

AREEIRAS DA LIMIA

PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

9 DE XUÑO 2019

ORGANIZACIÓN

CLUBE ORGANIZADOR: Asociación Deportiva Limiactiva

DIRECCIÓN: Óscar Gómez e Martín Morales

EQUIPO TÉCNICO:

- Cartografía e trazados: Martín Morales
- Balizado: Martín Morales, Roberto Feijoo, Irene Morales
- Sportident: Óscar Gómez
- Xuiz controlador: Francisco Javier Sevilla

DATOS DO MAPA E TERREO

Areeiras da Limia. Mapa elaborado no ano 2018 por Martín Morales.

Utilizarase un mapa a escala 1:20000 (equidistancia 5 m) **en formato A3, A4 ou A4+, en función do percorrido.**

Trátase dun terreo completamente chan, con pistas e camiños en moi bo estado (algún de 8 metros de ancho e incluso máis) que permiten altas velocidades de carreira.

Hai dúas zonas diferenciadas: unha formada por grandes parcelas agrícolas de formas regulais e outra semiindustrial, onde a extracción de áridos foi a orixe de decenas de charcas de diferentes tamaños e formas (preto de 60).

Algúns de estas charcas ou lagos seguen explotándose e outras recuperáronse ambientalmente. O resultado é un curioso conxunto lacustre de gran valor ecolóxico e paisaxístico que merece a pena visitar.

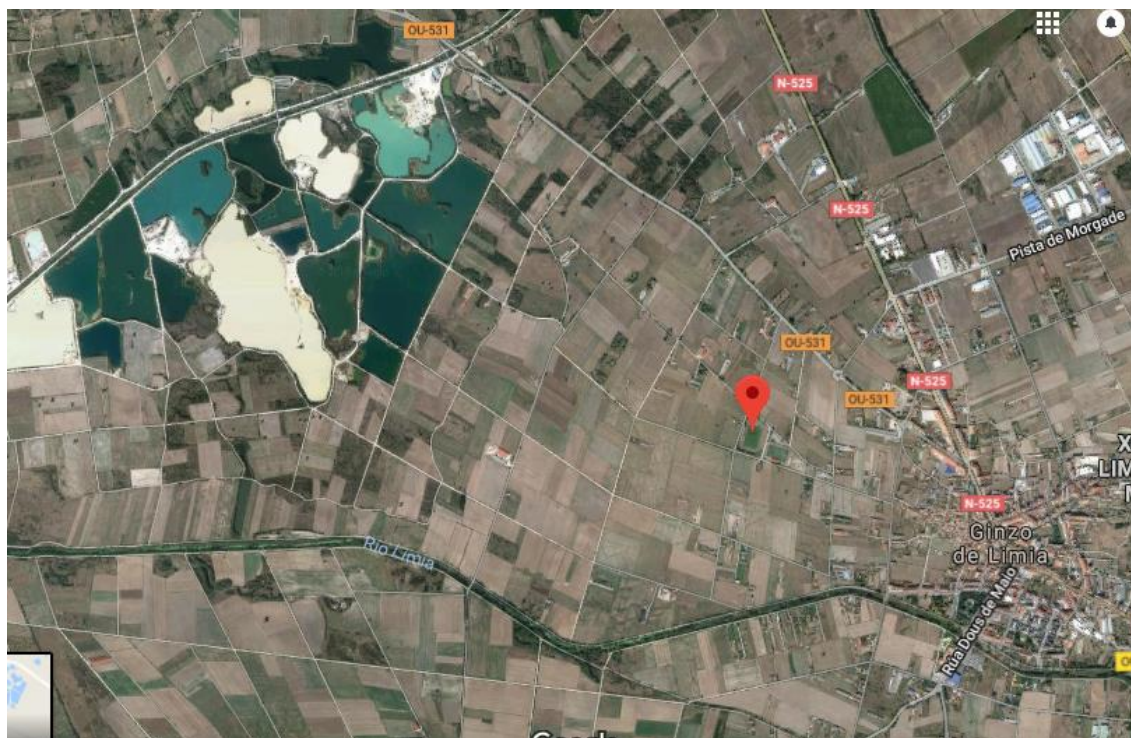
Prestar especial atención ás zonas vetadas e informamos que haberá pistas prohibidas, marcadas no terreo cun cartel. Utilizar estas pistas será motivo de descalificación.



ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

A zona de concentración ubícase no Campo de fútbol A Moreira de Xinzo de Limia, con acceso pola estrada OU-531 ou pola rúa Sitibal.

Coordenadas da zona de concentración: 42.067897, -7.740931



CRONOGRAMA DA PROBA

9:30 h – Entrega de dorsais e Sportident.

10:30 h – Saída dos primeiros corredores.

13:45 h – Entrega de premios e clausura.

14:00 h – Peche de meta e inicio de retirada das balizas.

A categoría de iniciación terá hora libre de saída dende as 10:40 h e as 11:30 h.

**ESTABLÉCESE UN TEMPO MÁXIMO PARA REALIZAR
A PROBA DE 150 MINUTOS**

CATEGORÍAS E PERCORRIDOS

INICIACIÓN INDIVIDUAL ou GRUPOS	Indiferente
PROMOCIÓN	Indiferente
CADETE MASC. (M15)	2004 ou posteriores
CADETE FEM. (F15)	2004 ou posteriores
XUVENIL MASC. (M17)	2002 e 2003
XUVENIL FEM. (F17)	2002 e 2003
JUNIOR MASC. (M20)	1999, 2000 e 2001
JUNIOR FEM. (F20)	1999, 2000 e 2001
VETERANO A MASC. (M40)	De 1970 a 1979
VETERANO A FEM. (F40)	De 1970 a 1979
VETERANO B MASC. (M50)	De 1960 a 1969
VETERANO B FEM. (F50)	De 1960 a 1969
VETERANO C MASC. (M60)	1959 e anteriores
VETERANO C FEM. (F60)	1959 e anteriores
SENIOR MASC. (M21)	Indiferente
SENIOR FEM. (F21)	Indiferente
ÉLITE MASC.	Indiferente
ÉLITE FEM.	Indiferente
ABSOLUTA PARELLAS	Indiferente idade e sexo

Categoría Promoción: Calquera idade, individual. Percorridos de orientación moi sinxelos pero físicamente esixentes.

Categoría Iniciación: Individual ou grupos de 2 ata 5 membros. Orientada a familias con nenos ou persoas non iniciadas neste deporte. Categoría non competitiva.

Resumen por Recorridos para MTBO AREEIRAS 2019

Recorrido	Controles	Longitud	Desnivel
CADETE F-15 / VET F-50/ VET F-60	10	12,3 km	
CADETE M-15 / XUVENIL F-17/ JUNIOR F-20 / VET M-60	11	15,5 km	
XUVENIL M-17 / SENIOR-F	13	15,8 km	
JUNIOR M-20	14	16,9 km	
SENIOR M / ABS. PARELLAS	18	20,4 km	
VET F-40 / VET M-50	17	19,6 km	
VET M-40	20	24,2 km	
ÉLITE F	19	21,9 km	
ÉLITE M	23	30,6 km	
INICIACIÓN EQUIPOS	10	9,9 km	
PROMOCIÓN	11	14,9 km	

INSCRICIÓNS

Ata o domingo 2 de xuño ás 23:50 h na web www.fegado.es

Tarxeta Sportident para todas as categorías. Asignarase unha tarxeta Sportident en aluguer a quen non indique o número de tarxeta na súa inscrición.

Aluguer de Sportident: 3 euros (a pagar xunto coa inscrición). A perda de esta tarxeta conleva o pago de 35 euros.

CLUBES: A través da web www.fegado.es

Enviar o xustificante do ingreso na conta de ABANCA ES68 2080 0410 9930 0008 1161 a ori.limiactiva@gmail.com, no concepto poñer OBMT + nome do clube.

A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do clube na carreira, mais 3 euros por cada corredor que alquile a tarxeta Sportident.

Os clube que precisen factura, deben enviar os seus datos fiscais.

INDEPENDENTES: Realizarán a inscrición a través da web www.fegado.es

Os deportistas que non estén dados de alta a intranet, teñen que crear un perfil na mesma, seguindo as instrucións da propia web, para logo entrar no evento da carreira e inscribirse na categoría na que desexa competir (Iniciación ou Promoción).

Se dispoñen de tarxeta Sportident, indicarán o número correspondente á mesma, en caso contrario deixarán a casilla en branco e a organización asignará unha tarxeta de aluguer.

Enviar o xustificante do ingreso na conta de ABANCA ES68 2080 0410 9930 0008 1161 a ori.limiactiva@gmail.com, no concepto poñer OBMT + nome do participante.

Si se abona a inscrición de varios corredores, detallarase no email.

Os federados de outros clubes non galegos, poderán inscribirse en categoría oficial, fora de competición.

CUOTAS DE INSCRICIÓN

- Federados: 7 euros.
- Iniciación, sin licencia federativa: 7 euros.
- Promoción, sin licencia federativa: 9 euros.
- Aluguer de Sportident: 3 euros (so se entregará unha tarxeta sportiden por parella ou equipo)

PREMIOS

- Entregaránse medallas ós tres primeiros clasificados de cada categoría.

SERVIZOS

- Prestaranse portamapas caseiros de tamaño A4 ás persoas que se apunten en iniciación e o soliciten por correo á organización.
- Vestiarios e duchas no campo de fútbol A Moreira (zona de concentración).

SEGURIDADE

- Haberá momentos en que coincidan participantes de ida e volta, polo que hai que circular pola dereita e cumprir as normas de circulación.
- Está prohibido circular fora dos camiños.
- As pistas polas que circulamos non están pechadas ó tráfico. Circular con precaución e respetar as sinais de tráfico (facer STOP nos cruces e asegurarse ben de que non existe perigo á hora de emprender a marcha).
- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos das carreiras de orientación en bicicleta de montaña.
- No caso dos menores de idade, os clubs e os seus titores son os responsables de asignarlle o percorrido axeitado ó nivel físico e técnico do participante.
- Queda totalmente prohibido facer lume e deixar no percorrido calquera tipo de desperdicio, especialmente cabichas.
- Queda expresamente prohibido sair dos camiños, sendeiros e estradas autorizadas que aparezan representadas no mapa.
- Precaución e respecto polas zonas prohibidas dentro do mapa, sinaladas con raiado en cor púrpura.
- Poderemos encontrarnos con algún ciclista, vehículo a motor ou animais, nos camiños que cruzan o mapa polo que respectaremos as normas de circulación e a outros usuarios que utilicen as vías, tendo os peóns e xinetes preferencia sobre os ciclistas.
- Rógase precaución para evitar accidentes, especialmente ante a conducta imprevisible dos animais en estado salvaxe.
- Por cuestión de seguridade, e independentemente de rematar ou non o percorrido, é obrigatorio pasar por meta a descargar a información da tarxeta Sportident. Desta forma poderemos comprobar que todos os corredores remataron a proba

MATERIAL OBRIGATORIO E RECOMENDABLE

OBRIGATORIO

- Bicicleta de montaña en bo estado de uso
- Casco homologado para a práctica do ciclismo en bo estado de uso.
- Dorsal e tarxeta Sportident.

RECOMENDABLE

- Prendas deportivas cómodas adecuadas para a práctica do ciclismo.
- Conxunto de ferramentas para pequenas reparacións, pinchazos, etc...
- Bidón ou mochila de hidratación.
- Brúxula e portamapas para bicicleta.

IMPORTANTE PARA MENORES

Os país dos menores que non dispoñan de licenza federativa FEDO, deberán pasar pola secretaría co seu DNI para firmar o documento de autorización para o menor, confirmando a lectura de este boletín informativo e o coñecemento dos riscos inherentes ao deporte de orientación en bicicleta de montaña.