

# CARREIRA POPULAR DE ORIENTACIÓN CIDADE DE NARÓN

**22 ABRIL 2017**  
FEIRA DO TRECE - SEDES (NARÓN)



Concello de  
Narón

## - RECORRIDO INFANTIL

2 KMS

SALIDA:

**18:30 H.**

## - RECORRIDO MEDIO (SE PODRÁ PARTICIPAR EN GRUPOS)

5 KMS

SALIDA:

**18:15 H.**

## - RECORRIDO LARGO

11 KMS

SALIDA:

**18:00 H.**

INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN:

[WWW.TRACKTHERACE.COM](http://WWW.TRACKTHERACE.COM)

ORGANIZAN



Concello de  
Narón





## Táboa de contido

---

Benvida e presentación .....	3
Centro de competición .....	3
Lugar .....	3
Comunicacións .....	3
Descrición da proba .....	4
Modalidade .....	4
Categorías .....	5
Servizos .....	5
Premios .....	6
Inscricións .....	6
Prazos .....	6
Procedemento .....	6
Autorización para participación con menores de idade .....	7
Prezo e pago .....	7
Información técnica .....	7
Sistema de control e cronometraxe .....	7
Mapa .....	8
Descrición do terreo .....	8
Zonas prohibidas .....	9
Programa .....	9
Previsión meteorolóxica .....	9
Material obrigatorio .....	9
Material recomendable .....	9
Prevenção de riscos e instrucións de seguridade .....	9
Normativa .....	11
Pautas xerais de respecto ao Medio Ambiente .....	12
Información turística, aloxamentos e restauración .....	13
Contacto .....	13
Organizadores, patrocinadores e colaboradores .....	14
Organizan .....	14
Patrocinan y colaboran .....	14
Anexo I. Folla de autorización de menores .....	16



## Benvida e presentación

---

Benvidos a la I Carreira Popular de Orientación “Cidade de Narón”. Terá lugar en Feira de Trece (Sedes), no concello de Narón. É unha proba de orientación perfecta para iniciarse e tamén para os máis expertos.

Puxemos moita dedicación na organización deste evento para que sexa unha festa da orientación á vez que se dá unha oportunidade a persoas que teñen curiosidade por este marabilloso deporte.

## Centro de competición

---

### Lugar

**Localización:** Feira de Trece, Sedes, Narón. (Feira Trece segundo Google Maps)

**Coordenadas:** Latitude 43.5581011; Lonxitude -8.1406

A secretaria (en vermello), o aparcadoiro (en azul), e a saída e meta (en verde) estarán todos xuntos no mesmo recinto da feira.



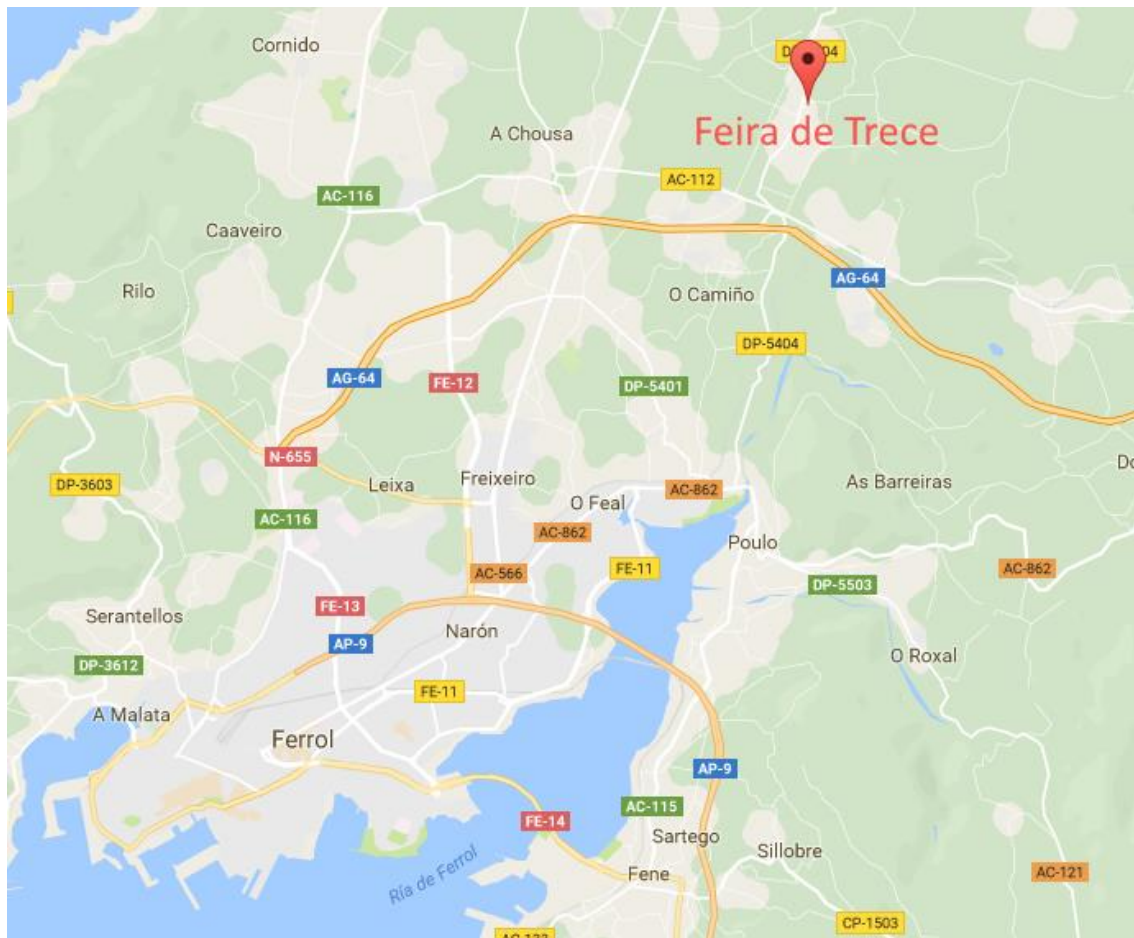
Ligazón a Google Maps: <https://goo.gl/MKBXN5>

Ligazón a Google Street View: <https://goo.gl/maps/uXAwsEfgBRD2>

### Comunicacións

A continuación podedes ver onde se atopa Feira de Trece nun plano xeral.





<https://goo.gl/maps/nrR9Hb9uxM12>

Pódese acceder desde a autovía AG-64 polo saída número 6 (Sedes, Xubia).

Se vides pola AP-9, recoméndase non cruzar as poboacións. Para iso o camiño que recomendamos é saír pola saída 34F da AP-9 (dirección As Pontes, Narón e Polígono Río do Pozo), continuando pola estrada FE-12 ata incorporarse á autovía AG-64 (dirección As Pontes, Villalba). Unha vez na AG-64, saír polo saída número 6 (Sedes, Xubia).

A ruta é a seguinte: <https://goo.gl/maps/oY7f7emVFtB2>

Existe a posibilidade de ir en tren FEVE desde Ferrol, apeándose na estación de Sedes. A estación atópase a 2 km de Feira de Trece. O prezo do billete desde Ferrol é de 1,65 €. Os horarios están dispoñibles en <http://www.renfe.com/viajeros/feve/>

## Descrición da proba

---

### Modalidade

A modalidade desta proba será de tipo score.



Para quen non o saiba, as probas de orientación adoitan ser tipicamente en liña, o que significa que o/a participante ten marcado no mapa os puntos de control unidos por liñas, debendo visitalos obrigatoriamente na orde establecida.

En cambio, nunha proba de tipo score o/a participante ten marcado no mapa uns puntos de control que poderá realizar na orde que considere oportuno, tendo un tempo límite para pasar por todos os puntos de control. Neste caso, os puntos de control non están unidos por liñas no mapa. Neste tipo de carreira, ademais da capacidade de orientación, ponse a proba a estratexia para visitar os puntos de control nunha orde óptima.

A participación é en solitario, aínda que a saída é en masa (todos os/as participantes á vez). Con todo, permitirase a participación por grupos só na categoría media.

**Importante:** as persoas que cheguen fora do tempo límite serán descalificadas. Por iso debes considerar coller o maior número de balizas posibles, debendo deixar algunhas balizas se crees que non che dá tempo.

O mapa facilitarase 5 minutos antes e non se permitirá miralo ata que a organización autoríceo.

## Categorías

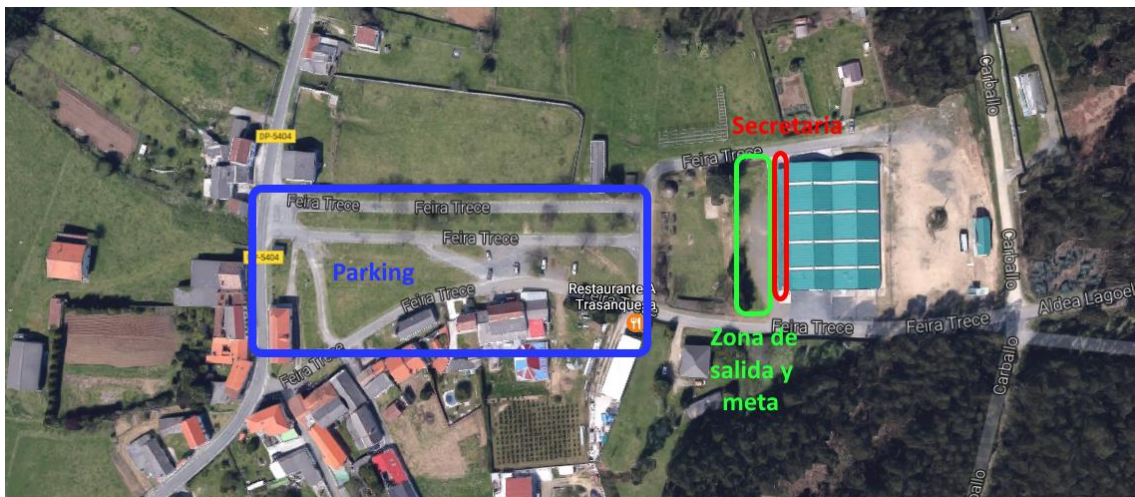
Haberán 3 categorías:

Categoría	Distancia	Condições	Tempo límite	Hora de saída	Hora de peche
Infantil	2 km	Para rapaces de ata 12 anos	1 hora	18:30 h	19:30 h
Medio	5 km	Para adultos ou rapaces acompañados por adultos	1 hora e 45 min	18:15 h	20:00 h
Longo	11 km	Soamente para adultos	2 horas	18:00 h	20:00 h

Na categoría media permitirase participar en grupos.

## Servizos

- A zona de aparcadoiro é a delimitada en cor azul:





- Os vestiarios e as duchas estarán situadas a 1 km da saída, en o Lugar de Barreiros, 29. A ruta é esta: <https://goo.gl/maps/ogLAZLbjGam>



- Haberán petiscos de tortilla e empanada para todos/as os/as participantes ao finalizar a proba no Restaurante A Trasanquesa, a partir das 20:00h. O restaurante atópase a escasos 50 metros da secretaría.

## Premios

- Trofeos para os tres primeiros clasificados/as das categorías media e longa, masculino e feminino.
- Medallas para os todos nenos/as participantes na categoría infantil.
- E para todos/as os/as participantes haberán petiscos de tortilla e empanada ao finalizar a proba no Restaurante A Trasanquesa, a partir das 20:00h. O restaurante atópase a escasos 50 metros da secretaría.
- Ao finalizar a proba haberá sorteo dalgún agasallo sorpresa, entre elas unha inscrición para o Trail das Pontes do próximo 27 de agosto.

## Inscricións

---

### Prazos

O prazo para inscribirse na proba será desde o día 18 de marzo ás 00:00h ata o día 18 de abril ás 23:59h.

### Procedemento

A inscrición realizarase a través da plataforma Track The Race. A ligazón directa ao evento é <https://tracktherace.com/es/carreira-popular-de-orientacion-cidade-de-naron-2017>

## Autorización para participación con menores de idade

Cada menor que participe na proba debe presentar o presente documento asinado ao recoller o dorsal:

<https://drive.google.com/open?id=OB5dICIBFPLV5SmZQcGxmSjNzbIU>

## Prezo e pago

- Percorrido longo e medio 8 €. Pagarán 2 € máis aqueles que non teñan tramitada a licencia de orientación (FEGADO) 2017.
- Percorrido infantil e menores que acompañen a seus pais no medio 1€. Deberán pagar 2€ aqueles que non teñan licencia de orientación (FEGADO) 2017.
- O pago realizarase a través da mesma plataforma (Track The Race) no momento da inscrición.

## Información técnica

### Sistema de control e cronometraxe

Usarase un cartón de control clásica de cartolina sen plastificar para levar o control de paso polas balizas. A cronometraxe será manual. O cartón de control terá unha aparencia similar á da imaxe:

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO:			H	M	S
		NOMBRE:					H. LLEGADA					
		EQUIPO:					H. SALIDA					
							TIEMPO:					
10	11	12	13	14	15	16	17	18				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				

Non será posible outro tipo de control, como a pinza electrónica.

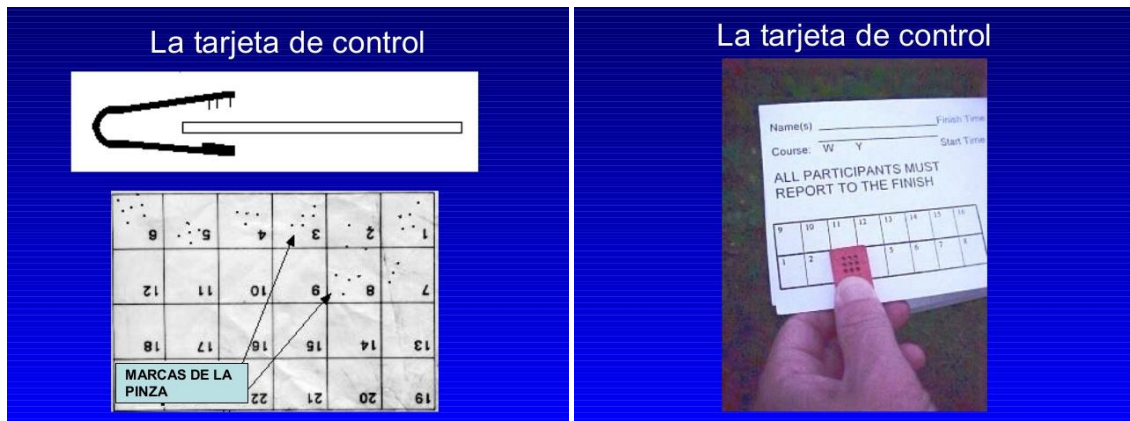
O/a participante deberá facer uso das pinzas manuais situadas en cada baliza, picando no cadrado correspondente ao número da baliza.







Cada pinza deixa unhas marcas distintas no cartón de control.



## Mapa

O mapa será un mapa completamente novo no que se estivo traballando os últimos meses.

Categoría	Infantil	Media	Longa
Escala	1:4000	1:10000	1:10000
Equidistancia	5 m	5 m	5 m
Superficie de competición	0,75 km <sup>2</sup>	5,25 km <sup>2</sup>	5,25 km <sup>2</sup>

Recordade que:

- A escala é a relación existente entre un obxecto real (por exemplo, a superficie da Terra ou unha porción dela) e a representación que do mesmo faise. Exprésase mediante unha fracción que indica a proporción entre a distancia entre dous lugares sinalados nun mapa e o seu correspondente no terreo. Así, na escala 1:4000, 1 centímetro do mapa corresponden a 4000 centímetros na realidade, ou o que é o mesmo, 40 metros. Na escala 1:10000, 1 centímetro no mapa corresponden a 100 metros na realidade. Para mais información respecto diso podedes visitar <https://goo.gl/VWuqT4>
- A equidistancia é a diferenza de altitude entre dúas curvas de nivel consecutivas. Para mais información respecto diso podedes visitar <https://goo.gl/57AamF>

O mapa será o mesmo para os 3 percorridos, pero utilizarase unha escala maior para o percorrido infantil. O mapa facilitarase 5 minutos antes e non se permitirá miralo ata que a organización autoríceo.

## Descrición do terreo

A zona é de monte baixo, terreo aberto, bosque de eucalipto, piñeiral e algunha zona de bosque autóctono en regatos.

Será unha carreira que terá un pouco de todo: carreira por camiño, senda, con algunha trochada e de dificultade media a longa distancia e baixa a media e infantil.





## Zonas prohibidas

Prohíbese o acceso aos arredores de Feira de Trece desde o 15 de abril ata o día da competición. Está prohibición non aplica aos residentes en Feira de Trece e lugares de ao redor.

## Programa

---

Hora	Descrición
17:00 h	Apertura do centro de competición
18:00 h	Saída da categoría longa
18:15 h	Saída da categoría media
18:30 h	Saída da categoría infantil
19:30 h	Peche de meta para categoría infantil
20:00 h	Peche de meta para categorías media y longa
20:00 h	Comezo da retirada de balizas
20:00 h	Cerimonia de entrega de premios
20:00 h	Petiscos de tortilla e empanada para todos/as os/as participantes

## Previsión meteorolóxica

---

Podedes consultar a previsión meteorolóxica na ligazón <https://goo.gl/aUtkDu>

## Material obrigatorio

---

- Compás (se ides en grupo, polo menos deberá de levalo un).

## Material recomendable

---

- Pezas deportivas cómodas adecuadas para a práctica desta modalidade.
- Polainas para os percorridos medio e longo.
- Aqueles que precisan de bastante hidratación, leven un bidón ou similar.
- Teléfono móbil (pero sen usar o GPS!). O teléfono da organización é o 639967014 - Tere.

## Prevención de riscos e instrucións de seguridade

---

Unha vez feita a avaliación de riscos, a organización lembra que:

- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes ao deporte de orientación.



- No caso dos menores de idade, os clubs respectivos ou os seus titores son os responsables de asignarlles o percorrido apropiado ao seu nivel físico e técnico, debendo -no seu caso- proceder a inscribilos en categorías inferiores.
- Existen algúns fosos no terreo, que están sinalizados con cinta. Extremar a precaución por se houbesen outros fosos non detectados.



- Aconsellase aos corredores reducir a velocidade no momento do cruce en estradas, cerciorándose de que non se aproxima ningún vehículo.
- Hai que transitar con coidado especialmente nas baixadas e co chan mollado. Poder haber folla caída e ourizos das castañas que tapen os camiños ou cubrindo as fincas.
- A existencia de maleza fai aconsellable o uso de polainas para os percorridos medio e longo.
- Prégase a todos os participantes respecto polas normas de circulación vial, minorar a velocidade nos accesos e atender en todo momento ás indicacións dos organizadores e Protección Civil.
- Ocasionalmente podemos atoparnos con algún ciclista, vehículo a motor ou animais nos camiños que cruzan os mapas. Hanse de respectar as normas de circulación e respectarase ao máximo a outros usuarios das vías.
- Rógase precaución para evitar accidentes, especialmente, ante a conduta imprevisible dos animais en estado salvaxe.
- Coidado cos muros e cortados que se atopan no terreo. Está prohibido transitar por riba dos muros lonxitudinalmente. En caso de decidir atravesar algún, lembrar que pode ser inestable. Recoméndase bordealo e usar os pasos tradicionais, na medida do posible. Moita precaución en caso de decidir atravesalo.
- Algunhas parcelas poden ter arame de espiños. Pregase coidado e atención durante a carreira para evitalos.
- Pódense atopar animais soltos (gando vacún) na zona de competición. Recoméndase evitalos.
- Precaución coas rozas recentes das leiras.
- En caso de choiva, pode haber regatos en medre ou outras zonas asolagadas. Evitar cruces perigosos.



- Os pastores eléctricos das leiras están conectados, por tanto hai que extremar a precaución.
- Independentemente de que o corredor/a complete o seu percorrido ou non, é obrigatorio pasar por meta para entregar o cartón de control. Desta forma compróbase que todos os corredores finalizasen.

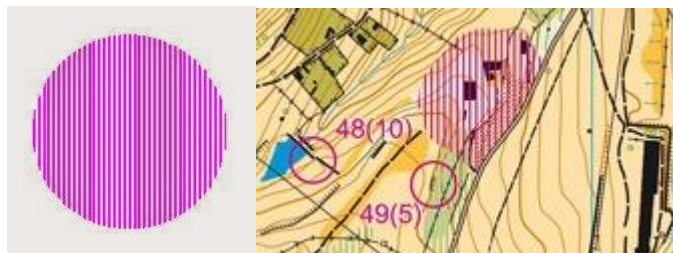
## Normativa

---

- A competición desenvólvese na modalidade de ORIENTACIÓN EN SCORE.
- O/a participante terá marcado no mapa uns puntos de control que poderá realizar na orde que considere oportuno.
- Haberá un tempo límite para pasar por todos os puntos de control.
- As persoas que cheguen fora do tempo límite serán descalificadas.
- A proba será de tipo individual en xeneral, aínda que permitirase a participación por grupos só na categoría media.
- A saída é en masa (todos os/as participantes á vez).
- O mapa facilitarase 5 minutos antes e non se permitirá miralo ata que a organización autoríceo.
- Non está permitido seguir a outros participantes.
- Os corredores 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.
- Hai que respectar as plantacións dos veciños, e na medida do posible, seguir os camiños.
- 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 ou grupales), cun respecto máximo polo medio natural que nos acolle, cuidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.
- Non haberá avituallamento organizado en carreira.



- Descualifícase a calquera orientador que bote lixo fóra dos espazos habilitados para o seu depósito.
- Para a realización da proba só está permitido o uso do mapa, que se dará no momento da saída, e a axuda dunha compás. Non se pode usar ningún sistema de posicionamento GPS con pantalla.
- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación vial.
- Para a participación dun menor de idade esíxese que o pai, nai ou titor firme a folla de autorización de menores (ver anexo).
- Queda totalmente prohibido facer lume e deixar no monte calquera tipo de desperdicio, especialmente cabichas.
- Precaución e respecto polas zonas prohibidas dentro do mapa. Estarán marcadas sobre o mapa con raiado de cor púrpura.



- Independentemente de que o corredor/a complete o seu percorrido ou non, é obrigatorio pasar por meta para entregar o cartón de control. Desta forma compróbase que todos os corredores finalizasen.

## Pautas xerais de respecto ao Medio Ambiente

---

Segundo a Federación Internacional de Orientación (IOF), a orientación ten como un dos seus valores fundamentais o Medio Ambiente, de forma que:

- A orientación vai da man coa Natureza.
- A orientación é respectuosa co Medio Natural.
- A orientación promove boas prácticas ambientais.

Por tanto é de obrigado cumprimento:

- Utilizar o número mínimo de vehículos posible e aparcar en lugares autorizados.
- Circular con prudencia por pistas e estradas abertas ao tráfico.
- Circular amodo en presenza de persoas, animais ou outros vehículos.
- Non producir alteracións nos procesos e no funcionamento natural dos ecosistemas.
- Non deteriorar os recursos bióticos, xeolóxicos, culturais ou, en xeral, da paisaxe.
- Sortear ou evitar as zonas medioambientalmente sensibles.
- Evitar a marcha polos ríos cando esta poida facerse pola beira.
- Nadar alí onde sexa posible para non remover o fondo das canles.
- Realizar as necesidades fisiolóxicas nos lugares adecuados ou, en todo caso, fose da auga e lonxe de puntos de paso ou reunión de persoas, nin en lugares rochosos.
- Non utilizar xabóns nin deterxentes nas fontes ou nas canles con auga.





- Non acender lume nin provocar situacións de risco de incendio.
- Non utilizar ou instalar ningún tipo de estrutura ou elemento que deixe pegada permanente no medio.
- Non verter nin abandonar obxectos ou residuos sólidos ou líquidos fóra dos lugares habilitados.
- Retirar e trasladar todos os elementos e residuos producidos nas zonas de asistencia, saída ou meta, depositándoos nas papeleiras e/ou colectores.
- Non abandonar restos de materiais, envoltorios ou alimentos utilizados durante a competición.
- Realizar o percorrido producindo o menor ruído posible.
- Non perturbar a tranquilidade do espazo ou á fauna doméstica ou salvaxe.
- Respectar o mundo rural, os dereitos e costumes locais.
- Deixar as cancelas, enreixados, cadeas ou similares na mesma situación que se atoparon.
- Non invadir propiedades privadas ou prohibidas ao longo do percorrido.
- Limitar o uso de iluminación artificial e do son ás necesidades básicas de organización, progresión, seguridade e emerxencia, especialmente no interior de espazos naturais protexidos.

## Información turística, aloxamentos e restauración

---

A seguinte web contén información turística achega do concello de Narón, con información acerca de que ver, onde comer, onde durmir e lecer: <http://www.turnaron.es>

Dentro da zona de competición temos o restaurante A Trasanquesa. Pon a disposición de todos/as os/as participantes un menú de fin de semana a un prezo de 12 €. As persoas interesadas en reservar deben facelo directamente co restaurante (981 36 84 32).

- Localización: <https://goo.gl/maps/Gji899BJWqB2>
- <http://restaurantetrasanquesa.blogspot.com.es/>
- <https://www.facebook.com/Trasanquesatrece/>

## Contacto

---

- **Comité organizador:** Club Gallaecia Raid
- **e-Mail:** [licenciasgallaeciaraid@gmail.com](mailto:licenciasgallaeciaraid@gmail.com)
- **Teléfono:** 639967014 (Tere)
- **Web:** <http://www.gallaeciaraid.org/>
- **Evento en Facebook:** <https://www.facebook.com/events/266499637094956/>



**GALLAECIARAID**

## Organizadores, patrocinadores e colaboradores

---

### Organizan



Concello de  
**Narón**

### Patrocinan y colaboran



**Deputación  
DA CORUÑA**



**XUNTA DE GALICIA**

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte



 **FRIDAMA**



GALLAECIARAID





## Anexo I. Folla de autorización de menores

---

A folla de autorización de menores está dispoñible na seguinte ligazón:

<https://drive.google.com/open?id=0B5dICIBFPLV5SmZQcGxmSjNzblU>

Cada menor que participe na proba debe presentar o documento asinado ao recoller o dorsal.