

## O-PIE SPRINT PONTEDEUME

ADC MONTE BREAMO  
[Adc.montebreamo@gmail.com](mailto:Adc.montebreamo@gmail.com)  
649245223 - 687620476

### 1. INTRODUCCIÓN

Pontedeume es un municipio gallego de la provincia de A Coruña situado entre A Coruña y Ferrol. Con 265,79 km cuadrados y una población de 7.753 habitantes, Pontedeume se ubica a los pies del río Eume, en la Ría de Ares, en el golfo ártabro. Es la capital de la comarca de Eume, que abarca hasta As Pontes de García Rodríguez. Hay que destacar que es la entrada al Parque Natural Fragas do Eume, uno de los bosques atlánticos mejor conservados de Europa y de especial belleza.

#### Información de la prueba

La carrera de orientación SPRINT se realizará en el núcleo urbano de Pontedeume. Se habilitará una zona de aparcamiento para los participantes, al lado de la gasolinera, en la Avenida Ricardo Sánchez, dirección a las Fragas do Eume. **Este aparcamiento servirá como cuarentena** en caso de lluvia debiendo permanecer en los automóviles hasta la hora de salida. **En caso de buen tiempo, se habilitará una zona al aire libre** que se especificará en el próximo boletín. Ambas zonas tendrán espacio de calentamiento.

### 2. ORGANIZACIÓN

Club organizador: ADC Monte Breamo

Dirección carrera: Néstor Feal Díaz

Juez controlador: Alberto Arufe

Técnicos SPORTident: Jose Manuel González Nuñez, Claudia Oreiro Chapela, Teresa Silvarrey Redondo.

Delegado de campo Covid: Jose Eladio Arias Álvarez

Responsable de seguridad: Francisco Abeal Navarro

Cartografía: Jaime López Allegue y Néstor Feal Díaz

Trazador: Manuel Pedre Vázquez y Néstor Feal Díaz

### 3. NORMATIVA DE APLICACIÓN Y COVID

FEDERADOS. La prueba está restringida a deportistas federados. Para reducir el número de participantes en línea con lo que habilita el Protocolo FISICOCOVİD-DXT GALEGO FEGADO, el club organizador ha prescindido de ofrecer recorridos en las categorías no oficiales de INICIACIÓN curta y de INICIACIÓN longa.

REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN FEGADO 2021 O-Pie NORMAS ANUAIS FEGADO 2021

PROTOCOLO COVID es de aplicación el Protocolo FISICOCOVİD-DXT GALEGO FEGADO. Actualización octubre 2021, como normativa de obligado cumplimiento antes, durante y después de la competición. Protocolo específico de competición de la especialidad Orientación a Pie urbana SPRINT validado por la Secretaría Xeral para o Deporte el 7 de octubre de 2021.

Durante el proceso de inscripción has aceptado una DECLARACIÓN RESPONSABLE y el cumplimiento de unos REQUISITOS DE ADMISIÓN.

Público. Prueba declarada sin público.

Mascarilla. El uso de mascarilla será obligatorio en todo el centro de competición, incluso en las zonas de aparcamiento (cuarentena), presalida, zona de calentamiento y salida. También en el tramo de regreso de meta a espacio de descarga (SPORTident). El uso de mascarilla Será obligatorio durante la carrera porque la organización no puede garantizar la distancia de seguridad de 1,5 metros ¿Respecto a otros usuarios de la vía pública (Vecinos, transeúntes, etcétera.). Esto se considera normativa de obligado cumplimiento.

Todo corredor debe portar mascarilla en carrera y debe ser visible que la lleva (Por ejemplo, "colgada de las orejas"). Únicamente podrá bajarse temporalmente en los momentos en que pueda garantizar una distancia de seguridad de 1,5 m respecto a otros usuarios de la vía pública.

Hidrogel. Estarán a disposición de los deportistas dispensadores de hidrogel para la desinfección de manos y materiales. También estarán disponibles dosificadores para la limpieza y desinfección de superficies.

## **Buenas prácticas en carrera SPRINT**

Ceder el paso en los adelantamientos y cruce de corredores. Por ser un deporte al aire libre, con salidas escalonadas y sin rutas marcadas, se admiten puntualmente adelantamientos o cruce de deportistas. Como buena práctica, los deportistas más lentos deben ceder el paso a los más rápidos.

En los puntos de control balizas. Tras registrar el paso, los deportistas deben retirarse a una distancia recomendada de 6 M, dejando libre el acceso para deportistas y evitando las aglomeraciones puntuales.

Tramos en concurrencia con otros deportistas. Si por circunstancias de carrera, dos o más deportistas coincidiesen durante un mismo tramo de carrera, progresando de forma sostenida a menos de 3 M, deberán utilizar la mascarilla.

## **TRAZABILIDAD COVID**

El Delegado de campo COVID conservará el registro de asistentes durante un mes, por si fuese requerido por las autoridades sanitarias.

Los Coordinadores COVID de CLUB deben tener un registro de todos los participantes de sus respectivos clubs, tanto de los deportistas como de sus acompañantes.

Los deportistas, tal y como recogen los requisitos de participación, deben comunicar al COORDINADOR COVID DE SU CLUB cualquier síntoma o positivo que pudiera ocurrir incluso en el mes posterior a la celebración de la prueba deportiva.

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE**

Uso de dorsal obligatorio, excepto con causas justificadas.

Presalida obligatoria. Se establece una presalida de - 3 minutos (80 m hasta salida) en la que se realizará el control de temperatura.

Espacio de calentamiento: Tendremos 2 escenarios posibles, por un lado, en caso de lluvia se realizará una cuarentena de los participantes en el aparcamiento habilitado pudiendo permanecer en los automóviles hasta minutos antes de la salida estableciendo como zona de calentamiento el paseo marítimo (zona habilitada), en el caso de buen tiempo, la cuarentena será una plaza al aire libre que contará con un espacio de calentamiento delimitado para tal efecto.

En el espacio de salida. No habrá descripciones de control en la salida (se subirán a la web FEGADO con antelación). En todo caso estarán impresas en el mapa.

**SALIDA CON BALIZA START PARA TOD@S LOS PARTICIPANTES**

SIAC (sistema AIR+). Se recomienda uso chip SIAC para reducir contactos indirectos con materiales (las estaciones estarán configuradas en modo mixto).

No fichar con pinza clásica. Si una estación SPORTident fallase, se debe proseguir la carrera. No se podrá utilizar el sistema de registro de paso por las balizas con el sistema de pinza clásica.

No habrá avituallamiento de líquidos ni de comida (ni en carrera ni en meta).

No habrá entrega de trofeos. No habrá duchas ni aseos.

## 4. ACCESOS Y APARCAMIENTO

La carrera se disputará por el núcleo urbano y calles adyacentes al mismo, siempre dentro del ayuntamiento de Pontedeume.

El aparcamiento reservado a participantes se encuentra en la Avenida Ricardo Sánchez, al lado de la gasolinera en dirección a las Fragas del Eume (43.406671060809344, -8.168599073528657).

## 5. HORARIOS Y TIEMPOS DE CARRERA

15:00 am APERTURA DE LA SECRETARÍA Y SPORTIDENT.

15:45 am PRIMERAS LLAMADAS EN PRESALIDA (-15 MINUTOS, 250 metros).

16:00 am SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES.

## 6. RECORRIDOS

CATEGORÍAS	BALIZAS	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL (M)
F-12			
F-14			
F-16			
F-18			
F-21B			
F-21A			
F-E			
F-35			
F-40			
F-45			
F-50			
F-55			

CATEGORÍAS	BALIZAS	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL (M)
M-12			
M-14			
M-16			
M-18			
M-21B			
M-21A			
M-E			
M-35			
M-40			
M-45			
M-50			
M-55			

## 7. INSCRIPCIONES

Necesario aceptar DECLARACIÓN RESPONSABLE durante el proceso de inscripción a través de la web FEGADO. Hasta el domingo, 31 de Octubre a las 23:00h, en la web: [www.fegado.es](http://www.fegado.es)

CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ES39 2080 0201 9330 4001 5978 de ABANCA a: [adc.montebreamo@gmail.com](mailto:adc.montebreamo@gmail.com). La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3€ por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso poner: ORI SPRINT + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

Antes de realizar la inscripción se deberá disponer del justificante de pago, para poder adjuntarlo en la inscripción. Así mismo se enviará copia de dicho justificante por e-mail a [adc.montebreamo@gmail.com](mailto:adc.montebreamo@gmail.com), indicando en el asunto: ORI SPRINT + PAGO "NOMBRE DEL CORREDOR" si se ha abonado la inscripción de varios corredores, se detallará en el mail. El ingreso se realizará en la cuenta nº **ES39 2080 0201 9330 4001 5978** de ABANCA indicando en el concepto: ORI SPRINT + (club). La cantidad será la suma del resumen de las inscripciones en la carrera, más 3€ si necesita alquilar tarjeta SI. La pérdida conlleva pago de 30€.

Los federados de otros clubes (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

### PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Cambio de tarjeta S.I.: 3 €

## 8. ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

