

9ª PROBA DA XXXII LIGA GALEGA O-PE' MONTE ENXA

30 DE SETEMBRO DE 2023



ORGANIZA



MAIS INFORMACION EN

WWW.FEGADO.ES

escanea para + info

<https://fegado.es/events/>

COLABORAN



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **sábado 30 de setembro** do presente 2023 a **9ª proba da Liga Galega de O Pé** nas inmediacións dos montes Enxa e Graiade.

A carreira será de **Distancia Longa** na modalidade de **orientación en liña**.

Haberá **trofeos para os tres primeiros postos de cada categoría**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Ángel Álvarez Serto (Club Aromon)**.
- Elaboración/Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro, David Lareo**.
- Trazados: **Antonio Piñeiro**
- Cronometraxe: **Camilo Serantes, Antonio Piñeiro**
- Delegado Covid: **David Lareo**
- Responsable Saídas: **Alfonso Rosado**
- Colocación de balizas: **Susana, Joaquín, Santi, Lucho, Julio, Eloi, Fernando, Esteban**.
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

NORMATIVA

A proba estará suxeita á normativa anual da FEGADO:

<https://fegado.es/web/uploads/documents/file/c7f/63e996a238-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2023.pdf>

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal oficial Fegado 2023.**
- **Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade**, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- **Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.**
- **O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado.**
- **Respecto polo medio ambiente, pola propiedade privada e os cultivos.**
- **Respecto polos demais competidores, organizadores e público.**
- **Respecto polo material de sinalización da carreira.**
- **Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado e así llo solicita.**
- **Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.**
- **A perda da tarxeta de control ou non pasar por todos os controis será motivo de descalificación.**

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

O **Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO** da **FEGADO** na especialidade de Orientación a Pé en bosque segue vixente.

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/90a/6214d90774-actualizacion-protocolo-fisicovid-fegado_act-feb2022.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/af9/6285078f6a-actualizacion-provisional-protocolo-fisicovid-fegado_act-maio2022_rev_signed.pdf

A inscrición inclúe unha **Declaración responsable** que implica coñecer e aceptar o Protocolo Fisicovid vixente.

Calquera modificación ou actualización deste protocolo será publicado en próximos boletíns.

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 24 de setembro de 2023.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha automaticamente a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando os 3€ á cota da inscrición. **En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo.**

• Clubs:

- A través do **sistema de inscricións da FEGADO**, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es>).
- Datos para realizar o pago:
 - **TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
 - **IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
 - **CONCEPTO: OPé Enxa + Nome Club.**
- **Enviar copia do xustificante de pago** ó correo do ADC Arnela (adcarnela@gmail.com).
- Os clubs que desexen **factura** deberán achegar os seus **datos fiscais**.

• Independentes (dúas posibilidades):

- Na mesma web da Fegado (<https://intranet.fegado.es>):
- Teñen que darse de alta e seguir as instrucións da web.
- Realizar o pago do mesmo xeito ca os clubs indicando no concepto: **OPé Enxa + Nome participante.**
- Enviar igualmente o xustificante de pago ó correo adcarnela@gmail.com.

• Prezos:

- Categorias **M/F 18 e inferiores: 7€**
- Categorias **M/F 21 e superiores: 10€**
- **Iniciación Longa: Federados 10€ / Non federados 13€**
- **Iniciación Curta: Federados 7€ / Non federados 10€**

- **Reposición de dorsal: 3€** (recibe a FEGADO).
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€** -> Esta cantidade aparecerá sumada á cota de inscrición.
- **Inscrición fora de prazo** (se fose posible): **+100% da cota inscrición correspondente.**
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- **09:00** -> Apertura da Secretaría.
- **10:00** -> Saída dos primeiros participantes.
- **11:00 a 12:30** -> Saída categorías de Iniciación.
- **Peche de Meta: 3 horas** despois da última saída -> Tempos máximos de carreira:
 - **Categorías oficiais: 180 minutos.**
 - **Iniciación: 120 minutos.**
- **15:00** -> Entrega de trofeos (3 primeiros de cada categoría, incluídas Ini Curta e Longa):
 - * *Lembrade a obriga de informar e xustificarlle ó Xuíz a imposibilidade de quedarse á entrega de trofeos ou se os vai a recoller alguén do mesmo Club no seu nome. Tentaremos adiantala na medida do posible. Os que queiran poden traer a comida e quedarse no Centro de Competición agardando polo TrailO ou simplemente descansando antes da viaxe de volta. Hai mesas de pedra e unhas zonas de piñeiros con herba onde poder xantar con tranquilidade.*
- **16:00** -> Apertura Secretaría TrailO.
- **16:30** -> Saída primeiros participantes TrailO.

CENTRO DE COMPETICIÓN

O centro de competición desta proba será o **Curro da Enxa** e o seu recinto que moi amablemente nos cede a Comunidade de Montes de Baroña.

Unha vez chegados a Porto do Son, para acceder ó Centro de Competición podemos facelo de varias maneiras, pero por motivos organizativos recomendamos facelo do seguinte xeito:

- **Acceso ó Centro de Competición polo Preguntoiro** chegando desde Noia.
- **Acceso ó Centro de Competición polo Preguntoiro** chegando desde Ribeira.



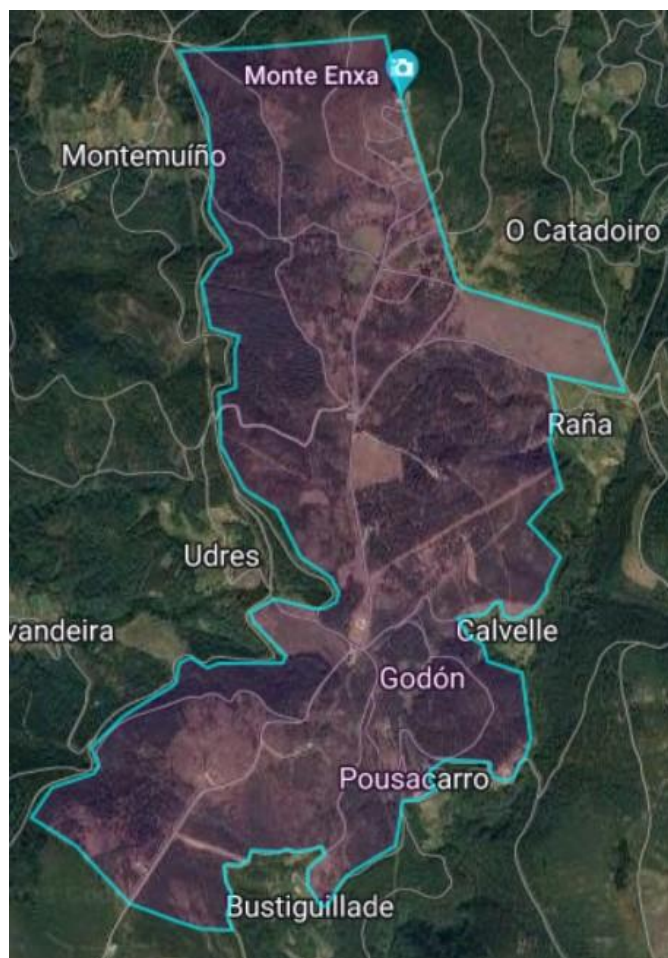
Dentro do recinto hai espazo para aparcар coches e furgonetas. De non ser suficiente, habilitaranse outras zonas próximas a carón da estrada.

As entradas ó recinto do Centro de Competición **non son axeitadas para as auto caravanas** polo que estas aparcarán nunha explanada dun muíño eólico (ou en dúas, se fose preciso). Accederán á Presaída pola estrada sinalada (uns 300 metros). A Secretaría queda a uns 400 metros da Presaída. As **furgonetas si que poden acceder** ó aparcadoiro dos coches.

Na seguinte imaxe pódese observar a configuración do **Centro de Competición**.



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín 0. Achégase un mapa e unha ortofoto que corresponden ca mesma.



SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que “picar manualmente os controis”. Habérá estacións **BATTERY TEST** na Secretaría e/ou na Presaída.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla **"OK"** indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado.**

Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla **"WARN"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece **"FAIL"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto" aínda que si funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

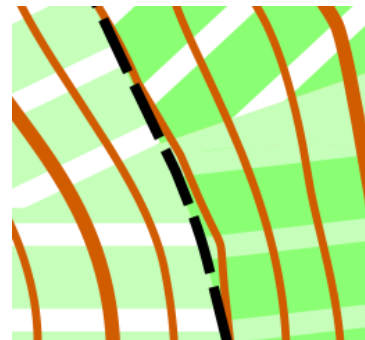
INFORMACIÓN TÉCNICA

- **Cartografía:**

- Mapa orixinal: **Monte Enxa** (Rexistro FEDO: **C-2021-17**).
- Autor: **Martín Morales**
- Actualización/Ampliación: **Enxa - Graidae** (Rexistro FEDO provisional: **C-3389-23**).
- Normativa cartográfica **ISOM 2017-2**.
- Autores: **Antonio Piñeiro e David Lareo**.

- **Notas de Cartografía:**

- **Vexetación baixa:** A primeiros de ano cando se empezou a revisar o mapa existente i elaborar a nova parte do mapa a vexetación era moi escasa ou inexistente en gran parte da zona elixida para a proba. Foi revisada en agosto e primeiros de setembro, pero a vexetación baixa (silvas e fieitos) aínda segue medrando polo que é posible que algunhas zonas estean un pouco mais “pechadas” do que reflexa o mapa.
- **Limpezas entre árbores:** Por gran parte do mapa atoparemos moitas zonas onde se extrae a resina dos piñeiros. Nalgunhas delas, na parte central do mapa, a vexetación está alta, pero hai un acceso limpo a case cada piñeiro que vemos. Como sería imposible representalo e que fose lexible, estas zonas simplificáronse ca utilización do **símbolo 408**, quedando o **símbolo 410** para as zonas onde é moi difícil ou case imposible pasar. O que si que se representaron son algúns “carreiros” lineais limpos entre estas zonas co **símbolo 405** correspondente.
- **Limpezas e podas lineais:** En varias partes do mapa, sobre todo na parte SE, podemos atopar zonas onde fixeron traballos de limpeza e poda lineais onde a visibilidade/penetrabilidade é moi boa, ou case total, no sentido lonxitudinal das mesmas, pero moito menor en sentido perpendicular. No mapa isto aparece **reflexado cos símbolos 406.1 – 408.1 – 408.2 – 410.2 – 410.3** segundo a visibilidade/penetración de cada tramo. Nas imaxes podes ver unha mostra disto.



- **Traballos de limpeza actuais:** A Comunidade de Montes de Baroña está facendo case todo o ano traballos de limpeza con maquinaria pola zona. É posible que nestes últimos días algunha zona poida verse afectada. Polo que estivemos mirando non debera afectar ós percorridos. Tentaremos modificar o mapa onde así ocorra e/ou avisar no Boletín Final se non foi posible facelo.
- **Valados:** Ó longo de case todo o mapa imos atopar gran cantidade de valados que aparecerán no mapa representados como pasables ou impasables segundo o seguinte criterio:
 - **Valados pasables (símbolo 516):** Aqueles que constan de arames horizontais entre postes sen malla nin arame de espiño algún. Son moi doados de pasar en case calquera zona, dependendo da vexetación que os rodea. Algúns exemplos:



- **Valados impasables (símbolo 518):** Aqueles que están feitos con malla (mais ou menos ancha) ou aqueles que teñen arame de espiño, xa sexa un só ou todos dos que consta o valado. A pesar de que algúns son relativamente doados de pasar, sempre hai risco de enganarnos e/ou mancarnos, polo que non se recomenda utilízalos. Moitos están rodeados de maleza (silvas e toxos) que dificultan mais o seu paso. O que non debemos facer é rompelos ou deterioralos, xa que sería motivo de descalificación. Achegamos uns exemplos dos mesmos.



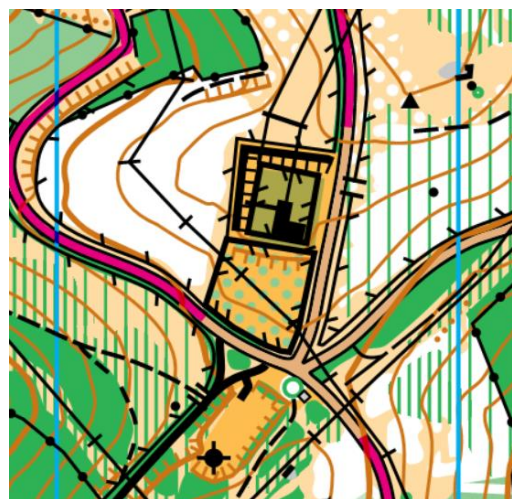
- **Puntos de paso nos valados:** Ó longo de todos os kms de valados existen numerosos pasos. Todos están marcados co símbolo de “Punto de paso” (519). Os que consideramos que están dentro das posibles eleccións de ruta para completar os percorridos estarán abertos durante a carreira (son mais de 30). Se algún corredor atopa algún pechado ha de deixalo igualmente pechado logo de pasar. Onde o valado esté roto ou aberto un pequeno tramo aparecerá o símbolo do valado correspondente cortado. Onde o tramo de valado que estea roto é o bastante longo, aparecerá representado co símbolo de “valado en ruínas” (517).
- **Notas de Trazados:**
 - Tentamos facer uns **trazados típicos de Distancia Longa** dentro das posibilidades que nos ofrece este mapa, con varias tiradas longas entre controis combinadas con algunhas curtas (“bucles”, “reenvíos”,...) e tamén algunha intermedia para salvar zonas pouco axeitadas.
 - **A orientación pode resultar bastante doada** unha vez que decidamos a ruta por onde imos avanzar cara ó seguinte control, sendo esta elección o que nos pode axudar ou prexudicar xa que non será fácil cambiar de elección no medio do tramo.
 - O **desgaste físico** tamén pode xogar un papel importante na parte final dos percorridos. Cando imos cansados tendemos a cometer mais “erros”.
 - Os **desniveis** son moderados e incluso elevados nalgunhas partes do mapa. De todos xeitos, os trazados tentan evitar as zonas onde son mais fortes as pendentes.
 - **Percorridos F/M 12 e Iniciación:** A zona onde empezan os percorridos (i en xeral gran parte do mapa) non é moi axeitada para categorías como estas pola ausencia de referencias lineais (camiños), aparte dos valados ou estradas (polas que non queremos que circulen por seguridade). Decidimos balizarlles o tramo desde o Triángulo ata o primeiro control que se atopa nunha vaguada desde a que terán que avanzar en dirección sur ata atopar un camiño que os situará moito mais adecuadamente no mapa.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	ESCALA	FORMATO MAPA
R 1	M Elite	12	7.2	260	1:10000	A4
R 2	F Elite	10	6.5	240	1:10000	A4
R 3	M 35	11	6.8	220	1:10000	A4
R 4	M 18 + M 21A	10	6.7	230	1:10000	A4
R 5	M 40	8	6.4	220	1:10000	A4
R 6	F 35	9	6.0	200	1:10000	A4
R 7	M 45	11	5.7	220	1:10000	A4
R 8	F 18 + F 21A	10	5.4	170	1:10000	A4
R 9	F 40 + M 50	9	5.4	175	1:10000	A4
R 10	F 45 + M 55	8	5.2	200	1:10000	A4
R 11	M 16 + M 21B	9	4.8	190	1:7500	A4
R 12	F 16 + F 21B	9	4.4	165	1:7500	A4
R 13	F 50	8	4.2	150	1:7500	A4
R 14	F 55	8	3.4	150	1:7500	A4
R 15	F 14 + M 14	10	3.0	80	1:7500	A4
R 16	F 12 + M 12	12	2.8	75	1:7500	A4
R 17	INI CURTA	14	2.3	70	1:7500	A4
R 18	INI LONGA	14	3.0	120	1:7500	A4

SEGURIDADE

Polo interior da zona de competición discorren varias estradas asfaltadas con moi pouco tráfico. Por motivos de seguridade, algunhas delas (as principais) estará prohibido cruzalas ou circular por elas agás nos tramos habilitados a tal efecto e que contarán con vixilancia da organización. Estes tramos non serán puntos de cruce únicos, senón pequenos tramos de estrada.



Moi importante: As estradas que aparecen marcadas co símbolo de “Límite infranqueable” (708) non poden ser atravesadas nin se pode circular por elas. Esta prohibición inclúe a de circular pola beira das mesmas. No terreo haberá cinta de balizado indicando onde empezan

os tramos prohibidos. Os participantes deberán dar a volta e buscar un sitio onde cruzar o valado para seguir avanzando nos seus percorridos.

Tamén haberá xuíces auxiliares en cada límite lembrando esta prohibición estando autorizados a anotar o número de dorsal dos que incumpran esta norma.

No resto de estradas que non aparecen prohibidas o tráfico non estará cortado polo que recomendamos circular pola beira, fora do asfalto, e prestar moita atención antes de cruzar calquera tramo das mesmas.

Tamén **existen varias parcelas cun peche perimetral ás cales estará prohibido acceder** e que estarán sinaladas no propio mapa co símbolo de “Área prohibida” (709). No interior das mesmas haberá gando e nalgunhas poden estar os cans que coidan do mesmo. Aparte disto, **noutras partes da zona de competición pode haber gando vacún e cabalar solto que non supón ningún perigo, pero que tampouco debemos molestar.**



A presenza de gando tamén fai que abunden os molestos “tabáns ou moscardos” (*familia Tabanidae*), mais activos nos días de moita calor.

Pode ser unha boa idea usar repelente para quen teña algún tipo de alerxia.

Do mesmo xeito, pode haber “carrapatas ou carrachas” (familia Ixodoidea) principalmente nas zonas con moitos fietos como soe ser cada vez mais habitual en Galicia. Debemos ter en conta a gran capacidade de contaxio de enfermidades destes ácaros, polo que convén revisar que non levemos ningunha enriba.

A previsión meteorolóxica é de ceos despexados e temperaturas moderadas que poden chegar ata os 28º C ó mediodía polo que se recomenda levar auga e cubrirse a cabeza para evitar problemas. Tal e como se describe no apartado de Avituallamento, no mapa aparecen sinalados varios puntos onde poder atopar auga: 2 son fontes naturais e 4 serán facilitados pola organización.

Predición a curto prazo para Porto do Son

	xoves, 28 de setembro			venres, 29 de setembro			sábado, 30 de setembro			domingo, 01 de outubro		
	Evolución			Evolución			Evolución			Evolución		
	Mañá	Tarde	Noite	Mañá	Tarde	Noite	Mañá	Tarde	Noite	Mañá	Tarde	Noite
Estado do ceo POR HORAS												
Vento	↑	↑	VAR	↙	VAR	↙	⊙	VAR	⊙	⊙	VAR	⊙
Ocorrencia chuvia	40%	45%	85%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Temperatura(°C)	MIN MAX 19° 23°			MIN MAX 18° 26°			MIN MAX 18° 28°			MIN MAX 18° 28°		
UV Máximo	5			5			5			5		
Avisos Meteo	■			■			■			-		
Calidade aire	■			■			-			-		
Comentario	Ceos moi anubrados ó comezo do período, aínda que cara a metade e ó final do mesmo predominarán pouco anubrados ou despexados. Haberá precipitacións o xoves. En canto ás temperaturas, serán altas para as mínimas e normais para as máximas respecto ó agardado para este período, con mínimas que se manterán sen cambios e máximas que ascenderán moderadamente.											

Recoméndase utilizar protección en pernas e brazos; resulta case imprescindible en moitas partes do mapa onde a vexetación medrou bastante nesta época do ano.

Disporemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base no **Centro de Competición**.

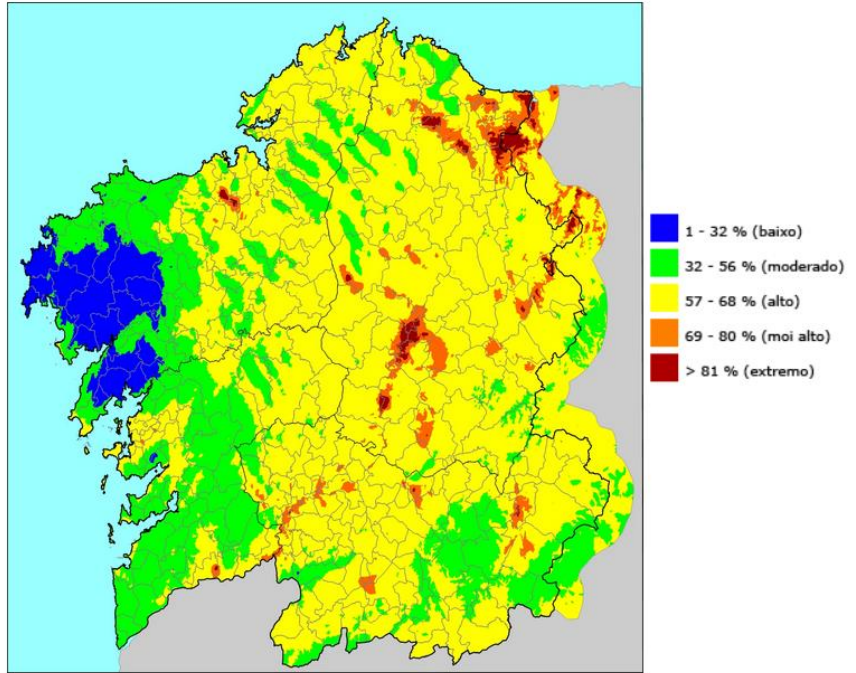
MEDIO AMBIENTE

Desde o club queremos aportar o noso pequeno gran de area na protección e o respecto ó medio ambiente e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Este deporte, cada vez mais coñecido, sempre destacou neste aspecto e así ten que seguir sendo. Polo que pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto, máxime tendo en conta a época do ano na que nos atopamos.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenrolo da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos**. En vez de envases individuais de auga, poñeremos bidóns onde poderemos encher os envases tantas veces queiramos. Teremos vasos de cartón, pero recomendamos que cada quen traia o seu propio envase para minimizar o “impacto” da proba con refugallos innecesarios.

Estamos en **época de “risco de incendios”** e a pesar de que actualmente o risco de incendios é “moderado”, o sábado pode que suba a “alto” dadas as previsións meteorolóxicas. Por este motivo desde a organización da proba pedimos extremar as precaucións e amosar unha conducta exemplar á hora de pasar a noite e/ou comer no monte.



Actualizado o Xoves, 28 de Setembro de 2023 ás 09:45

As dúas comunidades de montes que xestionan os terreos nos que imos a competir destacan

polo seu bo facer e nos estamos agradecidos por dispor de zonas onde poder practicar orientación ou simplemente facer outra actividade deportiva, pasear, etc.

AVITUALLAMENTO

Haberá avituallamento líquido en carreira e líquido/sólido **na Secretaría**.

Ó tratarse dunha distancia longa, poñeremos ata 3 puntos de avituallamento líquido (auga) en carreira nos que atoparemos uns bidóns de auga con billa, uns vasos de cartón e unha bolsa onde deixar os mesmos. Sería ideal que cada un de nos levase o seu bidón/envase para encher as veces que así o desexe e deste xeito minimizar os refugallos. Aparte destes puntos, no mapa de 1:10000 (percorridos 1 a 10) tamén aparecen sinaladas dúas fontes: unha na parte mais ó sur e outra a carón dunha aldea no centro (este) do mapa. Lembramos que tirar lixo no monte fora das zonas a carón destes avituallamentos pode ser motivo de descualificación.

En canto ó avituallamento sólido, consistirá basicamente en froita fresca e doces en porcións.

Como dixemos mais arriba, os que así o desexen poden traer a súa comida e xantar tranquilamente na zona onde hai mesas de pedra e zonas de piñeiros con herba e sombra. Xa sexa agardando polo trailO ou descansando antes da viaxe de volta. Tamén poden consultar os establecementos gastronómicos da zona por se prefiren baixar a comer.

GASTRONOMÍA E TURISMO

No Concello de Porto do Son podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos:

- [Establecementos gastronómicos en Porto do Son.](#)

Tamén podedes atopar opcións para facer turismo:

- [Concello de Porto do Son.](#)

E para os amantes das rutas de sendeirismo que queiran aproveitar a visita á zona:

- [Rutas de sendeirismo Porto do Son.](#)

COLABORADORES



Campanario, n.º 20 - Tlf./Fax 981 853 268 - 679 156 855
15979 **BAROÑA - PORTO DO SON** (A Coruña)
cmvbarona@munido-r.com



DEPORTE
GALEGO

COMUNIDADE DE MONTES
RIBASIEIRA



CONCELLO
PORTO DO SON



XUNTA
DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA E
CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES