



BOLETÍN 2 (31/8/14)

Os cambios con respecto ao boletín 1 están sinalados en **suliñado amarelo**

8ª PROBA, XXIII LIGA GALEGA O-PÉ I MEMORIAL PATXI ARUFE

SÁBADO 06/09/2014 – PINAR DE SAN XURXO-DONIÑOS (FERROL)



Organizador: Club APA Liceo

Dirección: Alberto Tabernero

Equipo técnico:

Cartografía e percorridos: Iván Mera

Revisión e probas: Álvaro Armada, Jose Antonio Castrillón, Julio Cañás

Sportident: Javier Arufe, Natalia Pedre

Xuíz Controlador: Carlos García Lorenzo (Club Montaña Ferrol)

O vindeiro sábado, 6 de setembro de 2014, terá lugar a 8ª proba da Liga Galega de Orientación a pé, que logo da parada estival autonómica, reactivará o noso deporte nun paraxe de singular beleza, para desfrute de orientadores e achegados. Desexamos que a proba preparada sexa do agrado de todos os participantes, e que desfrutedes dun día de praia e convivencia na natureza.

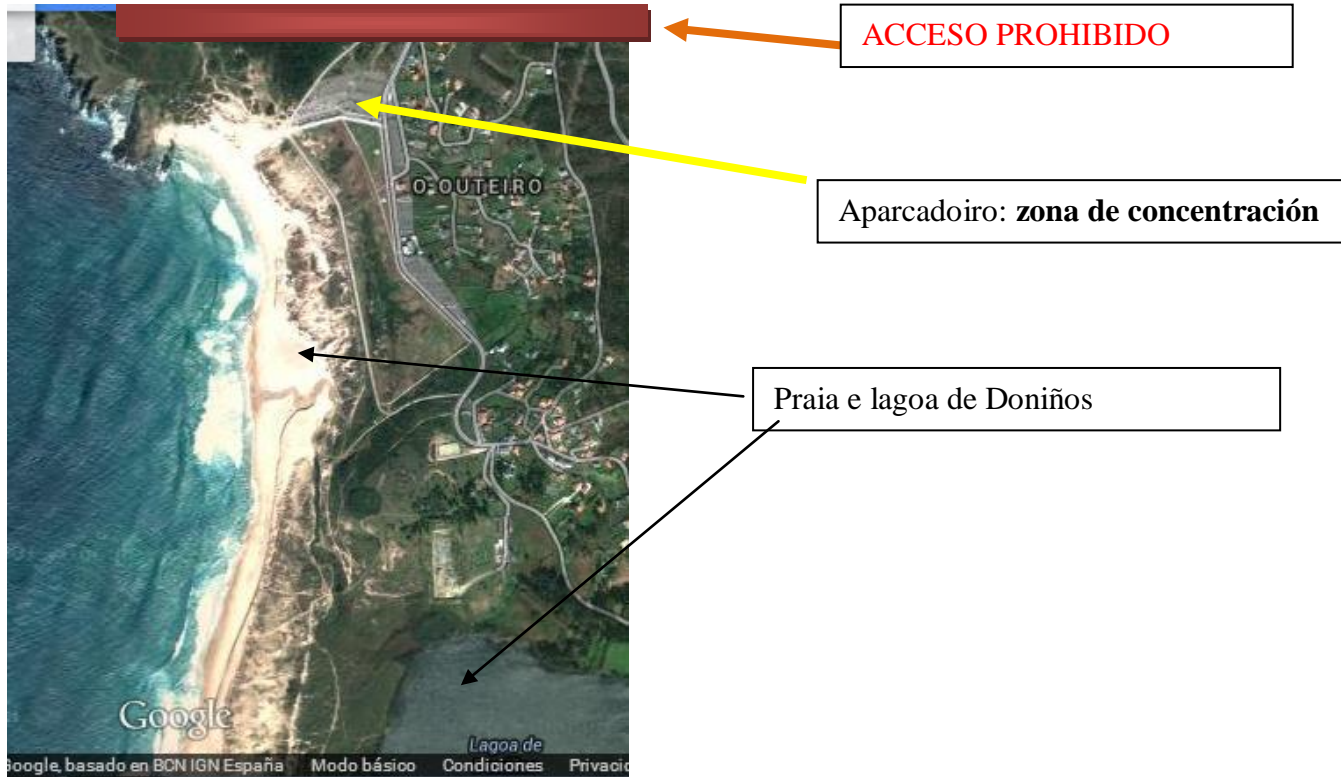
·ZONA DE CONCENTRACIÓN

Aparcadoiro da praia de Doniños (Ferrol), con acceso dende AP9 (última saída)
Coordenadas GPS: 43° 30' 14.5"N, 8° 16' 60.0"W

Á praia e ao aparcadoiro accedese dende a estrada CP-3607; existe unha ampla zona de aparcamento ao longo de toda a lonxitude da praia, e unha zona máis ampla no extremo norte da mesma, que será a de concentración.

Os buses deberán aparcarse nas zonas expresamente sinalizadas.

Por formar parte da zona de competición, e a prol do xogo limpo, **ningún participante poderá traspasar cara ao norte o aparcamento asfaltado situado nesta zona da praia de Doniños**, nin a pé nin en vehículo, ata o momento da saída.



-ZONA DE COMPETICIÓN



Área situada entre as praias de Doniños e San Xurxo, na que se alternan zonas de bosque de piñeiros con áreas abertas e zonas cubertas de matorrais, de tamaño diverso, nos que a precisa lectura de mapa resulta clave.

Dende varios puntos do mapa as vistas son magníficas, tanto ao norte ata Cabo Prior, como ao sur ata Cabo Prioriño, e por suposto ao leste coa inmensidade oceánica, polo que a proba adquire unha condición especial, xa que permite desfrutar en carreira de paisaxes fantásticas.

-DATOS MAPA

Escala 1:10000

Equidistancia 2,5m

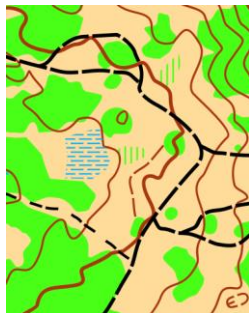
Existe un mapa de “Doniños” clásico, debuxado en 1994 por Victor Dobretzov, e unha posterior revisión a cargo de José Luis Pozo en 2002; porén, no traballo de campo preliminar a principios de ano constatouse, entre outros, unha importante variación da vexetación da zona e da rede de camiños, o que aconsellou cartografar de novo o mapa por completo, actualizandoo á norma ISOM 2000; esta actualización realizouse no mes de xuño de 2014 por Iván Mera, e a actualización definitiva dos elementos máis variables (vexetación, fundamentalmente) é do mes de agosto de 2014.

Ao igual que nas versións anteriores, mantívose a **equidistancia de 2,5 metros**, permitida pola norma ISOM 2000 para terreos con pouco desnivel, o que axuda técnicamente ao corredor en zonas dunares aínda que esta característica cartográfica non sexa moi habitual nos mapas galegos.

-DATOS CARREIRA e consideracións técnicas.

Distancia longa, desnivel medio-baixo. Unha peculiaridade desta proba será a que combina zonas abertas e limpas, óptimas para unha carreira rápida, con outras tamén en xeral abertas de vexetación rasteira que a dificulta en grande medida. Débese prestar especial atención á simboloxía de vexetación do mapa, entendendo que en todo caso o verde intenso indica unha penetrabilidade menor do 20 %, tendendo a nula.

A outra cuestión relevante é a rede de camiños e sendas existentes, con tal variabilidade de circunstancias en canto á vexetación circundante e amplitude da sendas, antigüidade e uso das mesmas que fan moi importante á súa observación. Advírtese expresamente que todas os camiños e sendas indicados no mapa existen a data actual pois foron comprobados no mes de agosto, se ben a súa visibilidade en carreira pode ser dificultosa e de ahí a pericia do orientador de valorar a súa idoneidade. Aconsellase unha lectura minuciosa da lenda (trazos). **Ningunha senda é determinante para os percorridos.**



·HORARIO

09:00 Apertura de secretaría
10:30 Saída dos primeiros corredores todas as categorías (Élite, quenda clasificatoria)
12:30 Saída primeiro clasificado Élite, proba final
13:00 Saída en masa Élite
14:30 Entrega de premios
15:30 Peche de meta

·CATEGORÍA ÉLITE . Saída á “caza”

Dado que as características do entorno así o permiten, decidiuse facer máis competitiva a carreira do percorrido Élite, cunha proba que consistirá en **dúas carreiras**, a primeira delas clasificatoria, cun percorrido “curto”, e cuxo resultado determinará a prelación para a carreira longa a partir das 12:30 h.

Ás 10:30 horas comezarán as saídas, co horario determinado por sorteo, e nunha secuencia de 1'. Os tempos que os corredores acaden nesta quenda determinarán a diferenza de saída na carreira longa. A modo de exemplo: na quenda clasificatoria, o primeiro clasificado fai 20 minutos, o segundo 22 e o terceiro 25. Así, na proba final o primeiro sairá ás 12:30h, o segundo ás 12:32h, o terceiro ás 12:35h e así sucesivamente. Deste xeito, o primeiro corredor de Élite en chegar á meta, será o vencedor da proba. En conclusión, preténdese crear un novo incentivo competitivo para a categoría absoluta do noso deporte, e ao mesmo tempo, crear ambiente de “espectador” para os demais participantes do resto de categorías, así como amigos e familiares.

Aproveitamos para lembrar que o noso regulamento permite ás mulleres da categoría M Élite, participar no percorrido 11. A pesar de que esta proba non lles contaría para o ranking, queremos animalas a competir na Élite, xa que o formato da proba dota á mesma dunhas características que minimizan as diferenzas entre corredores.

Está previsto un tempo de corte para a saída á caza de 30', co que ás 13:00h sairán en masa tódolos corredores que excederan en 30' o mellor tempo acadado na quenda clasificatoria.

Para a proba clasificatoria, é obrigatorio levar o dorsal da Liga, mentres que para a proba oficial, cada corredor levará un dorsal que lle facilitará a organización, co número correspondente ao seu posto de saída.

En aras de potenciar a competición, establecéronse diferentes variantes do percorrido 11, **todos eles equivalentes en distancia e dificultade**, de xeito que cada corredor terá que prestar atención ao seu mapa, facendo así ineficaz a táctica de seguir ao corredor precedente. **Ás 12:25h, tódolos corredores de Élite deberán estar preparados na saída, na orde establecida, e co seu dorsal correspondente ben visible. A cada un se lle subministrará o seu plano e descrición de controis con antelación suficiente para saír no tempo que lle corresponda.**

Os tempos de saída da proba oficial, ás 12:30h, seguiranse escrupulosamente, sexan minutos ou segundos os que diferencien aos participantes entre sí, polo que é precisa a colaboración de todos para que a saída se poida desenvolver con total corrección:

- os corredores deberán estar atentos á súa hora de saída, e é da súa responsabilidade a limpeza e comprobación da súa pinza
- prégase orde e silencio, como en cada saída, pero se cabe máis aínda, por respecto ao resto de participantes e organización

-PERCORRIDOS: INFORMACIÓN TÉCNICA

Tal e como se recolle no Regulamento da Liga Galega de O-Pe para a temporada 2014, os percorridos oficiais serán 11, incluíndo cada un deles as categorías indicadas.

PERC.	CATEGORÍAS	ESCALA	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	BALIZAS
01	INI Curta, M/H12		2,2	45	7
02	M/H14		3,1	70	8
03	INI Longa		3,8	100	9
04	M/H16		4,6	110	11
05	M/H18, M21C		5,2	130	14
06	M21, H21C		5,6	150	15
07	M45, M/H55	1:10000	5,0	135	13
08	M35, H45		6,1	170	15
09	M21L, H21		6,6	195	16
10A	H21L, M Élite		7,2	210	18
10B	H35		7,3	220	19
Clasif.	Élite		2,5	70	8
11			8,6	255	22

Para todos os percorridos, a escala será 1:10000 e a equidistancia 2,5 metros.

Os percorridos 01 e 03, considerados de INICIACIÓN, discurren completamente por camiños ou outros elementos de apoio LINEAIS e moi evidentes, abundando deste xeito na súa intención inicial e lóxica, e permitindo un acceso axeitado ao noso deporte a persoas alleas.

Por decisión técnica, para os percorridos 04 ao 11, ambos inclusive, elimínouse do plano o símbolo 535.0,



que designa una torre alta, co cal elementos como este non aparecerán reflectidos no mapa



·AVITUALLAMENTO

Disporáse un punto de avituallamento líquido accesible en ruta para tódolos percorridos, non podendo consumirse nada fóra da zona delimitada. Este punto estará indicado no plano co símbolo correspondente

·INSCRICIÓNS

A través da web da Federación Galega de Orientación (fegado.es) seleccionando o evento do calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse. Os participantes que todavía non teñan usuario terán que rexistrarse primeiro na Intranet, aínda que o desexable é que se poñan en contacto con algún club FEGADO para tramita-la inscrición como membro dese clube.

Data límite: martes 2 de setembro, 22:00 h.

CUOTAS de inscrición:

FEDERADOS: 4 €

NON FEDERADOS: (inclúe licenza-seguro federativa de 1 día):

a) INI CURTA: 6 €

b) INI LONGA: 8 €

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + alugueiro de pinzas sportident realizarase mediante un ingreso na seguinte conta bancaria:

ES34 0238 8127 46 0600092282 (Banco Pastor), indicando no concepto:

ORI LICEO DONIÑOS + nome do club (ou do participante non federado). O xustificante do ingreso debe enviarse ao seguinte e-mail: **oriliceo@gmail.com**

·NORMATIVA E SEGURIDADE

Non se precisa transitar nen cruzar ningunha estrada na que a circulación de vehículos a motor supoña un risco considerable; porén, pola rede de sendeiros podese dar o caso de circulación dalgún vehículo, posto que non estará pechado ao tráfico.

Os percorridos altos pasarán nalgún momento da carreira preto de cantís, pero a unha distancia suficientemente segura que fai improbable o achegamento a zonas perigosas. Ningún percorrido contempla como posibilidade de ruta circular pola beira dos cantís.

Recoméndase o uso de polainas.

Os corredores teñen o deber de respetar as zonas indicadas como privadas ou prohibidas.

É obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.

O deporte de orientación practícase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respecto máximo polo medio natural que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.



(prebalizado, 31/8/2014)