

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA
ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO
PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

ORIENTACIÓN ANO NOVO

PADERNE / A CORUÑA

11/01/2025

ADESTRAMENTO BALIZADO

ROGAINE NOCTURNO

MEDIA DISTANCIA



INSCRIPCIONES



INFORMACIÓN



Eva CN



ORGANIZA

COLABORA



Deputación
DA CORUÑA

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA
ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO
PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO -Betanzos

- Directores da Proba: Fran López Costoya e David Casado Bravo
- Cartografía e Percorridos: David Casado Bravo e Fran López Costoya
- Cartel da Proba: Eva Casado Núñez
- Coordinador de Seguridade: Alberto Taboada Pintor
- Revisión do mapa, trazados e balizado: David Casado Bravo, Alberto Taboada Pintor, Fran López Costoya, Mar Delgado, Roberto Chas, Javier López
- Técnico de Sportident:

MAPA

*MAPA NOVO i!

Lambre-Mandeo (Concello de Paderne). Elaborado por David Casado Bravo no 2018 e revisado en decembro 2024/ xaneiro 2025



ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

DATA E HORARIOS

Sábado 11 de Xaneiro

ADESTRAMENTO BALIZADO (próximamente)

Sábado pola mañá

MEDIA DISTANCIA

13h Apertura da Secretaría e sportident

14h30-15h30' Saídas Media Distancia Nadal Paderne

*con baliza star, non haberá horas de saída

17h Peche de meta Media Distancia Nadal Paderne

ROGAINE NOCTURNO

18h Saída Rogaine Nocturno Nadal Paderne 3h

18h5' Saída Rogaine Nocturno Nadal Paderne 2h

18h10' Saída Rogaine Nocturno Nadal Paderne 1h

19h10' Peche de meta Rogaine 1h

20h5' Peche de meta Rogaine 2h

21h Peche de meta Rogaine 3h

ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

Campo da feira de A Tellerira (Paderne), pk 3200 da CP-0905 (Betanzos-Vilalba)

<https://maps.app.goo.gl/7dbRRSZLhg4ic9TP6>



ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

INSCRIPCIÓNS E PREZOS



<https://forms.gle/qHRDB1hRFzW4xmV2A>

1-INSRIPCIÓN E IMPORTES: LICENCIA DÍA Y ALQUILER SPORTIDENT *

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> LICENCIA DE DÍA (no tengo licencia de orientación 2025) | 3 EUROS |
| <input type="checkbox"/> ALQUILER SPORTIDENT (no tengo SI -*menores 12 años gratis) | 3 EUROS |

2-INSRIPCIÓN E IMPORTES: MEDIA DISTANCIA *

- | | |
|--|----------|
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA VERDE CORTO- MENOR 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA VERDE MEDIO- MENOR 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA VERDE LARGO- MENOR 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA ROJO CORTO- MENOR 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA ROJO MEDIO- MENOR 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA ROJO LARGO- MENOR 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA VERDE CORTO- MAYOR 18 AÑOS | 10 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA VERDE MEDIO- MAYOR 18 AÑOS | 10 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA VERDE LARGO- MAYOR 18 AÑOS | 10 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA ROJO CORTO- MAYOR 18 AÑOS | 10 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA ROJO MEDIO- MAYOR 18 AÑOS | 10 EUROS |
| <input type="radio"/> MEDIA DISTANCIA ROJO LARGO- MAYOR 18 AÑOS | 10 EUROS |

3-INSRIPCIÓN E IMPORTES: ROGAINE *

- | | |
|--|----------|
| <input type="radio"/> <u>ROGAINE</u> NOCTURNO 1H- MENOR 12 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> <u>ROGAINE</u> NOCTURNO 1H- 12 A 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> <u>ROGAINE</u> NOCTURNO 1H- MAYOR DE 18 AÑOS | 10 EUROS |
| <input type="radio"/> <u>ROGAINE</u> NOCTURNO 2H- 12 A 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> <u>ROGAINE</u> NOCTURNO 2H MAYOR DE 18 AÑOS | 15 EUROS |
| <input type="radio"/> ROGAINE 3H- 12 A 18 AÑOS | 4 EUROS |
| <input type="radio"/> <u>ROGAINE</u> NOCTURNO 3H MAYOR DE 18 AÑOS | 15 EUROS |

Nº CUENTA BBVA ES4201820612770201556468 CLUB O PASATEMPO

-Realizar o ingreso antes de enviar o formulario (poner o nome da persoa que o fai)
-Achegar, no deradeiro apartado do formulario, o xustificante bancario.

DATA LÍMITE INSCRIPCIÓNS: MARTES 7 AS 23H

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

ADESTRAMENTO BALIZADO

**PRÓXIMAMENTE

MEDIA DISTANCIA

CATEGORÍAS MEDIA DISTANCIA ANO NOVO PADERNE

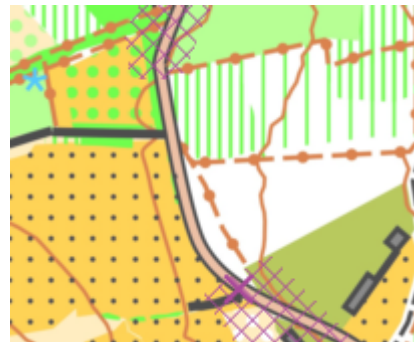
- VERDE (FÁCIL) CURTO
- VERDE (FÁCIL) MEDIO
- VERDE (FÁCIL) LONGO
- ROJO (TÉCNICO) CURTO
- ROJO (TÉCNICO) MEDIO
- ROJO (TÉCNICO) LONGO

PERCORRIDOS

*SAÍDAS A 700 MTS DO CENTRO DE COMPETICIÓN

*CRUCE ESTRADA EN COMPETICIÓN:

Os percorridos mais longos cruzarán unha estrada con pouco tráfico durante a competición. Aínda así haberá persoal da organización na zona debendo cumprir as indicacións destes. Para cruzala os deportistas circularán paralelo á estrada unhas decenas de metros, non tendo que cruzala inmediatamente á súa chegada podendo polo tanto cruzala no momento que consideren preciso no tramo permitido.



Para a elección de percorridos temos dous grupos de dificultade:

- Verde: xente que se inicia ou nivel baixo. Aínda así a dificultade incrementárase ao subir a distancia.
- Vermello: para deportistas que practican a orientación.

E ademais tres distancias:

- Curto
- Medio
- Longo

As distancias marcadas nos percorridos son as lineais de baliza a baliza, polo que a distancia real será maior. Podendo incrementarse dado o tipo de mapa e segundo o trazado do deportista entre un 20 - 30 %. Por exemplo no percorrido verde curto pasarían dunha distancia lineal de

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

1800 m a 2300. Deberá terse ademais en conta o desnivel acumulado e o terreo de monte que incrementa a dureza da distancia.

PERCORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA lineal (mts)	DESNIVEL (mts)	ESCALA
Verde curto	9	1800	60	1:7500
Verde medio	11	2900	115	1:7500
Verde longo	21	5400	175	1:7500
Vermello curto	12	2300	75	1:7500
Vermello medio	21	4500	140	1:7500
Vermello longo	28	6500	195	1:7500

ROGAINE NOCTURNO

CATEGORÍAS ROGAINE NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

- 1H MAIORES DE 12 ANOS E MENORES DE 12 ANOS ACOMPAÑADOS
- 2H MAIORES DE 12 ANOS
- 3H MAIORES DE 12 ANOS

MATERIAL OBRIGATORIO ROGAINE NOCTURNO

- Frontal
- Teléfono móbil encendido (funda teléfono opcional)
- Compás
- Polainas ou pantalón longo
- Non haberá avituallamento durante a proba (a ter en conta para os participantes das categorías de 2 e 3 horas, que deberán ser autónomos)
- Recomendable reloxo para control do tempo

CLASIFICACIÓN

- Máximas balizas picadas en cada categoría (mesmo valor todas) - penalización (5 puntos por cada minuto ou fracción de minuto fóra de tempo)

AVITUALLAMENTO FINAL

O remate das probas haberá bidóns de auga e algunha cosíña máis. É recomendable traer un recipiente para avituallarse.

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

CARTOGRAFÍA E RECOMENDACIÓNS (específico Media Distancia)

Mapa realizado orixinalmente por David Casado Bravo para o Campionato de España de Rogaine seguindo a normativa ISOM 2017 para mapas de orientación. Num. (Registro FEDO: C-2948-21). Revisión decembro 2024. A zona actual non foi usada nunca para orientación a pe polo que podemos considerar que será un novo terreo para orientación a pé.

Dado as características do mapa con gran cantidade de detalles optouse por realizar en escalas 1:7500.

A área pola que discorrerá a proba presenta unha gran diversidade de terreos dando lugar a un mapa labiríntico con abundancia de camiños, pero que aínda así para optimizar os trazados os deportistas deberán navegar polos bosque, ou seguir outras referencias lineais, especialmente muros moi abundantes. Tamén existen áreas con alta concentración de detalles como buratos, tocóns....

En canto a penetrabilidade do bosque nesta época a vexetación está en condicións ideais cun grao de desenvolvemento da vexetación baixa (fieitos, silvas e toxos) mínimo, polo que en moitos percorridos poderá ser unha boa elección atallar por bosques limpos, pero tendo en conta que sempre pode existir certo grao de vexetación que pode resultar molesta en especial se a protección non é axeitada. Polo tanto faise necesario o uso de pantalóns longos, e moi recomendable de polainas, e zapatillas axeitadas que farán que os competidores poidan acadar unha mellor progresión e satisfacción co tipo de terreo. No referente as zapatillas dado que a maioría da toda a proba realizarase sobre terra, e existen abundantes camiños con lama (barro) e se atravesarán moitos regatos esvaradizos recomendamos o uso de zapatillas con sola de tacos.

Aclaracións sobre a simboloxía e tipo de terreo

1 - Vexetación

Aínda que o bosque de eucalipto predomina no mapa existe unha gran variabilidade de terreos, con alternancia de bosques de repoboación con pequenas áreas de árbores autóctonas, bosques mixtos e ademais de pequenas zonas abertas. Na zona os traballos forestais son cotiáns polo que existen numerosas parcelas desbrozadas totalmente limpas de maleza. Na tempada da proba, inicios de inverno, esperamos que a evolución da vexetación non sexa significativa e sempre para mellor.

Debera terse en conta que entre os "bosques tipo" existen todas as posibilidades de bosques mixtos con distintos grao de densidade de árbores e vexetación rasteira, sendo imposible representar coa simboloxía existente todas estas situacións, polo que unha mesma simboloxía abarcará distintos graos de terreos dentro de características similares. Ademais o terreo está altamente fragmentado, atopando as veces en pouca distancia (10 - 20m)

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

distintas características que é imposible representar á escala do mapa. Polo que nestes casos decidiuse usar o símbolo de terreo que se considerou máis representativo, aínda que poida nunha pequena zona existir esas áreas de características distintas (que seguramente en carreira resulten imperceptibles para o deportista).

Tendo en conta a existencia desta gran variabilidade de bosques e todas as transicións posibles adoptouse de forma xeral os seguintes criterios para a representación da vexetación, tentando que a lectura destas características poidan axudar aos participantes a elixir as mellores opcións de tránsito:

Os símbolos de vexetación baixa (407- Vexetación baixa carreira Lenta boa visibilidade e 409 - Vexetación baixa carreira difícil boa visibilidade) polo xeral aparecen en bosques de repoboación (eucaliptos), nos que non existe unha elevada densidade de árbores que dificultan a carreira, pero si vexetación baixa (fieitos, toxos...) Cando a densidade de fieitos e toxos, e incluso a aparición de silvas dificultan moito o tránsito marcouse co símbolo 409, neste caso, estas áreas pola presenza de toxos ou silvas que non solo reducen a velocidade de carreira, se non que ademais pola presenza de pinchos dificultan o paso, non son recomendables para o seu tránsito salvo cando sexan pequenos tramos.

419: Elemento de vexetación especial: utilizouse para representar as cepas/ raíces de árbores caídas. Nalgúns caso dado o excesivo número de elementos próximos poden representar un grupo deles.

Cando a densidade das árbores é elevada e dificulta a carreira en distinta porcentaxe usáronse os símbolos:

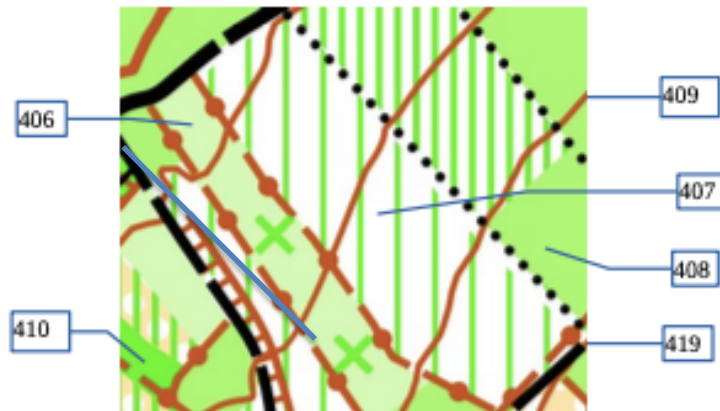
406 Vexetación carreira lenta: normalmente son áreas de bosques autóctonos ou de eucaliptos que medran moi xuntos pero onde non existe vexetación rastreira polo que aínda que pode verse reducida a velocidade de carreira levemente poden atravesarse sen dificultade, sendo unha boa elección de ruta.

408 Vexetación carreira difícil: normalmente corresponden a bosques de eucaliptos onde á alta densidade de árbores se une a existencia de vexetación baixa, e incluso moitas ramas que dificultan moito o tránsito. Novamente salvo para pequenos tramos non é recomendable o tránsito por estas zonas.

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

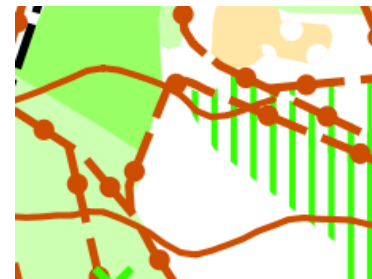
SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

Como xa indicamos debido á alta variabilidade do terreo dentro dunha mesma área marcada con estes símbolos, poderían existir zonas con variación na penetrabilidade.



410 Vexetación carreira muy difícil: Areas boscosas moi pechadas ou zonas de vexetación baixa que normalmente é moi dificultoso ou imposible o paso. Non son aptas para o paso.

O Símbolo 405- Bosque usouse para bosques limpos, normalmente bosques de eucaliptos que foron desbrozados, aínda que tamén aparece algúnha área de bosque autóctono. Nalgún bosque pode existir algo de vexetación rasteira, normalmente feitos



secos, ramas..., pero que non afectan significativamente á velocidade de carreira, polo que se seguirá representando co símbolo 405

O símbolo 404 - Terreo aberto basto con árbores dispersos:

No caso de plantacións de eucaliptos de pequena altura (pero normalmente moi frondosos) usouse o símbolo de terreo basto cos puntos verdes. Estas áreas xa que ois eucaliptos están plantados en filas e separados presentan unha moi boa penetrabilidade. Se existe dificultade de tránsito por existencia de maleza pode



ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

aparecer co símbolo 407, no caso de estar o terreo moi pechado aparecerá o 409. Cando estes eucaliptos acadan unha altura superior a 2 - 3 m e perden as ramas baixas pasarán a representarse cos correspondentes símbolos de bosque segundo a súa penetrabilidade.

2 - Sendas

Novamente no caso das sendas existe unha gran variación con todas as posibles transicións entre os modelos tipos. Sí queremos destacar o uso dos símbolos 507 e 508 que se realizou na cartografía..

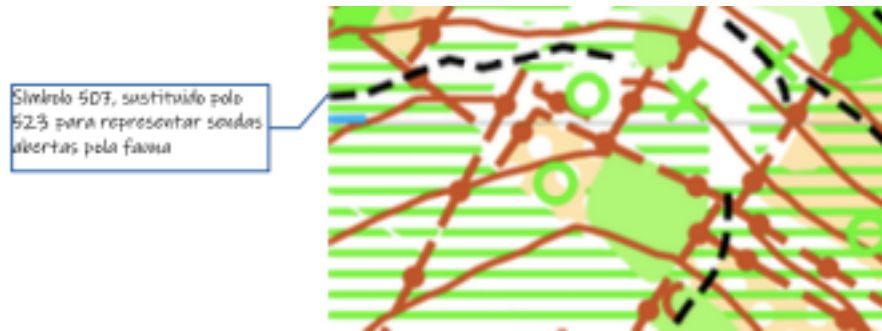
507 - Sendeiro pouco visible: normalmente representan sendas creadas pola fauna salvaxe para o seu tránsito polas zonas boscosas e monte baixo. Este tipo de senda poden ser moi irregulares con tramos moi claramente marcados con outros pouco visibles ou incluso con pequenas bifurcacións que logo volven a confluír (o pequeno tamaño destas bifurcacións fai que se representen como unha única liña). En xeral permiten unha rápida progresión, e en zonas como bosques de eucaliptos con fieitos son normalmente moi rápidas, aínda as veces poden estar en bosques máis irregulares con ramas, árbores caídos.... Pero polas características xa indicadas pode ser fácil perdelas e requiren unha maior atención polo orientador para atopar as veces os inicios ou seguilas en tramos puntuais, podendo perdelas con facilidade nalgún caso.

Estas sendas poden ser dunha gran axuda para os deportistas xa que en xeral posibilitan o tránsito polas zonas a unha maior velocidade, e incluso en moitos casos permiten atravesar zonas intransitables, comunican distintas fincas.... dando novas opcións de ruta.

ATENCIÓN: dado que o símbolo 507 en tramos curtos non daba unha boa representación da senda, creouse un novo símbolo cos trazos máis pequenos, igual que o 523 (ruína). Polo tipo de trazado desdtes camiós non producen ningunha confusión, interpretándose claramente que son sendas, pero lembrar que son de fauna.

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

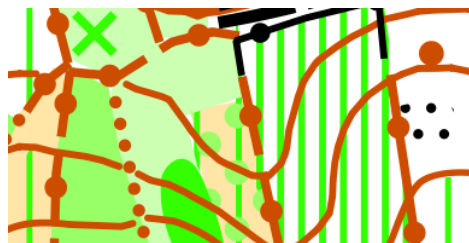
SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025



508 Vereda estreita ou rastro lineal sobre o terreo: aparece tanto en rastros lineais deixados por vehículos agrícolas como en sendas ben marcadas pero que polo desuso comezou a medrar a vexetación de tal forma que pode dificultar o tránsito por elas. Son sendas, camiños nas que a plataforma sobre a que discorren está ben marcada no terreo (a diferenza do símbolo 507) pero que si poden ver dificultado o tránsito segundo a cor de fondo pola presenza de vexetación. Os deportistas en ambos casos deberán ter en conta a cor sobre a que están pintadas para valorar a velocidade de carreira, tendo sempre en conta que seguen sendo sendas polas que se poderá progresar a boa velocidade (outra cousa son as molestias que poidan ocasionar a existencia de vexetación que medra fundamentalmente nas beiras e zona central, neste aspecto unha boa protección de brazos e pernas facilitará o tránsito máis rápido dos deportistas...)

3 - Muros

Existen en todo o mapa numerosos muros nos que novamente podemos atopar unha gran variedade de situacións. En moitos casos o muro



aparece xunto con canles a un ou ambos lados, pola imposibilidade da representación de todos os elementos decidiuse representar o máis característico. En ocasións incluso en pequenos tramos de 10 m (1mm no mapa a escala 1:10000) poden alternarse varias tipoloxías, muro de terra, pedra, canle, ou ausencia nun pequeno tramo.... onde lóxicamente solo se puido introducir un único símbolo representativo. En moitos casos para representar estas situacións inconstantes usouse o símbolo de muro discontinuo.

ORIENTACIÓN ANO NOVO MEDIA DISTANCIA ROGAINE POPULAR NOCTURNO ANO NOVO PADERNE

SÁBADO 11 DE XANEIRO DO 2025

Roupa e calzado

Existen moitas opción de atravesar campo a través con zonas de vexetación baixa en distinto grao, e camiños nos que pode haber presenza de toxo, polo que será obrigatorio levar cubertas as pernas . Así como recoméndase o uso de polainas.

Toda a proba descorrerá por terra polo que para o calzado recoméndase con tacos, en especial pola existencia de zonas en pendente. En previsión de atopar o terreo mollado con árbores caídos onde é fácil esvarar recoméndase o uso de tacos metálicos.

Avituallamento

Por cuestións medioambientais (reducir o uso de plásticos, evitar a presenza de lixo no medio natural...) non haberá avituallamento durante a proba. Cada deportista deberá ter en conta segundo as condicións do seu percorrido, condición física e técnica e climatoloxía do día a idoneidade de portar avituallamento.

Lembramos ademais o respecto ao medio ambiente, respectando a natureza, non xerando residuos, para poder seguir abandeirando un uso do monte sen ningún impacto ambiental, ensinando as novas xeracións a desfrutar da natureza sen agredila.