

VI LIGA GALEGA DE TRAIL- 0

ABADIN

15:00 H

2024/02/28



Organiza:



Colaboran:



1. Organización

Club Orientación Compás.

Director: Francisco Varela.

Juez controlador Alberto Tabernero (Liceo).

Técnicos Sportident: Javier Arufe/ Natalia Pedre

Responsable de seguridad: Alberto Lamela.

2. Localización

La 1º prueba de la VI Liga Gallega de Trail-O se desarrollará en los montes de Labrada, Abadín, Lugo.

3. Datos de mapa y comentarios técnicos

- Elaborado por Francisco Varela (febrero 2026)
- Registro FEDO, Nº: LU-3987-26
- Se trata de una prueba en formato Sprint. Se gestionará con el sistema Toe Punch
- Información técnica:
 - o La modalidad sprint requiere rapidez en la toma de decisiones, basada en lectura del mapa, distinción de elementos importantes y toma de decisión
 - o En algunas ocasiones se utilizará la estimación de distancias entre elementos. Se prescinde de técnicas como complejos alineamientos entre detalles alejados entre sí
 - o El mapa tiene mucho detalle y es muy preciso, pero también hay que cumplir con las reglas de la cartografía para lograr una buena legibilidad, como la exageración, la simplificación gráfica o el desplazamiento
 - o Para cada control hay una y solo una baliza sobre el terreno, que estará en el lugar marcado por el centro del círculo (A) o no (Z), y no hay puntos de observación marcados en el terreno, sino que la base del ToePunch (sistema de marcaje de respuestas) estará situada en alguno de los puntos desde donde se vea la baliza
- Tolerancia Zero: 4 metros
 - o Ya que todos los desafíos son A (ubicación correcta) o Z (ubicación no correcta), hay que tener muy presente que la tolerancia se mide solo en metros. En concreto, si una baliza está separada del punto correcto 4 metros o más, entonces la respuesta será Z. Aunque haya una pequeña disparidad, o incluso un error de colocación por el punto cardinal (que esté en el NE en lugar de estar en el N, o incluso que se haya puesto al S cuando tendría que estar al N) eso no hará que la respuesta sea Z
 - o Los balizadores lo van a hacer de la mejor manera posible y tratando de evitar errores de colocación. En el trazado hay puntos que están colocados en lugares que no son el centro de los círculos de los controles, pero siempre van a estar a más de 4 metros del lugar correcto, incluso a veces muchos más metros para no tener que exigir al participante unas dotes de medición extraordinarias, sobre todo para los puntos que están visualmente más lejanos, siguiendo los preceptos de la normativa de Trail-O de la IOF

4. Cómo llegar. Aparcamiento. Secretaría. Descarga ToePunch

Recomendación general:

Para acceder a la zona de aparcamiento y salida de la prueba, se considera **imprescindible** realizar la aproximación por el pueblo de Tezán, accediendo desde el norte.

IMPORTANTE: Se **recomienda encarecidamente no utilizar** rutas alternativas que accedan por el sur, ya que los caminos se encuentran en mal estado y existe el riesgo de acceder en sentido contrario al recorrido oficial.

Ruta recomendada desde Abadín:

8 km, aproximadamente 15 minutos en coche desde Abadín hasta la zona de aparcamiento.

1. Salida desde Abadín (km 0):

Diríjase a la plaza del Ayuntamiento de Abadín y tome la carretera en dirección a Fanoi. (Primer tramo señalizado y acceso recomendado por la organización).



2. Primer cruce importante – Puente de Fanoi (km 0,5):

A aproximadamente a 500m de la salida de Abadín, encontrará el puente de Fanoi. Cruce el puente y, siga las indicaciones hacia Labrada (Punto señalizado por la organización).



3. Tramo hacia Labrada (km 0,5 a km 6):

Continúe por la carretera principal en dirección a Labrada durante unos 5,5 km.



Pasará junto a un cementerio y varias viviendas situadas a la izquierda. Es fundamental mantenerse en la vía principal y no desviarse por caminos secundarios.



4. Segundo cruce importante – Acceso a Tezán (km 6):

Poco después del cementerio, visualizará el acceso al pueblo de Tezán a mano derecha (**segundo cruce clave**). Tome el desvío a la izquierda para acceder a Tezán y comenzar la subida hacia la zona de salida (cruce señalado por la organización).



5. Cruces dentro de Tezán (km 6 a km 7):

Una vez en Tezán, encontrará dos cruces consecutivos. En ambos casos, deberá tomar siempre la vía de la derecha. (Cruces señalizado por la organización).



6. Camino de tierra hasta el aparcamiento (km 7 a km 8):

Al salir de Tezán, continúe por el camino de tierra durante aproximadamente 1 kilómetro. Este tramo final le conducirá directamente al aparcamiento oficial habilitado para la prueba.



Aparcamiento:

- Coordenada GPS → 43°24'34.8"N 7°31'55.8"W

- [Zona aparcamiento](#)

4.1 Secretaría. Descarga ToePunch



5. Horarios. Tiempos maximos de carrera

La salida será con estación start, distanciando los corredores lo suficiente en caso de aglomeración.

- ▶ **12:30** → Salida de los primeros corredores.
- ▶ Tiempo máximo de carrera → 33 minutos (Open-Iniciación, Open-Élite y Junior), 39 minutos (P)
- ▶ Penalización de 1 punto por cada minuto o fracción excedido del tiempo máximo
- ▶ Cierre de meta → 60 minutos después de la salida del último competidor
- ▶

6. Categorías. Recorridos

El recorrido es único para todas las categorías. En Open-Élite y Junior se inscribirán todos los federados, según su edad. En Open-Iniciación los no federados. En P las personas con certificación.

CATEGORIA	RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	ESCALA
OPEN-INICIACION	R 1	20	390	1:3000
P	R 1	20	390	1:3000
OPEN-ÉLITE	R 1	20	390	1:3000

El resultado se calcula por puntos. Se suma 1 punto por cada desafío acertado. La equivocación en la respuesta no penaliza

Se recuerda que, al ser una prueba de Sprint, en caso de empate a puntos se desempata con el tiempo total empleado

7. Inscripciones

Inscripciones de deportistas FEGADO.

Plazo límite → 23:50 horas del domingo 22 de Febrero 2026.

Tarifas:

OPEN-INICIACION	2+seguro día
P	3,5 €
OPEN-ÉLITE	3,5 €
Alquiler tarjeta ToePunch – Proporcionada por la organización	0 €
Inscripciones fuera de plazo (si es posible)	+100% de la cuota correspondiente

Titular→ Club de Orientación Compas.

Entidad Bancaria→ Santander.

IBAN→ ES70 0049 3063 3127 1414 7240

Concepto→ Trail-O Abadín 2026

Una vez realizado el pago, enviar copia del justificante al correo del Club Orientación Compás (compas.orientacion@gmail.com). Si desea factura deberán adjuntar sus datos fiscales.

Inscripciones de deportistas NO PERTENECIENTES a FEGADO.

El método de inscripción de los corredores de la otras federaciones estatales será cubriendo el [google form](#).

8. Sistema de cronometraje. Toe Punch

- El uso de la tarjeta ToePunch es obligatorio para todas las categorías
- Las tarjetas de control serán proporcionadas por la organización
- Más información sobre su funcionamiento:
 - o Guia de Uso Toe-Punch (https://vilafranca2025.fedocv.org/wp-content/uploads/2025/01/ES_ToePunch-Competitors.pdf)
 - o Toe-Punch User Guide (<https://toe.yq.cz/ToePunch-Competitors.pdf>)

- Resultados:
 - o Si la cobertura lo permite, los resultados serán transmitidos en tiempo real a través de la plataforma TOP para la prueba de Trail-O (<https://top.yq.cz>)
 - o En cualquier caso, con posterioridad se podrán ver los resultados finales subidos a dicha plataforma

9. Normas y normativa aplicable

- **Reglamento Trail-O FEGADO 2026:** ([695abe2e27-rev04-normas_anuais-fegado-trail-o-2026_v0.pdf](#))
- **Se prohíbe el acceso a la zona** según el Reglamento de FEGADO 2026.
- Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar **respeto** hacia los otros participantes y organizadores, y cumplir las medidas sanitarias correspondientes.
- El corredor debe **respetar la señalización** de la carrera y las balizas-control.
- Todo competidor debe prestarle **ayuda** a un corredor si lo ve lesionado.
- La **pérdida del chip de picado** o el no paso por todos los controles, será motivo de descalificación.
- En caso de **abandono**, será obligatorio presentarse en la meta e ir al área de descarga ToePunch en Secretaría, para que la organización acredite la finalización de la participación.

10. Seguridad. Riesgos

- ▲ Posibilidad de encontrar ganado suelto (Caballos y/o vacas).

11. Contacto de la prueba

Javier Arufe : 607114704
Sonia Gómez : 696459544
Francisco Varela : 653795106

12. Organización y colaboradores

Organiza:



Colaboran:

