

## IX TROFEO DE ORIENTACIÓN “CAMIÑO DO INVERNO, TERRAS DE VALDEORRAS”

### 3ª prueba de la XXV Liga Gallega de Orientación 2016

#### FECHA:

5 de marzo de 2016, 11 horas. Carrera puntuable para la liga gallega.

#### LUGAR DE CONCENTRACIÓN:

La secretaría se encontrará en el polígono empresarial de Rubiá de Valdeorras (Ourense). El acceso estará señalizado desde la salida RUBIÁ – VEIGA DE CASCALLÁ de la N-120, km 448.

#### PROGRAMA:

**10:00 h.** Apertura de secretaria, entrega de pinzas y dorsales.

**10:30 h.** Apertura de la guardería en el pabellón de Rubiá (5 minutos en coche desde el centro de competición).

**11:00 h.** Salida de los primeros participantes.

**11:15 a 12:30 h.** Salida corredores categorías de Iniciación

**14:00 h.** Entrega de premios. Dependiendo de la climatología la entrega de premios será en el centro de competición (secretaría) o en el pabellón de Rubiá (guardería).

**14:30 h.** Cierre de meta

En la salida, **NO se llamará por nombre**, con lo cual cada uno es responsable de estar en la salida en el momento que le corresponda. **La salida se encuentra a 10 minutos andando desde la secretaría.**

#### TERRENO Y SEGURIDAD

La carrera se desenvolverá en la ladera norte del monte Torrizola, esta vertiente norte está cubierta principalmente por “soutos de catiñeiros” con buena penetrabilidad y zonas de viñedos en la parte mas baja.

Los “soutos de castiñeiros”, cuando estos están muy espaciados, vendrán representados con símbolo 402 (terreno semi-descubierto con árboles dispersos).

Existen pistas y caminos de acceso a “soutos” y viñedos, que a pesar de no soportar mucho tráfico, harán que debamos prestar atención al cruzarlos o transitar por ellos.

**No se deben atravesar las viñas (motivo de descalificación)**, si se puede ir por los bordes.

Alguna zona con pendiente puede tener bastantes **piedras sueltas o pizarra desmenuzada entre las hojas caídas de los árboles, cuidado con los tropiezos y resbalones.**

Existe alguna zona donde abundan las zarzas y rosas silvestres que hacen recomendable el uso de polainas. Debido a las últimas lluvias se han detectado zonas donde se han formado regatos y charcas, algunos de estos pueden cruzar algún camino.

Las **X verdes** representan árboles caídos, tocones o árboles con tronco muy grueso que destacan sobre los de su entorno. En la descripción de control se indicará con el símbolo de tocón.

La organización decidió que la hora cero será a las 11 horas, para ayudar a la gente que se desplaza desde lejos.

#### CATEGORÍAS:

a) Con licencia federativa: Las contempladas en el Reglamento de la Liga Gallega de Deporte de Orientación.

b) Sin licencia federativa:

Iniciación Corta (Hasta 12 años)

Iniciación Larga (+ de 12 años)

## RECORRIDOS, CONTROLES Y DESNIVEL

CATEGORÍA	CONTROLES	LONGITUD	DESNIVEL	ESCALA	EQUIDISTANCIA
F/M-12	9	2,3 km	125 m	7500	5m.
F/M-14	10	2,7 km	160 m	7500	5m.
INI CORTA	8	2,2 km	125 m	7500	5m.
INI LONGA	12	4,0 km	165 m	7500	5m.
F/M-16	12	3,1 km	175 m	7500	5m.
F/M-18 / F-21B	14	4,2 km	255 m	7500	5m.
F-21 / M-21B	15	4,6 km	220 m	7500	5m.
M-21	19	5,6 km	320 m	10000	5m.
F-35 / M-45	17	4,9 km	260 m	7500	5m.
F-45 / M-55	13	3,6 km	245 m	7500	5m.
F-55	12	3,0 km	170 m	7500	5m.
M-35	18	6,2 km	355 m	10000	5m.
M-E	20	7,1 km	430 m	10000	5m.
F-E	18	5,8 km	315 m	10000	5m.

## OTRAS INFORMACIONES

- Habrá avituallamiento líquido en carrera para todos los recorridos menos para Iniciación corta. En meta habrá avituallamiento solido y líquido, gentileza de **GADIS**.
- Medallas a los tres primeros clasificados en cada categoría, gentileza de **CUFA**. Luego de la entrega de premios se sortearán obsequios cedidos por **TIENDA DE ORIENTACIÓN.COM**
- Estacionamiento y primeros auxilios en la zona.
- Listados de horas de salida en <http://fegado.es> a partir del 3 de marzo por la tarde.
- Habrá duchas en el pabellón de Rubiá, a 5 minutos en coche del centro de competición.

### ORGANIZAN



CONCELLO DE  
**RUBIÁ**

CMVMC  
Castros e Bidual

### PATROCINAN



### COLABORAN

