

4ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2026

1ª PROBA LIGA GALEGA DE SPRINT 2026

OLEIROS (A CORUÑA) | Sábado 09 de maio de 2026

BOLETÍN COMÚN PARA A PROBA DE DISTANCIA MEDIA e A PROBA DE SPRINT

☑ INFORMACIÓN RELEVANTE DISTANCIA MEDIA (BOSQUE) EN VERDE

☑ INFORMACIÓN RELEVANTE SPRINT (URBANO) EN GRIS

☑ NOVIDADES NO BOLETÍN FINAL

O próximo sábado 9 de maio de 2026, a Sociedade de Montaña Ártabros e o Club de Orientación Liceo,

PRESENTACIÓN

en colaboración co Club Gallaecia Raid, organizan dúas (2) probas da Liga Galega de Orientación na contorna da Praia de Bastiaqueiro (Oleiros, A Coruña):

- Unha proba de orientación a pé urbana ou SPRINT que será a primeira (1ª) cita da Liga Galega SPRINT 2026.
- Unha proba de orientación a pé en bosque distancia MEDIA que corresponderá á cuarta (4ª) proba da tempada da Liga Galega O-Pé 2026.

Obxectivo. O obxectivo de ambas probas é ofrecer continuidade ao calendario das probas das Ligas Galegas nun ámbito xeográfico no que hai moitas persoas deportistas que practican a modalidade deportiva da orientación, á vez que dar visibilidade e facilitar a participación en mapas próximos a contornas urbanas a novas persoas interesadas e mesmo a estudantes e persoal da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física.

Visibilidade. Trátase de dúas carreiras (dous eventos con inscricións independentes na web FEGADO) cun formato innovador. Isto implica situación especiais de carreira con máis de 100 balizas colocadas simultaneamente no terreo na liña de xerar espectáculo que explicaremos a continuación no apartado **CONDICIÓNES ESPECIAIS DE TRAZADO coma homenaxe ao 40 aniversario INEF-GALICIA 1986-2026.**

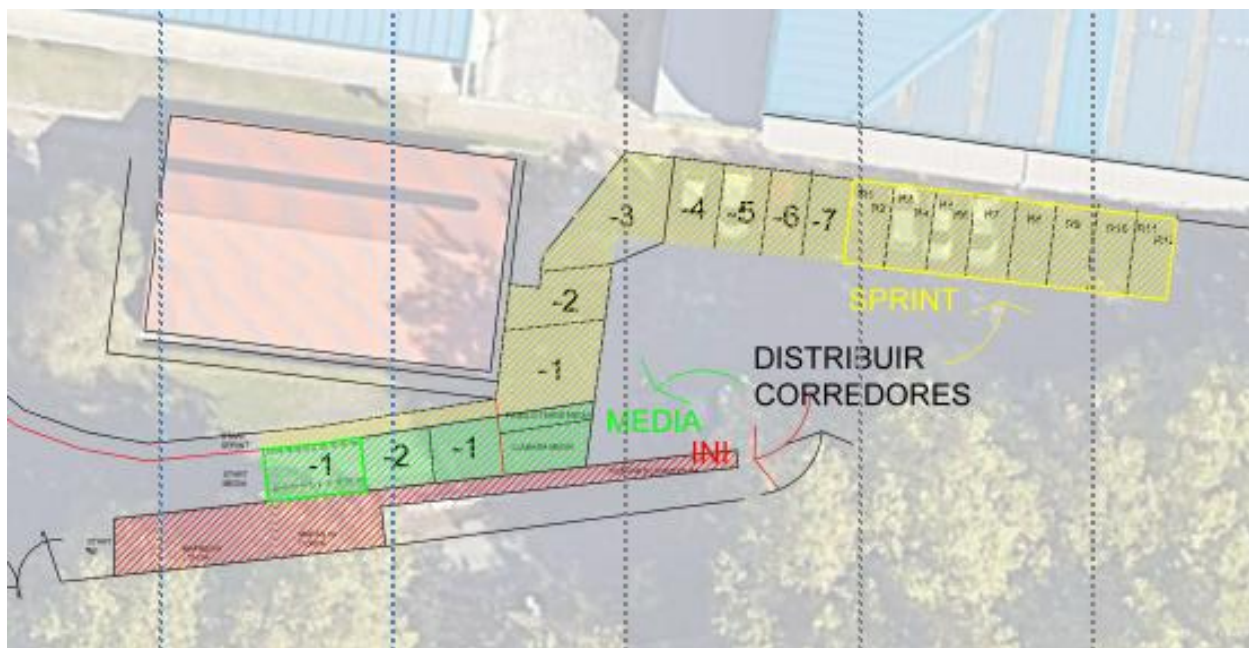
Teño que participar nas dúas probas ou podo facelo nunha única ? Podes facer o que queiras, pero ten en conta que as inscricións son en dous eventos independentes. As persoas participantes poderán inscribirse nunha soa das probas ou en ambas, segundo a súa preferencia. No caso de optar por participar nas dúas, tamén poderán facelo en categorías diferentes en cada unha delas se así o desexan.

No apartado **DINÁMICAS DAS PROBAS** explicamos a estrutura da carreira e detallamos en que consiste a novidade de que as das dúas probas poden ser enlazadas en formato NON-STOP, que seguramente será a opción que fará a maioría das persoas participantes. Tamén explicamos que debes facer se decides participar soamente nunha das carreiras.



DINÁMICA DA PROBA

DISTRIBUCIÓN ESPAZOS SAÍDA INI, MEDIA e SPRINT. Con chuva extrema utilizaríamos o interior do pavillón á altura do espazo -8 SPRINT.



CASO 1. Participo nas dúas probas (debo inscribirme nos dous eventos).

1º Fase saída MEDIA. Dirixete dende o espazo de CONCENTRACIÓN no aparcadoiro público na zona das pistas de atletismo e patinaxe cara á **PRESAÍDA** (dorsal obrigatorio nas categorías oficiais) ao pé da pontella metálica onde **serei chamado 10 minutos antes (-10)** da miña hora de saída (listaxe será publicada na web do evento da web da FEGADO). Leva 5 minutos camiñando chegar á zona de SAÍDAS (no interior do recinto INEF):

Saída MEDIA clásica (**carril central**): Chamada a -3 (limpar e comprobar), -2 (descrición de controis), -1 (recollida de mapa) para despois comezar a carreira con baliza START.

Saídas INI (**carril esquerdo**): a organización irá dando saída a medida que vaia chegando a xente. Baliza START.

2º Fase carreira MEDIA. Zona de carreira no INEF, contorna da praia de Bastiagueiro e Bosque dos Veciños (Liáns). Unha vez completado o percorrido (**sistema AIR+ activado**), deberás “picar” ou rexistrar o paso pola meta da distancia MEDIA, (**sistema AIR+ tamén activado**) que estará situada nun punto distinto ao da meta do SPRINT tal e como detallamos máis adiante.

Recordamos que a continuación deberás realizar **OBRIGATORIAMENTE** a descarga no posto SPORTident na carpa instalada no portón de acceso ao recinto da pista de atletismo do INEF.

3º Fase meta MEDIA e continuidade NON-STOP á zona saída SPRINT.

Tras a descarga, deberás dirixirte **de maneira continua** de novo á zona de saída (a mesma que na carreira media). O tempo transcorrido entre a meta da distancia media e a saída do sprint **non será contabilizado**.

A idea é que ambas probas se realicen **de maneira continua** (podendo realizar o desprazamento ata a saída do sprint camiñando para recuperar); pero, aínda que o tempo non conte e haxa persoal da organización supervisando, prégase **responsabilidade individual e xogo limpo**, evitando paradas innecesarias como para descansar ou cambiarse.

Calcula que o tempo **estimado** de descanso/recuperación é de **17 minutos** dende que cruces a meta MEDIA ata que esteas de novo en competición no SPRINT. Explicámolo paso a paso:

- O corredor tras cruzar a meta camiña cara á carpa/furgoneta SPORTident onde debe descargar (**2 minutos**).
- Poderás avituallarte no bebedoiro público que está ao pé do SPORTident (**1 minuto**)
- Debes seguir os conos que te dirixen polo carril peonil de novo á pontella metálica e á zona de saídas xa coñecida (tramo de **6 minutos** camiñando).

4º Fase saída SPRINT. Recorda non tes unha hora de saída asignada (baliza START). É un proceso que leva 8 minutos.

Saída SPRINT (**carril dereito**): Entras na zona CARPA/MAPAS SPRINT (-8) e colócaste fronte ao teu percorrido e recolles o teu mapa (non debes miralo ata comezar a carreira) NESTE PUNTO PODERÁS DEPOSITAR O TEU MAPA DE MEDIA e ticket de tempos e recollelo ao FINALIZAR o SPRINT.

Estarán habilitadas reas R1 a R12 con carteis que recordan as categorías de cada percorrido. É a túa responsabilidade coller e comprobar que o mapa é o da túa categoría revisando os carteis)

Recorda que estás no espazo -8 e irás avanzando minuto a minuto a través das “parrillas” de saída marcada no chan: -7, -6., -5, .4, -3 (limpar e comprobar), -2 (descricións de control) e -1 (espera posto que xa teño o mapa en man) seguindo os pitidos do reloxo e as indicacións da organización, que poderá adiantar o retrasar aleatoriamente ás persoas deportistas que coincidan con idéntico percorrido no mesmo minuto tal e como marca o regulamento.

Saídas INI (**carril esquerdo**): a organización irá dando saída a medida que vaia chegando a xente tras completar a MEDIA. Debes gardar a orde na fila e esperar a chegar á organización. Recorda que é Baliza START, así que non hai presa.

5º Fase carreira SPRINT. Zona de carreira INEF e contorna e Parques de As Galeras e Trece Rosas

6º Fase meta SPRINT. Tras completar o teu percorrido aparecerás nun espazo que has de recoñecer perfectamente. A meta do sprint será distinta á da distancia media e **NON** terá activado o sistema AIR+ (para evitar interferencias), polo que é moi importante **picar manualmente** a baliza de meta para pechar correctamente a carreira.

Recorda que debes regresar a SPORTident para descargar o teu percorrido (non facelo implica descualificación e xerar unha preocupación á organización). Debes regresar obrigatoriamente pola pontella peonil. Recorda que tes un carril peonil sinalizado con conos. Con esta segunda descarga do SPORTident poderás dar por concluída a túa participación

Estás autorizado a regresar á cafetería, aseos e duchas de INEF para animar e desfrutar dos eventos sen interferir na carreira.



CASO 2. Participo soamente na proba de DISTANCIA MEDIA (bosque).

Aplican os puntos **1º (Fase saída MEDIA)** e **2º (Fase carreira MEDIA)** do apartado anterior.

Fase meta MEDIA. Unha vez cruzada a meta MEDIA deberás realizar **OBRIGATORIAMENTE** a descarga no posto SPORTident na carpa instalada no portón de acceso ao recinto da pista de atletismo do INEF.

Con esta descarga do SPORTident poderás dar por concluída a túa participación. Poderás avituallarte no bebedeiro público que está ao pé do SPORTident. Estás autorizado a regresar á cafetería, aseos e duchas de INEF para animar e desfrutar dos eventos sen interferir na carreira

CASO 3. Participo soamente na proba de DISTANCIA SPRINT (urbano).

Aplican os puntos **4º (Fase saída SPRINT)** coa excepción de que ningún corredor de categorías oficiais ou iniciación veñen de ter disputado a MEDIA e **5º (Fase carreira SPRINT)**. Zona de carreira: INEF e contorna e Parques de As Galeras e Trece Rosas

Fase meta SPRINT. Tras completar o teu percorrido aparecerás nun espazo que has de recoñecer perfectamente. A meta do sprint **NON** terá activado o sistema AIR+ (para evitar interferencias), polo que é moi importante **picar manualmente** a baliza de meta para pechar correctamente a carreira.

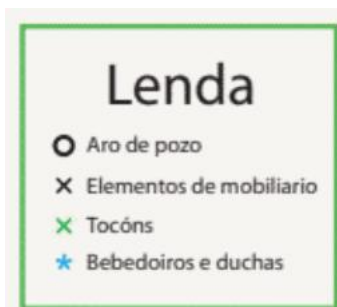
Recorda que debes regresar a SPORTident para descargar o teu percorrido (non facelo implica descualificación e xerar unha preocupación á organización). Debes regresar obrigatoriamente pola pontella peonil. Recorda que tes un carril peonil sinalizado con conos. Con esta segunda descarga do SPORTident poderás dar por concluída a túa participación

Estás autorizado a regresar á cafetería, aseos e duchas de INEF para animar e desfrutar dos eventos sen interferir na carreira.

CONDICIÓNES ESPECIAIS DE TRAZADO

FE DE ERROS

Os mapas dispoñen da regulamentaria explicación da SIMBOLOXÍA ESPECIAL utilizada. Os **tocóns aparecerán nas descrições de control como aspa negra (aspa verde no mapa) 6.1 ELEMENTO ESPECIAIS**, que é normativo, pero teríanos gustado máis que tivera sido o 4.1 raíz ou tocón de árbol.



Control 31 da distancia media. Pedra sen detallar altura. Non é relevante (é unha talla escultórica de pedra) posto que o punto é moi visible.

Control 64 da distancia media. Centro do círculo desplazado levemente do elemento. No é relevante. O elemento é COTA e como especificación da súa APARIENCIA detállase “CUBERTA DE MALIZA” por estar parcialmente cubierto de sotobosque o arbustos parcialmente indicados en el mapa.

Control 101 o círculo maxenta tapa parcialmente (difícil maquetación) peche infranqueable (e como tal prohibido no SPRINT) pero deixa ver cómo chegar ao control. Non é relevante porque en carreira ao levantar a vista é clara a ubicación do control e a súa contorna.

Recordamos que a **vexetación**, pese a ter sido actualizada nas semanas previas, é orientativa dado que estamos nunha **época de máximo desenvolvemento vexetativo que INVITA Á LOITA**. Tamén recordar que non tódolos **sendeiros feitos por animais ou persoas**, etc. Están representados, senón os máis relevantes dende o punto de vista de cartógrafo e validados polo trazador. Busca referencias sempre noutros elementos do mapa.

Non é habitual que dúas probas se disputen simultaneamente compartindo espazos de saída, controis e zonas de competición (iso si, con mapas debuxados segundo diferentes normas cartográficas). O obxectivo é xerar ambiente e presenza masiva de persoas deportistas nunha homenaxe ó evento do 40 aniversario do INEF GALICIA 1986-2026.



DISTANCIAS E TRAZADOS SPRINT. Habilitar o espazo de saídas no interior do recinto INEF condiciona as distancias e por tanto os tempos de carreira. Conectar INEF cos mapas dos PARQUES GALERAS e

TRECE ROSAS obriga a utilizar “tramos mortos” de transición entre estes espazos. Incrementátese a distancia e tempos desexables para a disciplina SPRINT a cambio de buscar zonas de mapa de interese técnica e de desfrute por parte das persoas deportistas. Isto é de especial relevancia nas categorías inferiores e nas idades veteranas máis altas. Consello: analiza o teu percorrido e adapta o esforzo á túa capacidade física.

RECINTO INEF. O recinto interior INEF é interesante para un formato do tipo MICRO-SPRINT con puntos moi próximos, cambios de dirección e sentido, lectura detallada e tomas de decisións rápidas. Estarán colocadas tanto as balizas da MEDIA como as balizas do SPRINT no terreo. **Recomendamos máxima CONCENTRACIÓN, que leas as descrições de control e que comprobes número de control: inviste tempo para evitar o erro en tarxeta.**

Visibilidade e espectáculo. Será normal cruzarte con outros corredores que tal vez estean competindo na distancia MEDIA ou tal vez competindo na distancia SPRINT. Precaución ao dobrar as esquinas, cruces en sentidos inversos aínda que sabemos que os bos trazados non o recomenden, precaución nos cambios de dirección e nas entradas e saídas de control que nalgúns casos tal vez impliquen en dar a volta sobre as propias pegadas. Poderá haber acumulación de persoas no triángulo de saída, etc. Todo é intencionado a nivel trazados e **debes reforzar a CONCENTRACIÓN.**

Algunhas preguntas e repostas:

- a) **Podo ter unha baliza no percorrido da MEDIA e que se repita no percorrido SPRINT?** A resposta é si. Ata un máximo de 3 balizas comparten evento MEDIA e evento SPRINT. Algúns recorridos repiten algún control da media no sprint.
- b) **Pode una baliza do SPRINT estar no terreo moi próxima a unha baliza da MEDIA que teño no meu percorrido?** Pode ocorrer posto que as dúas probas estarán montadas á vez. Por iso **insistimos en que leas a descripción de control e comprobes número de control: inviste tempo para evitar erro en tarxeta.** A descripción das balizas da media é inequívoca e estarán duplicadas-dobradas (dúas telas e dúas estacións) para que poidas distinguilas e para que a entrada e saída sexa máis fluída.

Aclaración: individualmente cada evento cumpre o regulamento FEGADO:

DISTANCIA MEDIA. O lote de controis (all controls) da MEDIA respectan a distancia de 60 metros entre controis similares no terreo e no mapa. A distancia pode reducirse a 30 metros entre controis claramente distintos no terreo e no mapa. Interpretamos que esta distancia detallada para as escalas 1:10.000 ou 1:15.000 é de aplicación a lexibilidade do **mapa escala 1:7500 segundo ISOM-2017-2.**

DISTANCIA SPRINT. O lote de controis (all controls) do SPRINT respectan distancia de 30 metros entre controis similares no terreo e no mapa. A distancia pode reducirse a 15 metros entre controis claramente distintos no terreo e no mapa. Interpretamos que esta distancia detallada para as escalas **1:4000 (escala por defecto na proba)** ou 1:5.000 é de aplicación á escala 1:3.000 se a lexibilidade do mapa segundo ISSPrOM-2019 o requirira nalgúns categorías.

- c) **As eleccións de ruta obrigan á lectura atenta de mapa ?** Por suposto. E non teñades medo en ter que pasar dúas veces polo triángulo de saída onde pode haber persoas deportistas detidas deseñando as súas estratexias, ou de pasar xunto ó arco de meta (**FINISH SPRINT co sistema AIR+ desactivado para que non peche a carreira**), ou de pasar próximo a un control que non está no teu recorrido e que o sistema AIR+ rexistre o paso, ou de buscar saídas e entradas no peche perimetral. O que si estará prohibida é a circulación nos espazos acoutados de saída (xa o verás durante o quecemento e espera) e estará representado no mapa en maxenta e sempre permitindo circulacións polo borde (de novo debes ler o mapa detalladamente).



- d) **Onde podo quecer ?** No espazo de saídas acoutado dentro do recinto INEF. Tamén no exterior no tramo balizado de aproximación entre PRESAÍDA e SAÍDAS: ollo porque aquí poderían coincidir circulación de peóns, circulación de bicicletas polo carril bici ou mesmo orientadores/as aplicando unha elección de ruta.
- e) **Que pasa se falta un control ? Continúa.** A proba SPRINT en parque está moi exposta ao público e ás incidencias. Non podemos garantir que desapareza un control. Se isto ocorre, o bo orientador debe chegar ó punto no que teoricamente debía estar a baliza e continuar concentrado na súa carreira.

Recordamos o que di o **ANEXO X. ANULACIÓN DE RECORRIDOS Y AJUSTE DE RESULTADOS** do regulamento FEGADO no seu apartado nº 2: *“si un competidor se encuentra con un problema en un punto de control, especialmente en relación con un punto de control desaparecido o mal situado, por duro que pueda parecer, debe esforzarse en continuar la carrera sin prejuzgar el resultado de una queja o decisión sobre el problema”.*

ORGANIZACIÓN

Club organizador: [Sociedad de Montaña ÁRTABROS](#), Club de Orientación Liceo e [Club Gallaecia Raid](#)

Director de proba: Jorge Piñeiro

Trazados: Jorge Piñeiro

Xuíces de Cronometraxe: Natalia Pedre, Javier Arufe e Alfonso Mancera.

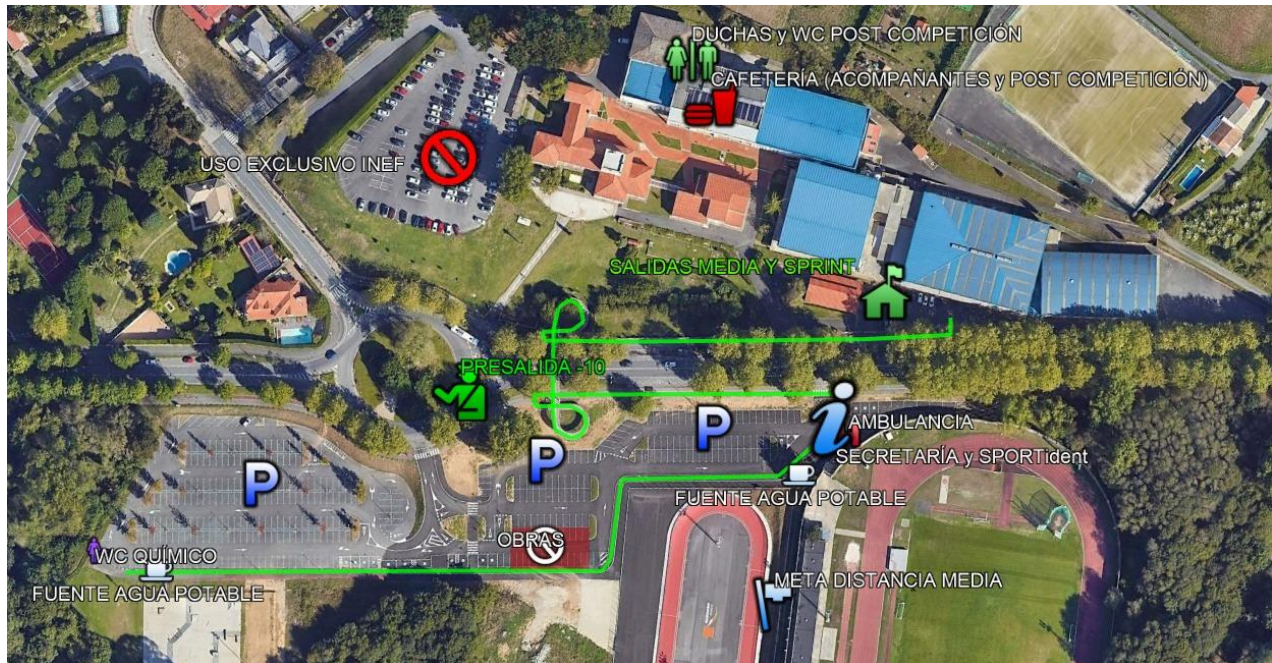
Xuíz controlador designado por FEGADO: Francisco Varela (Club de Orientación Compás).



CENTRO DE COMPETICIÓN

Centro de competición: [Aparcadoiro das Pistas de Atletismo da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física \(UDC\) en Bastiaqueiro](#)

Coordenadas GPS: 43° 20' 20.36" N, 8° 21' 33.92" O



Minimiza a ocupación do aparcadoiro. Recomendamos compartir vehículos pequenos para optimizar os espazos dispoñibles. O aparcadoiro interior INEF está, salvo urxente necesidade, a disposición dos empresados/usuarios de INEF. Forma parte da zona de competición.

WC químico. Hai WC químico (limpo a unha semana vista) no vértice SE da explanada.

Auga. Hai dúas fontes-bebidoiro de auga

Duchas e aseos acceso dende a praciña central INEF. Están en zona de mapa / competición. Dispoñibles para acompañantes e persoas que teñan finalizado a súa participación nas carreiras (calquera outra autorización de acceso a mapa debe ser autorizado polo xuíz).

Cafetería acceso dende a praciña central INEF. Estará aberta a partir da dez (10:00 horas) ata que todo remate. Dispoñibilidade de bocadillos, hamburguesas, sándwich, bebidas e cafés.

DATA E MAPAS

Data: Sábado 09 de maio de 2026.

Cartógrafo: Javier Arufe

Mapa distancia media: LIÁNS (Oleiros) | Rexistro FEDO C-11618-15 actualizado en abril 2026 | Escala: 1:7.500 | Equidistancia: 5 m. Utiliza simboloxía de elementos especiais: auga (313 en bebedeiros e duchas), vexetación especial (419 nos tocóns) e elementos feitos polo home (530 aro de pozo; 531 elemento de mobiliario).

Mapa sprint (novo): TRECE ROSAS – AS GALERAS (Oleiros) | Rexistro FEDO C-4040-26 | abril 2026 | Escala: 1:4.000 (en valoración utilizar escala 1:3.000 nas categorías de maior idade | Equidistancia: 2 m

Prohibición de acceso a mapas dende a publicación do BOLETÍN 0, quedando embargados a contorna da Praia de Bastiagueiro, Bosque dos Veciños, recinto interior e exterior da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física da UDC (antiga INEF), Parque das Galegas e Parque das 13 Rosas e contorna.

HORARIOS e SEGURIDADE

Sobre os horarios

A proba da Liga Galega celebrarase en **horario de mañá** e pola tarde haberá unha actividade de **tecnificación** dirixida a rapazas e rapaces da FEGADO para o que se publicará unha noticia independente na web da FEGADO.

10:30h COMEZO DA DISTANCIA MEDIA CATEGORÍAS OFICIAIS. Primeiras persoas deportistas saen ás 10:30h con horas de saída asignadas por sorteo. Tempo máximo de carreira 90 minutos (1,5 horas).

10:45h. COMEZO SAÍDAS INICIACIÓN MEDIA ou SPRINT. Primeiras persoas deportistas saen ás 10:45h con saída START. Tempo máximo de carreira MEDIA 90 minutos (1,5 horas). Tempo máximo de carreira SPRINT 60 minutos (1,0 hora).

Peche das SAÍDAS INICIACIÓN MEDIA ás 12:30 horas ([hora orientativa](#)).

Peche das SAÍDAS INICIACIÓN SPRINT ás 13:30 horas. Adianta a túa hora de saída na MEDIA para chegar ao SPRINT con SAÍDAS INI aínda aberta ([hora orientativa](#)).

11:00h COMEZO DA DISTANCIA SPRINT CATEGORÍAS OFICIAIS. Primeiras persoas deportistas poderán saír ás 11:00h con saída START. Tempo máximo de carreira 60 minutos (1,0 hora).

[14:30 Cerimonia de entrega de trofeos da LIGA GALEGA SPRINT 2025 na praciña central de INEF no acceso á cafetería.](#)

Sobre a seguridade

REFORZO SEGURIDADE PEÓNS na MEDIA DISTANCIA. Percorridos longos atravesan (en tramos de ida e volta) na súa parte SUR e parte ESTE CARRETERA CON MODERADA INTENSIDADE DE TRÁFICO. Extremade as precaucións ao chegar á intersección dos camiños con estar carretera **actuando obrigatoriamente como peóns**: detención se é preciso, avance pola beirarrúas ou arcén para buscar o momento adecuado de cruzamento. Evitar curvas ou zonas de pouca visibilidade.

Precaucións nas circulacións cara á zonas de saídas e regreso. Adiantamos que como medida de seguridade **estará prohibido expresamente o cruce a nivel da Avenida Ernesto Che Guevara** tanto na aproximación coma no regreso dende entre a zona de concentración e INEF.

Precaución na MEDIA e no SPRINT. Carreiras con tráfico aberto en tramos peonís e non peonís. Actúa como peón e respecta o regulamento de circulación especialmente nas interseccións. **IMPORTANTÍSIMO** baixo



4ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2026

1ª PROBA LIGA GALEGA DE SPRINT 2026

OLEIROS (A CORUÑA) | Sábado 09 de maio de 2026

risco de DESCUALIFICACIÓN: está prohibido o cruce da Avenida Ernesto Che Guevara durante a competición. Acceso obrigado por unha das dúas pontellas peonís (ver fotografías e mostras de mapas). Autorizada a circulación **con precaución nas beirarrúas** pola existencia de carril bici nalgúns tramos). Carreiras, ramais prohibidos e espazos prohibidos estará marcados en **trama maxenta** no mapa e non sinalizados no terreo.





Outros aspectos básicos de seguridade.

Ambulancia xunto ao SPORTident na fachada da pista de atletismo INEF.

Vexetación alta e ramas baixas (en época de máximo crecemento a cartografía poder non ser o suficientemente precisa). Presenza de ramas, tocóns, ortigas (estantigas), fieito, silva, cardo, toxo, etc. Crecemento do fieito previsible ata a altura do peito en determinados tramos. **Protexe** brazos, pernas e ollos. A viabilidade da proba obrigou á modificación de trazados inicialmente balizados por mor da vexetación. Nalgúns tramos procedeuse ao desbroce parcial o xoves 7 para garantir o acceso aos controis. Este desbroce non aparece reflectido no mapa aínda que axuda a interpretar o debuxado.

Pavimentos esvaradizos e en mal estado. Precaución especial nas pasarelas de madeira que son esvaradizas coa chuvia e humidade aínda que teñan malla plástica, ademais de existencia de tablóns en mal estado e mesmo ocos). Nos últimos días a policía local cortou un tramo (en ambos extremos) que aparece reflectido no mapa en maxenta (alternativa de paso a pé de pasarela).

Obxectos punzantes. Podes atopar cinta plástica para disuadir aos corredores de refugallos de ferro no interior do INEF na proximidade dun control.



Calzado. Recomendamos calzado con taco, especialmente nas ladeiras e camiños da MEDIA. Non utilizar cravos metálicos (asfalto e zonas pavimentadas). SPRINT en terreo parque urbano pero con tramos en bosque mixto nalgúnhas categorías. **Actúa con responsabilidade**, especialmente nos espazos públicos dos xardíns (non afectar a vexetación, non deteriorar o céspede especialmente en taludes). Os trazados están pensados para dispersar e evitar as zonas máis sensibles e mesmo húmedas.

Cortados e canteiras. Están claramente marcados no mapa. Os trazados sempre ofrecen a posibilidade de sortealos. Lee o mapa con atención e busca a seguridade dos tramos. **Ningún trazado invita nin á aproximación nin ao cruce de cortados (cantís no mapa de sprint) e canteiras.**

Animais domésticos e salvaxes soltos.

Presenza de insectos: potencial presenza de velutinas, carrachas, etc.

Outros usos. Recorda que o monte é un espazo de uso común. Presenza de outros peóns, deportistas, MTB, motos, etc.

Hidratación e alimentación. Recomendamos que cada persoa libre sexa autónoma á hora de hidratarse e alimentarse. Recordamos que no final do pasillo de meta MEDIA haberá unha fonte de beber pública.

CATEGORÍAS

Categorías oficiais:

- **M-12, F-12:** persoas que cumpran 12 anos ou menos en 2026 (*nadas en 2014 ou posteriores*).
- **M-14, F-14:** persoas que cumpran 14 anos ou menos en 2026 (*nadas en 2012 ou posteriores*).
- **M-16, F-16:** persoas que cumpran 16 anos ou menos en 2026 (*nadas en 2010 ou posteriores*).
- **M-18, F-18:** persoas que cumpran 18 anos ou menos en 2026 (*nadas en 2008 ou posteriores*).
- **M-21, F-21:** sen límite de idade.
- **SENIOR, F-SENIOR:** sen límite de idade.
- **M-35, F-35:** persoas que cumpran 35 anos ou máis en 2026 (*nadas en 1991 e anteriores*).
- **M-45, F-45:** persoas que cumpran 45 anos ou máis en 2026 (*nadas en 1981 e anteriores*).
- **M-55, F-55:** persoas que cumpran 55 anos ou máis en 2026 (*nadas en 1971 e anteriores*).
- **M-65, F-65:** persoas que cumpran 65 anos ou máis en 2026 (*nadas en 1961 e anteriores*).

Categorías non oficiais:

- **Iniciación curta:** sen límite de idade.
- **Iniciación longa:** persoas que cumpran 16 anos ou máis en 2026 (*nadas en 2010 ou posteriores*).

PERCORRIDOS

DISTANCIA MEDIA

PERCORRIDOS e agrupación das CATEGORÍAS.

Distancias e desniveis (reais) e número de controis

		MEDIA		
		DIST	DES	NC
R1	MF-12	1877	110	11
R2	MF-14	2400	115	14
R3	MF-16	3290	175	17
R4	MF-18	3310	180	16
R5	F-21	2700	130	13
R6	M-21	3410	180	15
R7	S; F-S	5120	235	22
R8	M-35	4780	225	22
R9	M-45; F-35	3210	180	17
R10	M-55; F-45	2910	160	15
R11	M-65; F-55	2570	135	14
R12	F-65	1840	105	12
INI C	=	1825	90	11
INI L	=	2760	140	17

SPRINT

PERCORRIDOS e agrupación das CATEGORÍAS.

Distancias e número de controis (distancias desviadas por obstáculos fisicamente impasables (valados altos, cortados impasables, etc.) e áreas prohibidas.



4ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2026
1ª PROBA LIGA GALEGA DE SPRINT 2026
OLEIROS (A CORUÑA) | Sábado 09 de maio de 2026

		SPRINT		
		DIST	DES	NC
R1	MF-12	1950	65	16
R2	MF-14	2040	67	18
R3	MF-16	2510	78	18
R4	MF-18	2875	90	20
R5	F-21	2290	78	16
R6	M-21	2580	85	17
R7	S; F-S	3880	125	23
R8	M-35	3520	110	22
R9	M-45; F-35	2640	88	17
R10	M-55; F-45	2775	82	17
R11	M-65; F-55	1860	64	16
R12	F-65	1835	62	13
INI C	=	1970	67	16
INI L	=	2450	82	21



PREZOS E INSCRICIÓNS

Inscripcións abertas ata as **23:50 horas do domingo 03 de maio do 2026**

Prezos:

- **Persoas federadas da FEGADO:**
 - Categorias M/F-16 e inferiores: 2,0 € / proba
 - Categorias M/F-18: 7,0 € / proba
 - Categorias M/F-21 e superiores: 10 € / proba
 - Iniciación Curta: 2,0 € / proba.
 - Iniciación Longa*: 2,0 € / proba.
(* cumpran 16 anos ou máis en 2026)
- **Persoas federadas doutras FEDERACIÓNS TERRITORIAIS:**
Inscripcións a alfonsomancera@gmail.com (información na seguinte páxina).
 - Categorias M/F-16 e inferiores: 2,0 € / proba
 - Categorias M/F-18: 7,0 € / proba
 - Categorias M/F-21 e superiores: 10 € / proba
 - Iniciación Curta: 2,0 € / proba.
 - Iniciación Longa*: 2,0 € / proba.
(* cumpran 16 anos ou máis en 2026)



4ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2026

1ª PROBA LIGA GALEGA DE SPRINT 2026

OLEIROS (A CORUÑA) | Sábado 09 de maio de 2026

- **Persoas non federadas NON socias da SM Ártabros nin do Liceo:**
Inscripcións e pago cubrindo o formulario na web de ÁRTABROS ([neste formulario](#)).
 - Iniciación Curta: 2,0 € / proba + 2,5 € de licenza de día (válida para as dúas probas).
 - Iniciación Longa*: 2,0 € / proba + 2,5 € de licenza de día (válida para as dúas probas).(* cumplan 16 anos ou máis en 2026)
- **Persoas non federadas socias da SM Ártabros ou do Liceo:** soamente aboarán o prezo da licenza de día as persoas **MAIORES** de idade, o club correrá cos gastos da licenza das persoas **MENORES**.
Inscripcións e pago cubrindo o formulario na web de ÁRTABROS ([neste formulario](#)).
 - Iniciación Curta: 2,5 € / día (válida para as dúas probas).
 - Iniciación Longa*: 2,5 € día (válida para as dúas probas).(* cumplan 16 anos ou máis en 2026)
- **Aluguer tarxeta SPORTident (SI):** 3 €/ proba (de balde para persoas socias de Ártabros e Liceo). É **obrigatorio** o uso de tarxeta SPORTident individual para todas as categorías. Asignarase automaticamente unha tarxeta SPORTident en alugamento a quen non indique o número de tarxeta nos datos de inscrición. A **perda** da tarxeta SPORTident obriga á súa reposición.
- **Inscrición das persoas federadas na FEGADO:** As inscricións realizaranse como é habitual seleccionando o evento correspondente a través da intranet da FEGADO.
 - Inscricións no evento da web da FEGADO [\[inscrición distancia media bosque\]](#)
 - Inscricións no evento da web da FEGADO [\[inscrición sprint urbano\]](#)
- **Inscrición das persoas federadas nun club NON pertencente á FEGADO:**
 - As inscricións deberán realizarse enviando un correo a alfonsomancera@gmail.com indicando **nome completo, DNI, club, data de nacemento, categoría** (nos resultados figurará "NC-Non Compite") e achegando o **xustificante de pago**.
 - O **pago das inscricións** realizarase na conta nº **ES25 2080 5565 0030 4000 2362** de ABANCA. A cantidade a ingresar será a suma das inscricións, máis 3 euros por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso indicar: **71100429 OLEIROS + nome do club/corredor que se inscribe.**
- **Inscricións das persoas NON federadas en orientación:**
 - Inscricións e pago cubrindo o [formulario na web de ÁRTABROS](#)
 - Disponibles iniciación curta e iniciación longa*.(* cumplan 16 anos ou máis en 2026)

NORMATIVA DE APLICACIÓN

A presente proba é una competición oficial de la Federación Galega de Orientación (FEGADO) e polo tanto serán de aplicación obrigatoria tanto o [Regulamento FEGADO O-Pé e O-Pé Sprint 2026](#) e os seus correspondentes ANEXOS, así como as [Normas Anuais FEGADO O-Pé 2026](#).

Tamén son de aplicación as [Cotas e Acordos FEGADO para a TEMPADA 2026](#).



4ª PROBA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2026

1ª PROBA LIGA GALEGA DE SPRINT 2026

OLEIROS (A CORUÑA) | Sábado 09 de maio de 2026

ORGANIZAN E COLABORAN

ORGANIZAN:



COLABORAN:

