

BOLETÍN 3 sobre TRAZADOS y SEGURIDAD

Se redactan las siguientes indicaciones sobre trazados y seguridad, extraídas a partir del documento de carácter interno de Evaluación de Riesgos de la Prueba.

Advertencia de seguridad 1 | Estado de los accesos

Señalización de la ruta de acceso. Se colocarán carteles indicadores desde As Neves, tal y como se indica en el BOLETÍN Nº 1

Tramo bacheado de pista de tierra. Ojo a los baches y piedras en el pequeño tramo de pista sin asfaltar que da acceso a la zona de concentración. Si se tiene aprecio al coche, y aunque lleguemos con el tiempo justo, os recomendamos circular despacio y atentos al suelo. Planifica el viaje con tiempo, puesto que habrá limitaciones a la hora de aparcar y llevará tiempo desplazarse hasta la zona de concentración desde la carretera general. Ten en cuenta que la presalida está establecida a +15 minutos.



Advertencia de trazados 2 | Avituallamiento en carrera

La autorización de la Xefatura Territorial da Consellería de Medio Ambiente e Ordenación do Territorio está condicionada a que **solamente podemos ubicar avituallamientos en carrera en “pistas forestales” o “zonas humanizadas”**.

Este año hemos habilitado 5 pequeñas áreas de avituallamiento en carrera, todas ellas fuera de los círculos de los puntos de control, **y siempre sobre caminos o intersecciones de caminos**. Dispondrán de avituallamiento en carrera (mínimo de 1 botellín por corredor y punto de avituallamiento) las siguientes categorías, todas ellas con recorridos de más de 5.000 m. Los avituallamientos no están señalizados en los mapas del resto de recorridos.

RECORRIDO	Primer punto de avituallamiento 1	Segundo punto de avituallamiento 2
FE/M40	tramo 8-9	
M21A	tramo 8-9	tramo 6-7
E	tramo 10-11	tramo 17-18

B03 TRAZADOS Y SEGURIDAD 5º PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa | Deporte de Orientación |
Liga Galega 2019

M35	tramo 8-9	tramo 19-20
F35/M45	tramo 8-9	
F18/M16/M21B	tramo 6-7	
M50	tramo 8-9	
F21A/M18	tramo 12-13	

Leer el magenta. Las áreas de avituallamiento estarán representadas en magenta en el mapa, por lo que recomendamos una lectura precisa del mismo para localizarlas. Al no estar junto a las balizas, no estarán representadas en las descripciones de control.

Áreas de avituallamiento delimitadas por cinta. Las áreas de avituallamiento estarán sobre el suelo, delimitadas por cinta reutilizable azul que define un rectángulo de un máximo de 2 m x 1 m. Ningún recipiente será extraído por los corredores de dicha área de avituallamiento, bajo sanción de descalificación del corredor que infringiera dicha norma complementaria.

Recipiente para residuos. Tanto envases vacíos, como tapones, serán depositados en el recipiente habilitado en el propio área de avituallamiento, de modo que la organización será la responsable de retirar los residuos y cinta delimitadora al finalizar el evento.

Meta. También habrá avituallamiento en la zona de meta/descarga (botellín+plátano).

Recomendación. Por ser zona ganadera, donde las reses de vacuno y equino viven en libertad, no debemos beber **jamás** de ningún arroyo, por limpio que nos parezca.

Advertencia de trazados **3** | ISOM 2017 vs ISOM 2000

- El Mapa de Forgoselo es resultado del trabajo cartográfico de Iván Mera en el año 2017. Por lo tanto el trabajo de base está elaborado según las Especificaciones Internacionales para Mapas de Orientación ISOM 2000.
- En la presente revisión realizada por el club Ártabros, se ha adaptado a la nueva simbología a ISOM 2017, en un proceso de adaptación automatizado y meramente informático. También se ha mejorado la legibilidad de los símbolos adaptando la distancia entre ellos (Orimapas).

Advertencia de trazados **4** | BALIZA ESPECTADOR (visible desde área recreativa)

Para facilitar el espectáculo y la visibilidad del deporte, se habilitará una baliza espectador, que podrá ser disfrutada por orientadores y acompañantes desde el interior del recinto vallado del Área Recreativa tras el alpendre del Curro de O Forgoselo.



Las siguientes categorías dispondrán de baliza espectador en el tramo final de sus carreras:

F12/M12/INI CURTA | F14/M14 INI LONGA | F16/F21B | F35/M45 | FE/M40 | E | M35

Advertencia de trazados 5 | Leyenda

Los mapas de las categorías INI CURTA/LONGA, M/F12 y M/F14 tendrán la leyenda impresa en el propio mapa.

Advertencia de trazados 6 | Rutas marcadas obligatorias

1) TODAS LAS CATEGORÍAS (estaca gris+plástico rojo)

— — — — — 707 Ruta marcada

Tal y como establece la norma, será **obligatorio seguir las rutas que estén marcadas en nuestro mapa con la traza 707** (y que también estará balizada sobre el terreno) puesto que forma parte del recorrido. La descripción de controles también reflejará la existencia de estos tramos balizados. Para TODAS LAS CATEGORÍAS, esto aplicará a:

- Tramo desde la entrega de mapas hasta el triángulo de salida (estaca **gris + plástico rojo**)
- Tramo de sprint final entre la baliza 100 y finish. (estaca **gris + plástico rojo**)

Sobre el terreno, durante la carrera, **podremos encontrar otros tramos balizados pero no marcados en nuestro mapa y que no deben mermar nuestra concentración.**

2) INI LONGA, INI CURTA, M/F-12 y M/F-14 (estaca amarilla+plástico rojo)

Por seguridad se ha balizado en un tramo de 150 m, inmediatamente a continuación del triángulo de salida, en el que la vegetación dificulta la orientación a lo largo de elementos lineales (estaca **amarilla+plástico rojo**) y representado en el mapa con el símbolo 707 Ruta Marcada. Será obligatorio seguir dicha ruta marcada, inmediatamente a continuación del triángulo de salida.

Advertencia de trazados 6 | Alta densidad de balizas

Descripciones de control. Se adaptarán a la Especificación Internacional para Descripciones de Control IOF 2018.

Alta densidad de balizas. Existirá una gran densidad de controles cercanos entre sí, por lo que será importante la comprobación del código de control para evitar errores en tarjeta. Se ha verificado que se cumplen las distancias mínimas de separación entre los controles de aproximadamente 60 metros.

Al derecho o al revés. Dado el elevado número de balizas, también se utilizarán los números 66, 99, 69, 96, 68 y 86, por lo que debemos estar concentrados en la lectura correcta “boca arriba” y no “boca abajo” de dichos números para no incurrir en error de tarjeta.

Advertencia de trazados 7 | Consejos para gente que se inicia en categorías oficiales.

Zona de carrera delimitada. Forgoselo es un mapa de orientación exigente. La zona de carrera está confinada por elementos lineales en todo su perímetro, lo que da más garantías a los corredores para no salirse del mapa.

Cuál es mi categoría. Correr en una categoría adecuada a nuestro nivel físico y técnico, donde ya encontraremos seguramente más exigencias de lo habitual. Piensa en la organización, y respeta el tiempo máximo de carrera de **3,0 horas**.

Velocidad de carrera. Salvo para los orientadores expertos, en Forgoselo la velocidad puede ser una mala aliada. En cambio, relativa lentitud debido a una mayor lectura de mapa nos puede llevar a un mejor resultado.

Juego limpio. Jamás seguir a otro corredor, porque además de ser una mala práctica e ir contra los principios de nuestro deporte, la re-orientación en el interior de este mapa puede ser compleja si nos perdemos.

Advertencia de seguridad 8 | Precaución al correr

Precaución: agujeros. Pueden aparecer agujeros poco perceptibles a velocidad de carrera, espacialmente en vaguadas de vegetación herbácea con cursos de agua ocultos. Para sortear estos tramos debemos mirar bien al suelo para no meter “la pata” en algún agujero y evitar golpes o lesiones indeseables. También puede ocurrir esto al atravesar las sendas del ganado en pastoreo, las zonas con vegetación de brezal (en su máximo apogeo en estas fechas), que no siempre aparecerá representado en el mapa con la correspondiente trama verde. **La fiabilidad de la representación de la vegetación está muy condicionada por la intensidad del pastoreo**, pudiendo haber variaciones de +1 y -1 grado en el verde/rayado.

Biomasa. Hay zonas con una cantidad importante de biomasa en el suelo (troncos y ramas), que provocan caídas, resbalones. etc. También hay zonas de bosque sin refaldar, con ramas bajas a la altura de los ojos/cuerpo, que no siempre están representados con la correspondiente gama de verdes que implican una reducción de la velocidad respecto al bosque blanco. Debemos estar atentos y reducir la velocidad de progresión en estos tramos.

Viento. Dada la previsión de viento, podría haber caída de objetos (ramas, piñas, etc.).

Caídas a distinto nivel. Las balizas están colocadas en puntos que evitan las zonas con cortados de tierra, cortados de piedra y taludes más pronunciados, con lo que resulta muy improbable que existan este tipo de percances. Busca elecciones de ruta seguras que eviten elementos infranqueables.

Advertencia de seguridad 9 | Previsiones meteorológicas

Índice de Risco Diario de Incendio (IRDI). Por ser A Capela un Concello con riesgo de incendio MEDIO, el Servicio de Montes de la Xunta no establece ningún caso de restricción desde el punto de vista del IRDI para poder realizar la prueba. En cualquier estamos siguiendo su evolución en los últimos días. Vemos que se mantiene en una franja entre los niveles verde y amarillo (“moderado” y “alto” respectivamente). Analizando los accesos al centro de competición (a través de parcelas adyacentes a núcleos de población) y el estado de la biomasa en la zona de concentración y en el mapa, no vemos ningún tipo de limitación a la hora de realizar la prueba. Cualquier variación en el IRDI hacia niveles “muy alto” o “extremo”, será analizada por la organización.

Nieblas. La previsión meteorológica no contempla la existencia de nieblas, lo cual podría ser un factor determinante a la hora de practicar la orientación.

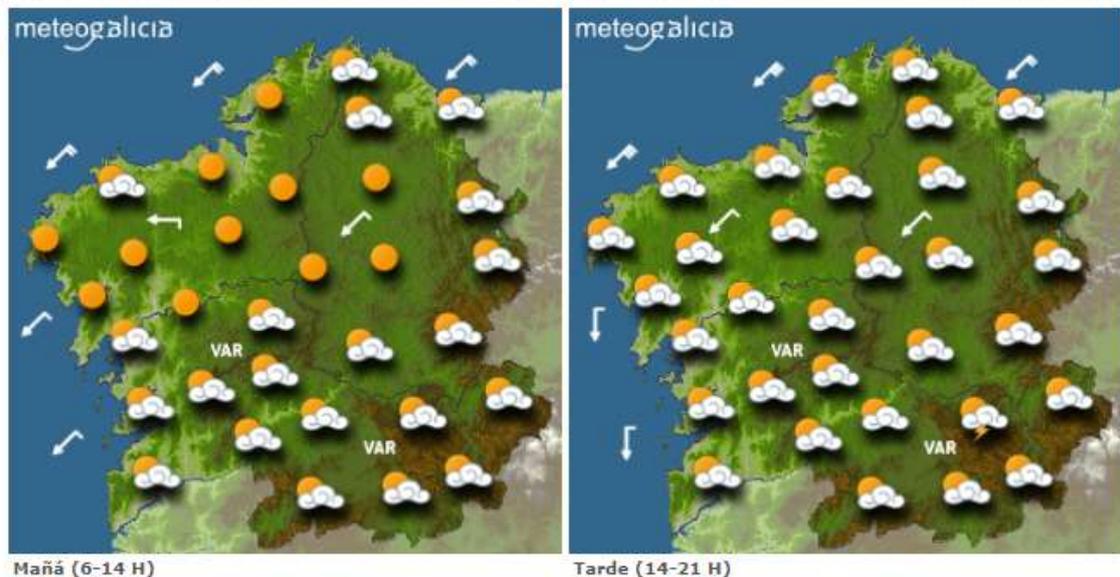
Tormentas. No hay previsión de tormentas con aparato eléctrico.

B03 TRAZADOS Y SEGURIDAD 5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa | Deporte de Orientación |
Liga Galega 2019

Mapas de predicción para sábado, 14 de setembro de 2019



sábado, 14 de setembro		
Mañá	Tarde	Noite
5%	5%	10%
MIN MAX		
16° 26°		

Advertencia de seguridad 10 | Protecciones

La limpieza y buena penetrabilidad de Forgoselo nos puede llevar a la idea de que lo mejor es llevar manga o pantalón cortos, máxime si la climatología es buena. Nosotros recomendamos lo contrario, por tres razones de peso:

- Previsión de vientos fuertes y probabilidad de ocurrencia de lluvia del 5 al 10%.
- Aunque con buena penetrabilidad, también hay tramos de bosque con ramas bajas (pino y Prunus spinosa) y con monte bajo de brezo y otras especies, que necesariamente tendremos que atravesar o sortear, especialmente en categorías superiores.
- Zona ganadera y con presencia de corzos: debemos protegernos lo mejor posible de la **picadura de insectos** (mosquitos, abejas, avispas, avispas asiáticas y garrapatas).

Aunque existen antecedentes de picadura de garrapata, y es zona con casos registrados de enfermedad de Lyme, **NO** hemos detectado ninguna durante la fase de montaje de la prueba en

agosto-septiembre. La mejor prevención para evitar muy improbables complicaciones ante una picadura es:

a) Utilizar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas. Mallas y calcetas de orientación proporcionarán una protección extra. Recomendamos, para aquellas personas más susceptibles, repelentes de insectos para la piel con Dietiltoluamida DEET (máxima concentración del 30 % para niños > 2 años). Hay varias marcas comerciales como ISDIN XTREM, GOIBI XTREM tanto en spray como en toallitas.

También existen repelentes para la ropa, que no deben estar en contacto con la piel. Productos por perimetrinas del tipo FILVIT HOGAR SPRAY 250 ml al 0,5 %, o similares.

b) Revisarnos al finalizar la carrera, tanto las zonas expuestas de brazos y piernas, como las zonas de piel suave y con pelo (axilas, ingles y cabeza). Debemos revisarnos de nuevo al llegar a casa. Guardar en bolsas plásticas, y revisar tanto el calzado como la ropa.

c) En el caso de detectar alguna garrapata, **retirla inmediatamente** (cuanto antes mejor) con la ayuda de unas pinzas muy finas (ver las instrucciones del SERGAS en <http://www.sergas.es/Saude-publica/Proteccion-e-retirada-carrachas>) y vigilar cualquier reacción (eritema migrans, fiebres altas, molestias, cansancio, etc.) a lo largo del mes siguiente. **En caso de duda, se recomienda siempre acudir al PAC o Centro de Salud.**

d) Estas recomendaciones se han adaptado a partir de los temarios de salud pública del SERGAS <https://www.sergas.es/Saude-publica/Carrachas?idioma=es>, donde existe más documentación disponible sobre la materia.

Advertencia de seguridad 11 | Cerramientos y animales sueltos

Caballos y vacas. Forgoselo es un Monte Vecinal gestionado para el aprovechamiento con ganado equino y vacuno de carne. Es por ello que el día de la prueba podría haber ganado suelto en el monte.



Otros. También se han observado puntualmente animales salvajes como corzos y jabalíes.

Puertas/cancillas de recintos ganaderos. Puede ocurrir que puerta cancelas que aparezcan representadas como abiertas en el mapa, aparezcan cerradas en el día de la competición. Por seguridad, serán resaltadas con cinta de balizar reutilizable.

Cuidado con las alambradas. En el interior del mapa hay una alambrada desmontada que es atravesable en prácticamente todo su perímetro. De hecho, supone un buen elemento lineal de apoyo como línea de navegación o de parada. Al verla abierta no prestamos demasiada atención al cruzarla pero, cuidado con los "rizos" de alambre que cuelgan de las estacas, ya que nos pueden rasgar o zancadillear si no vamos atentos.

B03 TRAZADOS Y SEGURIDAD 5ª PROBA

XXVIII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa | Deporte de Orientación |
Liga Galega 2019



Advertencia de seguridad 12 | Día de caza

Seguindo las indicaciones del *Servizo de Conservación da Natureza*, se ha contactado con los titulares de los tecores C-10.100 San Sadurniño, C-10.113 As Pontes, C-10.116 A Capela y con la Federación Gelega de Caza en A Coruña. Ninguna de ellas tiene programada ninguna actividad en día de realización de la prueba.

En cualquier caso, la presencia de cazadores sobre el terreno implicaría la inmediata cancelación de la prueba por motivos de seguridad.

Como medida disuasoria, los accesos al mapa (5) estarán señalizados desde la tarde del viernes 13 de septiembre mediante los siguientes carteles indicadores:

