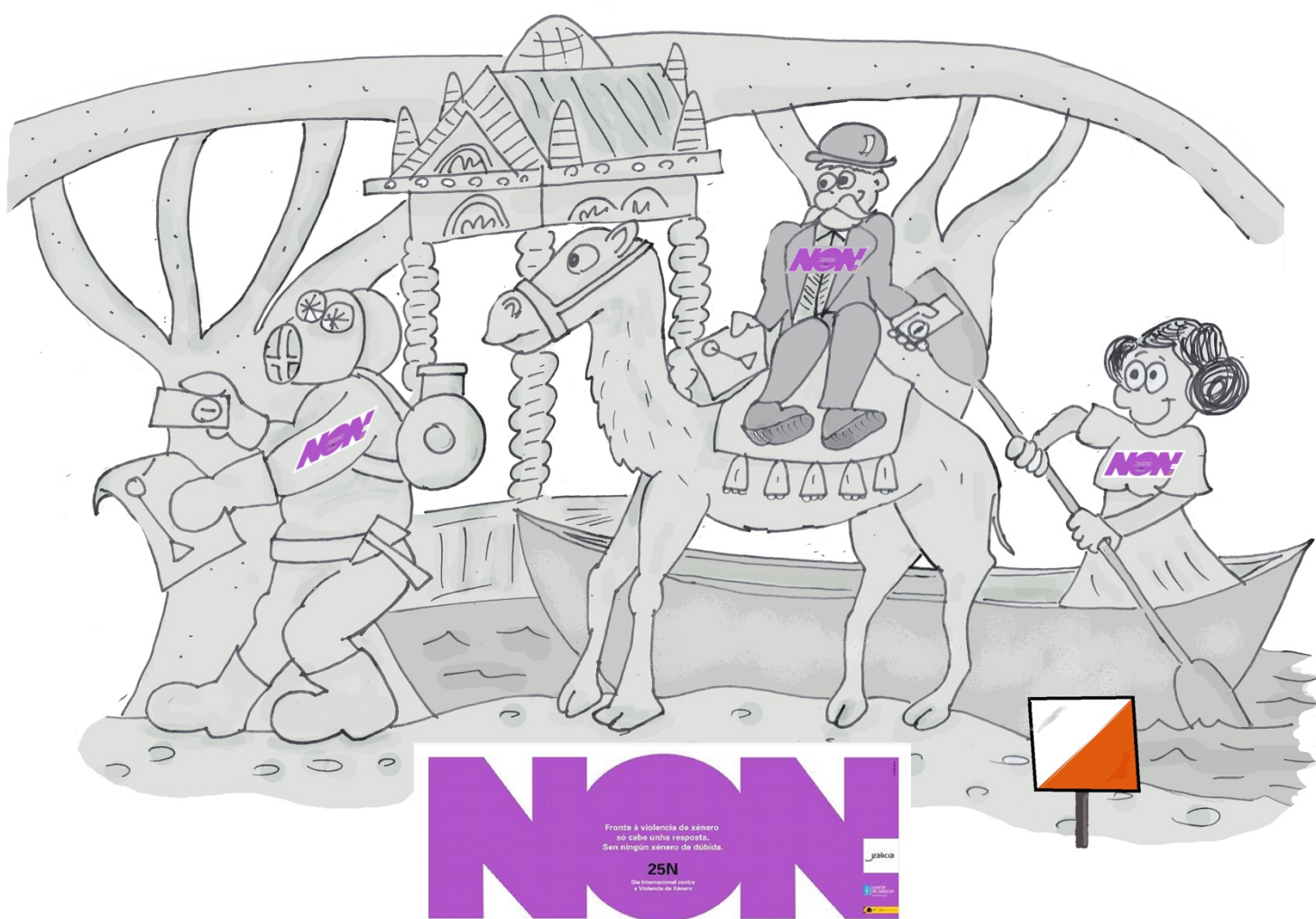


I CARREIRA REMUDAS MIXTAS CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO

CAMPIONATO GALEGO DE REMUDAS MIXTAS DE ORIENTACIÓN

PERCORRIDOS INDIVIDUAIS DE PROMOCIÓN

BETANZOS , domingo 29 de decembro de 2019



Mais información: www.fegado.es



ORGANIZAN:

Concello de Betanzos, Fegado e Club O Pasatempo

- Director da Proba: Fran López Costoya
- Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez
- Cartografía e percorridos: David Casado Bravo
- Revisión do mapa, trazados e balizado: David Casado Bravo, Alberto

Taboada Pintor e Fran López Costoya

Sportident: Javier Arufe

Xuíz controlador: Alberto Arufe

PROBA:

Desenvolverase na modalidade de Sprint Urbano con orientación en liña A. A saída da primeira posta sera en masa conxunta de todas as categorías. Os equipos estarán formados por 3 corredores do mesmo clube con licenza FEDO anual e serán mixtos. Os equipos que non cumpran as devanditas condicións, poderán participar, pero aparecerán clasificados a continuación.

Haberá unha proba sprint de iniciación para deportistas federados ou non.

CARTOGRAFÍA:

Urbano da vila de Betanzos

- Mapa realizado en decembro de 2019 por David Casado Bravo.
- Escala: 1:3000 Folla impresión Din A-3
- Equidistancia 2,5 m

Mapa realizado seguindo a especificación Internacional para Mapas de Orientación SprintISSprOM 2019

(<https://www.fedo.org/web/ficheros/cartografia/normativa/ISSprOM-2019.pdf>)

IMPORTANTE: Os competidores teñen a obriga de coñecer a simbología, coas derradeiras actualizacións, para unha proba Sprint.

PROGRAMA:

9:00.- Entrega de dorsais e tarxetas S.I. de alugueiro.

10:00.- Demostración do xeito de efectuar a remuda.

10:15.- Limpeza e comprobación de tarxetas S.I.

10:30.- Saída en masa da primeira quenda de todas as categorías.

12:00.- Saída en masa dos corredores que aínda non fixeran a súa remuda.

12:45.- Peche de meta.

13:00.- Entrega de trofeos do Campionato Galego de Remudas no salón do Liceo na Praza García Hermanos de Betanzos.

13:15.- Entrega de trofeos das Ligas Galegas 2019.

14:00.- Clausura da Tempada Galega de Orientación 2019.

**Saídas de INICIACIÓN con baliza Start: De 10:45 a 11:30.

DESCRIPCIÓN DO TERREO:

Mapa urbano con amplas zonas de parques e xardíns así como pequenas áreas de terreos de hortas e sen urbanizar. Existencia de abundantes detalles (pasos, mobiliario urbano, árbores, fontes, monumentos...). En xeral a maioría do percorrido se realizará sobre áreas pavimentadas e céspede, non obstante existiran algunhas zonas sen urbanizar, con campos e sendas nas que poremos

atopar o terreo embarrado dado a climatoloxía actual.

En especial na categoría de remudas sénior pasarán por unha pequena zona duns poucos metros que poderá estar encharcada e na que medran ortigas (sobre 30 cm de altura) polo que recomendamos o uso de calcetíns altos neste percorrido.

ACLARACIÓN DA SIMBOLOXÍA:

-Árbores singulares

En xeral nas zonas con árbores que forman parte de rúas e parques tomouse o criterio de pintar sempre que foi posible as árbores de forma separada como elementos destacados cos símbolos 417-418.

417 Árbore grande prominente (P)

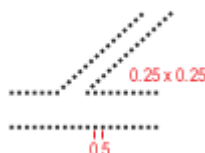
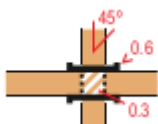


418 Arbusto prominente ou pequeno árbore individual (P)

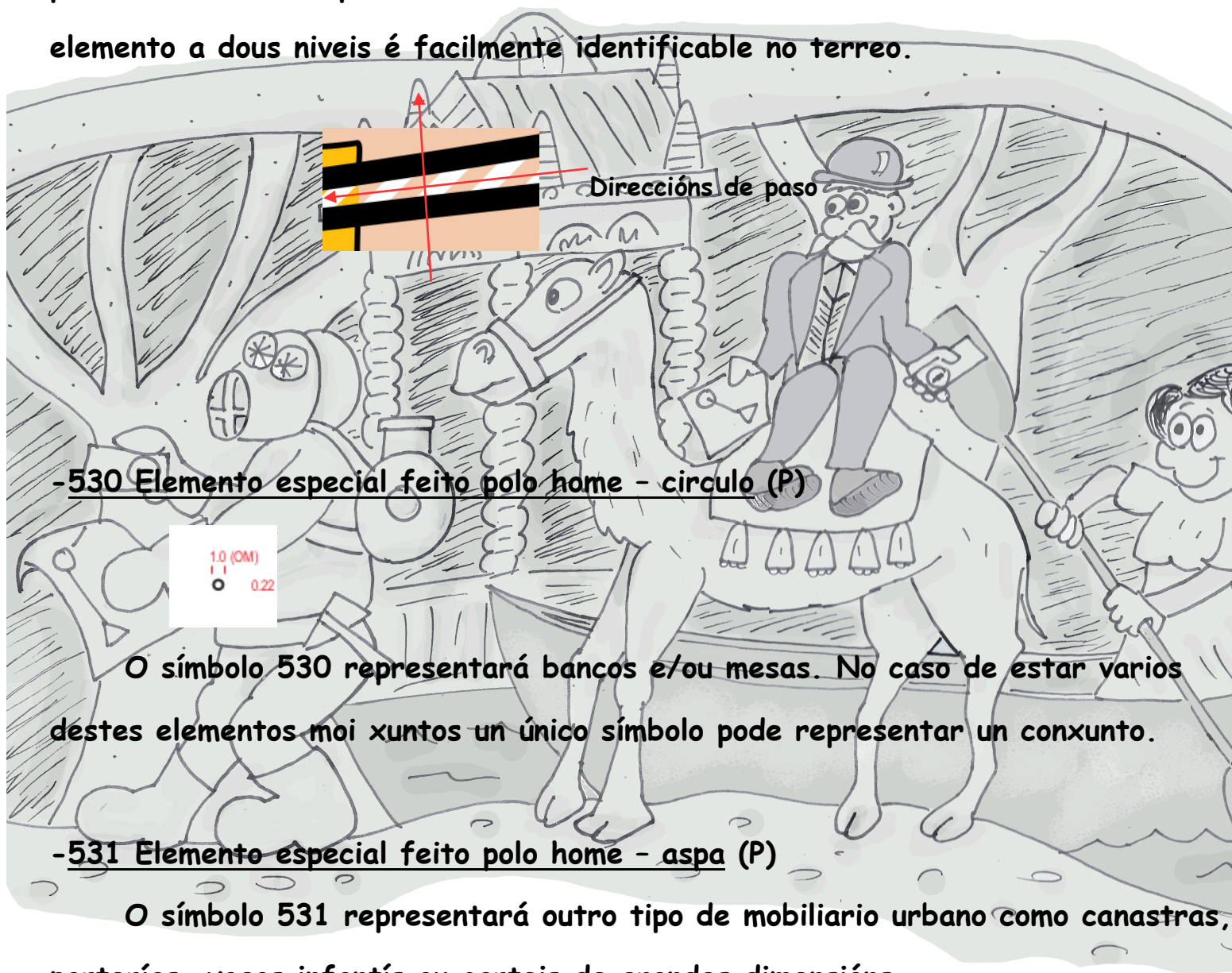


-501.2 Área pavimentada en estrutura multinivel (A)

Utilizarase este símbolo para indicar as estruturas que posibilitan o acceso a dous niveis. O paso inferior reforzarase co símbolo 512.2 de paso subterráneo ou túnel.



Existen no mapa pontes de gran lonxitude que permiten o paso inferior e que debido a ampla zona que permite o paso polo nivel inferior non se usou o símbolo 512,2 de paso inferior, pero si nestas zonas que é posible o paso a dous niveis o pavimento estará representado coa trama 501.2 de estrutura multinivel. Este elemento a dous niveis é facilmente identificable no terreo.



-530 Elemento especial feito polo home - circulo (P)



O símbolo 530 representará bancos e/ou mesas. No caso de estar varios destes elementos moi xuntos un único símbolo pode representar un conxunto.

-531 Elemento especial feito polo home - aspa (P)

O símbolo 531 representará outro tipo de mobiliario urbano como canastras, porterías, xogos infantís ou carteis de grandes dimensións.

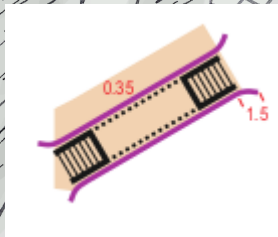


-526 Fita, memorial, pequeno monumento ou mouteira limítrofe (P)

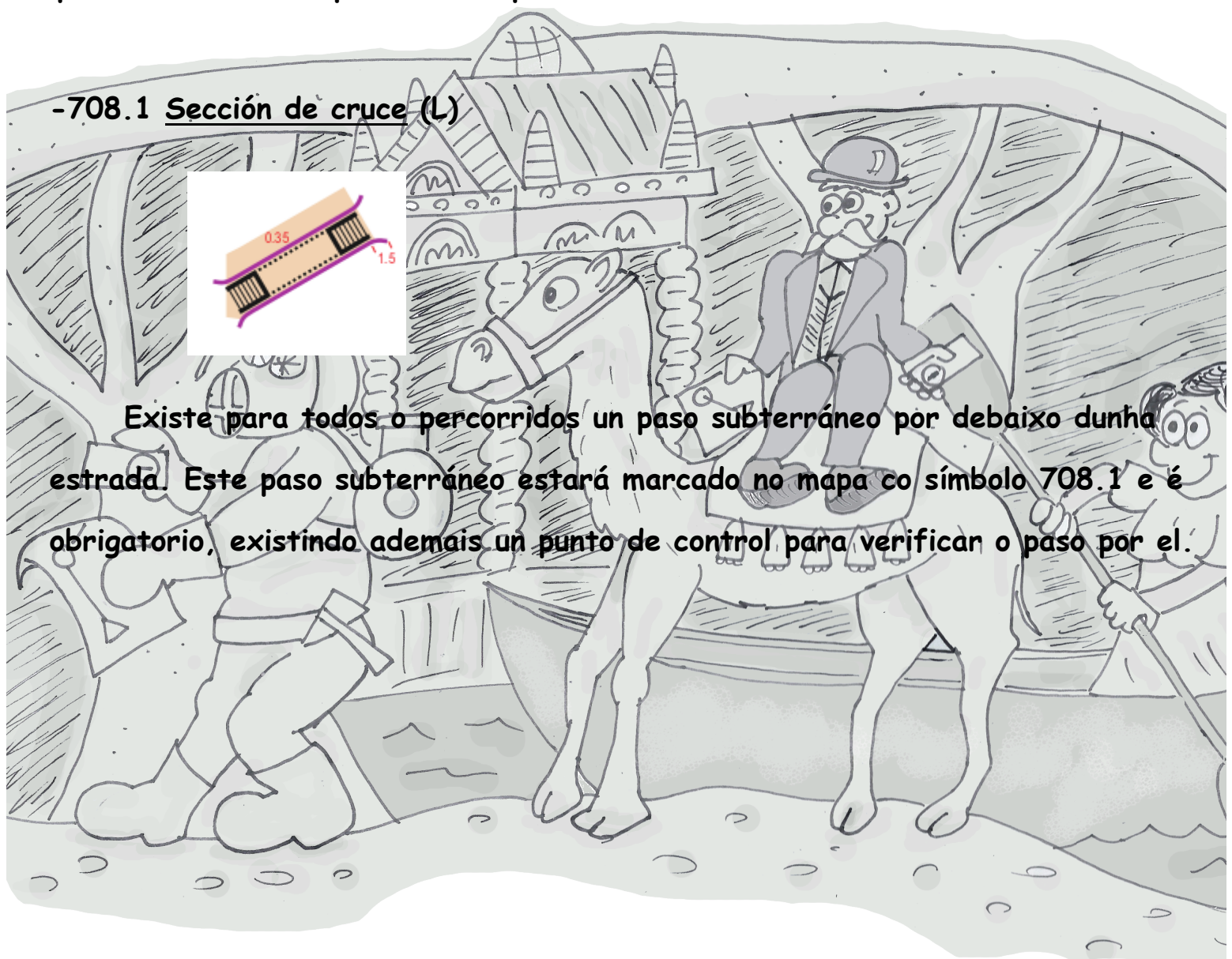


Ademais o símbolo 526 se usou nunha zona do mapa para representar farois que están sobre un pedestal de pedra.

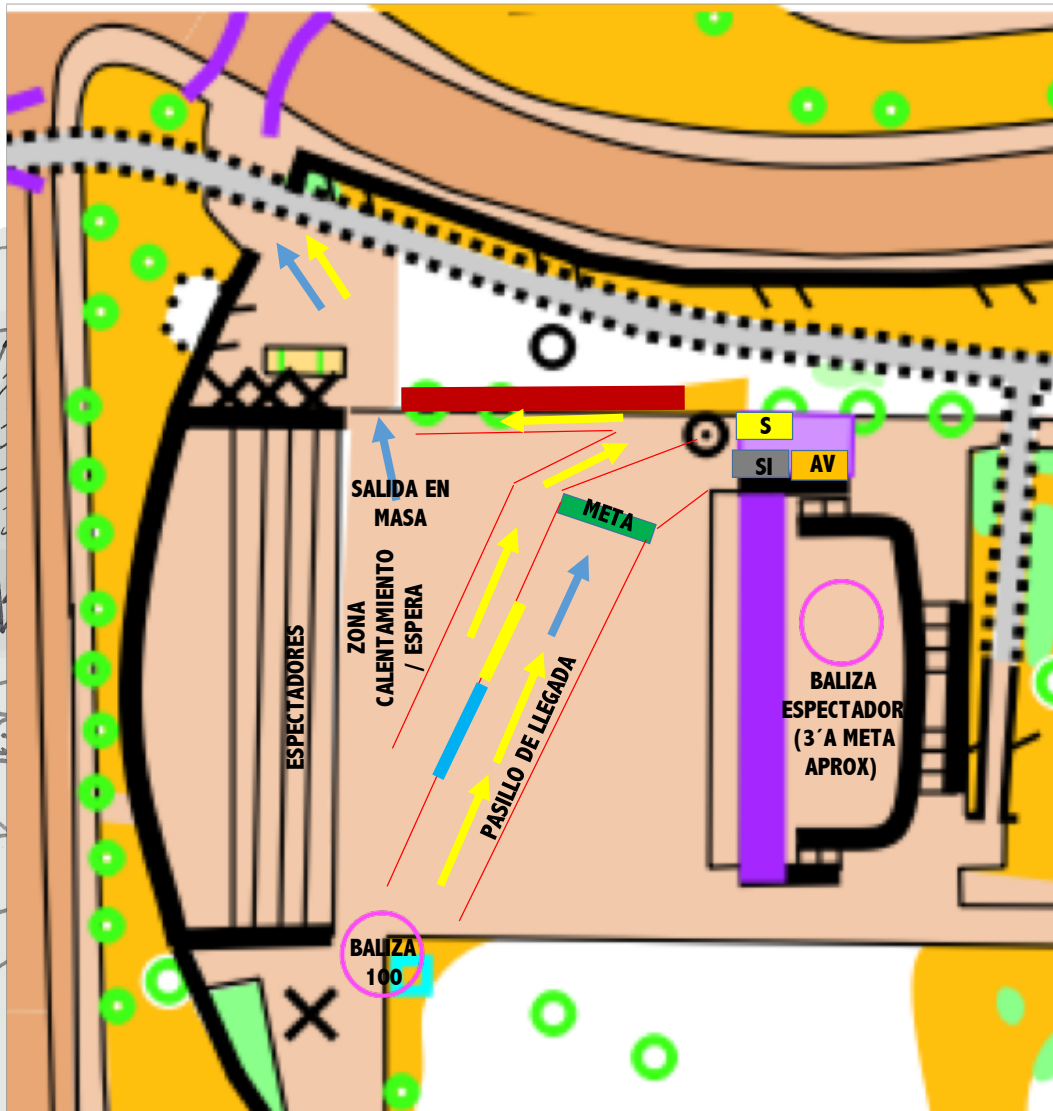
-708.1 Sección de cruce (L)



Existe para todos o percorridos un paso subterráneo por debaixo dunha estrada. Este paso subterráneo estará marcado no mapa co símbolo 708.1 e é obrigatorio, existindo ademais un punto de control para verificar o paso por el.



ORGANIZACIÓN DA ZONA DE SAÍDA/CAMBIO:



- RECOGIDA MAPAS 2º Y 3º
- PASO PROHIDO PARA CORREDORES
- VALLA/CINTA
- RECORRIDO 2º Y 3º
- SALIDA 1º CORREDOR
- ZONA DE RELEVO
- SECRETARIA
- SPORTIDENT
- AVITUALLAMIENTO

PERCORRIDOS:

	Nº controis	Distancia (km)	Desnivel (m)
Senior	43	4,1	10
Veterano A	33	2,9	10
Xuvenil	34	3	10
Infantil	28	2,7	5
Veterano B	29	2,9	5
Iniciación longo	27	3	5
Iniciación curto	26	2,3	5

Dado o número de controis lembrar que será necesario que os/as participantes dispoñan das tarxetas electrónicas axeitadas:

Por percorridos:

Iniciación curto e longo, Infantil, Vet-B: non admite pCard. Admite dende SI-5 en diante Xuvenil, Senior, Vet-A: non admite pCard, SI-5 nin SI-8. Admite SI-6 ou dende SI-9 en diante

Na páxina web de Sportident se explica para cada tipo de tarxeta electrónica o número máximo de controis que pode almacenar.

(<https://www.sportident>)

Os trazados de ditos percorridos mesturan as características de tres tipos de probas da orientación a pe:

-Sprint: polo tipo de mapa e controis, mapa urbano con moitos cambios de dirección e que require en todo momento unha boa lectura de mapa.

-Remudas: saída en masa con gran cantidade de controis moi próximos que fará que os/ as deportistas vaian en todo momento cruzándose con participantes doutras equipas. Neste sentido comentar que por exemplo en sénior existen 27 combinacións de percorridos, polo que moitos participantes que fagan nun tramo de carreira a mesma combinación de balizas, cambiarán ao longo do percorrido a secuencia de balizas. Así que recomendamos, non seguir a outros participantes e fixarse ben na descrición de control, dado a proximidade destes e similitude nun entorno urbano. En resumo os percorridos exixirán unha concentración máxima (abstraerse doutros participantes e verificar o código de control) para evitar erros no fichado das balizas e descualificacións.

-Distancia media: a distancia dos percorridos corresponde máis a unha proba de orientación de distancia media que sprint, polo que os tempos por percorrido estarán sobre 30 - 40 minutos. Nalgúns casos os participantes menos experimentados (en especial no percorrido sénior) poderían chegar a tempos pretos á hora.

Nestes casos recomendamos:

-Atendendo a que haberá saída en masa as 12:00 para os/as terceiros/as participantes recomendamos o que o/a deportista de maior nivel realice a terceira posta para evitar a chegada coa meta pechada (terá 45 minutos para rematar a carreira).

-Inscribirse en percorridos acordes as características e técnica dos integrantes da equipa, especialmente no caso de equipos con participantes de distintas categorías, aínda que sexa fora de competición.

INDICACIONES DE SEGURIDADE:

As prevencións habituais en calquera proba Sprint urbana, engadese o feito de que o tránsito de vehículos non estará cortado de todo, aínda que probablemente sexa pouco denso. Haberá que ter precaución cos outros peóns, ao dobrar esquinas e coas saídas dos garaxes, aminorando a velocidade cando sexa preciso. Será obrigatorio usar as beirarruas nas estradas ou rúas que as teñan, circulando por unha beira onde non as haxa. En todo momento haberá que facer caso das indicacións do persoal da organización e de Protección Civil, usando os pasos de piñóns alí onde os haxa.

Os corredores son considerados como peóns a todos os efectos legais, polo que terán a obriga de respectar o Regulamento Xeral de Circulación en todo o que lles afecta. Podese consultar no seguinte enlace:

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2003/BOE-A-2003-23514-consolidado.pdf>

Ao respecto, recoméndase a todos os corredores, a lectura do seguinte documento, dada a súa sinxeleza e carácter ilustrativo:

http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultos/peafones.pdf

Os responsables de clubs, nais, pais e titores legais dos menores, valorarán a adecuación dos distintos percorridos aos coñecementos e madurez de cada participante; tendo en conta que cada competidor ten que ser capaz de realizar só e con seguridade o percorrido elixido.

Non será preciso o uso de polainas. Respecto á elección de calzado, ter en consideración que vaise circular por zonas de terra, asfaltadas e con céspede. Resaltar que en caso de choiva, pode haber algun tipo de pavimento que sexa esvaradizo.

Prohíbese a realización desta proba con animais de compañía, por motivos de seguridade.

Destacar que na nova normativa sprint o símbolo 501 (Área asfaltada), as diferenzas na cor marrón se utilizan para mostrar diferenzas no tráfico de vehículos ou de peóns: cor marrón 30% para tráfico lixeiro de vehículos ou menos peóns, e 50% para tráfico pesado de vehículos ou mais peóns.

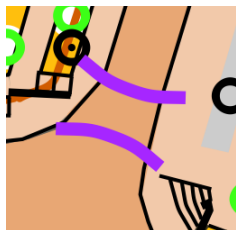
Non obstante por motivos de seguridade mantemos de forma xeral o criterio de usar o símbolo de cor marrón 30% para o tráfico de peóns e marrón 50% (máis escuro) para vehículos. Nas zonas de competición non se espera que exista tráfico de peóns denso e entendemos que por motivos de seguridade é importante que os/as deportistas poidan identificar as zonas de tráfico de vehículos, xa que deberán circular polas zonas habilitadas para os peóns seguindo as normas de circulación.

Estrada pola que estará prohibido o tránsito salvo polos pasos marcados no mapa.



Beira rúa pola que deberán circular os/as deportistas

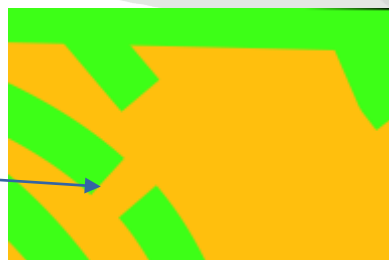
Os cruces de rúas realizaranse polos pasos de peóns, marcados no mapa cos símbolos de paso, antes deste cruce se situará unha baliza para facilitar o control do tránsito polo persoal de seguridade. Os/as deportistas antes de cruzar deberán verificar que os vehículos que se atopan circulando están parando e atender en todo momento as indicacións do persoal da proba.



Lembramos que a proba realizárase sen pechar as rúas a normal circulación de vehículos e peóns, polo que deberá transitarse con precaución en todo o percorrido (esquinas, cruces...) e respectando de forma eívica ao resto de usuarios das rúas. Tamén indicar que haberá zonas peonís nas que pode existir tráfico de vehículos (acceso a aparcadoiros, zonas mixtas...) polo que circular por unha zona peonil non exclúe que poida aparecer algún vehículo e deberá circularse en xeral con precaución.

Tránsito polos parques: lembramos que os/as deportistas deberán respectar o axardinado nos parques, en especial pode existir zonas de sebes de plantas arbustivas marcados co símbolo 419 vexetación impasable, aínda que nalgún caso forzando a situación poderán atravesarse (o que suporía danar a vexetación) quedarán terminantemente prohibido cruzar o seu través. Indicar que nalgúns casos onde estes sebes posúen aberturas e é posible o paso de forma clara foi indicado o paso no mapa coa discontinuidade desde símbolo.

Paso
entre
sebes



Aínda que as previsións son de tempo anticiclónico, no referente ao calzado se recomenda que teña boa adherencia sobre pavimento que é a superficie predominante. No caso dun cambio nas predicións meteorolóxicas e posibilidade de chuvia haberá que ter en conta que o terreo podería estar mollado e se podería esvarar especialmente en pavimentos lisos de parques e xardíns (ollo nas tarimas de madeira).

SOSTENIBILIDADE:

A realización da proba realizarase intentando efectuar o mínimo impacto ambiental. Pregamos a todos/as participantes o uso separativo dos contedores de lixo. Incluída a separación de residuos orgánicos para os restos de froita do avituallamento que se usarán para alimentar animais (ovellas).

Por este motivo non se darán á chegada botellas de auga. Si haberá avituallamento líquido e para facer o seu uso pregamos que os participantes traian os seus botellíns/recipientes para as bebidas líquidas que existiran na meta.

CLASIFICACIÓN:

En cada categoría, clasificaránse en primeiro lugar os equipos mixtos, que completen o percorrido na orde establecida no menor tempo posible.

SISTEMA DE CRONOMETRAXE:

Realizarase por medio da tarxeta-pinza electrónica Sportident. Quen non dispoña desta terá que alugala, para o que basta con deixar baleira a casíña correspondente do corredor no formulario, asignandolle entón a organización unha pinza de oficio a 3€ de aluguer.

CATEGORÍAS:

Por percorridos, agruparanse as categorías habituais da liga galega do seguinte xeito:

- INFANTIL → M-12, F-12, M-14, F-14
- XUVENIL → M-16, F-16, M-18, F-18
- SENIOR → M-21A, F-21A, M-21B, F-21B, ÉLITE, F ÉLITE
- VETERANS A → F-35, M-35, F-40, M-40
- VETERANS B → F-45, M-45, F-50, M-50
- INICIACION CURTA → NON É UNHA PROBA DE RELEVOS. É INDIVIDUAL
- INICIACION LONGA → NON É UNHA PROBA DE RELEVOS. É INDIVIDUAL

Os participantes dunha categoría inferior podense integrar en equipos dunha categoría superior. Por exemplo, participantes de F/M-12 poden participar na categoría XUVENIL. Outro exemplo sería que un participante de F/M-45 pode participar nun equipo de VETERANS A ou SENIOR.

Para optar ao Campionato Galego os equipos terán que estar formados íntegramente por orientadores do mesmo club, sendo o equipo mixto. Todos os membros dun equipo teñen que dispoñer da licenza FEDO da tempada.

INSCRICIÓN:

Realizaranse mediante formulario que estará dispoñible na páxina web do evento. A inscrición estará canalizada exclusivamente a través dos clubs.

Data límite: DOMINGO 22 DE DECEMBRO ÁS 23:50 H.

Prezos por persoa:

- Federados: 5 € (Infantil e Xuvenil) e 7 euros (resto de categorías)
- Non federados: (inclúe licenza e seguro dun día):

Iniciación Curta: 7 € Iniciación Longa: 10 €

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos). A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do club. Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais. O pagamento das inscricións + aluguer de pinzas sportident realizarase mediante un ingreso na seguinte conta bancaria:

(BBVA): ES42 0182 0612 7702 0155 6468

Concepto: BETANZOS REMUDAS + nome do club.

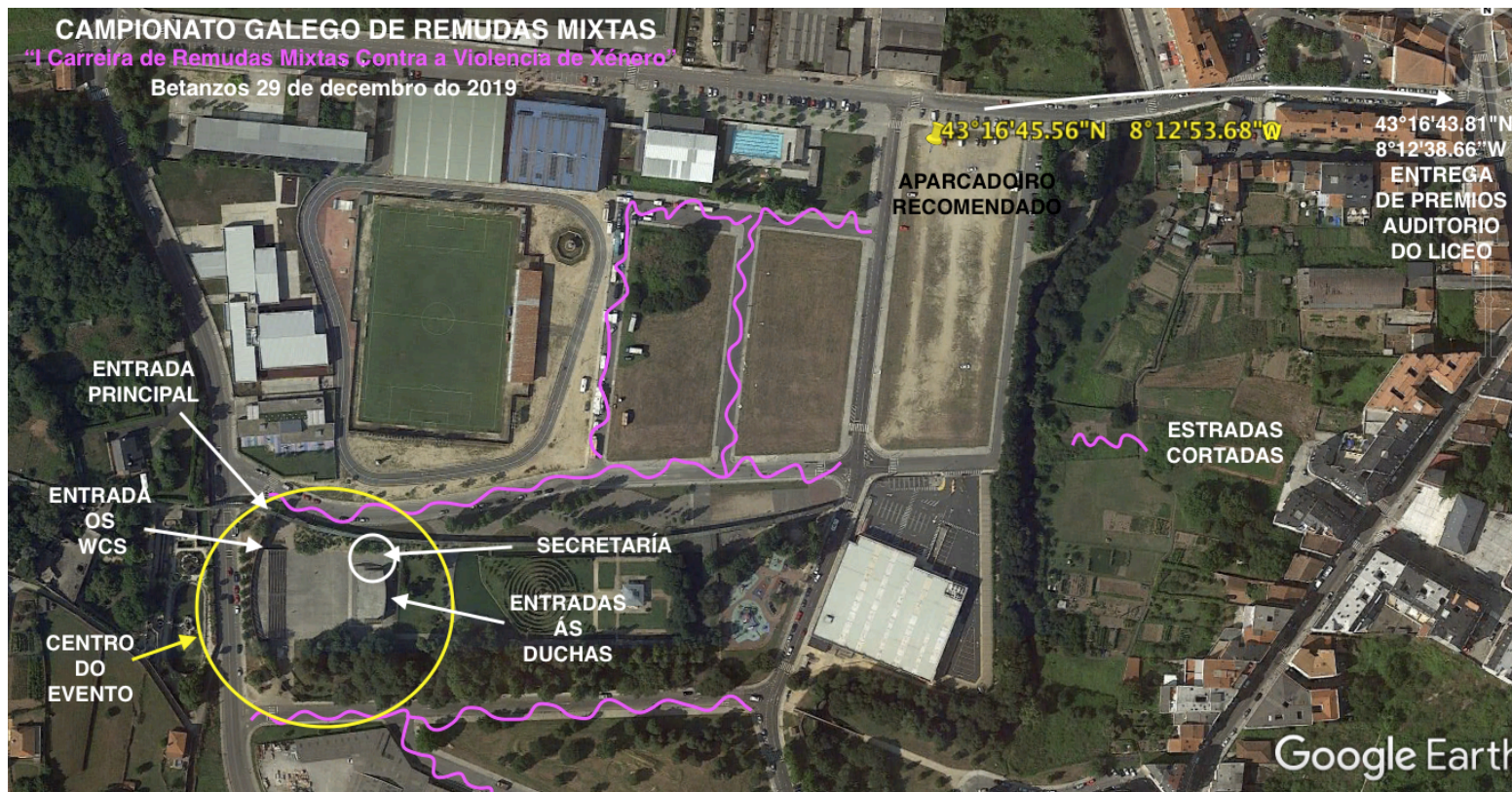
Enviar o xustificante de ingreso e formulario de inscrición ao seguinte correo electrónico: clubopasatempo@gmail.com

É fundamental que os formularios de inscrición se envíen antes da finalización do prazo. Se o pago se realiza a posteriori, por favor, indique claramente a que se refire cada pago.

No caso de que un club teña deportistas que non completen equipo, poden enviar igualmente o formulario e será, a organización, a que intente, na medida do posible, completar equipos con deportistas doutros clubs na mesma situación. Por iso é moi importante enviar canto antes os formularios.

Os NON FEDERADOS que queiran participar en percorridos de INICIACIÓN, deberán escribir un correo electrónico clubopasatempo@gmail.com, indicando: nome e apelidos completos, data de nacemento, DNI, teléfono de contacto e categoría a participar; ademais de adxuntar o xustificante de pagamento.

UBICACIÓN:



BETANZOS:

O Concello de Betanzos está no centro do Golfo Ártabro da provincia da Coruña, e ocupa unha superficie de 24 quilómetros. É capital de comarca e conta cuns 13500 habitantes repartidos en 8 parroquias: Bravío, Piadela, Pontellas, Requián, Santa María, Santiago, Tiobre e Viñas.

O Centro histórico foi declarado conxunto-histórico artístico en 1970 e trátase dunha das cidades medievais máis importantes de Galicia, proba diso é que foi capital dunha dos setes provincias do antigo Reino de Galicia.

Cidade (desde 1465) conta cun abundante patrimonio que reflicte a súa rica e variada historia, así como tres ríos que bañan o seu territorio: Mandeo, Mendo

e Mero, que xunto á Ría de Betanzos conforman unha paisaxe digna de coñecer.

Festas, tradicións e gastronomía fan que calquera visita a Betanzos sexa sempre algo diferente. Ademais de pasear e descubrir todo o patrimonio cultural e natural que ten Betanzos, a hospitalidade da súa xente deixará unha agradable pegada nos visitantes.

Betanzos é historia, monumentalidade, tradición mais tamén está viva, convida a descubrir cada un dos seus recunchos, a pasear con calma, a coñecer os seus costumes.

Betanzos está situada na provincia da Coruña no Noroeste da Península Ibérica.

Por estrada podemos acceder a través da N-VI Madrid-A Coruña. Así mesmo conta con acceso á A-6 Autovía do Noroeste e á AP-9 Autoestrada do Atlántico. A N-542 comunica Betanzos con Santiago de Compostela; a N-651 con Ferrol; a AC-840 co interior de Galicia ata Ourense e a AC-0905 con Vilalba en Lugo.

Por tren Betanzos conta con dúas estacións, a de Betanzos-Cidade con servizo á Coruña e Ferrol e Betanzos-Infesta con servizo a Monforte de Lemos, Madrid e Barcelona.

Betanzos está situado a 18 quilómetros do aeroporto de Alvedro con voos nacionais e internacionais de compañías aéreas, tamén de baixo custo. O aeroporto internacional de Lavacolla está a 60 quilómetros.

Por autobús existen numerosas compañías que ofrecen os seus servizos na cidade.

Pódese encontrar información turística no seguinte enlace:

<http://turismo.betanzos.es/betanzos-cerca/>

