemento, o segundo factor que define a súa importancia ou o seu valor é a facilidade coa que se pode circular. Para un competidor é importante saber o tipo de camiño de que se trata pero sobre todo se ese camiño vai permitir exprimir toda a súa potencia de pedalada ou se polo contrario vai ser necesario un alto nivel técnico.

As estradas representanse con liñas máis anchas segundo a súa importancia (autovías, estradas importantes, estradas secundarias).

As pistas e os sendeiros usan uns elementos lineais parecidos, pero a diferenza está no grosor da liña. As pistas representanse cunha liña máis ancha que o sendeiro. A "ciclabilidade" dunha pista ou sendeiro represéntase con 4 símbolos.



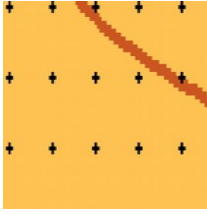
DESCRIPCIÓN DA VEXETACIÓN:

Podemos ter en conta as seguintes especificacións sobre a vexetación:

Bosques abertos. Normalmente corresponden aos pinheiros que nestas épocas do ano se limparon.



Terreos de cultivo: que deberá respectar o corredor tendo que bordealos.



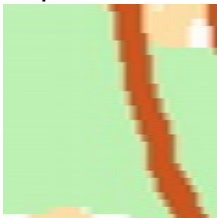
Terreo despexado basto: sen ou con poucas árbores.



Área semiaberta con árbores dispersas : soen corresponder a bosques con árbores novos dispersos. Poden ter algo de vexetación baixa.



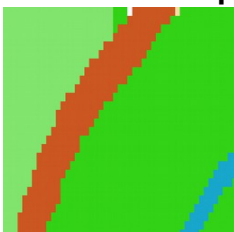
Bosques con alta densidade de arborado pero limpos, normalmente son pequenas masas de árbores autóctonas como carballos... con escasa vexetación baixa no seu interior. Ou zonas de eucaliptos moi densas pero limpas de vexetación baixa.



Áreas de bosque moi pechadas.



Zonas de bosque ou toxo moi pechadas



Instrucións de seguridade

Atención: zona de concentración, saída e meta.

A zona de concentración, saída e meta está situada nunha explanada onde hai circulación de vehículos, polo que haberá que respectar as normas de circulación e facelos con coidado.

Atención: estradas

Os participantes veranse obrigados a usar pequenos tramos de diversas estradas. Trátase de vías sen beiravías, que soportan niveis moi baixos de circulación en días e horas como os da carreira. Lémbrese que todos os corredores están obrigados a coñecer e respectar as normas de circulación. Haberá persoal habilitado pola organización, debidamente identificado, para reforzar a seguridade de todos.

Atención: pistas

Os participantes circularán tamén por pistas anchas nos que pode haber circulación doutras persoas en diferentes medios de locomoción, como outras bicicletas ou motocicletas. É importante manterse sempre ao lado dereito da pista para evitar posibles encontros con xente circulando en sentido contrario.

Atención: sendeiros

Hai sendeiros nos que é doado transitar, pero hai outros nos que pode haber surcos, restos de desbroce de maleza e polas, que poden provocar caídas.

¡Olo aquí coa velocidade de carreira!

Atención: vehículos agropecuarios

Pode haber vehículos agropecuarios realizando labores. Recoméndase precaución en cruces e curvas, sobre todo nas baixadas. ¡Olo coa velocidade de carreira!