

5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

ORGANIZACIÓN

Club organizador: Sociedad de Montaña ARTABROS (A Coruña)

Dirección de la Prueba: Santiago Traveso

Recorridos: Jorge Piñeiro

Responsables Sportident: Alfonso Mancera, Malena Ponte

Responsables de Salidas: Miguel López y Charo Candela

Responsable técnico medio ambiente: Jorge Piñeiro

Colocación de balizas: Javier Sevilla, Jorge Piñeiro, Santiago Traveso, Santiago Riestra, Benjamín Roca, Natnael Candela y Maria Piñeiro

Juez controlador: Alberto Arufe (APA LICEO)

Jurado técnico: será designado por el juez controlador y se publicará en la web FEGADO como muy tarde el viernes 13 de septiembre en la correspondiente ficha de ARBITRAXE.

FECHA Y DATOS MAPA

Fecha de celebración. Sábado 14 de septiembre de 2019

Centro de Competición. Monte Forgoselo

Mapa. Forgoselo (A Capela). Registro FEDO C-2007-17 | Mapa realizado en 2017 por Iván Mera (mapeO) según normativa ISOM 2000 | Escala 1 : 10000 ó 1 : 7500 según categorías | Equidistancia 5 m.

Prohibición de acceso a mapa. Se recuerda que está prohibido el acceso al terreno de competición desde el momento en que se ha declarado su utilización para esta prueba a través del presente boletín (artículo 17.2 del Reglamento de Orientación FEGADO).

INSCRIPCIONES

Fecha límite. Hasta las 23:50 horas del **domingo 8 de septiembre** en la web www.fegado.es

CARRERA

Denominación de la prueba. 5ª PROBA DA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ.

Orden en que los controles deben ser visitados. **RECORRIDOS** LINEALES

Longitud de los recorridos. DISTANCIA LARGA Y DESNIVELES MEDIOS.

Salidas. SALIDA INDIVIDUALES.

Cronometraje. Sistema electrónico Sportident. **Sistema AIR + activado.**

5ª PROBA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

Aplicarán restricciones medioambientales: Sí

Avituallamientos en carrera: Sí, según restricciones del Servicio de Patrimonio Natural.

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

Curro de Forgoselo. Como en anteriores ocasiones, la zona de concentración se encuentra en el Curro de Forgoselo (A Capela). Coordenadas GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W, al que se accede desde las proximidades del lugar de As Neves.



Curro de Forgoselo GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W

Señalización del acceso a la zona de concentración desde la carretera AC-564. Existen itinerarios alternativos que no estarán señalizados.

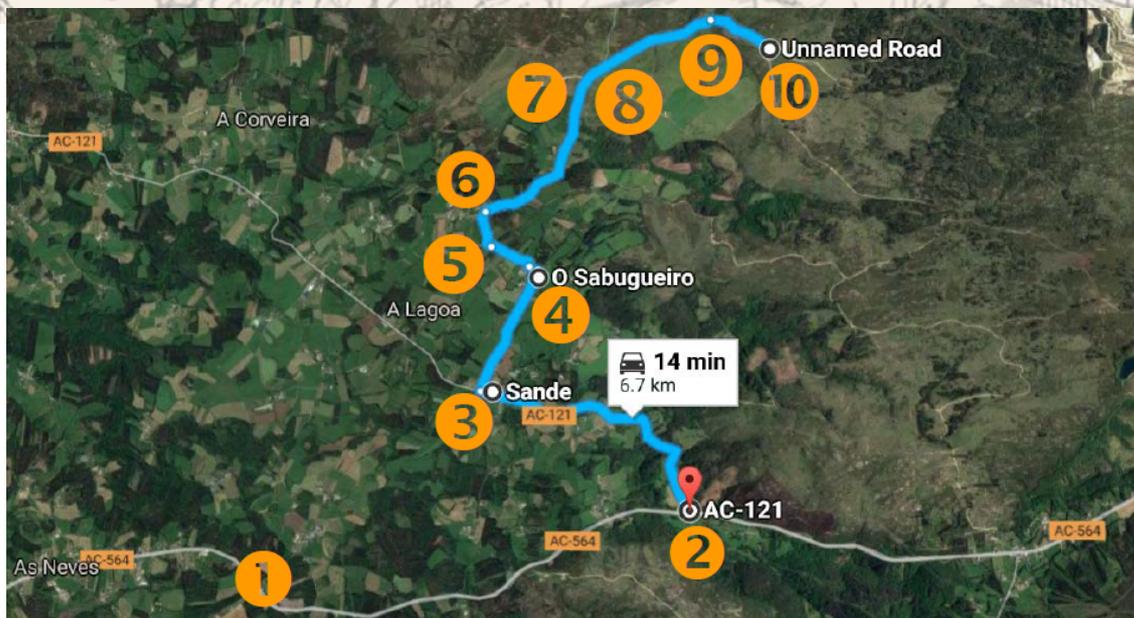
- **Para quienes vengan desde la AP-9 vía Pontedeume por As Neves.** La señalización comenzará en el cementerio de la localidad de As Neves, en el lugar de Chaos (entre los km 11 y 12 de la AC-564). Conducirá hasta el cruce de la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564).
- **Para quienes vengan desde AG-64 desde As Pontes de García Rodríguez.** La señalización comenzará en el cruce de la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564).

Todos los participantes compartirán la señalización desde el cruce con la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564). Se colocarán señales en los cruces más relevantes a partir del lugar de **Sande**, tal y como se refleja en el ANEXO I al final del presente documento.

5ª PROBA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019



Ruta señalizada desde **cruce entre la AC-564 con la AC-121 en el km 14,8** hasta la zona de concentración en el **Curro de Forgoselo**. Longitud 6,7 km y tiempo estimado 14 minutos. Se adjuntan imágenes en el ANEXO I al final del presente documento.

Atención al tramo final de pista de tierra. El último kilómetro para llegar al Curro de Forgoselo transcurre por una amplia pista de tierra de uso forestal, transitable, pero con presencia de numerosos baches.

RECORRIDOS

Categorías. Se publicarán en sucesivos boletines la tabla resumen de las características (escalas, distancias, desniveles y nº de controles) de los diferentes recorridos.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

La presente prueba es una competición oficial de la Federación Galega de Orientación (FEGADO), y por tanto serán de aplicación obligatoria (artículo 5.1 del Reglamento), tanto el

Reglamento FEGADO O-PIE 2019 y sus correspondiente ANEXOS, como las

Normas Anuales FEGADO O-PIE 2019.

Advertencia sobre la obligatoriedad de paso por el triángulo de salida. El triángulo de salida estará lo suficientemente separado de la zona de mapas para que no sea visible. La ruta marcada hasta el mismo estará claramente balizada en el terreno y también estará dibujada sobre el mapa, por lo que los competidores deberán seguir obligatoriamente en su totalidad la longitud de dicho tramo balizado. La no utilización del mismo podrá dar lugar a la descalificación del corredor.

Advertencia sobre protección del medio ambiente. Dado que parte de la prueba discurre por Zona de Especial Conservación (ZEC) de Red Natura 2000, tanto la Federación como el Club Organizador establecen una serie de instrucciones ([consultar sucesivos boletines](#)) para proteger el medio ambiente que deben ser estrictamente observadas por los participantes (artículo 20.1 del Reglamento).

Jueces auxiliares. Siguiendo las disposiciones del artículo 34.9 del REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN FEGADO la organización dispondrá, por toda la zona de competición, de varios miembros que ejercerán como Jueces Auxiliares (literalmente, «Al Juez Controlador se le pueden asignar uno o más auxiliares, que le ayuden particularmente en la tarea de velar por el cumplimiento de las reglas de juego»). Los jueces estarán identificados con chaleco reflectante. Velarán por el cumplimiento del reglamento, informando al Juez Controlador de cualquier circunstancia al respecto.

Normas de la prueba

Dorsales de FEDERADOS FEDO-FEGADO: será obligatorio llevar visible por delante el dorsal oficial de la Liga Galega de Orientación a Pé 2017.

Dorsales de OTROS FEDERADOS y NO FEDERADOS: sin dorsal.

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie. En el caso de los menores de edad, sus clubs son los responsables de inscribirlos en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.

Es recomendable que el participante lleve ropa ligera, mejor que cubra brazos y piernas. [Se publicarán recomendaciones en materia de seguridad y salud en boletines complementarios.](#)

El participante debe llevar como instrumento de orientación y medida solo su brújula. El mapa con la información de los controles lo recoge en el momento en el que se le da la salida.

Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes, organizadores y espectadores.

5ª PROBA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado. El corredor debe

respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.

La pérdida de la tarjeta electrónica o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.

En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar el SPORTident.

El corredor debe respetar la propiedad privada y los cultivos. Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el medio natural según las **indicaciones específicas de carácter medioambiental que se publicarán en boletines complementarios.**

INSCRIPCIONES

Fecha límite. Hasta las 23:50 horas del domingo 8 de septiembre.

Obligatoriedad de uso de tarjeta SPORTident (SI). ¡ATENCIÓN! Es obligatorio el uso de tarjeta SPORTident para todas las categorías. Se asignará automáticamente una tarjeta SPORTident en alquiler a quien no indique el número de tarjeta en los datos de inscripción. Coste del alquiler: 3 euros (a pagar junto con la inscripción). La pérdida de la tarjeta SPORTident conlleva el pago de 30 euros.

Categorías

CATEGORÍAS:

| CATEGORÍA | AÑOS NACIMIENTO |
|-----------|-----------------|
| ALEVÍN | 2007-2008 |
| M/F-12 | |
| INFANTIL | 2005-2006 |
| M/F-14 | |
| CADETE | 2003-2004 |
| M/F-16 | |

| | |
|--------|--------------------|
| M/F-18 | 2001-2002 |
| M/F-21 | Sin límite de edad |
| E/FE | Sin límite de edad |
| M/F-35 | 1984 y anteriores |
| M/F 40 | 1979 y anteriores |
| M/F 45 | 1974 y anteriores |
| M/F-50 | 1969 y anteriores |

Inscripciones CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº **ES25 2080 5565 00 3040002362** de ABANCA a la dirección de e-mail deporte.orientacion@artabros.org. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3 euros por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso indicar: **71100311 + (más el nombre del club)**. Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

Inscripciones NO FEDERADOS: Todos los corredores NO FEDERADOS, tanto si pertenecen a un CLUB, como si son INDEPENDIENTES, deben registrarse a través de la web de la Federación Galega de Orientación (FEGADO) en el enlace <http://fegado.es/events/>.

5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

- Una vez registrados los NO FEDERADOS PERTENECIENTES A UN CLUB, será el propio club quien gestione la inscripción y el ingreso.
- Los NO FEDERADOS INDEPENDIENTES deben enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº **ES25 2080 5565 00 3040002362** de ABANCA a la dirección de e-mail deporte.orientacion@artabros.org antes de las 22 horas del martes 9 de septiembre de 2019. En el concepto del ingreso indicar: **71100311+ (nombre del no federado independiente)**.

Los corredores no federados, independientemente de su edad, solo podrán inscribirse en las categorías de INICIACIÓN CURTA o INICIACIÓN LONGA.

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: **5 €** + 3 € (si alquila sportident)
- Federados resto de categorías: **7 €** + 3 € (si alquila sportident)
- Iniciación Curta (niños) sin licencia fed.: **7 €** + 3 € (si alquila sportident)
- Iniciación Longa (mayores), sin licencia fed.: **10 €** + 3 € (si alq. sportident)
- Federados en categorías iniciación: **5 €** + 3 € (si alquila sportident)
- Recargo por inscripción fuera de plazo (si es posible): **1 €**
- Reposición de dorsal: **1 €**
- Cambio de tarjeta SI: **3 €**

HORARIOS y TIEMPOS MÁXIMOS DE CARRERA

9:30 ENTREGA DE DORSALES Y SPORTident

10:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES DE CATEGORÍAS OFICIALES

10:40 a 11:30 SALIDAS LIBRES PARA LOS CORREDORES DE CATEGORÍAS INICIACIÓN CURTA e LONGA

TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA 3 HORAS (se concretará la hora de cierre de meta una vez realizado el sorteo de horas de salida y conocida la hora de salida del último corredor). Se establece por lo tanto un tiempo máximo de 3 horas para cada categoría (artículo 26.8). Una vez declarado el cierre de meta, se iniciará la retirada de las balizas del terreno.

ORGANIZACIÓN



5ª PROBA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

En caso de estimarse necesario, se aportarán esquemas de la zona de presalida y salida en sucesivos boletines.

PRESALIDA a +15 minutos. Se habilitará una zona de presalida a 500 metros de la zona de concentración / secretaría. El acceso a la zona de presalida estará indicada y balizada desde dicha zona de concentración / secretaría. En la zona de presalida se colocará un reloj que muestre la **hora oficial de competición + 15 minutos**, de modo que a las 10:15 marcará las 10:30. Los nombres de los competidores de las categorías oficiales serán llamados. La distancia entre la zona de presalida y la zona de salida será de aproximadamente 1.100 metros.

Funcionamiento de las SALIDAS DE INICIACIÓN. Los corredores de **INICIACION CURTA e INICIACIÓN LONGA** tendrán una zona de salida, que será independiente, pero junto a la de la de las categorías oficiales. Podrán acceder a dicho pasillo libremente a partir de las 10:40 horas y hasta las 11:30 horas. En la zona de salida se les explicará el funcionamiento y la dinámica de carrera y se les entregará el mapa de su categoría. **El picado de la baliza START iniciará el cómputo del tiempo de carrera.**

Os recordamos que los padres y/o madres que participen en categorías oficiales no podrán salir con sus hijos que participen en las categorías de INICIACIÓN, antes de realizar su recorrido. Para volver al mapa, será necesaria la autorización del juez controlador.

Para conciliar la participación de corredores con hijos menores a su cargo, se podrá solicitar la asignación de las primeras horas de salida o bien las últimas. Es imprescindible solicitarlo con antelación antes del martes 10 de septiembre enviando un e-mail a deporte.orientacion@artabros.org

Funcionamiento de las SALIDAS DE CATEGORÍAS OFICIALES. La distancia entre la zona de presalida y la zona de salida de las categorías oficiales será de aproximadamente 1.100 metros. La estructura de dicha zona de salida será la siguiente.

-3 minutos. Los nombres de los competidores de las categorías oficiales serán llamados. Se procederá a la comprobación de dorsal y nº de SPORTident.

-2 minutos. Recogida de la diferentes descripciones de control, separando las descripciones de las categorías masculinas (izquierda) de las categorías femeninas (derecha).

-1 minutos. Recogida de mapa. Los mapas de categorías masculinas estarán en la parte izquierda, y los de las categorías femeninas en la parte derecha. En la zona de salida se colocará un segundo reloj que muestre la hora oficial de competición.

Pasillo para “fuera de hora”. Se habilitará un pasillo para aquellos corredores que lleguen tarde a la salida por propio error. Esperarán en dicho pasillo balizado hasta que el Juez Controlador determine en qué momento debe salir, de tal forma que no pueda influenciar a otros competidores

SERVICIOS. Durante el desarrollo de la prueba, se contará con los siguientes servicios:

5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

- **Servicio de Ambulancia**, cortesía del Concello de A Capela.
- **Avituallamiento** líquido durante la prueba para aquellas categorías cuya distancia (en reducida) sobrepase los 5 km. Avituallamiento líquido y sólido al finalizar la prueba.
- **WC en el alpendre del Curro de Forgoselo**, cortesía de la Asociación de Vecinos Monte Forgoselo. Debemos gestionar el uso eficiente del agua, puesto que solamente disponemos de un depósito de 2000 litros (acaba de secar el manantial).
- Se habilitarán **espacios de estacionamiento para los vehículos** a lo largo del propio vial de acceso al curro, y en los márgenes compactados adyacentes al mismo. Se restringirá mediante balizado el acceso de vehículos y personas a las superficies de prado existentes. Se reservará un espacio de acceso restringido para el **estacionamiento de furgonetas y caravanas** en la zona más próxima al alpendre del Curro de Forgoselo.
- Se **prohíbe la estancia de corredores y acompañantes fuera de las infraestructuras existentes que constituyen la zona de concentración** (se adjuntará croquis en sucesivos boletines), que se limita a los espacios de estacionamiento, vial de acceso, alpendre del Curro de Forgoselo y su entorno, y al recinto vallado del **Área Recreativa del Curro de Forgoselo** (acceso por la cancilla central del interior del alpendre). Además de ser zonas sensibles desde un punto de vista medioambiental, constituyen el terreno de competición de acceso prohibido en aplicación del artículo 17.2 del reglamento.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Se publicarán recomendaciones en materia de seguridad y salud en boletines complementarios.

OBLIGACIONES MEDIOAMBIENTALES

MUY IMPORTANTE - Una parte significativa de este mapa se encuentra situada en la Zona de Especial Conservación (ZEC) “Xubia-Castro”, que forma parte de la denominada Red Natura 2000. Dadas las especiales características de este espacio natural os rogamos que leáis con atención el boletín complementario que se publicará en breve y que recoge obligaciones y recomendaciones de tipo medioambiental.

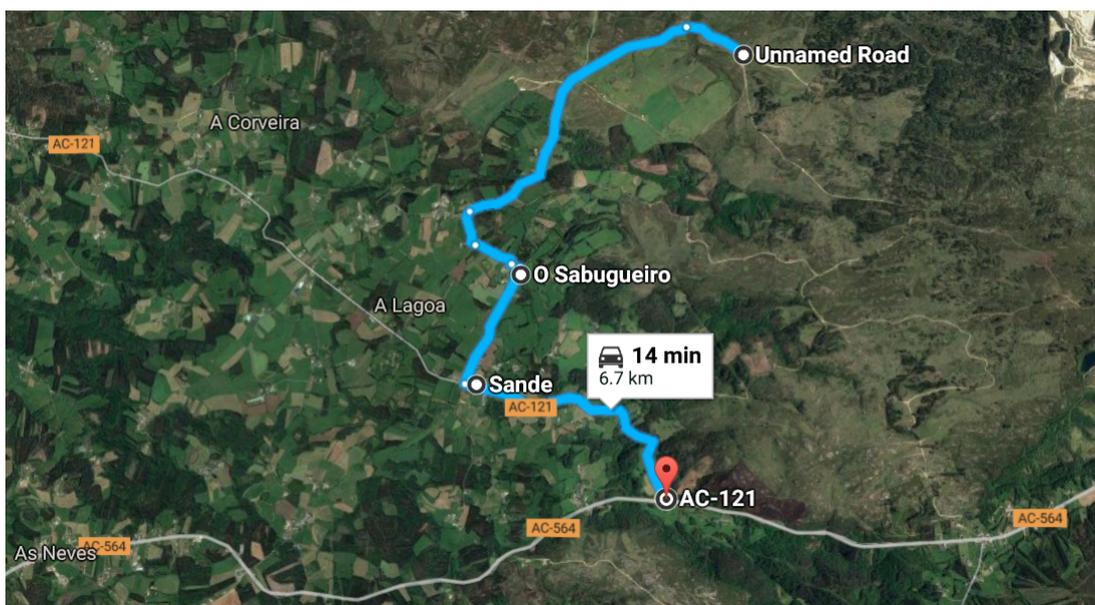
5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019

ANEXO I. Cómo llegar a la zona de concentración



Ruta señalizada desde **cruce entre la AC-564 con la AC-121 en el km 14,8** hasta la zona de concentración en el **Curro de Forgoselo**. Longitud 6,7 km y tiempo estimado 14 minutos.



1 ↑ **Seguimos RECTO**. Esta señalización solamente te aplica si vienes desde AP-9 – Pontedeume vía As Neves en **Cementerio de Chaos** en AC-564 entre los km 11 y 12.

5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019



2 ← IZDA si vienes de As Neves al llegar a intersección de AC-564 (km 14,8) con AC-121.



2 → DCHA si vienes de As Pontes al llegar a intersección de AC-564 (km 14,8) con AC-121.



3 → DCHA. en el lugar de Sande, tras haber recorrido 2,1 km por la AC-121. La entrada estrecha con cartel de FORGOSELO lugar de lecer.



4 ← IZDA en cruce, continuando por la carretera principal.

5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2019



5 ↑ Seguimos RECTO, continuando por la carretera principal.



Primero de tres cruces consecutivos 6 → DCHA en cruce, continuando por la carretera principal.



Segundo de tres cruces consecutivos 6 ↑ Seguimos RECTO por la carretera principal



Tercero de tres cruces consecutivos 6 ← IZDA en cruce, continuando por la carretera principal.

5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019



7 ↑ Seguimos RECTO en barrera canadiense, puerta de acceso a Monte Forgoselo



8 ↑ Seguimos RECTO en zona alta de Monte Forgoselo



9 → DCHA. tomamos la pista de tierra de acceso al Curro de Forgoselo (tramo de 1 km)

5ª PROBA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019



📍 ← IZDA en pista de tierra que nos lleva hacia el recinto vallado del Curro de Forgoelo

ANEXO II. Dónde comer, dónde dormir...

En los siguientes enlaces de la web del Concello de A Capela encontraís información turística y una serie de establecimientos de hostelería en la zona

Turismo <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/fragas-do-eume.php>

Alojamientos <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/aloxamentos.php>

Restauración <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/restauracion.php>

Gastronomía <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/gastronomia.php>

La organización os facilita el contacto de **CASA TOÑITA** (981 459 035), junto al edificio del Concello de As Neves (A Capela) en la AC-564. Ofrece los servicios de pensión y restaurante. Recomendamos reservar.

También recomendamos las empanadas (admiten encargos), pan y repostería, además de los productos locales y artesanales (miel de Goente, requesón, etc.) de la **PANADERÍA VILAR DE MOUROS** <http://www.panaderiavilardemouros.es> junto al edificio del Concello de As Neves (A Capela) en la AC-564

ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

ORGANIZAN

Boletín nº 1 de 14 de agosto de 2019 | página

1
3



5ª PROBA XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2019



COLABORAN

