

# I TROFEO LIMIACTIVA DE ORIENTACIÓN

## 10ª PROBA DA XXIII LIGA GALEGA O-PÉ

SÁBADO 4 OCTUBRE, A SAÍNZA (RAIRIZ DE VEIGA, OURENSE)

**LIMIACTIVA**  
ASOCIACIÓN DEPORTIVA



**fegado**  
Federación Galega  
de Orientación

**fedo**  
Federación Española de Orientación



**GADIS**

**Coca-Cola**

**perfigal**  
Transformados Metálicos, S.L.



A **A.D.LIMIACTIVA** comprácese de organizar a 10ª proba da Liga Galega . Para tal ocasión eliximos a localidade de A Saínza, no concello de Rairiz de Veiga, que coas súas afamadas veigas e carballeiras, ofrece idílicos paisaxes que sen dúbida non deixarán indiferentes ós orientadores que ata eiquí se acheguen.

Esperamos ofrecer unha proba de calidade e agradecemos de antemán a participación neste evento.

**Organizador:** A.D. LIMIACTIVA

**Dirección:** Óscar Gómez Míguez

**Equipo técnico:**

Cartografía e percorridos: Martín Morales

Balizado: Roberto Feijóo, Javier Barja, Martín Morales

Sport Ident: Pablo Adrián Aller

**Xuíz Cotrolador:** Marcos Vinagre (FAICAMIÑO)

### Horarios:

09:00 Apertura da secretaría.

10:30 Saída dos primeiros corredores.

13:30 Clausura.

14:00 Peche de meta.

## Zona de concentración

A zona de concentración situarase no campo da festa de A Saínza. Para chegar, vindo pola A-52, tomaremos a saída de Sandiás (nº202). Continuamos a esquerda pola N-525 pouco mais de tres kilómetros e unha vez en Sandiás xiramos a dereita dirección Vilar de Santos. Tras unhos tres kilómetros incorporámonos á estrada OU-531 (Xinzo-Celanova ) y a 500 metros, antes de entrar en Vilar de Santos, collemos á esquerda e continuamos sempre pola estrada principal 4,5 kms. ata chegar a A Saínza. Estará sinalizado dende a saída da autovía A-52. Coordenadas GPS: 42.0688479,-7.8292739.



### Zona de competición:

Nesta ocasión podemos ofrecer un tipo de terreo moi diferente ó que habitualmente temos en Galicia. Trátase dun terreo completamente chan e aínda que parece unha gran carballeira, trátase en realidade de prados separados por sebes arbustivas ou arboreas, pequenas touzas e extensas áreas abertas (as veigas), conformando todo isto un gran laberinto.

A pesar de non haber puntos demasiado técnicos, será imprescindible manter a concentración en todo momento pois haberá zonas donde será complicado relocalizarse.

Recordamos que o Concello de Rairiz de Veiga está englobado na **Reserva da Biosfera Área de Rairiz** e parte da zona de competición esta dentro das **Veigas de Ponte Liñares** (Rede Natura 2000) e a súa vez é zona **ZEPA** (Zona Especial de Protección de Aves) polo que, aínda que o deporte de orientación caracterízase por ser un deporte "verde", maximizaremos o respecto polo medio ambiente durante a proba.



Batalla de Mouros e Cristiáns na Romería da Saínza

### Mapa:

Mapa novo cartografiado durante o verán 2014 por Martín Morales.

Escala 1:10000 en todos os percorridos agás P1 e P2 que utilizarán escala 1:7500.

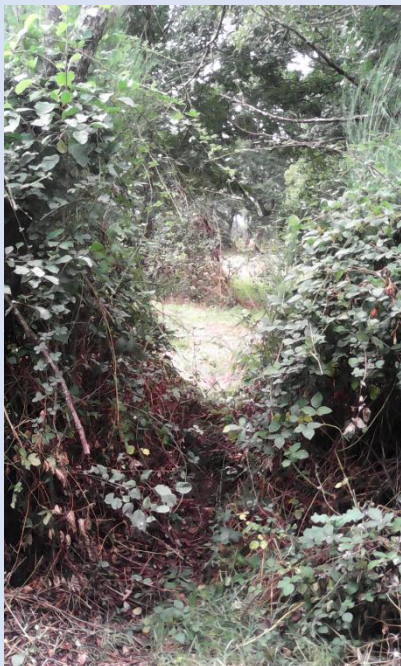
Neste mapa toma especial importancia o símbolo 512 (ISOM 2000 , ponte peatonal) utilizado para sinalar as zonas de paso nas sebes. Estas serán polo xeral debuxadas coa simboloxía 410 (paso moi difícil ou impasable) polo que recoméndase encarecidamente utilizar estas zonas de paso (512).

Este símbolo indicará tanto entradas principais ó prado como zonas de paso menos evidentes pero onde a sebe pode ser atravesada con facilidade .



É posible a existencia de aramios nalgunhas sebes, polo que sempre deberemos extremar a precaución no caso de non utilizar os pasos anteriormente mencionados.

Existe un pequeno regato que atravesa o mapa en dirección norte-sur e pequenas zonas pantanosas que actualmente apenas teñen auga ou están totalmete secas. O cauce seco deste regato, pode parecer un camiño nalgúns tramos.



### Percorridos:

Tratarase dunha proba de distancia longa.

Correrase principalmente por prados, polo que se conseguirá unha velocidade de carreira media-alta sendo sempre importante a concentración e lectura pormenorizada dos detalles de vexetación.

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	DISTANCIA	BALIZAS
1	H12 - M12 - INI CORTA	2,8 KM	9
2	H14 - M14	3,3 KM	11
3	INI LONGA	4,5 KM	12
4	H16 - M16	4,8 KM	14
5	M21C - H18 - M18	5 KM	14
6	M21 - H21C	5,3 KM	16
7	H55 - M55 - M45	5,5 KM	15
8	H45 - M35	5,9 KM	17
9	M21L - H21	6,5 KM	18
10	H35	8,3	23
10 B	ME - H21L	7,6 KM	21
11	ÉLITE	11,1 KM	30

### Avituallamentos:

Haberá avituallamento líquido en carreira e na meta para todos os percorridos

### Normas e recomendacións:

- Non se permitirá a saída de corredores sen dorsal.
- Obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa.
- Obrigatorio pasar por meta e realizar a descarga da tarxeta Sport Ident.
- En caso de abandono, obrigatorio pasar por meta e descargar a tarxeta.
- No caso de pérdidas de tarxetas alugadas, será necesario pagar o seu coste (30 €).

### Seguridade:

Todos os percorridos atravesarán unha pequena pista asfaltada. Non estará pechada ó tráfico, pero esta apenas soporta tráfico.

A entrada en meta tamén se fará por esta mesma pista.

E posible a existencia de aramios de espino nalgunhas sebes, polo que se recomenda encarecidamente atravesalos únicamente polos pasos sinalados.

A pesar de correr principalmente por prados, **recoméndase o uso de polainas ou medias protectoras.**

É obrigado asistir a calquer corredor que precise axuda. Contarase con ambulancia medicalizada na zona de meta.

O deporte de orientación se practica en silencio e de xeito individual, cun respecto máximo polo medio natural.

### Servizo de Gardería:

A organización habilitará un local pechado como gardería para uso exclusivo de nenos e nenas (de 2 a 8 anos) familiares dos participantes.

Este servizo estará dirixido por persoal cualificado en Psicopedagogía e Educación Infantil, e contará con material didáctico axeitado.

Para poder facer uso da gardería deberase enviar un e-mail a [limiactiva@gmail.com](mailto:limiactiva@gmail.com), indicando o nome do tutor ou responsable, nome dos nenos e teléfono de contacto.

Este servizo terá un coste de 1 € por neno/a, que se abonará no momento de deixalo no local.

### **Inscripcións:**

A través da web da Federación Galega de orientación ([www.fegado.es](http://www.fegado.es)) seleccionando o evento no calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse.

Os participantes que non teñan usuario na intranet terán que rexistrarse antes.

**Data límite: martes 30 de setembro, as 22:00 horas.**

Cuotas de inscrición:

- Federados: 4 euros
- Non federados (con seguro e licenza de 1 día):
  - a) INICIACIÓN CURTA: 6 euros.
  - b) INICIACIÓN LONGA: 8 euros.

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + aluguer das pinzas Sportident realizarase mediante ingreso na seguinte conta bancaria:

**LA CAIXA - ES14 2100 4147 8322 0006 0569**

Indicar no concepto: ORI-SAÍNZA+Nome do clube (ou participante non federado).



Carballa da Rocha. Declarado Monumento Natural.

### Outra información de interese:

- Listados de horarios de saída a partir do xoves día 2 pola tarde, na web [www.fegado.es](http://www.fegado.es)
- Vestiarios e duchas nas instalacións das Piscinas Municipais Descubertas

### Aloxamentos de Turismo Rural:

- **O Outeiriño.** Casa de aldea restaurada. 5 habitacións dobres.  
Outeiriño. Rairiz de Veiga. Telf: 609446103
- **Rectoral de Candás.** Pazo-Residencia. Antiga rectoral do pobo. 6 habitacións dobres.  
San Martiño de Candás. Rairiz de Veiga. Telf: 988465497 / 629401164  
[www.rectoraldecandas.com](http://www.rectoraldecandas.com)
- **Pensión Rústica Sabariz.** Casa de aldea. Casa de labranza do século XIX. 5 habitacións dobres.  
Sabariz. Rairiz de Veiga. Telf: 699776693  
[www.sabarizrural.com](http://www.sabarizrural.com)
- **Hotel San Ambrosio.** Hotel Rural.  
A Saínza. Telf: 988465588 / 628105861