

I TROFEO DE ORIENTACIÓN CONCELLO DE RIBEIRA

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE DISTANCIA MEDIA

II PROBA VI LIGA TRANSFRONTEIRIZA GALICIA-NORTE DE PORTUGAL

V PROBA XXXIII LIGA GALEGA DE

O-PÉ

SAN ALBERTO,
CONCELLO DE RIBEIRA

DATA DA PROBA:
1 DE XUÑO ÁS 10:00

FIN DAS INSCRICIÓNS:
26 DE MAIO ÁS 23:50

MÁIS INFO:
FEGADO.ES



Organizan:



Colaboran:





Índice

SAÚDO DO ALCALDE DE RIBEIRA

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

TROFEOS E AGASALLOS

INSCRICIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES



SAÚDO DO ALCALDE DE RIBEIRA

Queridos amantes da natureza,

Para min é unha honra dirixirme a vós en nome do Concello de Ribeira para darvos a benvida ó **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** que terá lugar o 1 de xuño no noso municipio. Este evento, organizado en colaboración coa Federación Galega de Orientación, o Club USC, a ADC Arnela e a Asociación Veciñal de Carreira, promete ser unha experiencia inesquecible para todos os participantes.

O Trofeo de Orientación Concello de Ribeira é moito máis que unha competición deportiva; é unha oportunidade para explorar as nosas fermosas paisaxes naturais; como son o Monte de San Alberto e Corrubedo, poñer a proba as nosas habilidades de orientación e gozar dun día cheo de emoción e compañeirismo. Co apoio das nosas institucións e a paixón de todos os implicados, estamos seguros de que este evento será un éxito.

A orientación é unha disciplina deportiva apaixonante que combina habilidades físicas e mentais nun medio natural, e que fomenta a exploración e o contacto coa natureza. Xa sexa como competidores ou como espectadores, a túa presenza será fundamental para facer desta carreira un evento inesquecible. Esperamos vervos a todos o 1 de xuño, preparados para vivir un día emocionante no corazón da nosa fermosa rexión.

Vémonos na liña de saída!

Luis Antonio Pérez Barral

Alcalde de Ribeira



Concello
de Ribeira



PRESENTACIÓN

Os clubs **USC** e **ADC Arnela** en colaboración con **Veciños de Carreira** organizan para o vindeiro **sábado 1 de xuño** do 2024 o **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** que vai constar de dúas probas:

- **5ª proba da XXXIII Liga Galega de O Pé - Campionato Xunta de Galicia de Distancia Media 2024 - 2ª proba da VI Liga Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal** no monte de San Alberto (Ribeira) pola mañá.
- **1ª proba da V Liga Galega de Sprint - Campionato Xunta de Galicia** na vila de Corrubedo (Ribeira) pola tarde → [Máis información neste enlace](#).

As dúas probas serán na modalidade de **orientación en liña**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Directores da proba: **Antonio Piñeiro** e **Ramón Sampedro**.
- Responsable de seguridade: **David Lareo**.
- Xuíz controlador: **José Antonio Ricoy Bugarín (Club Aromon)**.
- Cartografía: **Eduardo Ramos**.
- Trazados: **Eduardo Ramos**.
- Cronometraxe: **Ramón Fernández** e **Alberto Santos**.
- Responsables Saídas: **Rosa Pernas** e **Alfonso Rosado**.
- Colocación de balizas: **Clubs USC** e **ADC Arnela**.
- Contacto: adcarnela@gmail.com

NORMATIVA

A proba está suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/900/65bde5d785-reglamento-fegado-orientacion_2024_v0a.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/3fc/659b24a51c-normas-anuais-fegado-o-pe-2024_v0.pdf

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:**
 - **Corredores con licenza FEDO** → Dorsal único oficial FEDO.
 - **Corredores estranxeiros e non federados** → Facilitado pola organización.
- **Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade**, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- **Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.**



- O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización.
- Respecto polo medio ambiente.
- Respecto polos demais competidores, organizadores e público.
- Respecto polo material de sinalización da carreira.
- Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado.
- Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.
- A perda da tarxeta de control será motivo de descualificación.

TROFEOS E AGASALLOS

Haberá trofeos/diplomas para os **3 primeiros clasificados** nas categorías oficiais do **Campionato Xunta de Galicia de Orientación a Pé - Distancia Media**. Entregaranse ó rematar a carreira tralo peche de Meta.

Non foi posible entregar **Os trofeos da Liga Transfronteiriza do ano 2023** na primeira proba desta tempada celebrada en Portugal (Terras de Bouro), polo que **se entregarán tamén nesta proba** xunto cos do Campionato Xunta de Galicia de Distancia Media.

A clasificación do **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** será o resultado da suma de puntos desta e da **1ª proba da V Liga Galega de Sprint - Campionato Xunta de Galicia** que se celebrará pola tarde na vila de Corrubedo. Haberá trofeos para os **3 primeiros clasificados en todas as categorías** sendo preciso participar nas dúas probas para optar a eles. Serán entregados pola tarde ó rematar a proba de Sprint.

INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite **23:50 horas do domingo 26 de maio de 2024**.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. **En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo**.

- **Clubs:**
 - A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
 - Datos para realizar o pago:
 - TITULAR: **Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
 - IBAN: **ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
 - CONCEPTO: **Trofeo Ribeira Media + Nome Club**.
 - Enviar copia do comprobante de pago ó correo: inscricions.arnela@gmail.com
 - Os clubs que desexen factura deberán indicalo e achegar os seus **datos fiscais**.
- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través do seguinte **formulario**.

• **Prezos:**

- Categorias **M/F 18 e inferiores: 7€**
- Categorias **M/F 21 e superiores: 10€**
- **Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€.**
- **Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€.**
- **Reposición de dorsal: 2€** (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€**
- **Inscripción fora de prazo** (se fose posible): **+100% da cota inscrición** correspondente.
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**



PROGRAMA

Dispoñeremos de servizo de “chan duro” gratis para a noite do venres 31. No seguinte enlace podedes consultar horarios, localizacións e condicións de uso → [CHAN DURO](#).

- **09:00** → Apertura da Secretaría.
- **10:00** → Saída dos primeiros corredores: **PRESAÍDA DE 5 MINUTOS.**
- **10:30 a 12:00** → Saída categorías de Iniciación.
- **Peche de Meta** → 2 horas despois da última saída (Tempo máx. de carreira 120 min.).
- **Entrega de trofeos inmediatamente despois do peche de Meta.**

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

- Centro Competición + Secretaría + Descargas na explanada do **Punto Limpo**.
- **IMPORTANTE: A Presaída estará situada a uns 700 metros do aparcadoiro (uns 10 minutos andando por unha ruta balizada) e será de 5 minutos (Minuto -5).**
- Entrega de trofeos na zona do Aparcadoiro.
- **Mapa de localizacións.**



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín Inicial. Achéganse mapa/ortofoto correspondente.



SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que "picar manualmente os controis". Haberá estacións **BATTERY TEST** na Secretaría e/ou na Presaída.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla "**OK**" indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado.**

Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla "**WARN**" indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece "**FAIL**" indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto" aida que sí funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

INFORMACIÓN TÉCNICA

O terreo

Terreo na súa maior parte aberto e semiaberto con algún bosque de piñeiros e de eucaliptos. Presenta unha boa visibilidade e penetrabilidade -apenas hai vexetación rasteira porque se limpa todos os anos para evitar a propagación do lume-. Conta cunha ampla rede de camiños. Nalgunhas zonas atópamonos con fortes pendentes.

Nesta época do ano hai algunha zona con fentos e toxos baixos.

Recoméndase empregar calzado con bo agarre, importante nas zonas de pendente.



Cartografía

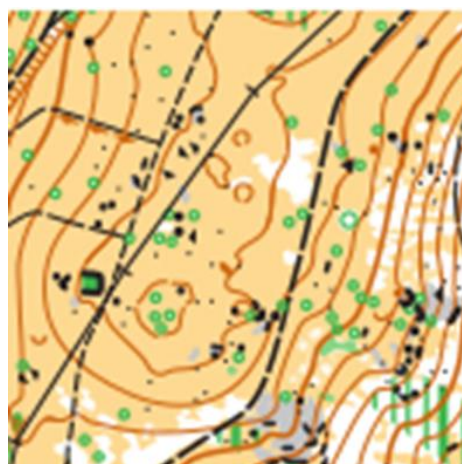
Nome do mapa: San Alberto-Ribeira

Rexistro FEDO: C-3321-23

Autor: Eduardo Ramos

Normativa cartográfica: ISOM 2017-2

Revisado en abril do 2024

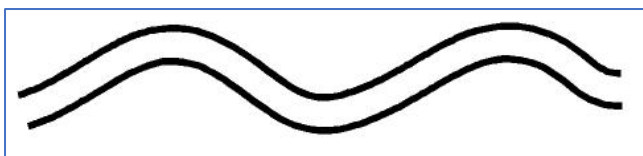


O mapa ten dous símbolos deseñados especificamente para este terreo:

1. Zona aberta pola que se pode transitar facilmente **nunha dirección**. No terreo veremos tiras con vexetación rasteira separadas por pasillos sen vexetación. As tiras con vexetación (toxos sobre todo) non acadan o metro de altura e poden atravesarse con diferente dificultade según os lugares. O símbolo é unha modificación do “carreira en bosque nunha dirección” no que se substituiu o branco do bosque polo amarelo do terreo aberto.



2. **Regos de erosión moi fondos**, con paredes que nalgunhas zonas poden ter máis de dous metros de alto. Son franqueables nalgúns lugares, pero noutros impasables por ser perpendiculares. Neste caso a parede está representada co símbolo de cortado impasable. O símbolo que se empregou para representar estes regos é unha modificación do normativo 215 de “trincheira”.



Outros detalles cartográficos:

Sendas forestais/rodeiras. Hai moitas marcas/evidencias de sendas forestais polas que circularon vehículos hai pouco tempo ou carros antiguamente. Se estamos indo por unha delas somos capaces de seguila perfectamente pola modificación que presenta o terreo, pero **non debemos confiar en atopala se nos desprazamos en dirección perpendicular** porque podemos atravesala sen enterarnos. No terreo hai moitas evidencias deste tipo de sendas que non aparecen no mapa porque son anacos de poucos metros que non teñen nin comezo nin remate definido.

Representáronse aquelas que teñen continuidade e que comezan nun camiño ou noutra senda do mesmo tipo.



Tendido eléctrico. No terreo hai dúas liñas, pero no mapa so figurarán nos mapas das categorías seguintes: **F/M-12, F/M-14, F/M-16, F-21B e M-21B.**

Símbolo 418 (arbusto/árbore característico). Empregouse para árbores illadas e para especies pouco abundantes na zona onde predominan os piñeiros i eucaliptos.

Ampliación dunha zona. No terreo hai un circuito de motocross abandonado que se representou de forma simplificada con pasillos de aberto separados por tiras de vexetación impasable e varios cortados. Para unha mellor lexibilidade esta zona **aparece ampliada nunha marxe do mapa.**

Notas de Trazados:

Intentouse realizar uns trazados seguindo os criterios fundamentais dunha carreira de media distancia: moitos controis, tramos curtos e cambios constantes de dirección, pero as dimensións reducidas do terreo e a boa visibilidade que se dá na maior parte del dificulta aplicar de xeito estrito estes criterios.

En moitas zonas haberá unha acumulación grande de controis así que é **bo verificar os códigos das “balizas”** para evitar erros en tarxeta.

A acumulación de círculos, números e liñas entre controis en determinadas zonas do mapa dificultaban a súa lectura. Por este motivo decidimos reducir o tamaño e grosor que correspondería a nivel de normativa para esta escala (1/7500). **Os círculos de control teñen un diámetro de 8 mm en vez de 10 mm.** No terreo siñifica que serán 60 m en vez de 75 m.

Haberá unha **baliza de espectador** visible desde a zona de meta, pola que deberán pasar todos os percorridos.

A abundancia de referencias, a boa visibilidade e penetrabilidade permiten unha carreira rápida sendo unha das principais dificultades os desniveis que deberán superar nalgúns zonas os corredores de varios percorridos.



DISTANCIAS E DESNIVEIS

CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)
<i>Ini Curta</i>	12	2.9	80	<i>Ini Longa</i>	16	3	120
<i>F 12</i>	15	2.9	75	<i>M 12</i>	15	2.9	75
<i>F 14</i>	17	3	95	<i>M 14</i>	17	3	95
<i>F 16</i>	17	3.2	110	<i>M 16</i>	17	3.3	90
<i>F 18</i>	20	3.9	160	<i>M 18</i>	21	4.5	170
<i>F 21A</i>	20	3.9	160	<i>M 21A</i>	21	4.5	170
<i>F 21B</i>	17	3.2	110	<i>M 21B</i>	17	3.3	90
<i>F Elite</i>	23	4.8	195	<i>Elite</i>	26	5.1	225
<i>F 35</i>	21	4.6	190	<i>M 35</i>	23	4.8	195
<i>F 40</i>	21	4.1	175	<i>M 40</i>	21	4.6	190
<i>F 45</i>	19	4	145	<i>M 45</i>	21	4.2	170
<i>F 50</i>	19	3.7	125	<i>M 50</i>	20	4.1	160
<i>F 55</i>	17	3.7	110	<i>M 55</i>	19	4	145
<i>F 60</i>	17	3.7	110	<i>M 60</i>	19	3.7	125

SEGURIDADE

- **Responsable de seguridade David Lareo.** O número de teléfono para calquera emerxencia aparecerá impreso en todos os mapas.
- **Ningún dos percorridos pasa por unha zona que se poida considerar especialmente perigosa, fóra do que atopamos normalmente no monte e se dá nas carreiras de orientación: taludes, zonas pedregosas con rochas de diferentes alturas, vexetación rasteira de silvas e toxos, restos de ramas e polas polo chan, ...**
- **Recoméndase utilizar protección en pernas e brazos.**
- Por motivos de seguridade **non está permitido facer a proba con animais de compañía.**
- Dispoñemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base no **Centro de Competición.**
- **Predición meteorolóxica Concello de Ribeira no seguinte enlace: [Meteogalicia](#).**

MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto, máxime tendo en conta a época do ano na que nos atopamos.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenvolvemento da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos.**



Estamos en **época de “risco de incendios”** e dependendo da meteoroloxía do propio día o índice será mais ou menos elevado. A nosa conduta tamén debe ser exemplar neste aspecto á hora de pasar a noite e/ou comer no monte.

AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento líquido e sólido na zona de Secretaría: auga, froita...

En caso de que a meteoroloxía prevista fose de temperaturas moi elevadas, poñeremos algún punto de avituallamento extra na zona de competición

GASTRONOMÍA E TURISMO

No Concello de Ribeira podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos e ofertas turísticas moi variadas que podedes consultar no seguinte enlace:



COLABORADORES



Concello de Ribeira



DEPORTE GALEGO



fegado

Federación Galega de Orientación



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA, XUSTIZA E DEPORTES



Consejo Superior de Deportes



COMUNIDADE VECIÑAL DE MONTES EN MANCOMUN DA PARROQUIA DE ARTES