



## BOLETIN

### ENTRENO CRITERIO SELECCIÓN OBM SELECCIÓN GALLEGA .

La prueba se desarrollará el día 29 de Mayo entre las 10:30 y las 13:30. La zona de reunión será las inmediaciones de la pedra Mazafache en Monte Xalo ( Carral , La Coruña ).

Prueba /entreno en la modalidad de OBM criterio de selección gallega para optar a ser seleccionado para poder ir como miembro de la selección gallega al campeonato de España a celebrar el día 24 y 25 Julio 2021 en Burgos .

Para los que opten a ser seleccionados, su inscripción es en este enlace:

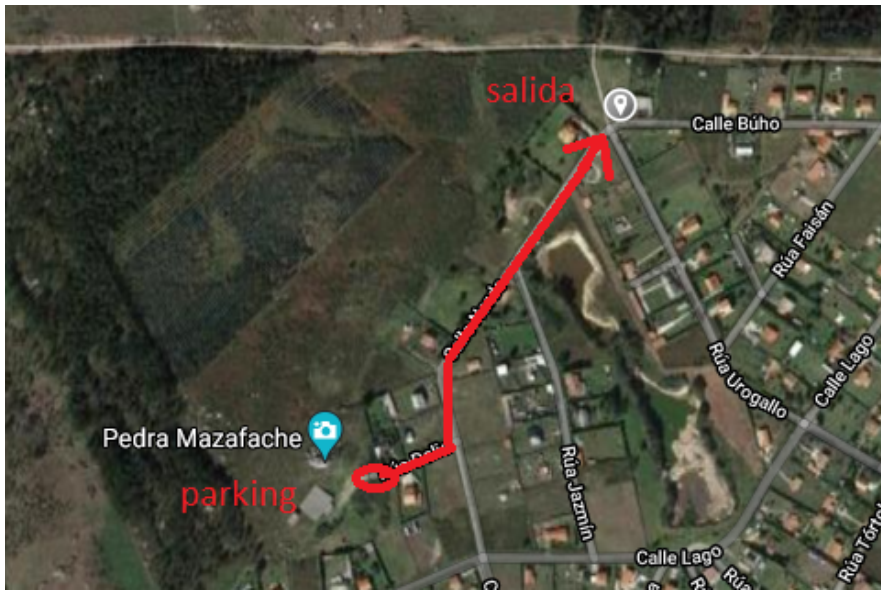
<http://fegado.es/news/view/m37krof7q5qd/>



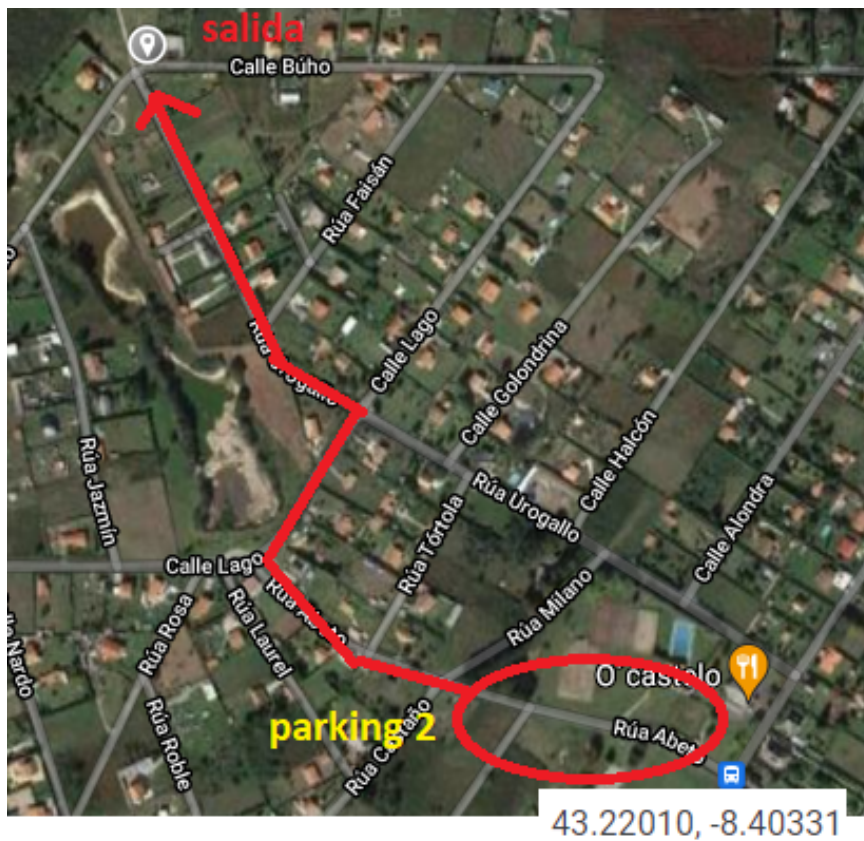
estas son las coordenadas.

43.22204, -8.41264

La salida esta situada según croquis , no estará balizada pero esta a escasos 300 mts del punto marcado como parking.



Otra opción de parking (distancia aproximada 800mts).



El entrenamiento/ prueba consistirá en una carrera de orientación en bicicleta de montaña de nivel medio / alto según recorrido .

**RECORRIDOS**

CATEGORIA	RECORRIDO
INICIACION	1
F /M 15	
F 17	
F 50	
M/F 60	
M 17	2
F 20	
F 40	
M 50	
M/F ELITE	3
M 20	
M 40	

RECORRIDO	DISTANCIAS
1	7,1 KM
2	9,8KM
3	11 KM

**Recorrido 1 .** Mapa escala 1:7500.

Relativamente con poco desnivel , con pistas siempre ciclables , mayormente anchas y algunas en single track , la cual servirá para demostrar destreza encima de la bici , muchos cambios de dirección y muchas balizas concentradas en poco terreno que hará estar atentos al mapa aunque también habrá zonas para rodar rápido.



Ojo a los puntos peligrosos



**Recorrido 2 .** Mapa escala 1:10000.

Con zonas rápidas y otras ratoneras , con desnivel moderado pero con pistas siempre ciclables , mayormente anchas y algunas en single track , la cual servirá para demostrar destreza encima de la bici , muchos cambios de dirección y muchas balizas concentradas en poco terreno que hará estar atentos al mapa.

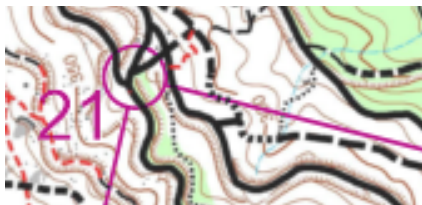


Ojo a los puntos peligrosos



### **Recorrido 3 . Mapa escala 1:10000.**

Con zonas rápidas y otras ratoneras , con desnivel moderado pero con pistas siempre ciclables , mayormente anchas y algunas en single track , la cual servirá para demostrar destreza encima de la bici , muchos cambios de dirección y muchas balizas concentradas en poco terreno que hará estar atentos al mapa.



Ojo a los puntos peligrosos



### **PROTOCOLO FISICOVID:**

Para que todo salga bien y pasemos un buen día necesitamos vuestra colaboración en intentar cumplir las normas COVID de la Xunta y FEGADO sobre entrenamiento federado

- Es necesario cumplir estrictamente con el PROTOCLO FISIOCOVID publicado en la página web de FEGADO. La lectura y aceptación de dicho protocolo es obligatorio para participar en los entrenamientos puntuales de los Clubs y en este caso participantes que opten a ser seleccionados para la selección Gallega de OBM.
- Solamente podrán participar 25 personas en el entrenamiento. En caso de que el número de personas sea superior a 25, organizaríamos un segundo grupo con un horario diferente (horario de mañana)
- Todos los participantes deberán estar federados.
- Se deberá llevar puesta permanentemente la mascarilla y mantener la distancia de distanciamiento (2 metros) hasta el momento de la salida. Un minuto antes de la salida se la podrá quitar , momento en que se recoge el mapa, se volverá a poner la mascarilla justo después de picar META.
- Cada participante deberá llevar su gel hidroalcohólico y limpiarse las manos antes del inicio de la carrera, ( es probable que haya en la salida ).

Las estaciones y balizas estarán previamente desinfectadas.

### **SISTEMA DE CONTROL Y CRONOMETRAJE:**

El sistema es Sportident AIR.( si no se tiene pinza AIR , contactar con la organización ) .

### **CONTROLES :**

Todas las balizas son obligatorias y el diseño del recorrido es en línea, por lo que es obligatorio respetar el orden que se indica en la descripción de controles. La situación de los controles vendrá impresa en el mapa con círculo magenta y el número de código.

La descripción de controles vendrá impresa en cada mapa.

Los resultados serán publicados , no se darán en papel.

**MAPA:** es de papel tamaño A4 para todos los recorridos ( rompe si se moja , esperemos que no llueva , pero si llueve preved un plástico ).

Actualización 2021del mapa del XALO ( SIN REMATAR) pero que no afectara al desarrollo de la prueba , no se podrá navegar fuera de caminos .

Mapa sin maquetar , sin publicidad ni logos de ningún club, solo FEGADO y con las descripciones de control.

Debido a este clima , la vegetación es cambiante y algunos caminos están mas cerrados de lo normal , OJO también a las raíces de los arboles y zonas de piedras , ha llovido mucho y está el terreno resbaladizo. Como es habitual la tala y limpieza de montes hace que algunos caminos estén estropeados aunque ciclables pero con ramas en el suelo que nos pueden destrozar la mecánica o tirarnos al suelo ( OJO CON ESTO) .

### **DESARROLLO DE LA PRUEBA.**

10:20 Presentarse en la SALIDA ( se publicaran las horas de salida)

10:30 SALIDA primeros corredores, salidas cada 3'. Según participantes se intentara intercalar diferentes categorías.

12:30 Hora estimada finalización prueba .

### **MATERIAL OBLIGATORIO:**

BTT ( en buenas condiciones ) , casco , pinza Sportident AIR , mascarilla y gel hidroalcohólico ( por determinar) .

Recomendable: kit de reparación , portamapas , brújula ,bebida y ropa que cubra brazos y piernas .

### **OBSERVACIONES:**

Al finalizar la prueba , se pedirá que se pinte el recorrido realizado en el mapa y se entregue , para su posterior estudio por parte de los seleccionadores de la FEGADO, se tendrá en cuenta quien no lo haga .

Responsable selección Gallega: Sonia Gómez Naya (Club Compás) .

Mapa y trazados : Enrique L. Álvarez (Gallaecia Raid).

