

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

Organiza:



CONCELLO DE
PADERNE

QUE ORIENTACIÓN
O PASATEMPO
BETANZOS



CAMPIONATO GALEGO ORIENTACIÓN
A PÉ DISTANCIA LONGA

4ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

AREAS - PADERNE (A CORUÑA) - SÁBADO 24 ABRIL 2021

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021



Saúda do Alcalde de Paderne.

Este vindeiro 24 de abril, temos a oportunidade de recibir no noso Concello ó Campionato galego de longa distancia de orientación a pé 2020; arredor de 400 participantes da Comunidade galega achegaranse a Paderne para competir movidos polo deporte de orientación e o bo facer da organización que, un ano máis, toma a praza do campo de Areas como punto de partida e chegada para a mesma.

Grazas a esta proba, as persoas que participen e os seus acompañantes, terán ocasión de coñecer parte dos recursos naturais que posúe Paderne recorrendo as sendas e camiños seleccionados como pequena mostra dos grandes atractivos que o noso Concello ofrece ós amantes da natureza.

Un Concello rural que, posuidor de grandes atractivos e en sintonía co medio ambiente, está a impulsar estes valores como xeradores de riqueza e motor importante da economía da zona; un Concello que sabe adaptarse ós cambios mimando o propio e, exemplo diso, son os viñedos de gran tradición cos que as adegas están a elaborar exquisitos caldos e unha selecta gandería, orixe da materia prima coa que se están a facer queixos de grandísima calidade, valores ambos, xeradores de riqueza e que forman parte das nosas tradicións.

Ademais, as persoas que nos visiten poden planificar as súas estadias para disfrutar deste "Paraíso entre ríos" xa que contamos con empresas que se dedican ó ocio no medio natural podendo realizar rutas a pé polas numerosas sendas e camiños, poder facer rutas en kayak pola nosa costa e ríos, recorridos a cabalo, disfrutar do medio natural a través do golf ou da pesca, achegarse ata un zoolóxico e durmir e comer nos establecementos de turismo rural que temos en Paderne ademais de levar produtos ecolóxicos xa que contamos tamén cunha empresa que cultiva o primeiro té ecolóxico a nivel europeo.

Todo elo, planificado a través dos contactos que aparecen na nosa páxina web: www.concellodepaderne.com e que estamos orgullosos de mostrar ó visitante como parte da riqueza que nos permite incentivar a economía ofrecendo o mellor de nós mesmos.

César Longo Queijo

**CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021**

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO - Betanzos

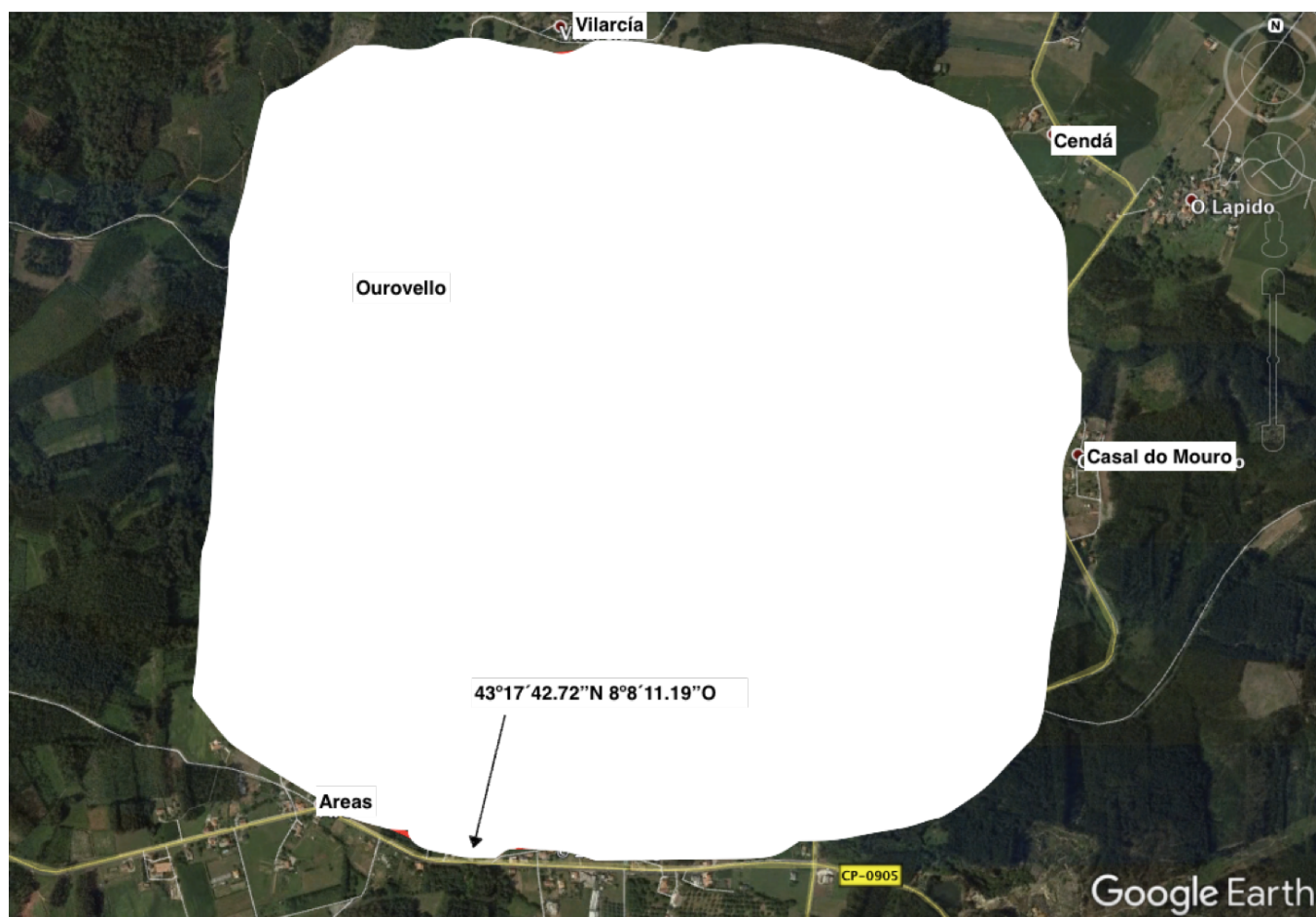
- **Director da Proba: Fran López Costoya**
- **Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez**
- **Cartografía e Percorridos: David Casado Bravo**
- **Revisión do mapa, trazados e balizado: David Casado Bravo, Alberto Taboada Pintor, Fran López Costoya, Mar Delgado, Luis Lomba**
- **Técnicos de Sportident: Natalia Pedre Fernández / Javier Arufe Varela**
- **Xuíz controlador: Alberto Arufe (APA Liceo)**
- **Jurado Técnico: Jorge Piñeiro Portela y Victoria López Permuy**
-

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ DISTANCIA LONGA PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

DATOS DO MAPA

MAPA: Areas/Ourovello (Concellos de Paderne/Irixoa). Elaborado por David Casado Bravo no 2018 e revisado en abril do 2021 por David Casado e Fran Costoya.

IMPORTANTE!! ZONA EMBARGADA: Desde o momento de publicación do boletín 1, queda prohibido o acceso a calquera orientador que participe nesta proba, o acceso á zona de competición que aparece na seguinte imaxe.



CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

Campo da festa de Areas (Paderne), pk 6,800 da CP-0905 (Betanzos-Vilalba)
(43°17' 42.72"N 8°8' 11.19"W).

DATA E HORARIOS

Sábado 24 de abril

9:30 Secretaría e sportident

10:30 Saída dos Primeiros Corredores

14:30 Peche de meta

**CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021**

CATEGORÍAS

Son as recollidas no regulamento oficial de O-Pé da XXX Liga Galega 2021:

Categorías oficiais:

- **M/F-12 (nados en 2009 e posterior)**
- **M/F-14 (nados en 2007 e posterior)**
- **M/F-16 (nados en 2005 e posterior)**
- **M/F-18 (nados en 2003 e posterior)**
- **M/F-21B (sen límite de idade)**
- **M/F-21A (sen límite de idade)**
- **M/F-35 (nados 1986 e anteriores)**
- **M/F-40 (nados en 1981 e anteriores)**
- **M/F-45 (nados en 1976 e anteriores)**
- **M/F-50 (nados en 1971 e anteriores)**
- **M/F-55 (nados en 1966 e anteriores)**
- **F-E (sen límite de idade)**
- **E (sen límite de idade)**

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

INSCRIPCIÓNS

***IMPORTANTE: ESTÁN PUBLICADOS OS LISTADOS DE INSCRIT@S (ALFABÉTICAMENTE E POLO CLUB NO QUE ESTABAN NO 2020), QUE FIXERON O PAGO DA INSCRIPCIÓN E NON A RECLAMARON NA PROBA DO 14-3-2020 SUSPENDIDA. EST@S DEPORTISTAS TERÁN QUE INSCRIBIRSE DE NOVO, PERO NON TERÁN QUE PAGAR A INSCRIPCIÓN**

****PROBA PARA FEDERADOS. NON HABERÁ CATEGORÍAS DE INICIACIÓN**

*****A PROBA ESTARÁ RESTRINXIDA A DEPORTISTAS FEDERADOS EN ORIENTACIÓN EN UN CLUB GALEGO E CON RESIDENCIA NA COMUNIDADE AUTÓNOMA GALEGA.**

******IMPRESINDIBLE A LECTURA DO DOCUMENTO "DATOS IMPORTANTES, NORMATIVA, PROTOCOLO E INFO COVID"**

- DATA LÍMITE: domingo 18 abril ás 23h50'. É necesario aceptar a DECLARACIÓN RESPONSABLE durante o proceso de inscrición na web FEGADO. ¡ATENCIÓN! Tarxeta SportIdent para tódalas categorías. Asignarase automaticamente unha tarxeta SportIdent en aluguer ao que non indique o nº de tarxeta nos datos de inscrición. Aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscrición). A perda conleva o pago de 30€.

****AS PINZAS DE ALUGUER DEVOLVERÁNSE NO MOMENTO DA DESCARGA**

Cuotas de inscrición:

- FEDERADOS: Categorías ata M/F18** **7 euros**
- Categorías de M/F21 en diante** **10 euros**

**CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021**

Cambio de tarxeta S.I

3 euros

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para tódolos percorridos).

As inscricións realizáranse a través da web da Federación Galega de Orientación (fegado.es), seleccionando o evento do calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse. Os participantes que todavía non teñan usuario terán que rexistrarse primeiro na Intranet, aínda que o desexable é que se poñan en contacto con algún club FEGADO para tramitar a inscrición a través dese clube.

CLUBS FEDERADOS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar o xustificante de ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468

clubopasatempo@gmail.com

A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do club, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: Ori Paderne (máis o nome do club) Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

INDEPENDENTES: realizarán a inscrición no sistema de inscricións da Fegado na páxina web (<http://fegado.es/intranet>). No caso de non estar dados de alta na intranet, Terán que crear un perfil seguindo as instrucións da propia web para despois darse de alta ba categoría que desexan competir. Si disponen de tarxeta Sportident, indicarán o número e no caso contrario deixarán a celda en branco e parean asinalles unha de aluguer. Enviar o xustificante de ingreso na conta de

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

BBVA ES4201820612770201556468 clubopasatempo@gmail.com . A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscricións, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: Ori Paderne (máis o nome completo).

REGULAMENTO DA PROBA E OUTRAS NORMAS

A competición desenvólverase 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 contrarreloxo.

As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

- **2h30' HORAS, TEMPO MÁXIMO DE PROBA PARA TODAS AS CATEGORÍAS.**
- Os corredores participan na proba baixo a súa responsabilidade, asumindo os riscos propios das probas de Orientación a Pé.
- É obrigatorio pasar polo triángulo de saída (baliza sen código). Esta prohibido retroceder desde este punto cara á zona de saída.
- En caso de encontrar unha cinta de plástico disposta horizontalmente á modo de barreira nun camiño ou cruce de camiños, esta prohibido sobrepasarlal. Estes puntos estarán marcados cun trazo morado no mapa.
- Os competidores en carreira non poden transitar ou cruzar en ningún momento polas estradas perimetrais da zona da proba.

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación vial.
- Non se permitirá a saída de corredores sen o seu dorsal.
- Non esta permitido seguir a outros participantes.
- Convén utilizar polainas e roupa que cubra brazos e pernas.
- 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 descalificación.
- É obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.
- 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 esta permitido o uso do mapa, que se dará no momento da saída, e a axuda dun compás.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas. Ollo 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 recollerán os mapas aos competidores. Prégase respecto ao Xogo Limpo.

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

- Pregase encarecidamente usar os contedores do lixo para depositar o refugallo.

Para máis información de última hora, consultar o apartado de eventos de fegado.es

PERCORRIDOS PROVISIONALES POR CATEGORÍAS

PERCORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mts)	ESCALA
F12	10	2,8	95	1:7500
F14	10	3	100	1:10000
F16	13	3,6	115	1:10000
F18	13	4,2	150	1:10000
F21B	12	3,3	90	1:7500
F21A	11	3,5	130	1:10000
F35	13	4,2	150	1:10000
F40	13	3,6	115	1:10000
F45	12	3,7	145	1:7500
F50	10	3,2	100	1:7500
F55	9	2,7	130	1:7500
FE	20	6,5	185	1:10000
M12	10	2,8	95	1:10000
M14	10	3	100	1:10000
M16	13	4,2	150	1:10000
M18	15	4,5	140	1:10000
M21B	12	3,3	90	1:7500
M21A	14	4,8	180	1:10000
M35	20	6,5	185	1:10000
M40	13	4,9	215	1:10000
M45	13	4,6	170	1:10000
M50	12	3,7	145	1:7500
M55	10	3,2	100	1:7500
ME	25	7,9	270	1:10000

****A equidistancia será de 5 mts.**

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

RECOMENDACIÓNS:

Os percorridos a partir das categorías de 16 incluídas, dado o tipo de proba (campionato galego de distancia longa), teñen xa certa esixencia física e técnica, polo que recomendamos tamén para deportistas de 16 e 18 anos con pouca experiencia e xente iniciada inscribirse nos percorridos 21B.

Lembramos ademais o respecto ao medio ambiente, respectando a natureza, non xerando residuos, para poder seguir abandeirando un uso do monte sen ningún impacto ambiental, ensinando as novas xeración a desfrutar da natureza sen agredila. Do cal nos podemos sentir orgullosos ano tras ano, incluíndo neste ano o cumprimento estrito das normas COVID, amosando que se pode xuntar nunha proba de orientación máis dun centenar de persoas sen ningún problema (Agradecer a todos os que desde a FEGADO levan traballando meses coas administracións neste sentido) . Situación , que si temos que lamentar por outros sectores, en especial pola proliferación de plásticos para marcar fincas, destrución de muros, camiños, destrución da vexetación autóctona incumprindo moitas das normativas forestais e incluso xacementos arqueolóxicos por actividades con maquinaria pesada.

**CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021**

**FORMULARIO PARA A DESCARGA DE TRACKS GPS E A COMPARATIVA DE
PERCORRIDOS CON OUTRO CORREDORES**

O noso compañeiro Brais Piñeiro está a probar unha aplicación para a descarga de tracks GPS e a comparativa, sobre mapa, dos percorridos con outros corredores.

Tódoos participantes que cubran o formulario recibirán un correo cun enlace onde poderán subir o seu track GPS e comparar, así, coas rutas doutros competidores de forma sinxela. Os mapas xa estarán subidos e perfectamente calibrados. Poderá haber a opción de subilo de Strava, automaticamente, para facilitar, máis, o proceso.

ENLACE AO FORMULARIO

<https://gbolt2309ni.typeform.com/to/SrSHWbAz>

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

AVITUALLAMENTOS E SERVIZOS DA PROBA

-AVITUALLAMENTO DURANTE A PROBA:

Polo protocolo Covid a data da proba e a temperatura prevista non haberá punto de avituallamento. O que desexe pode levar o seu propio avituallamento durante a proba, evitando deixar residuos polo monte.

DESCRIPCIÓN DO TERREO E ACLARACIÓNS CARTOGRÁFICAS

CARTOGRAFÍA

Mapa realizado orixinalmente en febreiro de 2019 por David Casado Bravo para o campionato galego de duatlón. revisado e ampliado en abril de 2021 seguindo a normativa ISOM 2017 para mapas de orientación. Equidistancia 5 metros

Dada a tipoloxía da proba: Distancia longa debería correr en escala 1:15.000. Pero polas características do mapa con gran cantidade de detalles optouse por realizar todas as categorías en 1:10000 salvo para 21 B, 12 e aquelas de máis idade nas que se correrá en 1:7.500.

A área pola que discurrirá a proba presenta unha alta variedade de terreos, con áreas con abundancia de camiños así como outras polas que deberán navegar polo bosque, ou seguir outras referencias lineais, especialmente muros moi abundantes. Tamén existen áreas con alta concentración de detalles como pedras e buratos.

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

En canto a penetrabilidade do bosque nesta época a vexetación comeza a medrar aparecendo nos montes abundantes fieitos e silvas en camiños e zonas húmidas. Aínda que o grao de desenvolvemento desta vexetación nesta época aínda non é máximo si en moitos recorridos poderá ser unha boa elección atallar por bosques con certo grao de vexetación que pode resultar molesta en especial se a protección non é axeitada. Polo tanto faise necesario o uso de pantalóns longos, e moi recomendable de polainas, e zapatillas axeitadas que farán que os competidores poidan acadar unha mellor progresión e satisfacción co tipo de terreo. No referente as zapatillas dado que toda a proba realizárase sobre terra recomendamos o uso de zapatillas con sola de tacos.

Aclaracións sobre a simbología e tipo de terreo

Sen ánimo de facer un repaso á normativa cartográfica facemos algunhas aclaracións en diversos aspectos para axudar aos participantes a interpretar as características do terreo.

1 - Vexetación

Aínda que o bosque de eucalipto predomina no mapa existe unha gran variabilidade de terreos, con alternancia de bosques de repoboación con pequenas áreas de árbores autóctonas, bosques mixtos e ademais de pequenas zonas abertas . Ademais os traballos forestais son cotiáns polo que existen numerosas parcelas desbrozadas totalmente limpas de maleza. Recalcar que na tempada da proba, primavera, a evolución da vexetación pode acadar en poucos días un alto grao de desenvolvemento, en especial o crecemento de fieitos, polo que os

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

corredores deberán considerar a posibilidade de medrar esta vexetación nos 7 - 15 día de que se fixo a última revisión de campo.

Debera terse en conta que entre os "bosques tipo" existen todas as posibilidades de bosques mixtos con distintos grao de densidade de árbores e vexetación rasteira, sendo imposible representar coa simbología existente todas estas situacións, polo que unha mesma simbología abarcará distintos graos de terreos dentro de características similares. Ademais o terreo está altamente fragmentado, atopando as veces en pouca distancia (10 - 20m) distintas características que é imposible representar á escala do mapa. Polo que nestes casos decidiuse usar o símbolo de terreo que se considerou máis representativo, aínda que poida nunha pequena zona existir esas áreas de características distintas (que seguramente en carreira resulten imperceptibles para o deportista).

Tendo en conta a existencia desta gran variabilidade de bosques e todas as transicións posibles adoptouse de forma xeral os seguintes criterios para a representación da vexetación, tentando que a lectura destas características poidan axudar aos participantes a elixir as mellores opcións de tránsito:

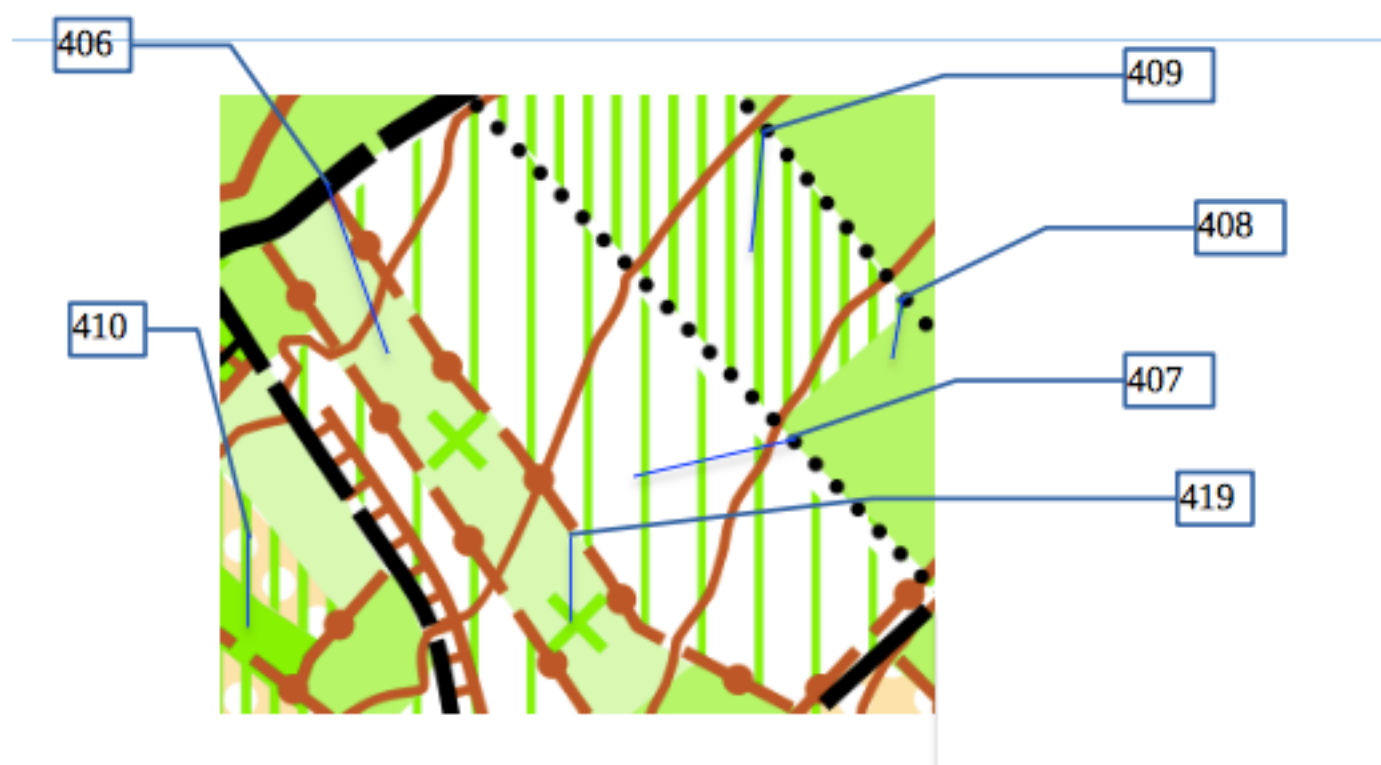
Os símbolos de vexetación baixa (407- Vexetación baixa carreira lenta boa visibilidade e 409 - Vexetación baixa carreira difícil boa visibilidade) polo xeral aparecen en bosques de repoboación (eucaliptos), nos que non existe unha elevada densidade de árbores que dificultan a carreira, pero si vexetación baixa (fieitos, toxos...) Cando a densidade de fieitos e toxos, e incluso a aparición de silvas dificultan moito o tránsito marcouse co símbolo 409, neste caso, estas áreas pola

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

presenza de toxos ou silvas que non solo reducen a velocidade de carreira, se non que ademais pola presenza de pinchos dificultan o paso, non son recomendables para o seu tránsito salvo cando sexan pequenos tramos.



419: Elemento de vexetación especial: utilízase para representar as cepas/ raíces de árbores caídas. Nalgúns casos dado o excesivo número de elementos próximos poden representar un grupo deles. Dado a climatoloxía destes meses non se descarta a aparición dalgún novo elemento pola caída de árbores recentes.

Cando a densidade das árbores é elevada e dificulta a carreira en distinta porcentaxe usáronse os símbolos:

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

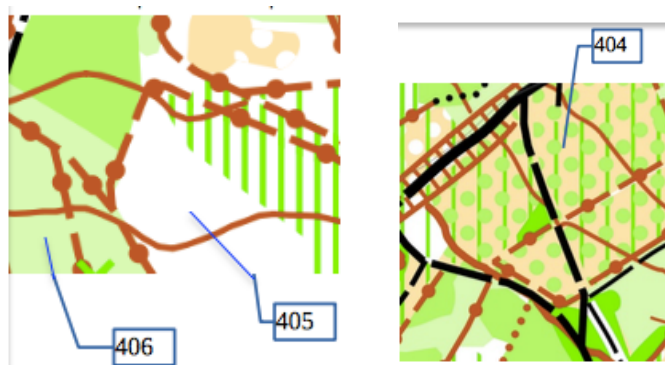
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

406 Vexetación carreira lenta: normalmente son áreas de bosques autóctonos ou de eucaliptos que medran moi xuntos pero onde non existe vexetación rastreira polo que aínda que pode verse reducida a velocidade de carreira levemente poden atravesarse sen dificultade.

408 Vexetación carreira difícil: normalmente corresponden a bosques de eucaliptos onde á alta densidade de árbores se une a existencia de vexetación baixa, e incluso moitas ramas que dificultan moito o tránsito. Novamente salvo para pequenos tramos non é recomendable o tránsito por estas zonas.

Indicar que como xa indicamos debido á alta variabilidade do terreo dentro dunha mesma área marcada con estes símbolos poden existir zonas con variación na penetrabilidade.

410 Vexetación carreira muy difícil: Areas moi pechadas ou zonas próximas a camiños ou ríos polas que normalmente é moi dificultoso o paso ou existe abundancia de vexetación con pinchos. Non son aptas para o paso.



O símbolo 404 - Terreo aberto basto con árbores dispersos: representouse con de puntos verdes nas plantacións de eucaliptos de pequeno tamaño con

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

abundantes ramas baixas pero que se pode transitar entre elas sen dificultade..

Se existen restos de ramas pode aparecer co símbolo 407. cando estes eucaliptos acadan unha altura superior a 2 - 3 m e perden as ramas baixas pasarán a representarse cos correspondentes símbolos de bosque segundo a súa penetrabilidade.

2 - Sendas

Novamente no caso das sendas existe unha gran variación con todas as posibles transicións entre os modelos tipos. Sí queremos destacar o uso dos símbolos 507 e 508 que se realizou na cartografía..

507 - Sendeiro pouco visible: usado normalmente en sendas usadas pola fauna salvaxe para o seu tránsito polas zonas boscosas. Este tipo de senda poden ser moi irregulares con tramos moi claramente marcados con outros pouco visibles ou incluso con pequenas bifurcacións que logo volven a confluír (o pequeno tamaño destas bifurcacións fai que se representen como unha senda única) liña). En xeral permiten unha rápida progresión, as veces sobre un terreo un pouco irregular (poden ter ramas...) pero polas características indicadas requiren unha maior atención polo orientador para atopar as veces os inicios ou seguilas en tramos puntuais.

Estas sendas poden ser dunha gran axuda para os deportistas xa que en xeral posibilitan o tránsito polas zonas marcadas a unha maior velocidade, e incluso atravesar zonas intransitables. Cando nalgún caso estas sendas permitan

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

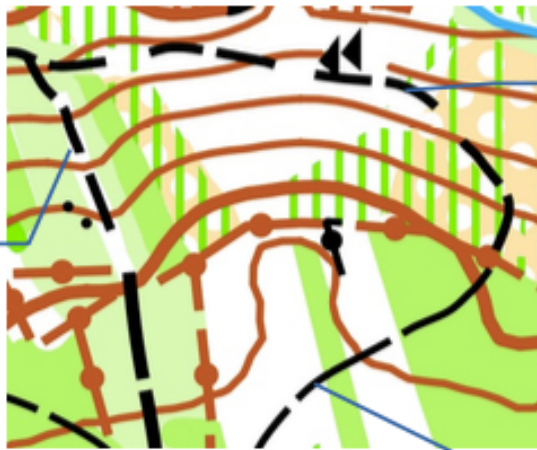
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

unha velocidade de carreira claramente superior ou inferior ao terreo onde se atopan se remarcará co color correspondente de bosque sobre a senda.

Si pode ser frecuente atopar nestas sendas pequenas ramas caídas especialmente nos bosques de eucaliptos.

bosques de eucaliptos.

507: neste caso remarcouse a senda co símbolo 405 de bosque ao transitar por unha zona de bosque máis limpo que usou a fauna para moverse deixando marcada unha senda irregular. No caso contrario de atoparse a senda con vexetación máis difícil se marcaría a zona cos símbolos correspondentes



507: a senda discorre por un bosque limpo, polo que neste caso o uso deste símbolo fai referencia a que pode estar pouco marcada nalgún tramo, pero a súa utilización permite unha mellor velocidade de carreira así como seguir a dirección que marca.

508

508 Vereda estreita ou rastro lineal sobre o terreo: aparece tanto en rastros lineais deixados por vehículos agrícolas como en sendas ben marcadas pero que polo desuso comezou a medrar a vexetación de tal forma que pode dificultar o tránsito por elas. É dicir son sendas que si poden ver dificultado o tránsito segundo a cor de fondo pola presenza de vexetación Os deportistas en ambos casos deberán ter en conta a cor sobre a que están pintadas para valorar a velocidade de carreira, tendo sempre en conta que seguen sendo sendas polas que se poderá progresar a boa velocidade (outra cousa son as molestias que poidan ocasionar a existencias de vexetación que medra fundamentalmente nas beiras e

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

zona central, neste aspecto unha boa protección de brazos e pernas facilitará o tránsito máis rápido dos deportistas...).

3 - Muros



Existen en todo o mapa numerosos muros nos que novamente podemos atopar unha gran variedade de situacións. En moitos casos o muro aparece xunto con canles a un ou ambos lados, pola imposibilidade da representación de todos os elementos decidiuse representar o máis característico. En ocasións incluso en pequenos tramos de 10 m (1mm no mapa a escala 1:10000) poden alternarse varias tipoloxías, muro de terra, pedra, surco, ou ausencia nun pequeno tramo.... onde loxicamente solo se puido introducir un único símbolo representativo. En moitos casos para representar estas situacións inconstantes usouse o símbolo de muro descontinuo. Cando os muros de pedra teñen amplos tramos tapados por vexetación usouse o símbolo de muro de terra.

Roupa e calzado

Existen moitas opción de atravesar campo a través con zonas de vexetación baixa en distinto grao, e camiños nos que pode haber presenza de silveiras, polo que será obrigatorio levar cubertas as pernas . Así como recoméndase o uso de polainas.

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

Toda a proba descorrerá por terra polo que para o calzado recoméndase con tacos, en especial pola existencia de zonas en pendente. En previsión de atopar o terreo mollado con árbores caídos onde é fácil esvarar recoméndase o uso de tacos metálicos.

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

CONCELLO DE PADERNE

O nome do Concello significa "Saturno" (Deus romano relacionado coa actividade agrícola da semente) na antiga lingua dos celtas, outras fontes afirman que provén de "Paterni" e que faría alusión ó propietario agrícola dalgúns terras do municipio, xa que "Paternus" significa paterno, pertencente ó pai, tendo en conta que o "Pater" latino non indica só paternidade física, senón tamén a función social do xefe de familia. Dalgún xeito, calquera das dúas versións atopa razóns de peso, pois nestas terras abundan os castros e os restos dos seus poboadores.

O 13 de maio de 1964 aparece na igrexa de Paderne un ídolo fálico prerromano, supostamente céltico e con fins relixiosos que actualmente se pode ver no Museo Arqueolóxico de A Coruña.

Unha mostra do patrimonio cultural de Paderne, e polo tanto parte da súa historia, é o sepulcro antropoide de Santiago de Adragonte situado na parte de atrás da igrexa parroquial; é un sepulcro ou sartego de tipo antropoide, de figura humana, anterior ó século XIII. Representa en moitos aspectos un caso singular dentro do estilo dos sepulcros antropomorfos e as súas características fan del unha peza importante no patrimonio cultural galego.

O noso municipio está cheo de historia e habería que remontarse a tempos moi afastados para atopar os primeiros poboadores.

A liñaxe dos Andrade, marca desde a Idade Media, a historia deste fermoso municipio, como se observa no seu escudo municipal. Nel temos representada unha ponte cun porco bravo no medio e a cada extremo unha cuncha de vieira, símbolo de peregrinos, que fai referencia ó paso do Camiño Inglés de Santiago por Paderne.

Unha personaxe desta familia, Fernán Pérez de Andrade "O Bo" no século XIV, mandou construír unha ponte sobre o río Lambre para establecer unhas boas comunicacións entre Pontedeume e Betanzos, cabeza dos seus feudos, tamén chamada Ponte do Porco, nome que fai referencia ó xabril que simboliza a casa dos Andrade.

Nesta ponte é onde probablemente ocorreu a lenda que deu lugar ó nome de Ponte do Porco e que é coñecida como a lenda de "Roxín Roxal e os amores da fidalga".

Lenda de Roxín Roxal:

Nela fálannos de Roxin Roxal, servidor do señor de Pontedeume, Don Nuno Freire de Andrade. Este mozo, criado polo señor de Pontedeume, namorouse de Teresa, xove filla do seu señor. Aínda que Roxin Roxal era correspondido pola nobre dama e contaba co afecto de Don Nuno, esta tivo que casar co señor de Osorio, Don Enrique, por orde do seu pai xa que o rapaz non era de nobre condición sendo Roxin desterrado a fin de evitar que o romance dificultara o casamento de Teresa. Como mostra do profundo aprecio que Don Nuno sentía polo rapaz e a fin de compensar o malestar que o seu desterro lle causaba, regaloulle unha valiosa daga na súa despedida. Un día houbo unha batida de caza para perseguir un enorme porco bravo que estaba a facer estragos nas colleitas dos campesiños; Don Enrique, gran

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

afeccionado á caza convenceu á súa muller para que lle acompañara. Cando estaban situados ambos na ponte apareceu o porco. O señor de Osorio feriu ó enorme animal, pero non dabondo, pois o porco bravo revolveuse contra del e a súa xove dona; Don Enrique o ve-lo animal correndo cara a si saltou pola ponte ó río e berroulle á súa muller para que fixera o mesmo, pero Dona Teresa quedou cravada na ponte morta de medo e o porco bateu contra dela matándoa. Poucos días despois apareceu morto na mesma ponte o porco bravo; tiña cravada na gorxa unha daga que Don Nuno recoñeceu; era a daga que el mesmo lle regalara a Roxin Roxal facía moito tempo. O señor de Andrade comprendeu que a súa filla tería mellor valedor neste valente xove ó que non lle permitiu casar con Dona Teresa. A partir dese momento a ponte foi coñecida como a Ponte do Porco.

Esta ponte tamén foi, e aínda é, paso obrigado para os peregrinos que facían o Camiño de Santiago no seu tramo Inglés do que lle corresponden a Paderne 5 $\frac{1}{2}$ km e sobre o que contamos con referencias históricas desde o século XII avalando a ruta á tumba de Santiago consolidada gracias á hospitalidade que ofrecían as casas auspiciadas por diversas ordes relixiosas, ó apoio dalgúns nobres e ós hospitais do Sancti Spiritus, como o antigo Hospital de Guende fundado en torno ó 1445 na parroquia de Souto, lugar de Chantada, e que servía de protección e refuxio ós que por alí pasaban.

Frei Martín Sarmiento na súa viaxe do ano 1745 deixa constancia do paso polo hospital non quedando daquela máis que restos xa que o seu final acaeceu no ano 1720 redactándose un decreto polo cal remataba coas funcións que ata daquela viña desempeñando xa que os herdeiros de Juan de Guende, posuidor destes bens, non cumprían coas obrigas que lles correspondían. Seguindo con este breve repaso histórico, temos constancia da visita que en 1779 realizou o presidente dos Estados Unidos, John Adams ó noso municipio nunha carta que remitiu á súa muller; nela describía a zona de Ponte do Porco, lugar no que parou a comer, como unha terra fértil cultivada desde o alto do monte ata a veira do mar.

Subindo polo río Lambre están entre unha bonita paisaxe de ríos e arboredas, as ruínas duns grandes muíños, que os naturais chaman da Misericordia, os documentos noméanos muíños do rei, e outros din "de Bermúdez". Estes muíños, son varias edificacións ó parecer de tres épocas distintas do século XVIII, di a tradición do lugar que se moía trigo para as fariñas do Arsenal de Ferrol. As fariñas chegaban ata alí nunha dorna, porque nas costumes da molinería antiga, incluíase o prezo da maquina no transporte do grao ata o muíño e a colocación da fariña na casa do cliente.

Os muíños estaban ben situados, preto do camiño pola Ponte do Porco, que unía Ferrol e Betanzos. O grupo de muíños do Rei presentábase como un longo rectángulo, aliñado tras a beira do río, entre grandes árbores, mostrando os 16 ollos dos arcos da saída dos seus canles. A porta pequena no centro leva unha inscrición tan borrada que só se adiviña o nome de Bermúdez. Ditas edificacións sufriron modificacións importantes en torno a 1845.

Volvendo atrás no tempo debemos sinalar o apelido dos "Vilousaz" atopado nuns escritos do século XVI como pertencente a unha familia con títulos nobiliarios que exerceu o seu señorío a

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021

través de grande parte da comarca das Mariñas, aparecendo escudos desta liñaxe en pazos e casas da comarca, dando lugar posteriormente ó nome de Velouzás. O que non está clara é a ubicación da súa casa matriz, aínda que parece situarse no lugar do Tercio xa que nalgúnhas das súas casas apareceron escudos heráldicos que por mor do deterioro do tempo resultan practicamente irrecoñecibles.

A comezos do 1800 celebrábase, cerca do ramal que conduce á igrexa de Velouzás, a antiga Feira do 27, contando co momento de máximo apoxeo sobre o 1825 para, na década do 1930, deixar de celebrarse coincidindo precisamente coa apertura da actual estrada que vai a Betanzos.

O século XIX foi o que trouxo a municipalidade para Paderne. A teor da restructuración feita tralo Antigo Réxime, no que as parroquias pertencían a tres xurisdicións distintas, constitúese o Concello de Paderne coas parroquias actuais, pasando antes por unha etapa de transición, xa que en 1831 figuraba o actual municipio dividido en dous, o de Vigo e o de Quintas. No ano 1842 estivo a punto de desaparecer-lo Concello e ser absorbido por Betanzos por mor dunha redución de municipios, pero finalmente non se levou a cabo.

Xa no século XX a construción da Ponte do Pedrido, deseñada por Eduardo Torroja Miret, marcou un fito na vida das xentes da nosa comarca, tanto polo que supuxo en canto a comunicacións como polos avances que se empregaron na súa construción que data do ano 1940, inaugurándose o 16 de abril de 1943 facilitando así a comunicación entre as marxes da ría, ata daquela unida mediante un servizo de pasaxe, actividade que tamén bautizaba a esta ponte.

Como reseña histórica importante, citar que Frei Martín Sarmiento, utilizou este servizo de pasaxe na súa viaxe de 1745.

A construción da actual Casa do Concello comeza a principios do século XX, nunha superficie de 340 m² rematando no ano 1927 sendo alcalde José María Pérez González. Esta edificación sufriu varias reformas, a última rematada no ano 2001 sendo alcalde César Longo Queijo.

Pódese encontrar toda a información referente a turismo no Concello, no seguinte enlace:
<http://concellodepaderne.com/pages/index-turismo>

Saúdos esperando que desfrutedes da proba
Equipo do Club O Pasatempo de Betanzos

CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ

DISTANCIA LONGA

PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021



CAMPIONATO GALEGO DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA
PADERNE, SÁBADO 24 DE ABRIL DO 2021