

# 5ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PE

2ª Proba da liga Transfronteiriza Galicia – Norte de Portugal

## SERRA DA GROBA - OIA

SABADO

12

MARZO

2022

10:00h – Federados

10:30h – Iniciación curta e Longa

ORGANIZA

VIGOorienta

CAMPIONATO GALEGO DE DISTANCIA LONGA

MAIS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONS

[WWW.FEGADO.ES](http://WWW.FEGADO.ES)



XUNTA  
DE GÁLCIA



DEPORTE  
GALEGO



Consejo  
Superior  
de Deportes

# BOLETÍN 0

# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

---

---

### Contido

1	A proba.....	3
1.1	Organización.....	3
1.2	Información xeral.....	4
1.3	Mapa.....	5
1.4	Tipo de proba.....	5
1.5	Zona prohibida.....	6
2	Inscripcións.....	7
3	Lugar de concentración.....	8
4	Categorías e percorridos.....	9
5	Campionato Galego de Orientación a pé modalidade longa 2022.....	10
6	Normas da proba.....	10
7	Sistema de cronometraxe.....	11
8	Protocolo covid.....	12



# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

---

---

### 1 A PROBA.

A 5ª proba da liga Galega de Orientación a pé 2022, será tamén Campionato Galego de Orientación a pé distancia longa e a 2ª proba la liga transfronteiriza Galicia - Norte de Portugal.

#### 1.1 ORGANIZACIÓN.

**Club organizador:** VIGORienta

**Dirección da proba:** Maikel Rodríguez

**Cartografía e trazados:** Maikel Rodríguez

**Cronometraxe:** Javier Rodríguez, Candela Puime

**Xuíz controlador:** Sonia Gómez

**Coordinador COVID:** Candela Puime

**Email de Contacto:** [vigorienta@gmail.com](mailto:vigorienta@gmail.com)



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO



Consejo  
Superior  
de Deportes

# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

### 1.2 INFORMACIÓN XERAL.

Esta será a quinta proba da liga 2022 e vaise levar a cabo o **12 de marzo do 2022**.

Está organizada polo club **VigOrienta** e contará, para o seu axeitado desenvolvemento, coa colaboración puntual dos compañeiros do **BudiñoRAID**.

A planificación da proba será a seguinte:

FECHA	HORA	ACTIVIDADE	LUGAR
06/03/2022	23:50	Peche das inscricións.	WEB FEGADO
09/03/2022	20:00	Presentación da proba.	POR DEFINIR
10/03/2022	18:00	Listado dos horarios de saída dos participantes.	WEB FEGADO
12/03/2022	08:00	Apertura secretariado.	ZONA DE COMPETICIÓN
12/03/2022	10:00	Saída primeiros participantes federados	ZONA DE COMPETICIÓN
12/03/2022	10:30	Saída primeiros participantes iniciación	ZONA DE COMPETICIÓN
12/03/2022	14:30	Peche de Meta.	ZONA DE COMPETICIÓN





# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

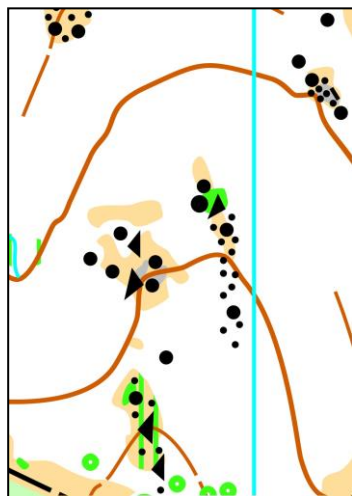
### 1.3 MAPA.

A proba realizarase no mapa creado para a orientación a Pé nos **montes de Torroña** no concello de Oia. E un mapa novo creado para esta proba por **Maikel Rodríguez Domínguez**, a finais do ano 2021.

### 1.4 TIPO DE PROBA.

A carreira deseñada para esta proba será de **longa distancia** cun tempo estimado de **75 minutos**. Si ben detallarase máis concretamente en **próximos boletíns**.

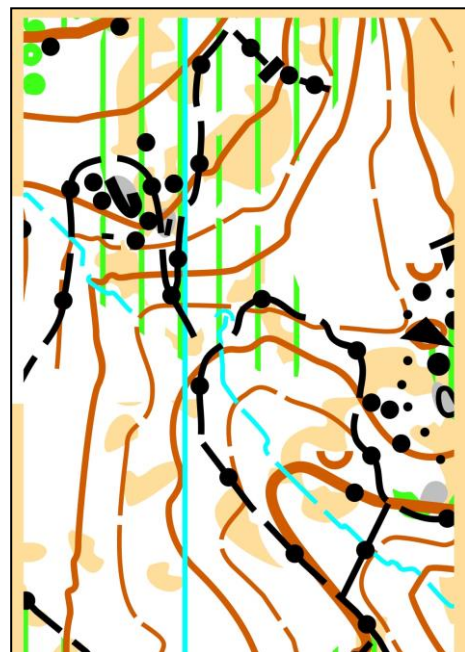
Desenvolverase na contorna do Alto de Corroubelo, que se atopa ao nordeste do Monte de Mendes, e ao leste do Monte das Penizas, preto da localidade de Torroña no concello de Oia.



Nos seus bosques podemos atopar xacementos petrolíferos, miradoiros con vistas espectaculares, lugares con encanto e rodeado de animais salvaxes e domésticos en liberdade.

A carreira celebrarase nos seus fermosos bosques, maioritariamente de piñeiros aínda que tamén hai zonas de eucaliptos, nos claros aparecen toxos de distintos tamaños que frean a progresión. O relevo presenta dúas zonas diferenciadas, unha polo Leste con lixeiras pendentes e outra polo Oeste con pendentes moderadas e a parte baixa e media é suave de novo na alta.

Os trazados combinarán tramos longos cunha elección de ruta con outros curtos de lectura precisa, esperamos que o disfrutedes tanto como eu me perdín por este bosque.

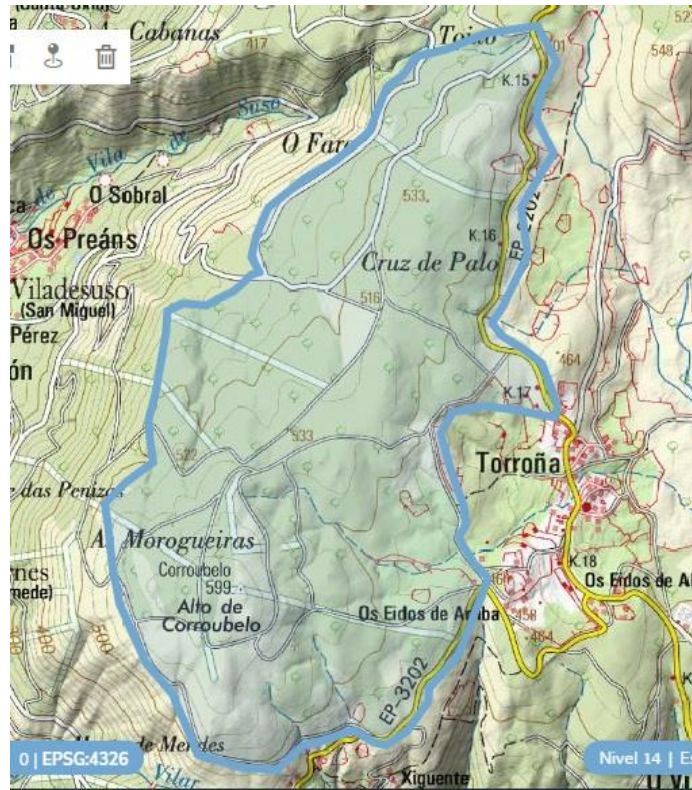


# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

### 1.5 ZONA PROHIBIDA.

Coma figura no regulamento para a Liga Galega de Orientación a Pé 2022 (<http://fegado.es/federation/downloads/>), queda prohibido a calquera competidor que vaia participar na proba o acceso a zona sinalada, para que ningún participante teña unha vantaxe inxusta.



*Zona de competición.*

# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

---

### 2 INSCRICIÓN.S.

As inscricións levaranse a cabo a través da web da fegado (<https://fegado.es/events/view/hzdg1f5iez2w/>). Ata o domingo 06 de Marzo as 23:50 horas.

O custo das mesmas será:

- Federad@s categorías ata 18 M/F: 7€.
- Federad@s categorías 21 M/F e posteriores : 10€.
- Iniciación curta: 10€: (Inclúe licenza e seguro por un día).
- Iniciación longa: 13€: (Inclúe licenza e seguro por un día).
- Reposición do dorsal: 1€
- Cambio da tarxeta S.I, unha vez pechadas as inscricións e antes do día da competición: 2€
- Cambio da tarxeta S.I, o do día da competición: 3€

A estes prezos sumárase 3€ a maiores polo aluguer da pinza S.I para aqueles que o precisen (**Obrigatoria en tódolos percorridos**). Asígnase automaticamente unha tarxeta S.I en aluguer a todo aquel que non indique nº de tarxeta nos datos da inscrición. A perda da tarxeta S.I con leva o pago de 30€. As pinzas en aluguer devolveranse no momento da descarga dos datos da carreira.

O Pago das mesmas realizarase no seguinte nº de conta de BBVA:

IBAN ES49 0182 7029 7502 0157 3635

Poñendo en concepto:

ORI TORROÑA + NOME DO CLUBE ( OU PARTICIPANTE INDEPENDENTE).

Enviando xustificante de pago a [vigorienta@gmail.com](mailto:vigorienta@gmail.com)



XUNTA DE GALICIA



DEPORTE GALEGO



Consejo Superior de Deportes



# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

### 3 LUGAR DE CONCENTRACIÓN.

O lugar de competición e zona de aparcamento, está situado nas seguintes coordenadas 42°01'56.6"N; 8°50'20.5"O



Non haberá duchas nin vestiarios.





# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

### 4 CATEGORIAS E PERCORRIDOS.

Neste evento poderase inscribir nas seguintes categorías segundo a idade do participante:

- Non Federados.

NON FEDERADOS	
CATEGORIAS	IDADE
INI-CURTA	SEN LIMITE DE IDADE
INI-LONGA	SEN LIMITE DE IDADE

- Federados.

FEDERADOS	
CATEGORIAS	IDADE
M/F-12	NACIDOS 2010 - 2011
M/F-14	NACIDOS 2008 - 2009
M/F-16	NACIDOS 2006 - 2007
M/F-18	NACIDOS 2004 - 2005
M/F-21A	SEN LIMITE DE IDADE
M/F-21B	SEN LIMITE DE IDADE
M/F-35	NACIDOS 1987 OU ANTERIOR
M/F-40	NACIDOS 1982 OU ANTERIOR
M/F-45	NACIDOS 1977 OU ANTERIOR
M/F-50	NACIDOS 1972 OU ANTERIOR
M/F-55	NACIDOS 1967 OU ANTERIOR
M/F ELITE	SEN LIMITE DE IDADE

Os percorridos, distancias, desniveis e tempos estimados publicaranse en próximos boletíns.



# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

### 5 CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ MODALIDADE LONGA 2022.

Si ben nesta proba pode participar calquera persoa, para puntuar no **campionato Galego de Orientación modalidade LONGA 2022** ai que cumprir os seguintes requisitos:

- Estar federado e en posesión da licenza **FEDO** de orientación no ano 2022.
- Inscribirse nas categorías federadas segundo a súa idade.

Para ser proclamado campión galego ademais dos anteriores, deberase estar federado por un club Galego.

### 6 NORMAS DA PROBA.

A competición desenvolverase na modalidade de **ORIENTACIÓN EN LIÑA**. O participante terá que pasar obrigatoriamente por todos os controis, seguindo a orde numérica consecutiva marcada. A proba será de tipo individual contra reloxo.

As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

- Non se permitirá a saída de corredores sen o seu dorsal.
- Non esta permitido seguir a outros participantes.
- É obrigatorio pasar polo triangulo de saída (baliza sen código). Está prohibido retroceder desde este punto cara á zona de saída.
- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación viaria.
- Os corredores teñen o deber de respectar as zonas indicadas como privadas ou prohibidas (propiedades particulares ou repoboación forestal). Non se pode traspasar ningunha zona limitada por cinta baixo pena de descualificación.
- É obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.



## 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022 Campionato Galego de distancia Longa

---

- O deporte de Orientación practícase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respecto máximo polo medio natural que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.
- Para a realización da proba só está permitido o uso do mapa, que se dará no momento da saída, e a axuda dunha bruxula.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas. Olo ao número-código da baliza!!!
- É obrigatorio pasar pola Meta e descargar a pinza electrónica, aínda que se produza o abandono, para que lle conste ao persoal da organización.
- Na Meta non se recolleran os mapas aos competidores. Pregase respecto ao Xogo Limpo.
- Pregase encarecidamente usar os contedores do lixo para depositar o refugallo.

### 7 SISTEMA DE CRONOMETRAXE.

No evento usarase o sistema de **cronometraxe SportIdent** con pinza electrónica en todos os percorridos. Aqueles que non posúan unha poderán **alugala no momento da inscrición**.

Non se empregará a fichaxe con pinza tradicional. Se unha estación electrónica fallase, debese proseguir a carreira.

Non se entregarán tickets de descarga.

Os resultados da proba poderán ser consultados en <https://liveresultat.orientering.se/> e a clasificación provisional será publicada na web.

As reclamación poderán ser feitas de forma online, dirixíndoas a [fegado.xuicescontroladores@gmail.com](mailto:fegado.xuicescontroladores@gmail.com) ou a través do formulario:

[https://docs.google.com/forms/d/1XAzhDPxnl6wUuG7Ntf5M8Z7g2VFmnJLobCij30bt\\_gs](https://docs.google.com/forms/d/1XAzhDPxnl6wUuG7Ntf5M8Z7g2VFmnJLobCij30bt_gs)



# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa

---

---

### 8 PROTOCOLO COVID.

Abrigado cumprimento do Protocolo Fisiocovid da FEGADO:

[https://fegado.es/web/uploads/documents/file/90a/6214d90774-actualizacion-protocolo-fisicovid-fegado\\_act-feb2022.pdf](https://fegado.es/web/uploads/documents/file/90a/6214d90774-actualizacion-protocolo-fisicovid-fegado_act-feb2022.pdf)

Sobre o uso da mascarilla, actualizado a 21/02/2022:

Todos os participantes (deportistas, acompañantes e membros do staff) nas actividades deportivas e formativas da FEGADO (adestramentos, cursos, xornadas de tecnificación, competicións, xuntanzas, ou calquera outra) terán que ter a máscara posta, agás no momento de competir (1) ou realizar as actividades no medio natural mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros entre persoas.

(1) Na especialidade de Orientación a Pé urbana SPRINT a máscara é obrigatoria dado que non se pode garantir unha distancia de seguridade de 1,5 m respecto doutros alleos (transeúntes, veciños, etc.).





# 5ª Proba da Liga Galega de orientación a Pé 2022

## Campionato Galego de distancia Longa



XUNTA DE GALICIA  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte

### GUÍA DE APLICACIÓN DO PROTOCOLO FISICOVID FEGADO na competición Orientación a Pé en bosque | urbana



FILOSOFÍA

**CHEGAR**  
**CORRER**  
**MARCHAR**  
autorresponsabilidade



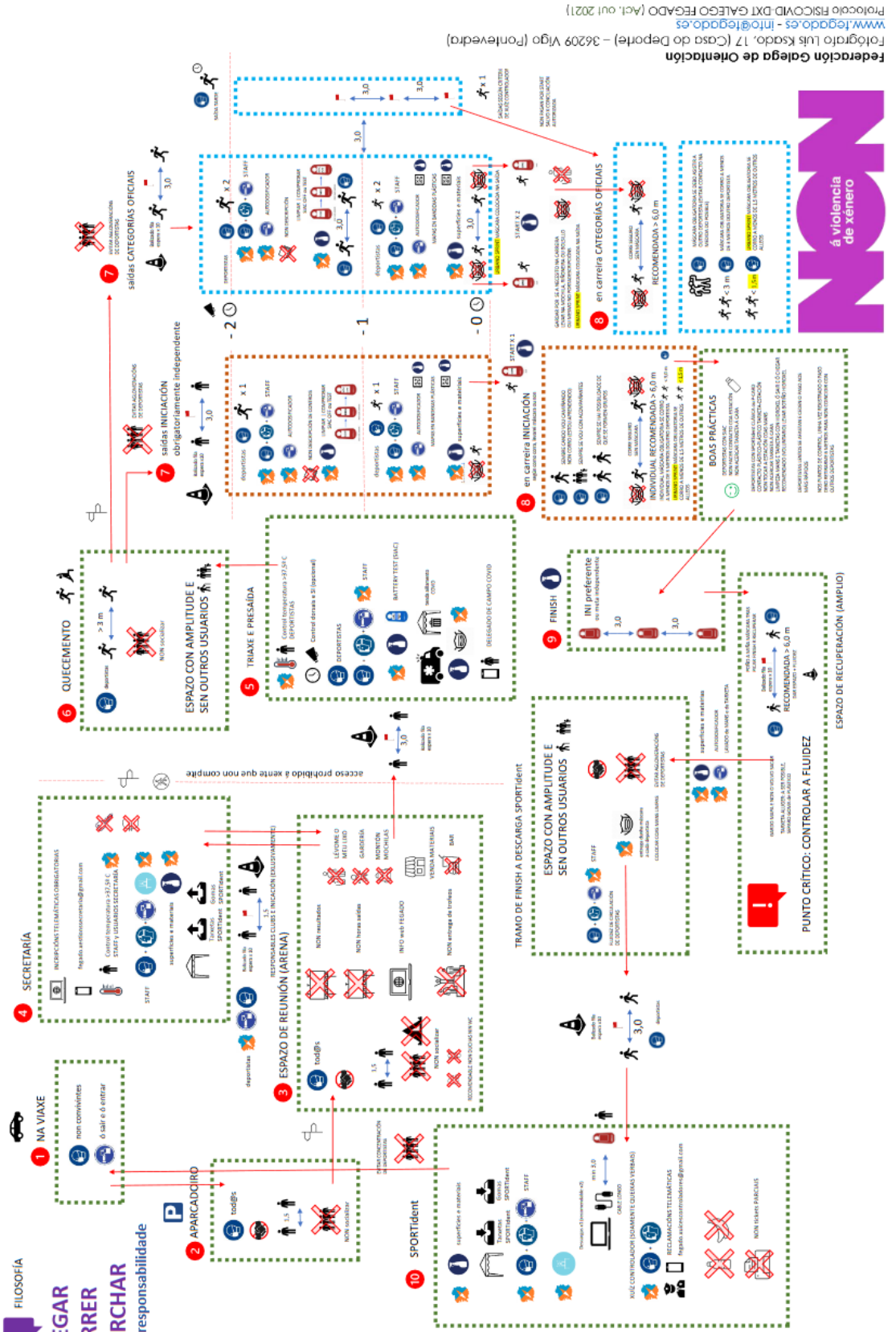
XUNTA DE GALICIA



DEPUTACIÓN PONTEVEDRA



DEPORTE GALEGO



Federación Galega de Orientación  
Fotógrafo Luis Ksado, 17 (Casa do Deporte) - 36209 Vigo (Pontevedra)  
www.fegado.es - info@fegado.es  
Protocolo FISICOVID DXT GALEGO FEGADO (Act. out 2021)

