

CAMPEONATO ESPAÑA

CAMPEONATO GALEGO

ROGAINE 2021

BETANZOS
11 DICIEMBRE
2021



Deputación DA CORUÑA



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



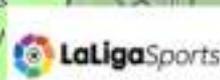
Comité Superior de Deportes



XUNTA DE GALICIA



DEPORTE GALEGO



LaLigaSports



fegado
Federación Galega de Orientación



fedo
Federación Española de Orientación



QUE ORIENTACIÓN
O PASATEMPO
BETANZOS

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO - Betanzos

- **Director de la Prueba: Fran López Costoya**
- **Coordinador de Seguridad y COVID: Josechu Roel Vázquez**
- **Cartografía y Recorridos: David Casado Bravo**
- **Revisión del mapa y trazados: David Casado Bravo y Fran López Costoya**
- **Balizado: David Casado Bravo, Fran López Costoya, Alberto Taboada Pintor, Mar Delgado Suárez, Nicolás López González y Eva Casado Núñez.**
- **Sportident: Javier Arufe**
- **Juez controlador: Alberto José García Calado**
- **Jurado Técnico: Alberto J. García Calado (FEDOCV)**
Jose A. García Murcia (FORM)
Silvia López Suárez (FEDO_Asturias)
David Casado Bravo (FEGADO)
Reservas:
Esther Pizaroo Corral (FEXO)
Pedro Salgado Astillero (FECAMADO)

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

PRESENTACIÓN

El Campeonato de España de Rogaine 2021-6ª Prueba de la Liga Española de Rogaine 2021, tendrá su centro neurálgico en el municipio coruñés de Betanzos y también discurrirá por los de Paderne, Irixoa y Vilarmaior, todos ellos dentro de As Terras da Mariña, reserva de la biosfera.

El Rogaine es una especialidad de orientación basado en la estrategia de elección de controles a visitar, en el trabajo en equipo y en la navegación de larga distancia, con un tiempo límite, donde los participantes compiten por equipos de 2 a 5 personas. El recorrido es libre, cada control tiene una valoración en puntos que se conoce desde el inicio de la carrera, en que se entrega el mapa con los controles y su valor, de forma que el equipo tiene que elaborar su estrategia en función de la capacidad física y técnica de sus miembros.

El objetivo de cada equipo es conseguir el máximo de puntos en el tiempo definido. El superar el tiempo límite fijado por la organización supone penalizaciones que restan puntos. Los controles se marcan en el terreno con una baliza de orientación. El respeto por el entorno natural es inherente a nuestro deporte y por tanto no hay que olvidarse del mismo, no causando ningún tipo de deterioro o dejando basura en el mismo.

La zona por la que discurrirá el Campeonato de España de Rogaine está situada a 20 kms al SE de la capital de A Coruña, entre los ríos Mandeo y Lambre con zonas de bosque autóctono, eucaliptal, urbanas y semiurbanas con cotas de entre los 0 mts snm y 350 snm.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

NORMATIVAS: REGLAMENTO Y PROTOCOLO COVID

La organización cumplirá la normativa de la FEDO de la temporada vigente:

[NORMAS LIGA ESPAÑOLA ROGAINE 2021](#)

[PROTOCOLO COVID FEDO](#)

[PROTOCOLO ESPECÍFICO COVID CE ROGAINE](#)

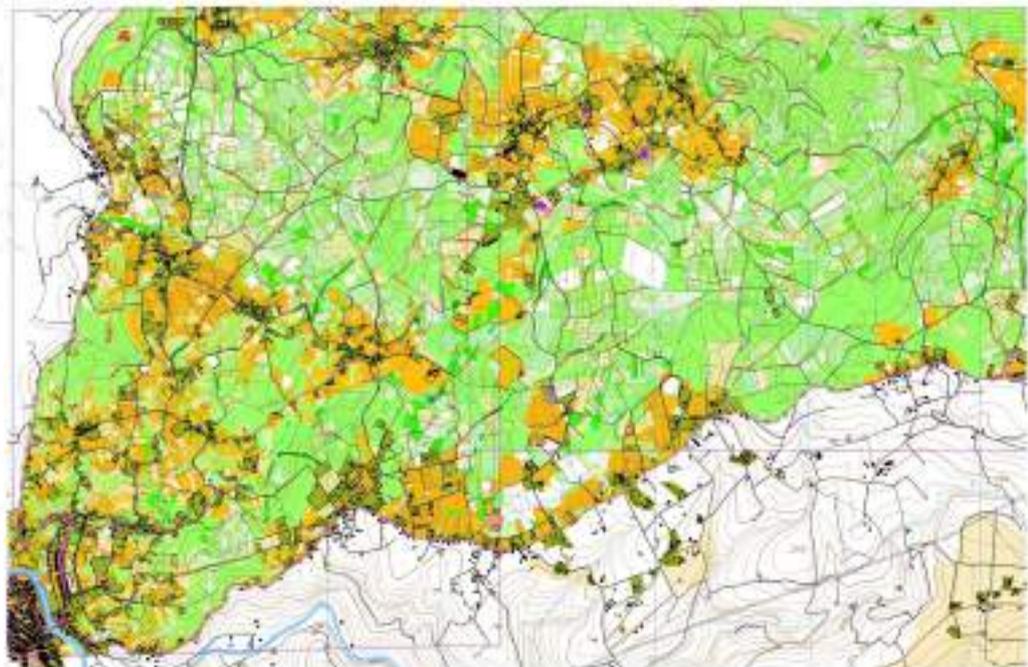
DATOS DEL MAPA

- *Casco urbano de Betanzos 1:4000 - eq.5 mts*
- *Lambre-Mandeo 1:15000 y 1:10000 - eq.10 mts*

Elaborado por David Casado Bravo en 2018 y revisado en septiembre, octubre, noviembre y diciembre del 2021.

MAPA DE ZONAS DE CARRERA YA UTILIZADOS

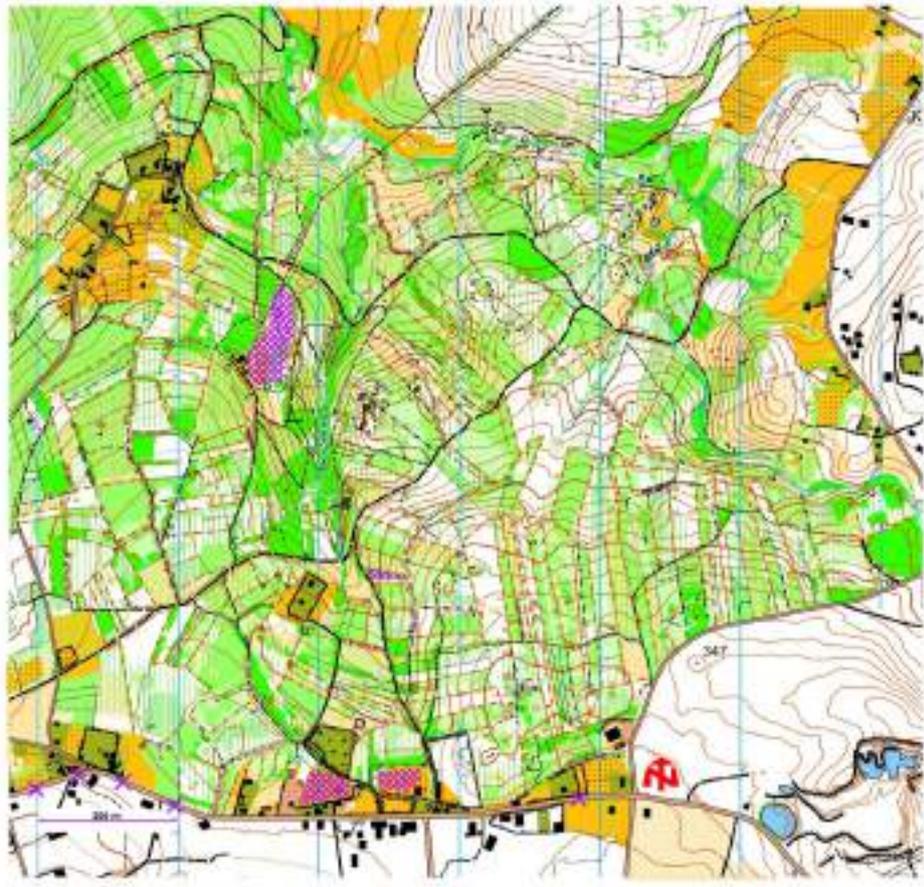
- Mapa Cto gallego rogaino 2018



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

-Mapa Cto Galego distancia larga 2020



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

PLANOS Y ENLACES DE LOCALIZACIONES

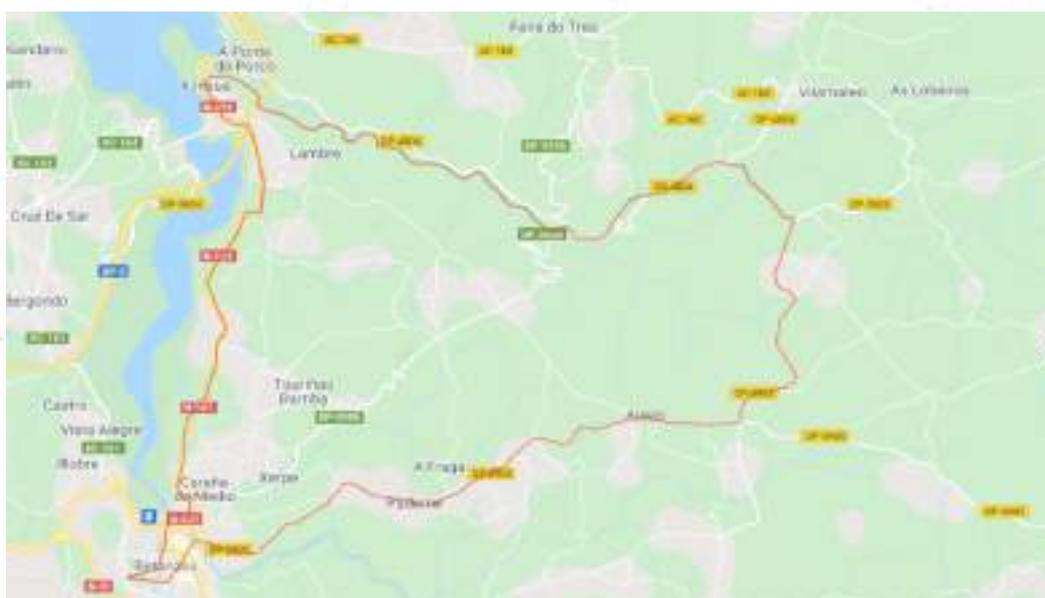
Situación general:

Betanzos: <https://goo.gl/maps/sFFpaKXW5F3CUtch6>



Zona prohibida de carrera:

https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1vZg2Z8836M2g_2LdlaNn7ZR7PYRnoONx&usp=sharing



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

Secretaría, salida, llegada, aparcamientos y otros servicios:

-Área de Autocaravanas 43°17'1.66"N 8°12'52.70"O

-Zona de Aparcamiento 43°16'45.15"N 8°12'53.93"O

-Secretaria y Salida 43°16'45.26"N 8°13'4.38"O

-Llegada 43°16'50.77"N 8°12'40.52"O

-Servicios salida 43°16'45.26"N 8°13'4.38"O

-Duchas (de 14 a 18h)43°16'58.58"N 8°12'57.61"O **Las duchas son una instalación

cedida por el IES As Mariñas, se ruega un uso adecuado de las mismas en cuanto a limpieza y cuidado. Los calentadores son eléctricos y se recomienda, en la medida de lo posible, ser respetuosos en cuanto al tiempo de uso, para que todos los participantes puedan disfrutar de agua caliente.

-MODEL EVENT (A 13kms de Betanzos) con posibilidad de Ruta por Muiños do Rio do Medio 43°18'58.56"N 8° 8'34.16"O



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

CATEGORÍAS Y DURACIÓN

Oficiales

1. Absoluta Masculina - Sin límite de edad - 10 horas
2. Absoluta Femenina - Sin límite de edad - 10 horas
3. Absoluta Mixta - Sin límite de edad - 10 horas
4. Veterana Masculina - Cumplir 40 años o más en 2021 - 8 horas
5. Veterana Femenina - Cumplir 40 años o más en 2021 - 8 horas
6. Veterana Mixta - Cumplir 40 años o más en 2021 - 8 horas
7. Superveterana Masculina - Cumplir 55 años o más en 2021 - 6 horas
8. Superveterana Femenina - Cumplir 55 años o más en 2021 - 6 horas
9. Superveterana Mixta - Cumplir 55 años o más en 2021 - 6 horas
10. Junior Masculina - Cumplir 20 años o menos en 2021- 6 horas
11. Junior Femenina - Cumplir 20 años o menos en 2021- 6 horas
12. Junior Mixta - Cumplir 20 años o menos en 2021- 6 horas

No oficiales

13. Open Corto 4 horas - Sin límite de edad, mínimo cumplir 18 años en 2021.
14. Open Largo 8 horas - Sin límite de edad, mínimo cumplir 18 años en 2021.

****LOS MENORES DE EDAD PODRÁN PARTICIPAR (Categorías Absolutas, Junior, Open)**
Artic.2.3(NLER Y CERO) Si uno o más participantes de cada equipo son menores de edad, deberán presentar una autorización firmada por su padre, madre, o tutor respectivo. Esta autorización deberán enviarla por correo electrónico una vez formalizada la inscripción clubopasatempo@gmail.com

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

FECHAS Y HORARIOS PROVISIONALES

Viernes 10 de diciembre

****MUY IMPORTANTE: ES IMPRESCINDIBLE, PARA RECOGER LA BOLSA/DORSAL DEL EQUIPO, ENTREGAR LAS DECLARACIONES RESPONSABLES IMPRESAS Y FIRMADAS POR CADA UNO DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO.**

[DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPACIÓN CE ROGAINE 2021.pdf](#)

- 19,00 a 22,00 recogida de bolsa equipo en Pistas Cubiertas del Carregal-Betanzos

[https://maps.apple.com/?q=43.279667,-8.217779&sll=43.279667,-](https://maps.apple.com/?q=43.279667,-8.217779&sll=43.279667,-8.217779&sspn=0.008031,0.018684&t=h)

[8.217779&sspn=0.008031,0.018684&t=h](https://maps.apple.com/?q=43.279667,-8.217779&sll=43.279667,-8.217779&sspn=0.008031,0.018684&t=h)

Sábado 11 de diciembre

- Recogidas de bolsa equipo y salidas en Pistas Cubiertas del Carregal-Betanzos

[https://maps.apple.com/?q=43.279667,-8.217779&sll=43.279667,-](https://maps.apple.com/?q=43.279667,-8.217779&sll=43.279667,-8.217779&sspn=0.008031,0.018684&t=h)

[8.217779&sspn=0.008031,0.018684&t=h](https://maps.apple.com/?q=43.279667,-8.217779&sll=43.279667,-8.217779&sspn=0.008031,0.018684&t=h)

- Meta en la Plaza de la Constitución de Betanzos

[https://maps.apple.com/?q=43.281056,-8.211221&sll=43.281056,-](https://maps.apple.com/?q=43.281056,-8.211221&sll=43.281056,-8.211221&sspn=0.001450,0.004105&t=m)

[8.211221&sspn=0.001450,0.004105&t=m](https://maps.apple.com/?q=43.281056,-8.211221&sll=43.281056,-8.211221&sspn=0.001450,0.004105&t=m)

- 6,00 a 6,30 recogida de bolsa equipo Categorías Absolutas.

- 7,00 a 7,30 recogida de bolsa equipo Categorías Veteranos y Open Largo.

- 8,00 a 8,30 recogida de bolsa equipo resto de categorías (Superveteranos, Juniors y Open Corto)

- 6,15 a 6,45 entrada de los equipos Categorías Absolutas (10h) a zona cerrada.

- 6,45 a 7,00 entrega de mapas en sobre cerrado Categorías Absolutas (10h)

- 7,00 salida en masa Categorías Absolutas (10h)

- 7,15 a 7,45 entrada de los equipos Categorías Veteranas y Open Largo (8h) a zona cerrada.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- *7,45 a 8,00 entrega de mapas en sobre cerrado Categorías Veteranas y Open Largo (8h).*
- *8,00 salida en masa Categorías Veteranas y Open Largo (8h)*
- *8,15 a 8,45 entrada de los equipos a la zona cerrada del resto de Categorías (Superveteranos-Juniors 6h y Open Corto 4h)*
- *8,45 a 9,00 entrega de mapas en sobre cerrado al resto de Categorías (Superveteranos-Junior 6h y Open Corto 4h).*
- *9,00 salida en masa del resto de Categorías (Superveteranos-Junior 6h y Open Corto 4h).*
- *13,00 cierre de meta para la categoría Open Corto.*
- *15,00 cierre de meta para las categorías de Superveteranos y Juniors.*
- *16,00 cierre de meta para las categorías de Veteranos y Open Largo.*
- *17,00 cierre de meta para las categorías Absolutas.*

ENTREGA DE TROFEOS

Al finalizar la prueba a los 3 primeros de cada categoría del Campeonato de España de Rogaine.

INSCRIPCIONES

Se realizará en el sistema de inscripciones de la FEDO (SICO), poniendo el nombre del equipo en el campo: Observaciones.

****Los corredores, españoles o extranjeros, que no dispongan de licencia Fedo 2021,** deberán estar o darse de alta en la plataforma SICO y después realizar la inscripción, poniendo el nombre de su equipo en el campo: Observaciones. El pago de las inscripciones será único para cada equipo (suma de importes) y en el concepto figurará el nombre del equipo.

Cuotas (por persona) 1º plazo del 12 octubre al 14 de noviembre

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

CATEGORÍAS	Con licencia FEDO	Españoles sin licencia FEDO	Extranjeros sin Licencia Fedo
ABSOLUTAS, VETERANAS, SUPERVETERANAS Y OPEN LARGO	25€	30€	30€
JUNIOR Y OPEN CORTO	20€	25€	25€

Cuotas (por persona) 2º plazo desde el 15 de noviembre al 5 de diciembre

CATEGORÍAS	Con licencia FEDO	Españoles sin licencia FEDO	Extranjeros sin licencia FEDO
ABSOLUTAS, VETERANAS, SUPERVETERANAS Y OPEN LARGO	30€	35€	35€
JUNIOR Y OPEN CORTO	25€	30€	30€

El importe de los no federados (sin licencia FEDO) incluye el seguro de prueba.

Los participantes que no dispongan de tarjeta Sportident podrán alquilarla por un importe de 3 euros, dejando en depósito el DNI y comprometiéndose a su custodia y devolución al final del recorrido. El participante que deteriore o pierda la tarjeta alquilada, acepta, por el hecho de participar en la prueba, abonar un importe adicional de 60 euros.

Los clubes serán responsables del pago de las inscripciones de las personas de su club y realizarán un único ingreso bancario con el importe total y como concepto figurará el nombre del club.

Titular CLUB O PASATEMPO -BBVA ES4201820612770201556468

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

SOLICITUD DE FACTURAS

Por correo electrónico a clubopasatempo@gmail.com

Facilitando los siguientes datos: RAZÓN SOCIAL (nombre del club o corredor) + CIF + DIRECCIÓN

COMENTARIO SOBRE CARTOGRAFÍA, TERRENO Y SISTEMA DE CRONOMETRAJE

El Campeonato de España 2021 se desarrollará sobre un terreno típico gallego en la comarca de las mariñas coruñesas, concretamente en la zona de Betanzos entre las cuencas de los ríos Mandeo y Lambre.

Para la realización de la prueba se usarán dos hojas de papel tipo Papel Antius 700 - Tamaño: A3+ (305x457 mm) - Gramaje: 135 gr Papel de soporte sintético, muy resistente al desgarrado y con un tacto blando y maleable. Es totalmente impermeable por lo que no se dará funda, aún así dado la extensión de la prueba y posibles condiciones de lluvia, los equipos deberán valorar la posibilidad de llevar fundas para garantizar su preservación por la humedad, roce, dobladuras....

En las hojas vendrán impresas:

- Hoja nº 1: mapa Lambre Mandeo. Escala 1:15:000 Equidistancia 10 m
- Hoja nº 2: Mapa urbano Betanzos (Escala 1:4000, equidistancia 2'5 m) y Mapa Lambre Mandeo Este (Escala 1:10000 - equidistancia 10 m)

Ambos mapas de la hoja 2 se solaparán con el mapa de la hoja 1, existiendo zonas comunes con puntos de control, por lo que serán fácilmente solapables a partir de estos.

1º PARTE- Recorrido Urbano

Mapa Urbano de Betanzos. Escala 1: 4000 - Equidistancia 2'5 m.

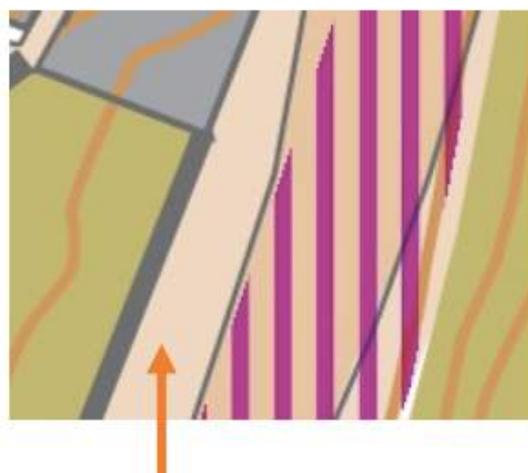
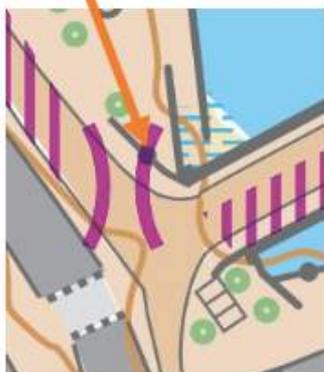
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

La prueba tendrá como inicio y final la ciudad de Betanzos. Población con con más de 800 años de antigüedad que presenta un bonito casco histórico del cual se podrá disfrutar en esta prueba y que ofrece a los participantes los servicios necesarios para antes y después de la competición (hostelería, restauración, parking autocaravanas...) . La elección de Betanzos como sede de la prueba aportará para los deportistas además de un entorno privilegiado para la salida y llegada del evento, un bonito inicio por su casco histórico en mapa sprint, que valdrá para producir una primera separación de los equipos, que ayude al desarrollo de la prueba y mantener las exigencias del protocolo Covid.

En este tramo es importante que los equipos tengan en cuenta las siguientes normas de seguridad:

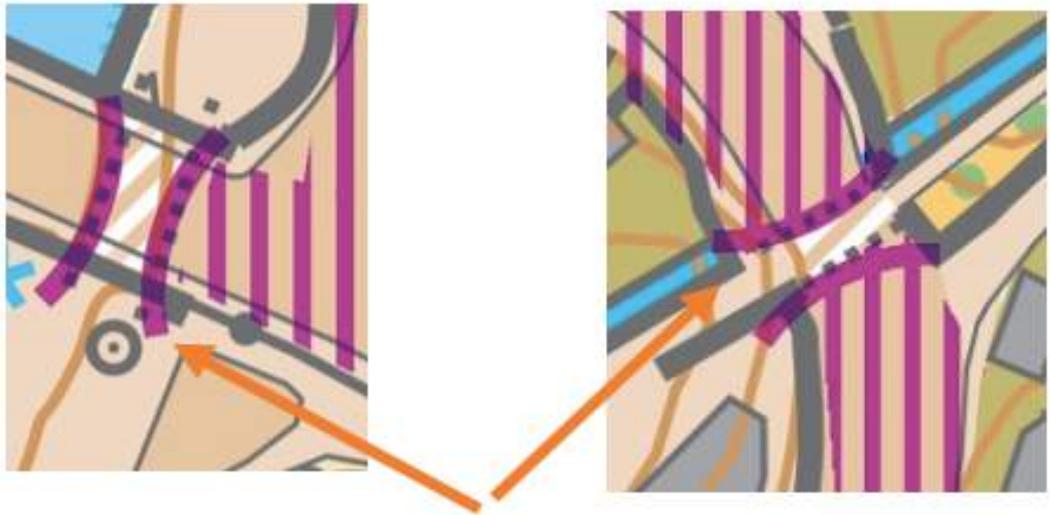
- Al igual que en el resto de zonas urbanas / poblaciones de la prueba será obligatorio transitar con la mascarilla puesta.
- Respetar las áreas prohibidas (Símbolo 709 Zona prohibida) y pasos obligatorios (símbolo 710.1 Punto de paso sobre Línea de Paso prohibido) así como las normas de seguridad vial y tráfico. En este aspecto para salir y entrar de Betanzos los participantes deberán hacer uso de los pasos obligatorios marcados en el mapa.



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

Cuando algunas calles o avenidas está permitido la circulación por la acera de una de las márgenes estas áreas de la calle aparecerán sin marcar con el símbolo 709.



Algunos pasos obligatorios son pasos inferiores y como tal aparecen marcados con el símbolo 512.2 Paso subterráneo o túnel y enfatizados con el símbolo 710.1 .

2ª PARTE- Recorrido bosque.

Mapa Lambre Mandeo. Escala 1:15:000, equidistancia 10 m)

Mapa Lambre Mandeo Este (Escala 1:10000 , equidistancia 10 m)

A partir de aquí la competición se desarrollará por un entorno típico gallego, que podríamos definir como un mosaico de terrenos en el que convive la naturaleza con la explotación humana del terreno, así tendremos numerosas masas forestales, salpicadas de terrenos de cultivos, y poblaciones en las que la mano del hombre se deja ver en sendas, muros, excavaciones, construcciones tradicionales como molinos de agua....., unido al entorno natural con afloramientos de piedras, cursos de agua, y masas forestales muy parceladas en las que conviven eucaliptos, pinos y árboles autóctonas caducifolios. Según

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

se avance en el terreno se irá pasando de un entorno más humanizado a otro más natural en las zonas más distantes.

En la época en la que se desarrollará la prueba existe una situación óptima para el tránsito en el bosque, con la vegetación rastrera de helechos y silvas ya marchita lo que facilita la penetración en las masas forestales abriendo mayores posibilidades de elección de ruta. No obstante los participantes deberán tener en cuenta las siguientes indicaciones sobre la penetrabilidad y características del terreno:

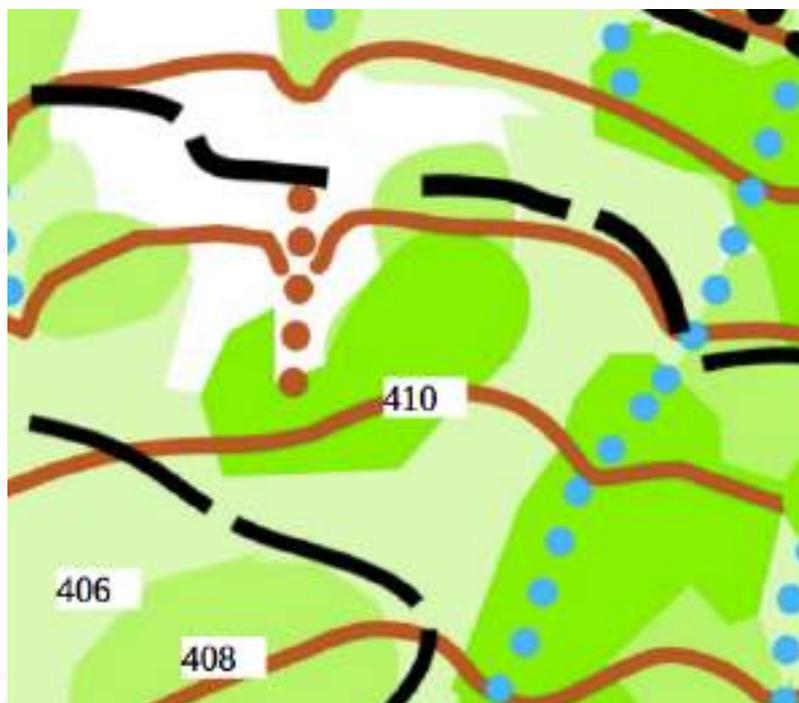
VEGETACIÓN

Las elecciones de ruta de los participantes deberán tener en cuenta :

- 410 vegetación carrera muy difícil: zonas intransitables
- 408 vegetación carrera difícil: representa áreas de vegetación prácticamente impenetrable, con presencia de abundantes ramas, tojos....que no sólo dificulta el tránsito si no que puede resultar lesivo para el corredor. Solo en determinadas ocasiones como tramos pequeños, áreas de bosque autóctono muy cerradas o posibilidad de aperturas por variaciones estacionales podrían atravesarse, esta situación podrá valorarla el competidor sobre la zona, pero la estrategia no debe planificar rutas sobre este terreno.
- 406 vegetación carrera lenta: : Representan normalmente bosques autóctonos, que aunque poseen cierta densidad de vegetación son muy fáciles de transitar y recomendables a la hora de planificar la estrategia..

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE



- 409 vegetación baja, carrera lenta , buena visibilidad: representa normalmente vegetación formada por helechos de distinta densidad. Es terreno que deberá evitarse , con las siguientes particularidades:

- 409 vegetación baja, carrera difícil , buena visibilidad: puede representar:

- Sobre símbolo 405 - bosque:

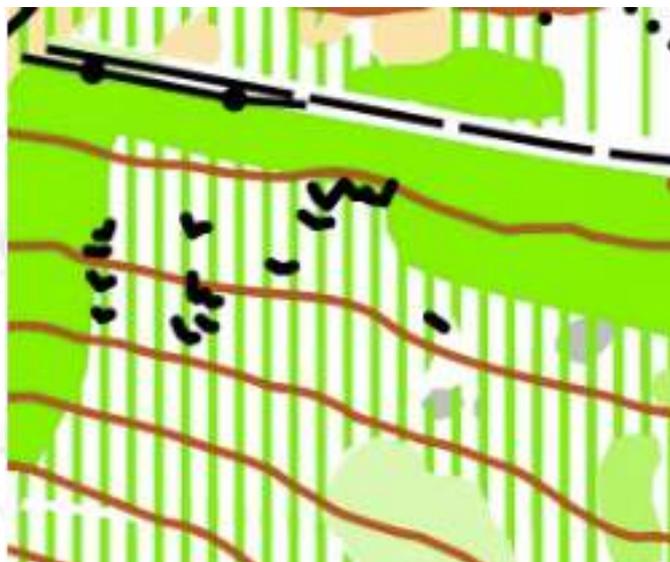
- Helechos con una muy alta densidad: en este caso aunque dificultan la carrera es muy fácil abrir paso en esta época si sólo hay helechos y es una zona estrecha.

- Puede existir otro tipo de vegetación rastrera como silvas, en este caso dado que se enganchan con facilidad en la ropa el tránsito será más dificultoso.

En general se recomienda no transitar por estas zonas ya que suele ser más rentable pequeños rodeos, en especial si la vegetación rastrera posee silvas o tojos.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE



- Sobre símbolo 403 -terreno abierto basto, 404 terreno abierto basto con árboles dispersos: la vegetación rastrera aquí suele ser de tojos y silvas, y por lo tanto muy lesiva, y prácticamente intransitable no recomendándose estas zonas para su tránsito.



MUROS, CORTADOS Y ZANJAS

- Símbolo 106 - Muro de tierra en ruinas y 108 Surco de erosión pequeño: Existen innumerables muros en la zona. Estos por lo general son muros muy irregulares formados por un muro de tierra delimitado por 2 zanjas, en los que en tramos es más relevante el muro y en otros la zanja. Por cuestiones de escala se ha optado por representar la característica que consideramos que mejor define al elemento (muro -símbolo 106 o zanja - símbolo 108 surco de erosión pequeño). No obstante cuando en pocos metros podemos tener ambas tipologías por razones de legibilidad se representará de una u otra forma.

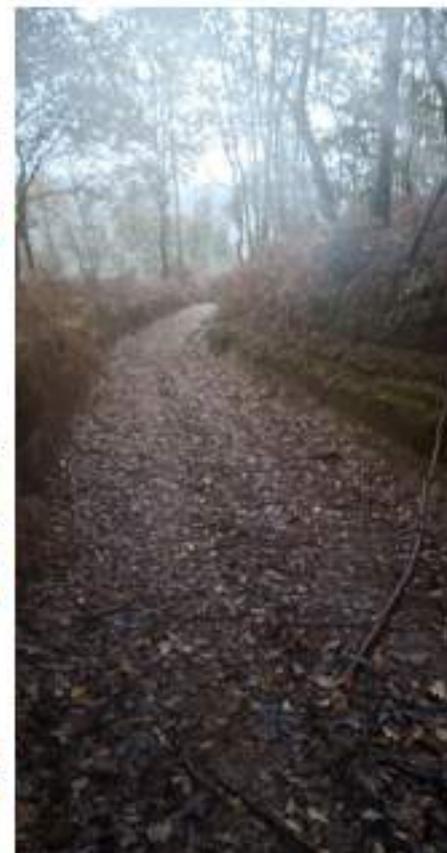
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

Aunque la medida mínima de ambos símbolos es 0'5 m puede ser dada esta irregularidad que en algunos tramos sea inferior, no obstante dado a su linealidad y en muchos casos delimitar fincas de distinta vegetación. suelen ser fácilmente observables destacando en el terreno .

También en ocasiones cuando aparecen 2 muros muy juntos se ha optado por representarlos con el símbolo 108 (surco).

- Símbolo 104: Talud de tierra: algunos caminos pueden aparecer flanqueados por muros o taludes de tierra (Símbolo 104) . En el caso de los taludes para no interferir con el símbolo de la senda se han representado sin los trazos perpendiculares.



Camino entre taludes de tierra

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

SENDAS

- 507. Senda pequeña poco visible: existen en la zona gran cantidad de sendas hechas por la fauna. Estas sendas han sido representadas en su mayoría en atención a que proporcionan siempre una mejor transitabilidad sobre el tipo de terreno en que están representadas, facilitando el desplazamiento del deportista por el terreno, siendo incluso en ocasiones la forma de acceder a algunas áreas. Así la detección y uso de estas sendas será fundamental en algunas zonas para el tránsito rápido y efectivo, evitando la vegetación rastrera. Algunos detalles a tener en cuenta son:

- Puede existir tramos difíciles de detectar, como el inicio de la senda o cuando transitan por áreas limpias, en los que están menos marcadas al no tomar la fauna un camino definido. En las zonas con más vegetación suelen estar más marcadas

- En ocasiones pueden bifurcarse para volverse a unir y solo se ha representado una rama

- Tienen normalmente un trazado "no planificado" atravesando taludes, muros, a veces muy irregulares pero en otras ocasiones muy rectilíneas especialmente en zonas de desnivel alto en las que suben / bajan laderas perpendicularmente.

- Normalmente una vez que se toman son fáciles de seguir linealmente, pero sin embargo al atravesarlas transversalmente pueden resultar poco patentes.

- En algunas zonas por cuestiones de legibilidad o por ser demasiado cortas se han obviado.

- Aunque estas sendas son bastantes permanentes (muchas de ellas siguen con el mismo trazado desde hace años), debemos tener en cuenta que son elementos "vivos" que pueden variar, e incluso el paso de corredores puede hacerlas más patentes o al tomar caminos erróneos dejar marcadas otras no existentes, por lo que es importante al transitar por ellas verificar la dirección correcta.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- En general en el transcurso de estas semanas con las lluvias, marchitamiento de helechos y silvas, la mayoría se han hecho más patentes y transitables, sobretodo las que siguen siendo usadas por fauna, cazadores... En alguna zona la caída de abundantes hojas puede hacer que sean más difíciles de detectar.

- Para facilitar su visualización en el mapa y resaltar cuando facilitan el paso a través de vegetación de carrera lenta, se ha pintado por debajo una vegetación de tránsito más rápido para remarcar esta característica, PERO HAY QUE TENER EN CUENTA QUE TRANSCURREN SOBRE EL TIPO DE TERRENO QUE LAS FLANQUEA. En el caso de pintarse sobre un terreno de vegetación difícil indican que en el momento de cartografiar la zona la vegetación existente ralentizaba el tránsito. (podría variar por el paso de corredores).



Sendas de fauna. Muchas de ellas conectan con caminos quedando muy marcados sus inicios en los taludes por la erosión por el paso de la fauna salvaje

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

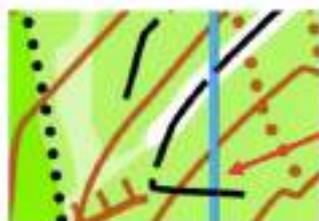
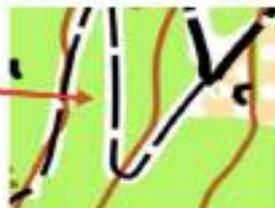
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- 506: Camino sendero pequeño: senderos claramente marcados sobre el terreno. Aunque en algún caso pueden estar flanqueados por vegetación alta muy estrecha (marcados dentro de símbolo 410 vegetación carrera muy difícil en este caso) permiten un buen tránsito a través de ello.

- 508 Sendero / Vereda estrecha o rastro lineal sobre el terreno: este símbolo se usará para sendas de vehículos agrarios, bien que están poco marcadas o que estando bien marcada la plataforma del camino no se utiliza desde hace tiempo, creciendo la vegetación, lo cual condicionará la velocidad de carrera. Esta velocidad vendrá marcada por la vegetación sobre la que se representa el símbolo y de ser diferente al terreno circundante se marcará con una franja más ancha alrededor. .

Estas pistas de actividad forestal aparecen en gran cantidad en las laderas teniendo en el lado superior un talud de tierra que no se ha representado. También aparecen restos de estas pistas que debido a estos taludes se marcan mucho en el terreno, pero al crecer gran cantidad de vegetación se han representado con color verde (fondo verde 50%, carrera difícil) En este caso tienen más valor como elemento para posicionarse en el terreno que para usar como elemento lineal para desplazarse.

El color sobre el que se representa la vereda representa la velocidad de carrera



Las veredas marcadas con verde 50% son de tránsito muy difícil llegando a cerrarse en muchos tramos



En estas sendas de vehículos agrícolas marcadas sobre fondo verde frecuentemente aparecen ramas atravesadas, árboles que ralentizan la carrera.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- 215 Zanja o trinchera: En una zona del mapa existe un canal de agua que circula por un canal impasable. Dicho canal se ha pintado dentro del símbolo de trinchera. Existen abundantes zonas de paso de este canal por lo que no será necesario hacer peripecias para pasarlo. Actualmente está en labores de mantenimiento pudiendo estar el cauce seco. Las labores de mantenimiento pueden modificar/ alterar las sendas en la zona.



528 - Elemento lineal destacado: El canal anteriormente mencionado acaba en unos tubos que llegan a una central hidroeléctrica. Los tubos han sido marcados con el símbolo 528 como franqueable (puede en tramos pasarse por debajo o por arriba con cierta dificultad, no obstante existen tres pasos (abajo, arriba y parte intermedia) por lo que se puede planificar rebasarlo por estas zonas con facilidad.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021 BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE



Rutas prohibida - Símbolo 711

Existen varias carreteras marcadas como ruta prohibida. En este caso los competidores están autorizados a cruzar la carretera, pero está prohibido ir a lo largo de ella.



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

RÍO LAMBRE

La zona norte del mapa está limitada por el río Lambre, por cuestiones medioambientales y de seguridad (abundante cauce en esta época) estará prohibido cruzarlo salvo en las zonas en las que puede ser necesario según la ruta elegida con el uso de los puentes existentes.



RECOMENDACIONES SOBRE ROPA Y CALZADO

Independientemente del material obligatorio, condiciones climáticas del día de la prueba..... queremos hacer unas pequeñas recomendaciones de vestimenta para facilitar la práctica deportiva en el terreno

- Piernas y tobillos: Para una experiencia satisfactoria es imprescindible llevar cubiertas piernas y tobillos (Polainas optativas). También recomendable manga larga . Aunque el estado del terreno en esta época es muy bueno, existirán abundantes tránsitos por zonas con vegetación rastrera en distinto grados, palos en el terreno posibilidad de uso de caminos algo cerrados...

- Calzado: para elegir el tipo de calzado hay que tener en cuenta:

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- Se parte de un tramo urbano corto. En la salida de Betanzos hay zonas muy húmedas con suelo de piedra que estarán muy resbaladizas.

- La zona norte del mapa y en especial la noreste son zonas de fuertes pendientes. En estas últimas semanas se han juntado las abundantes lluvias, con la caídas de hojas que han tapizado el bosque. En las sendas de fauna más transitadas se han mezclado las hojas con el barro, convirtiendo tramos en zonas muy resbaladizas, pero que incluso en algún terraplén puede hacerse muy dificultosa su ascenso si no se posee una buena zapatilla de tacos. Un mal calzado condicionará mucho el desplazamiento en estas zonas.

Ante esta situación el calzado de elección para la mayoría del terreno será con buen agarre e incluso en tramos necesarios con tacos. Esta situación que resultará beneficiosa en la mayoría de la carrera (en especial recorridos largos) hará incómoda la entrada y salida de Betanzos, e incluso peligroso en el área resbaladiza ya mencionada. Así para aquellos recorridos más largos que discurrirán un alto porcentaje de tiempo en estas laderas se recomienda llevar zapatillas con buenos tacos e incluso si este calzado no se adapta bien a la zona urbana y semiurbana consideramos que dado las condiciones de duración de la prueba no sería disparatado por seguridad y eficiencia en la carrera llevar calzado distinto para ambas zonas y pararse a cambiarlo.



Las abundantes hojas caídas, junto a las lluvias pueden hacer el terreno muy resbaladizo especialmente en las zonas de mayor pendiente



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

ASPECTOS BÁSICOS DEL REGLAMENTO DE LA PRUEBA Y OTRAS NORMAS

- *El evento no va a tener el sistema Air+ activado. Es necesario introducir la tarjeta en la estación y esperar a que se devuelva la señal sonora y/o luminosa de confirmación*
- *Puede haber jueces auxiliares en el terreno. Es obligatorio seguir sus indicaciones. Puede haber varios puntos estratégicos de seguimiento de las puntuaciones provisionales. Un miembro de cada equipo descargaría el contenido de su tarjeta en una estación especial de lectura. El tiempo que se pierde en esta operación es mínimo (unos 10 segundos por equipo) y no es un tiempo neutralizado*
- *Se utilizarán los dispositivos GPS de la FEDO (sistema Trac Trac) por lo que se podrá realizar un seguimiento online de la evolución de los equipos pertenecientes a los recorridos más largos. Los dispositivos se entregarán antes de la salida a los equipos afectados.*
- *Cualquier orientador podrá participar en cualquier categoría (oficial, open o de promoción). Sin embargo, únicamente computarán a efectos de clasificación y, por tanto, a título de Campeones de España los equipos en los que todos sus componentes tengan licencia de temporada FEDO y, como mínimo, el 50% de ellos posean nacionalidad española.*
- *Los componentes de los equipos participantes están obligados a cumplir el Reglamento de Orientación, las presentes Normas, las de la FEDO vigentes y cuantas emita la organización para el mejor desarrollo de las pruebas. Así como las Leyes y Normas nacionales, autonómicas y locales, referentes al medio ambiente, seguridad sanitaria y otras que se detallen en las normas de la prueba.*
- *Equipos de 2 a 5 personas*
- *Duración de la prueba: 10, 8, 6 y 4 horas (ver categorías).*

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- La duración máxima es de 4 a 10 horas (ver categorías), penalizando puntos al pasar de las horas establecidas para cada categoría.

****A partir del minuto 00:00 hasta el 10:00 se pierden 2 puntos por cada minuto. A partir del minuto 10:01 hasta el 20:00 se pierden 3 puntos por cada minuto.**

A partir del minuto 20:01 hasta el 30:00 se pierden 4 puntos por cada minuto. A partir del minuto 30:00 se pierden todos los puntos.

En caso de empate a puntos, ganará el equipo que haya empleado menos tiempo. Si continúa el empate, ganará el equipo que haya visitado más controles.

-La clasificación se establece de acuerdo a los siguientes parámetros: Puntos obtenidos. Suma de los valores de los controles visitados menos penalizaciones por la llegada tarde a la meta.

-En el caso de que en el lugar definido en el mapa no se encuentre la baliza, y solamente en este caso, se podrá acreditar el paso por ella con una foto del lugar en la que estarán presentes un o más miembros del equipo, permitiéndose el encendido de el teléfono para dicha foto y siendo obligatorio el apagado posterior.

-Todos los miembros del equipo permanecerán siempre juntos permitiendo una separación máxima entre ellos de 20 metros, y una diferencia máxima en las picadas de la estación de control de 1 min. entre el primero y el último componente del equipo.

AVITUALLAMIENTOS Y RADIOCONTROLES

Habrà puntos de aprovisionamiento de agua a lo largo del recorrido, debidamente marcados en el mapa, que son fuentes naturales.

Además habrá 2 puntos de radiocontrol con miembros de la organización situados en restaurantes, que están marcados en la descripción de controles. Los equipos que

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

decidan visitar estos puntos tendrán que fichar la baliza correspondiente, todos los componetes, y uno de los miembros del equipo tendrá que descargar la pinza (trámite que no supone más de 10") en la baliza radiocontrol, lo que permitirá ofrecer al espectador un resultado oficioso de la prueba.

MATERIAL OBLIGATORIO, SEGURIDAD, COVID

MATERIAL OBLIGATORIO

* El Rogaine de un Campeonato de España es más largo y cuenta con más controles de lo habitual, 100 balizas en esta prueba. Cada modelo de tarjeta electrónica es distinto. La organización no va a prohibir ningún modelo en particular, pero quiere realizar un recordatorio para que cada participante decida si va a continuar con el número seleccionado en la inscripción o si prefiere editar sus datos para solicitar alquiler. La organización puede asegurar la entrega de una tarjeta de alquiler para aquellos que lo declaren durante el proceso de inscripción, pero no puede asegurar la modificación y asignación de una tarjeta de alquiler in situ el día del evento.

MODELO	NUMERACIÓN	CAPACIDAD
SiCard 5	1 - 499.999	30 controles
SiCard 6	500.001 - 999.999	64 controles
SiCard 9	1.000.001 - 1.999.999	50 controles
SiCard 8	2.000.001 - 2.999.999	30 controles
pCard	4.000.001 - 4.999.999	20 controles
SiCard 10	7.000.001 - 7.999.999	128 controles
SIAC	8.000.001 - 8.999.999	128 controles
SiCard 11	9.000.001 - 9.999.999	128 controles

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- Por participante: mascarilla, toallitas hidroalcohólicas, tarjeta SportIdent precintada, frontal chaleco y/o elementos reflectantes, mochila, silbato, comida energética para la prueba, recipiente de hidratación, cortavientos (chaqueta impermeable recomendada) y zapatillas adecuadas para la realización de una prueba de orientación.

- Por equipo: teléfono móvil con cámara, manta térmica, botiquín de urgencia (venda, Compeed o similar, puntos de sutura rápida, vaselina o similar, compresas estériles, esparadrapo, antiséptico y analgésicos).

****MUY IMPORTANTE: será obligatorio el uso de la mascarilla en los tramos urbanos en todo momento.**

- *La falta de algún elemento de seguridad o el no uso cuando sea obligatoria su utilización supondrá la descalificación del equipo.*

- *Los miembros de un equipo intentarán no separarse en el caso de que uno de los componentes sufra un accidente o incidente que le impida moverse. El accidentado podrá quedar sólo en el caso de que esta acción no agrave su situación e con el único propósito de solicitar ayuda..*

TLF. EMERGENCIA ORGANIZACIÓN 680459912 **Se recomienda guardarlo en el teléfono del equipo.

- *En el caso de tener que cruzar alguna carretera o pista asfaltada permitidas por donde pueden circular vehículos, los corredores tienen la obligación de detenerse y comprobar que no hay peligro para ello.*

- *Cualquier participante está obligado a ayudar a aquellos, que estando en peligro, lo soliciten. La negativa de asistencia llevará la descalificación del equipo, sin perjuicio de la posible responsabilidad penal que pueda suponer. Si se constató que el equipo solicitante no tenía motivos suficientes para pedir ayuda, podrían ser penalizados o descalificados.*

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

COVID

-Uso de mascarilla obligatorio antes y después de la competición para corredores y acompañantes.

+PAUTAS BÁSICAS DURANTE LA PRUEBA:

- Entrada del equipo a la zona cerrada de presalida con mascarilla. Toma de temperatura e higienización. Entrega de mapas en sobre cerrado.

- El equipo se situará en la zona de presalida manteniendo la distancia de seguridad establecida entre los miembros de equipo y el resto de los equipos. Mascarilla obligatoria.

- Salida: se pueden abrir los sobres de mapas, salir o preparar estrategias. Mascarilla obligatoria en todo el recorrido urbano, tanto en la salida como en la llegada.

- Durante la prueba, en las zonas no urbanas, los corredores del equipo mantendrán la distancia de seguridad entre ellos y, en el caso de que no sea posible mantenerla con otros equipos, utilizarán la mascarilla.

- En la llegada, mascarilla puesta e higienización antes de la descarga, entrega del dorsal y de las pinzas de alquiler.

****MUY IMPORTANTE: ES IMPRESCINDIBLE, PARA RECOGER LA BOLSA/DORSAL DEL EQUIPO, HABER LEÍDO EL PROTOCOLO COVID DE LA PRUEBA, LOS REQUISITOS DE ADMISIÓN AL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE Y**

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

ENTREGAR LAS DECLARACIONES RESPONSABLES IMPRESAS Y FIRMADAS POR CADA UNO DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO.

[DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPACIÓN CE ROGAINE 2021.pdf](#)

[REQUISITOS DE ADMISIÓN CE ROGAINE 2021.pdf](#)

[PROTOCOLO COVID CTO.ESPAÑA ROGAINE 2021](#)

OTROS ASPECTOS DE INTERÉS: SEGUIMIENTO EN DIRECTO, RUTA DE SENDERISMO, BALIZAS ESPECTADOR/MENÚ DE LA PRUEBA, ALOJAMIENTOS, BOLSA DEL CORREDOR

- **TRAC TRAC**

Todos los equipos de las categorías Absolutas llevarán el sistema de seguimiento Trac Trac. Se dará un enlace para poder seguirlo en directo.

- **RUTA DE SENDERISMO FRAGA DEL RÍO MANDEO (RESERVA DE LA BIOSFERA)**

Preciosa ruta de senderismo siguiendo el curso del río Mandeo, pasando por el campo en donde se celebra cada 18 y 25 de agosto la romería popular de la Gira de los Caneiros, la zona recreativa de Chelo, el Balneario de O Bocelo, la fraga del Mandeo hasta la Central de Vigo. Los primeros y últimos 6 kms son de ida y vuelta (hasta Chelo), para después realizar 6 kms circulares con la posibilidad de cruzar el río y acortar la ruta por un puente.

https://mail.google.com/mail/u/1?ui=2&ik=1c9ea8d1d3&attid=0.1&permmsgid=msg-a:r161145959226464551&th=17d753bea11605b2&view=att&disp=safe&realattid=f_kwnaxe650

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

- RUTA POR OS MUIÑOS DO RIO DO MEDIO (al lado del Model Event)

43°19'5.51"N 8° 8'43.33"O

- BALIZA ESPECTADOR CON MENÚ DEPORTISTA/ESPECTADOR:

Habrán 2 balizas espectador situadas en bares/restaurantes, donde se estima el paso de los equipos en el periodo comprendido desde 1h después de la salida a 1h antes de su cierre, aproximadamente. Tendrán un "menú deportista/espectador", del cual podréis disfrutar desde el jueves 9 al domingo 12 tanto corredores como acompañantes, siendo obligatoria la reserva telefónica directamente al local.

*Taberna O Vimieiro (tlf.9817973223/666911109)

(Menú: 1º-ensaladilla, ensalada de pasta o caldo gallego + 2º-carne ao caldeiro, calamares con patatas o filete de pollo/ternera con patatas + postre, pan, bebida, café y chupito = 14euros)

<https://maps.apple.com/?q=43.307529,-8.164362&sll=43.307529,-8.164362&sspn=0.001874,0.005002&t=h>

*O Noso Bar (tlf.981797004)

(Menú: 1º-callos o caldo de grelos + 2º-carne asada + postre, pan, bebida y café = 14 euros)

<https://maps.apple.com/?q=43.295074,-8.130408&sll=43.295074,-8.130408&sspn=0.003857,0.010296&t=h>

- ALOJAMIENTOS

En el entorno de Betanzos hay una gran red de alojamientos. Os dejamos los enlaces sobre la oferta turística, para que disfrutéis del maravilloso entorno y la oferta culinaria, en los municipios por los que discurrirá la prueba:

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE

+ <https://turismo.betanzos.es>

+ <http://concellodepaderne.com/pages/index-turismo>

+ https://www.turismo.gal/localizador-de-recursos?langId=es_ES

- BOLSA DEL EQUIPO

En la bolsa del equipo encontraréis:

-Dorsal plastificado con 1 brida para que uno de los componentes del equipo lo cuelgue de la mochila (hay que devolverlo en la llegada) y pulseras inviolables para la colocación del sportident en la muñeca (obligatorio y recomendable el uso de una goma de muñeca para evitar posibles pérdidas).

-Cada corredor tendrá:

+Detalle de la organización personalizado.

+Productos cortesía de los colaboradores/patrocinadores: Miel de Anta, barritas energéticas de Gadis, infusiones de Orballo, batido de Leche Celta, Vale de callos veganos de la Tienda de Lino & El Obrador de Mary y de Bebida en la Terraza/Bar A Pasada (para disfrutar en la llegada con música en directo).

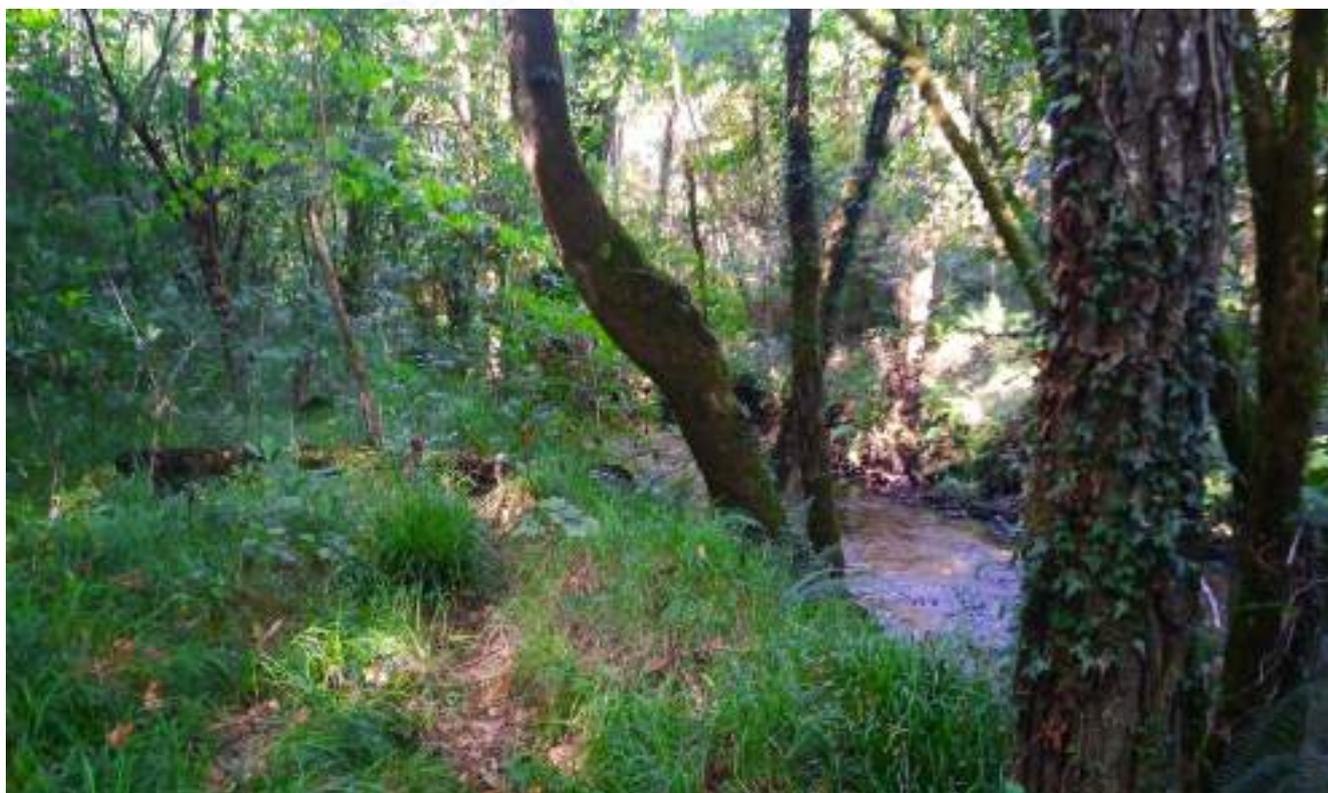
CONTACTO

- clubopasatempo@gmail.com

- +34 680 459 912

*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*

FOTOS DE LA ZONA



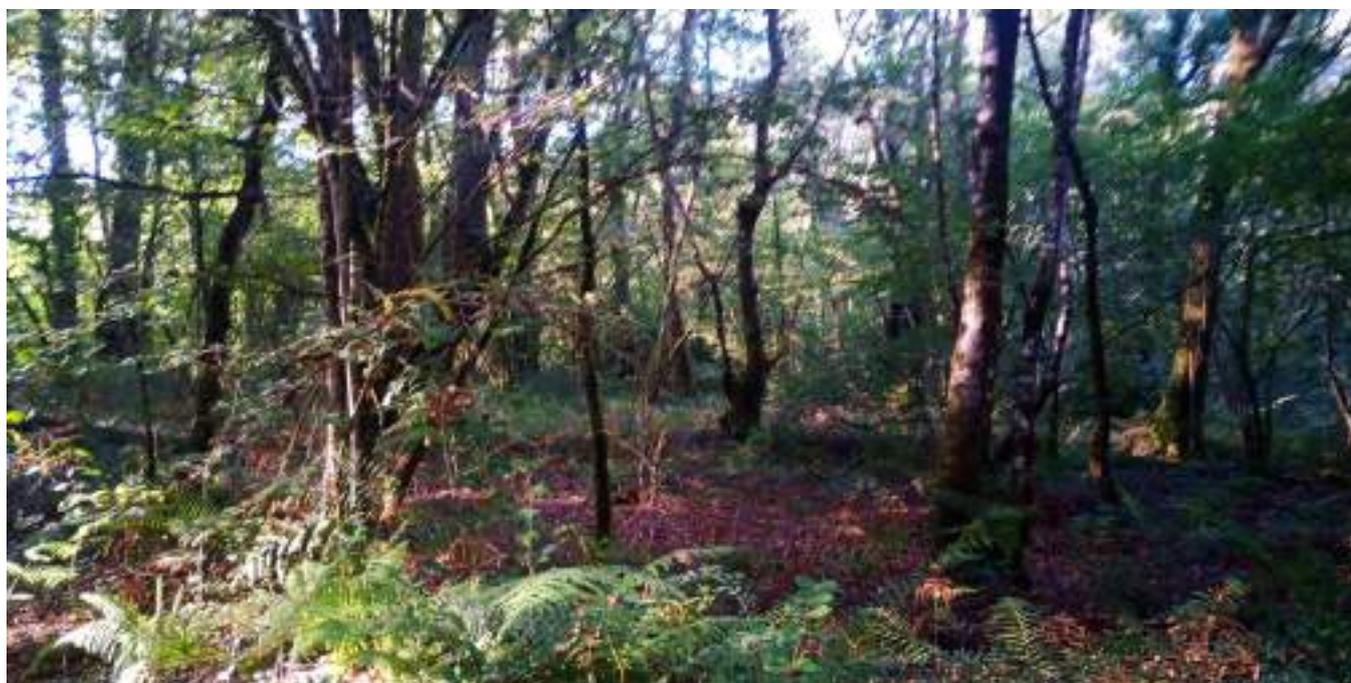
*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



*CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021
BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE*



PATROCINADORES, INSTITUCIONES Y COLABORADORES

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ROGAINE 2021

BETANZOS SÁBADO 11 DE DICIEMBRE



CONCELLO
DE
PADERNE



CONCELLO DE
IRIXOA



NON



COPITECdigital
www.copitecdigital.com
Impime, copia, escanea, envía



Cruz Vermella
Betanzos



Plaza de la Constitución 4 36910

GADIS

**GALICIA
SAUDABLE**



O NOSO BAR - PADERNE

**TIENDA
LINO** DELICATESSEN



ORBALLO