

BOLETÍN 2 (final)

(Edición 15/03/2017)¹

CAMPIONATO GALEGO DE O-PÉ DE DISTANCIA MEDIA 2017



Panorámica desde a zona de Saída

I TROFEO DE ORIENTACIÓN PARADA DE SIL- RIBEIRA SACRA

Sábado, 25 de Marzo de 2017



CONCELLO DE PARADA DE SIL

¹ Queda derogado o Boletín 1.

ORGANIZAN: CLUB PEÑA TREVINCA-BARCO E CONCELLO DE PARADA DE SIL

COLABORA: Sección de Orientación da ASOCIACIÓN DEPORTIVA LIMIACTIVA.

DATA: *Sábado 25 de marzo de 2017.*

LUGAR: Concello de Parada de Sil, ubicado no corazón da Ribeira Sacra ourensá. O centro de competición estará 700m ao norte da localidade de Parada de Sil, no Campo de Fútbol de Os Torgás (con vestiarios, duchas e W.C.s); a 100m dos famosos Balcóns dos Mouros (ou de Madrid) do Canón do Sil.

LUDETECA: Estará ubicada na Biblioteca da Casa do Concello de Parada de Sil en horario de 10:00 a 15:00h. Será obrigatorio facer reserva previa, tendo como data límite o mércores anterior á proba. Consultar normas e xeito de inscrición no anexo que se atopa no evento en fegado.es

HORARIO:

- ***VENRES, 24 DE MARZO:***

- De 21:00 a 22:00: Apertura da Secretaría no Salón de Actos da Casa do Concello de Parada de Sil, no Campo da Feira. Entrega de dorsais e pinzas electrónicas.

- ***SÁBADO, 25 DE MARZO:***

- 9:30: Apertura da Secretaría no Campo de Fútbol dos Torgás. Entrega de dorsais e pinzas electrónicas.

- 10:30: **SAÍDA** dos primeiros orientadores.

- 11:00-12:30: **SAÍDA** das categorías de Iniciación.

- 14:00: Entrega de Medallas e Sorteo de Regalos no Campo de Fútbol dos Torgás.

- 14:30: **PECHE DE META e COMEZO DA RETIRADA DE BALIZAS.**

CONSIDERACIÓNS AMBIENTAIS:

A Orientación, deporte orixinario dos países nórdicos, *"ten como un dos seus valores fundamentais o Medio Ambiente, de xeito que:*

- *A Orientación vai da man coa Natureza.*
- *A Orientación é respectuosa co Medio Natural.*
- *Promove boas prácticas ambientais."*

Fonte: Comisión Ambiental da Federación Internacional de Orientación (IOF)

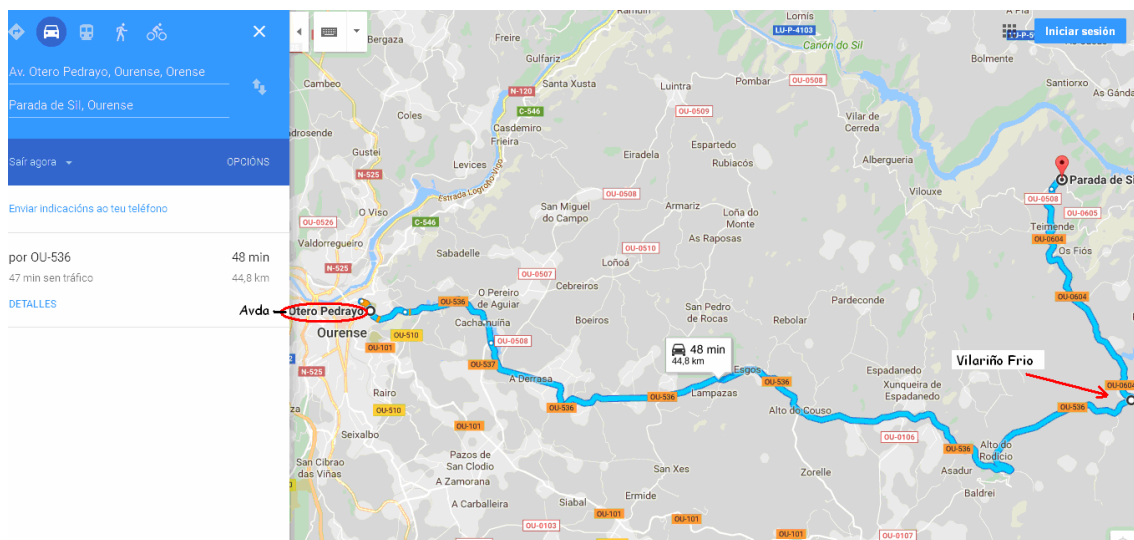
En consonancia co devandito e dado que parte da proba de Parada de Sil desenvólvese en zona de Rede Natura, á organización quere animar aos participantes a extremar aínda máis, as precaucións habituais do noso deporte, no relativo ao comportamento ambiental de competidores e acompañantes. Lembrar, a recomendación de usar principalmente a extensa rede de camiños existente para moverse por toda a área do mapa durante a competición, algo moi necesario debido á abundancia de maleza espesa en boa parte da zona, elemento característico dos mapas galegos.

A modo de exemplo, lembrar que os orientadores teñen que: evitar o deterioro dos muros polo seu paso; deixar as cancelas como as atopen; non botar lixo fóra dos contedores; e respectar especialmente a regra universal de silencio durante a competición -propia do noso deporte- agás nas categorías de Iniciación. Non haberá avituallamento en carreira, descalificándose a calquera orientador que bote lixo fóra dos espazos habilitados para o seu depósito.

Os propietarios das terras -como a Mancomunidade de Montes de Parada de Sil, Fondo de Vila, Chamoso e Cudicán- que amablemente nos deron permiso de paso- permitirannos seguir accedendo ás súas propiedades en futuras probas, sempre e cando fagamos gala dun comportamento exemplar como é habitual e acorde cos principios do noso deporte, así como do desenvolvemento sostentable.

COMO CHEGAR A PARADA DE SIL:

Recoméndase á maioría de participantes procedentes de: Lugo, Vigo, Pontevedra, Santiago, A Coruña e Ferrol; que unha vez chegados á **Avda. Otero Pedrayo** (a carón do campus universitario) da **cidade de Ourense**; se dirixan ás **TERRAS DE TRIVES**, pola **estrada OU-536** (antiga nacional camiño a Estacion de Manzaneda). Chegados a **Vilariño Frio**, **torcer a esquerda** e percorrer **10km pola estrada OU-0604** ata a localidade de Parada de Sil.



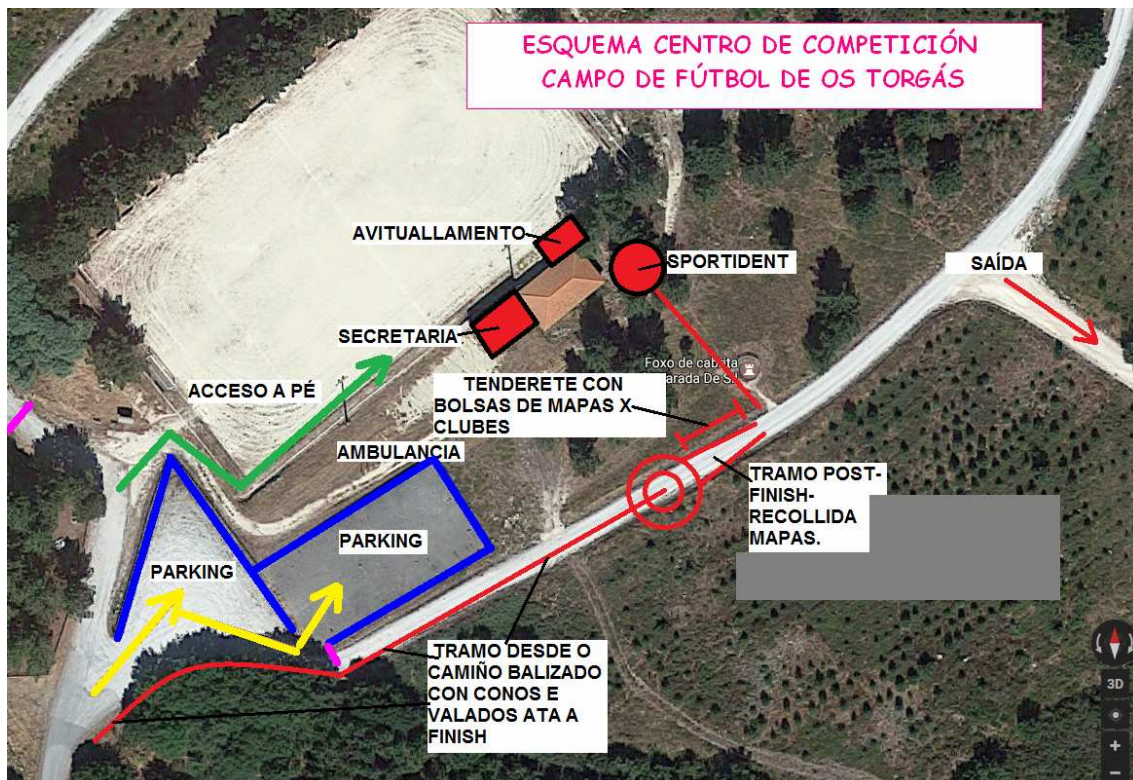
NON É RECOMENDABLE usar a estrada de montaña entre Xunqueira de Espadañedo e Parada de Sil.

APARCAMENTOS E ACCESO Á ZONA DE COMPETICIÓN:

Dado que a carreira se desenvolve parcialmente en zona de Rede Natura, recoméndase encarecidamente a todos os participantes, estacionar na localidade de Parada de Sil -ten unha zona para o aparcamento de buses e vehículos grandes- e desprazarse á pé ata a zona de saída (15 minutos andando desde o concello), seguindo o balizado de cinta, tal é como se amosa na imaxe da páxina seguinte.

Establécerase un control de paso de vehículos na Praza do Curtiñeiro en Parada de Sil, permitíndose só o acceso a vehículos pequenos con máis dun participante, ou a aqueles con persoas de mobilidade reducida, sempre e cando haxa prazas libres nos parkings. Recoméndase compartir vehículo para reducir a pegada de Carbono.

Nos 700m da estrada de acceso desde a Praza do Curtiñeiro en Parada de Sil ao Campo de Fútbol, pregase disminuir a velocidade dos vehículos, dado que haberá un punto de cruce de competidores -debidamente controlado por membros de Protección Civil- así como participantes fóra de carreira, transitando a pé por esta via. Esta terminantemente prohibido o estacionamento nos 700m da estrada de acceso desde a Praza do Curtiñeiro ao campo de fútbol.



MAPA: Escala: 1:7500; Equidistancia: 5m.

Superficie de competición: 2,5 km²

Elaboración por Martín Morales Ferreiro en febreiro de 2017, segundo a normativa ISOM 2000 da IOF (*International Orienteering Federation*).

TERREO: O propio nome do concello, Parada de Sil, suxirenos a existencia dun descanso orográfico do río Sil. A proba terá lugar nunha zona conformada por amplas terrazas fluviais da parte superior do canón, onde se alternan os bosques mixtos de carballos e piñeiros, con soutos de castiñeiros centenarios. Todas as fotos foron sacadas quince días antes da celebración da proba.



Hai tamén zonas semidescubertas con matorral denso e algun detalle rochoso. Os desniveis serán de carácter moderado.

CONSIDERACIÓNS TÉCNICAS:

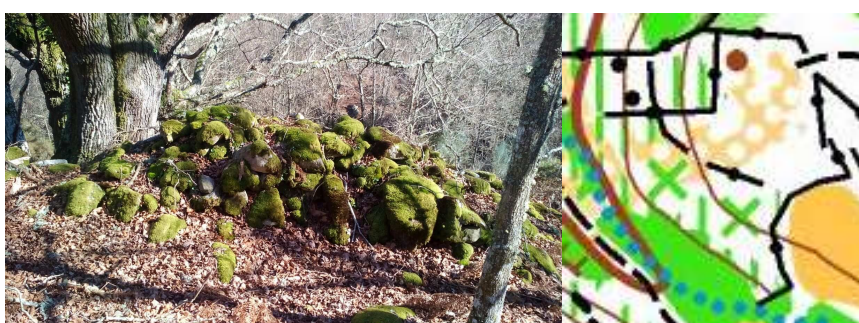
A proba será de **Distancia Media** e cun desnivel medio-baixo.

Débese prestar especial atención á simbología de vexetación do mapa, entendendo que o verde intenso indica unha penetrabilidade nula por ser maleza espesa; conformada maiormente por toxos, silveiras ou xestas de arredor de 2m de alto. Por esta razón, **o uso da extensa rede de camiños existentes, será o medio principal de tránsito dos orientadores por toda a área do mapa.**

Nas zonas de soutos e carballeiras -nas que haberá abundancia de muros-, decidiuse non representar algunhas sendas bordeadas por muros. Estas sendas chamanse Carriozas na comarca.



Carriozas



Amoreamento de pedras (punto marrón)

O **punto marrón** (símbolo 112, ISOM 2000), representa un amoreamento de pedras de alómenos un 1m de altura. As **cruces verdes** (símbolo 420) son troncos caídos de árbores cun porte grande.

Non haberá avituallamento en carreira. Só na Meta. Pregase encarecidamente usar os contedores do lixo para depositar o refugallo.

INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

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

- A proba celebrárase nunha zona con limitacións ao tráfico rodado. Aínda así pode haber ciclistas, sendeiristas ou vehículos agrícolas ou, polo que se pide precaución. Prohibese aos orientadores en competición transitar a pé ao longo da estrada de acceso ao Centro de Competición.
- Pregase atención aos participantes ao transitar e achegarse Centro de Competición. Neste haberá un carril duns 200 na beira da estrada, debidamente marcado, para uso exclusivo dos competidores en carreira, que non se poderá invadir en ningún caso.
- Haberá un punto de cruce de competidores na estrada de acceso aos Torgás, controlado por un Xuiz Auxiliar e Protección Civil. Pregase precaución!
- 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.
- Coidado cos muros e cortados que se atopen 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.
- En caso de choiva, pode haber regatos en medre ou outras zonas asulagadas. Atención, evitar cruces perigosos!
- Algunhas parcelas poden ter arame de espiños. Pregase coidado e atención durante a carreira para evitalos.
- Podense atopar animais soltos (gando vacuno) na zona de competición. Recoméndase evitalos.
- Hai un agrupamento de colmeas dentro da zona de competición, marcado por raias verticais moradas. Os trazados non atravesan esa zona. Queda terminantemente prohibido achegarse.

Prégase a todos os participantes respecto polas normas de circulación vial, aminorar a velocidade nos accesos e atender en todo momento ás indicacións dos organizadores e Protección Civil.

REGULAMENTO

A competición desenvólvese 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:

- Os participantes que non tomarán aínda a saída, mantéranse dentro do Campo de Fútbol ou na área recreativa, sendo o resto de áreas colindantes parte da zona de competición, estando prohibido o acceso á mesma.
- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación vial.
- Haberá un punto de cruce na estrada local de acceso a Os Torgás controlado por un Xuiz Auxiliar e voluntarios de Protección Civil. Hai que seguir en todo momento as súas indicacións. En todo caso, aconséllase aos corredores reducir a velocidade no momento do cruce, cerciorándose de que non se aproxima ningún vehículo. Os orientadores en competición teñen prohibido transitar por esta estrada. Serán descalificados se o fan.
- Poderáse transitar en competición polo tramo final de 100m da estrada de acceso ao lugar de Fondo de Vila, desde a Praza da Aira, Haberá un corte de tráfico controlado por voluntarios de Protección Civil no acceso. Neste entramado semiurbano, recoméndase aminorar a velocidade ao dobrar as esquinas dos edificios e nos cruces.
- Os competidores en carreira non poden transitar ou cruzar en ningún momento polas estradas perimetrais da zona da proba.
- Non se permitirá a saída de corredores sen o seu dorsal.
- Non está permitido seguir a outros participantes.
- Convén utilizar polainas, sobre todo nos percorridos máis longos.
- 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 dunha búxola.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. 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 recolleranse os mapas aos competidores. Poderanse retirar despois da saída do derradeiro participante.

Para máis información de última hora, consultar o apartado de eventos de fegado.es. Para calquera outro aspecto, podese consultar o regulamento de O-Pé da XXVI Liga Galega 2017.

CATEGORÍAS

Son as recollidas no regulamento oficial de O-Pé da XXVI Liga Galega 2017:

Categorías para Non Federados (abertas a todo o público en xeral):

- Iniciación Curta
- Iniciación Longa

Categorías oficiais:

- ALEVÍN M-12, F-12 (nados 2005-2006)
- INFANTIL M-14, F-14 (nados 2003-2004)
- CADETE M-16, F-16 (nados 2001-2002)
- M-18, F-18 (nados 1999-2000)
- M-55, F-55 (nados 1962 e anteriores)
- M-45, F-45 (nados 1972 e anteriores)
- **M-40, F-40** (nados 1977 e anteriores): **NOVAS**
- M-35, F-35 (nados 1982 e anteriores)
- M-21B, F-21B (sen límite de idade)
- M-21A, F-21A (sen límite de idade)
- F-E (sen límite de idade)
- E (sen límite de idade)

PERCORRIDOS

Axustáranse as indicacións técnicas da IOF. A modo de exemplo, dicir que na categoría Élite o tempo do gañador será de arredor de 30-35 minutos.

	CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (m)
INICIACIÓN CURTA	9	1,9	65
INICIACIÓN LONGA	11	2,1	110
F/M12	9	1,7	70
F/M14	12	2	75
F/M16	13	2,4	90
F/M18	13	2,6	100
F21B	12	2,5	140
M21B	12	2,5	140
F21A	15	3,2	155
M21A	20	3,6	150
F ÉLITE	21	3,9	130
ÉLITE	19	4,4	200

M35	21	3,9	130
F35	17	3,3	170
M40	17	3,6	170
F40	14	3	130
M45	17	3,3	170
F45	14	2,5	105
M55	14	3	130
F55	15	2,3	75

SISTEMA DE CONTROL-CRONOMETRAXE: Por medio de Pinza Electrónica **Sportident**. En caso de fallo do sistema Sportident, o participante deberá marcar coa pinza tradicional nas casiñas impresas no propio mapa, para así certificar o paso polo control correspondente. Para máis dúbidas, consultar o anexo de Posibles Incidencias Sportident no apartado de eventos de fegado.es.

INSCRIPCIONES:

Data límite: Martes 21 de marzo, ás 22:00h.

Cuotas de inscripción:

- **FEDERADOS:** 5 €
- **NON FEDERADOS:** (inclúe licenza-seguro federativa de 1 día):
 - INI CURTA: 7 €
 - INI LONGA: 9 €

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os 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 tramita-la inscrición a través dese clube.

CLUBS FEDERADOS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar o xustificante de ingreso na conta de BANKIA Nº **ES83 2038 9413 9960 0018 8859** : ori.trevinca@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 PARADA (máis o nome do club) Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

NON FEDERADOS (INDEPENDENTES²):

Enviar por e-mail a ori.trevinca@gmail.com:

Nome e apelidos, DNI, Percorrido (Iniciación Curta ou Longa), Data de nacemento, Nº tarxeta SportIdent, Teléfono de contacto e xustificante do ingreso na conta de BANKIA Nº **ES83 2038 9413 9960 0018 8859** de BANKIA (máis o nome).

A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscrición na carreira, máis 3€ si precisa alugar tarxeta SI.

ALOXAMENTO E RESTAURANTES:

- Casas Rurais, apartamentos turísticos e albergue, ver o seguinte enlace:

<http://www.paradadesil.es/crurais.html>

- **Restaurantes:**

- O Curtiñeiro (en Parada de Sil)
- Casa Pepe (en Parada de Sil)
- A Fábrica da Luz

- **Bocadillos:** Bar-Tenda Pilar (en Parada de Sil)

² Nas categorías de Iniciación haberá un técnico na saída que dará as nocións básicas a quen o desexe.

OUTROS DEPORTES NA NATUREZA EN PARADA DO SIL

- Destaca a intensa actividade despregada desde hai 20 anos polo **Clube de Montaña Ribeira Sacra** (www.ribeirasacracm.org) que inclúe varias carreiras de montaña da Copa Galega ou de España, así como diversas andainas ao longo do ano. Na súa web atoparedes información sobre dous sendeiros de pequeno percorrido homologados pola FGM, e outros interesantes roteiros cun carácter patrimonial ou ambiental, como o das Carriozas en Fondo De Vila.
- **Centro BTT da Ribeira Sacra**, creado no 2016, con varios roteiros de distinta dificultade. Ten un dos lugares de partida no albergue-restaurante da Fábrica da Luz.

.-http://www.turismo.gal/presentacion-centro-btt-ribeira-sacra?langId=gl_ES

.-http://afabricadaluz.com/?page_id=10

Pero hai moitas outras actividades esperando por ti en en Parada do Sil: barranquismo, caiac,...Só tes que vir a descubrilas.

CULTURA, NATUREZA E PATRIMONIO EN PARADA DO SIL

Recomendamos que bos tomedes un tempo con calma para percorrer a web do concello. Sen dúbida sorprenderavos a intensa actividade que se desprega ao longo do ano, destacando os seguintes lugares:

- Mosteiro de Santa Cristina.
- Museo do Chocolate en Teimende
- Balcóns dos Torgás
- Pasarela do Mao e Fábrica da Luz.
- Roteiro Xeolóxico do Canón do Sil (
- Adegas na ribeira e fábrica de licores en Teimende.
- Tumbas antropomorfas de San Lorenzo e roteiro á fraga de Meder.

E actividades como:

- Outono de Parada do Sil, cun mes de novembro pleno de actividades como a Festa da Pisa da Castaña no precioso souto de Purdeus.
- Carreiras de Montaña da Copa Galega e de España.
- Actuacións musicais: Ecos da Pedra trae a artistas da WOMEX,...
- Concursos de Fotografía,...

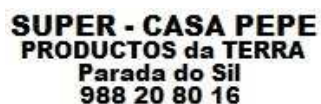
Nas proximidades do concello esta o Parador Nacional do Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil, e os accesos ao catamarán que percorre a ribeira.

Máis información actualizada sobre a proba e novas de última hora en:

- <http://fegado.es/>
- <http://clubtrevincabarco.org/club/>

COLABORAN:





VÉMONOS NO MONTE!!!

Club Peña Trevinca Barco

Ourense, a 15 de marzo de 2017