



# 1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

# O BOLO

1ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O 2021

21 DE MARZO DE 2021

## FILOSOFÍA DE LA PRUEBA:

**Llegar, Correr, Descargar Sportident y Marchar.**

PROTOCOLO COVID es de aplicación el Protocolo **FISICOCVID DXT GALEGO FEGADO**. Actualización Enero 2021.

Prueba declarada sin público, la progresión será **INDIVIDUAL** y en **SILENCIO**, respetando distancias de seguridad antes, durante y después de la prueba.

## PRUEBA PARA FEDERADOS NO HAY CATEGORÍA INICIACIÓN (NI CORTA NI LARGA)

### Para las inscripciones

Necesario aceptar **DECLARACIÓN RESPONSABLE** durante el proceso de inscripción a través de la web FEGADO. Los **Coordinadores Covid** de cada club deben enviar al correo ([ori.trevinca@yahoo.es](mailto:ori.trevinca@yahoo.es)) las posibles **"burbujas de viaje"** (es decir, personas que vendrán en el mismo coche, para evitar largas esperas en zona de concentración).

### Para la carrera

Se elimina el espacio -3.  
No habrá descripciones de control en la salida (se subirán a la web FEGADO con antelación) en todo caso estarán impresas en el mapa.  
Se recomienda uso chip SIAC (las estaciones estarán en modo mixto) para reducir contactos.  
No habrá avituallamiento (ni en carrera, ni en meta).  
No se entregarán tickets de descarga.  
Resultados online en [www.liveresultat.orientering.se](http://www.liveresultat.orientering.se)  
No habrá duchas ni entrega de trofeos.

## ORGANIZACIÓN:

CLUB PEÑA TREVINCA BARCO

## DIRECCIÓN:

Pablo Aller Estévez

## EQUIPO TÉCNICO:

Técnico Sportident: Sonia Gómez Naya  
Revisión de mapa, trazados y balizado: Sonia Gómez, Francisco Varela.

Cartografía: Martín Morales (mapa nuevo).

Delegado de campo COVID: Salvador Álvarez

Responsables de Seguridad: Pablo Aller / Miguel García Fernández / Miguel de la Cal

Salidas: José Agudo Fernández

Juez controlador: Angel Álvarez Serto

## DATOS MAPA

Mapa: O Serro - A Fraga dos Ladrois. Concello de O Bolo (Ourense).

Registro FEDO provisional OU-2746.

Escala 1:10.000 equidistancia: 5 m.

**Cartógrafo:** Martín Morales Ferreiro. Trabajo de campo: enero-febrero 2021

**Características de la zona:** "En O Bolo atoparemos un terreomoi variado onde os percorridos alternarán entre soutos de castiñeiros, piñeirais, prados, toxeirais, viñedos e carballeiras. Habrá fortes desniveisenalgúns tramos, movéndonos entre os 575 e os 830 metros sobre o nivel do mar."

## COMENTARIOS DE LOS TRAZADORES

### SOBRE EL MAPA:

Superficie pequeña, desniveles elevados. Algunos tramos tienen fuertes rampas, tanto de subida (necesidad de porteo) como de bajada (pequeñas zonas peligrosas, donde será necesario controlar la velocidad). Se colocarán conos indicadores.

Otros tramos son bastante lentos por las características del terreno (además existen pequeñas zonas entre los campos, que actualmente están encharcadas).

Las lluvias continuadas han roto algunas pistas (extremar la precaución).

La carretera central estará cortada al tráfico.

Recordaros que en los tramos con amarillo se permite circular.

### SOBRE LOS TRAZADOS:

#### Carrera Larga

Por las características del mapa y debido a la escasa red de caminos, tendréis bastantes tramos con circulación en ambos sentidos (recordar ir por la derecha, y vigilar las miradas al plano).

Debéis de estar atentos a la ciclabilidad. Hay senderos bastante rotos por las lluvias, por lo que deberéis extremar la precaución. Habrá tiradas largas por lo que la toma de decisión decidirá la dureza de tu recorrido.



# 1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

# O BOLO

1ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O 2021

21 DE MARZO DE 2021

Los trazados buscan que tengáis que tomar decisiones a menudo, tienen continuos cambios de dirección y será clave la decisión de ruta.

Os adelantamos un par de ejemplos de recorridos "ideales" para que os hagáis una idea:

Categoría Élite: distancia 22200 mts / tiempo medio aproximado 1h 40min.

Categoría F-21: distancia 11250mts / tiempo medio aproximado 1 h 5 min.

Tener especial cuidado en las bajadas.

## O BOLO

El concello de O Bolo forma parte de la Comarca de Valdeorras y se encuentra situado al suroeste de dicha comarca. Limita al norte con los municipios de Petín y Larouco, al sur con el municipio de Viana do Bolo, al este con A Veiga y al oeste con el municipio de Manzaneda.

Su relieve en su mayor parte es montañoso y accidentado, destaca una depresión y una unidad de más altura en el lado oeste. Se encuentra entre el macizo de Manzaneda y las sierras de Trevinca y Segundeira, alcanzando en el norte elevaciones superiores a los 1200 metros.

Como llegar (ver [enlace](#))

COORDENADAS: 42,307605, -7,103067. Zona de aparcamiento (ver mapa). Esta zona es **Parking 1**. Solo turismos y furgonetas camper.



**Parking 2.** Autocaravanas. Proximamente se publicará mapa de localizaciones de ambos parkings y tiempos estimados de llegada a centro de competición.

## INSCRIPCIONES

Hasta el Domingo 14 de marzo a las 23:50 h. en la web: [www.fegado.es](http://www.fegado.es)

**¡ATENCIÓN!** Obligatorio tarjeta Sportident para todas las categorías. Se asignará automáticamente una tarjeta Sportident en alquiler a quien no indique el nº de tarjeta en los datos de inscripción. Precio del alquiler: 3€ (a pagar junto con la inscripción). La pérdida de la tarjeta conlleva el pago de su precio: 30€

Através de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ES83 2038 9413 9960 0018 8859 de BANKIA a: [presidencia@clubtrevincabarco.org](mailto:presidencia@clubtrevincabarco.org). 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 OBM OBOLO + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales (Nombre de la asociación, NIF, dirección, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico).

## PROGRAMA

10:00 Apertura secretaría

10:55 Primera llamada en presalida.

11:00 Salida de los primeros corredores

Cierre de meta 2 horas y media después de que salga el último corredor.

## PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría F/M 20 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Recargo por inscripción fuera de plazo (si es posible): +100% de la cuota de inscripción correspondiente
- Reposición de dorsal: 3 euros (recibe FEGADO)
- Cambio de tarjeta S.I. (a pagar por el deportista): antes de la prueba una vez cerradas las inscripciones 2€. El día de la carrera: 5€

**Las pinzas sportident alquiladas se devolverán en el momento de la descarga**

## SALIDA Y PRESALIDA

La presalida estará junto al centro de competición (secretaría e sportident. Pabellón municipal) y habrá control de temperatura y medidas sanitarias.





# 1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

# O BOLO

1ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O 2021

21 DE MARZO DE 2021

## SISTEMA DE CRONOMETRAJE

El sistema de control será SportIdent, en modalidad mixto. Las estacas tendrán pinzas manuales pero está prohibido su uso por razones sanitarias.

## CONTACTOS DE LA PRUEBA

Pablo Aller Estévez: 687 44 67 09

Sónia Gómez Naya: 696 45 95 44

Miguel de la Cal: 626 44 11 75

## NORMAS DE LA PRUEBA

- Se prohíbe el acceso a la zona según el Reglamento de FEGADO 2021.
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.
- 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 SportIdent en Secretaría, para que la organización acredite la finalización de la participación.

## OTRAS INFORMACIONES

- Listados de horas de salida en <http://fegado.es> a partir del 18 de marzo.
- No habrá entrega de premios.
- Primeros auxilios en la zona de meta.
- No habrá avituallamientos.

-Es posible que durante la prueba se encuentren senderistas en algunos puntos del recorrido.

## COMO LLEGAR:

**Desde A Coruña y Lugo:** A6 hasta salida 405 hacia N-120 dirección Monforte. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

**Desde Vigo y Pontevedra:** A-55 y A-52 hasta la salida 230 (Ourense), continua por carretera N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

**Desde Ourense:** carretera de Ponferrada/N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

Organizan

Patrocinan e Colaboran

