

5º Prueba XXIII Liga Gallega MTBO Castro Riberas de Lea. Lugo Campeonato Xunta de Distancia Larga

Información General

El sábado 4 de octubre de 2025 se celebra el Campeonato Xunta de Distancia Larga de Mtbo en Castro Riberas de Lea, Lugo, con un horario entre las 10:00 y las 14:00h.

Se recomienda llevar bidón con agua y alimento energético (sobre todo si hace calor).
Habrá avituallamiento en meta, tendréis garrafas con agua para rellenar al llegar (usar vuestros bidones).
Resultados y clasificación en O-replay.
No habrá duchas.

Habrá entrega de diplomas para todas las categorías oficiales. Y regalo para los ganadores de cada categoría oficial.

Organización : Club Compás.

Director de Carrera: Francisco Varela.
Juez controlador: Claudia Oreiro (Gallaecia raid).
Técnico Sportident: Sonia Gómez y Pablo Rocha.
Responsable de seguridad: Alberto Lamela.(652390947)
Responsable de salidas. María Josefa Sánchez.
Jueces Auxiliares (Alberto y Rodrigo)
Jurado Técnico: Jorge Piñeiro (Artabros) Iván Somoza (Gallaecia raid)

Datos mapa y trazados

Elaborado por Francisco Varela junio 2022 y actualizado en septiembre 2025.

Num. Registro FEDO: LU-3163-22 Superficie: 19.95.

El mapa, pistas anchas y en general con buena ciclabilidad. La parte este del mapa tiene carreteras secundarias con muy poca circulación, atención a los cruces.

Terreno con bosques de pino y abundantes repoblaciones de eucaliptos, en la zona oeste encontraremos plantaciones de maíz y grandes prados. Pequeños núcleos de población.

Los trazados, diseño tipo distancia larga. Gran esfuerzo físico, pocas balizas, tramos de gran distancia con decisión de ruta.

Esperamos que lo disfrutéis.

Centro de competición . Secretaría y Aparcamientos

Centro de competición será en el **Iglesia San Esteban de Loentia**.

Como llegar: desde Castro Riberas de Lea saliendo hacia Abadín, coger el desvío hacia la derecha, carretera LU-P 1102 hacia Loentia , **Castro de Viladonga** son 2,7 km hasta el punto.

[En este enlace](#)



Si alguien desea pernoctar la noche anterior, os recordamos que en el pueblo existe un área de Autocaravanas.

Horarios

09:15 SECRETARÍA Y SPORTIDENT ,en el centro de competición.

PRESALIDA

Distancia 850 mts . Ascenso 5 mts .Tiempo 8 minutos. Formato A5 horizontal

Estará balizado

Podeis imprimir el mapa de presalida/calentamiento en la web.

10:00 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES

ENTREGA DE DIPLOMAS y REGALOS. De 13:30 a 14:00 aproximadamente.

Categorías Oficiales

M-15 F-15

M-17 F-17

M-20 F-20

M-21 F-21

M-40 F-40

M-50 F-50

M-60 F-60

Absoluta parejas

E-bike

E F-E

Categorías No oficiales.

Promoción (individual)

Iniciación equipos (de 2 a 5)

Recorridos

Agrupación de Categorías	Nº Balizas	Distancia Real	Desnivel Mts.
R1 Elite	14	37.8 Km	460
R2 F Elite / M20 / M40 / E- Bike	12	34,4 Km	410
R3 F20 / M17 / M21 / M50	12	32.2 Km	360
R4 F21 / F40 / M60 / Abs parejas	12	29.8 Km	330
R5 F17 / F50 / M15	11	26,2 Km	250
R6 F15 / F60 /No Oficial Promoción e Ini equipos	9	20,2 Km	170
R7 No Oficial Futuros O-Bikers	5	7 Km	20

Formato de mapa A3 horizontal, escala 1:20.000. Excepto R6 a 1:15.000 y R7 en A4 a 1:10.000.

TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA 3 HORAS

CIERRE DE META 3 HORAS DESPUES DE LA SALIDA DEL ÚLTIMO CORREDOR.

INSCRIPCIONES

A través del sistema de inscripciones de la FEGADO.

Límite a las 23:50 horas del domingo 28 de septiembre en www.fegado.es

OFICIALES:

Categorías M/F-20 e inferiores: 7€ . Categorías M/F-21 y superiores: 10€

NO OFICIALES: Tienen que inscribirse a través de un club FEGADO.

Promoción individual, sin licencia federativa 10€. Iniciación equipos, sin licencia federativa 13€

Alquiler tarjeta sportident 3€. Reposición de dorsal 3€

Cambio de tarjeta sportident (a pagar por el deportista) una vez cerradas las inscripciones 2€,

Cambio de tarjeta S.I. el día de la competición 5€. Inscripciones fuera de plazo (si es posible): +100% de la cuota correspondiente.

TITULAR: Club orientación Compás. Banco Santander ES7000493063312714147240 CONCEPTO: Cpto Larga Mtbo 2025

Una vez realizado el pago, enviar copia del justificante al correo del Club orientación Compás.(compas.orientacion@gmail.com). Si desea factura deberán adjuntar sus datos fiscales

Inscripciones de deportistas no pertenecientes a FEGADO

El método de inscripción de los corredores de otras **federaciones** será:

enviar al correo **compas.orientacion@gmail.com** los siguientes datos:

Nombre y apellidos . Categoría en la que participa. Club al que pertenece. Nº licencia en vigor . Nº tarjeta

Sportident y justificante de pago.

Normas

- Se prohíbe el acceso a la zona según el Reglamento de FEGADO 2025.
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.
- Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes y organizadores.
- El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.
- La pérdida del chip de picado o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.
- **En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta e ir al área de descarga Sportident en Secretaría, para que la organización acredite la finalización de la participación.**

Seguridad . Evaluación de situación.

Carreteras abiertas al tráfico, extremar la precaución.

Atención al llegar a los cruces (no pasar mirando al mapa).

En muchas pistas se alcanza gran velocidad, circular por la derecha.

Existen pequeñas zonas encharcadas.

Existen zonas con árboles caídos (indicado en el mapa). Tienen paso.

Zona de talado de árboles, posible maquinaria en alguna pista.

PRESTACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS (PAS)

1 PROTEGER. Primero tu seguridad, después la del herido, garantiza tu propia seguridad antes de actuar. Protege al herido. Sólo mover al herido si hay peligro inmediato.

2 AVISAR. Tlf (Alberto 652390947) .Indica el lugar exacto, busca puntos de referencia. Explica brevemente qué ocurrió. Nº de heridos. Estado aparente (consciente, respira, sangra...).

No cuelgues hasta que lo indiquen.

3 SOCORRER.

Evalúa: ¿Está consciente? ¿Respira? ¿Tiene pulso? .

Actúa: Control de hemorragias. RCP si no respira.

Posición lateral de seguridad si está inconsciente y respira.

Tranquiliza y acompaña al herido hasta que llegue la ayuda.

Contactos de la prueba

Sonia Gómez : 696459544.

Francisco Varela : 653795106.

Organizan:



Colaboran:



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES



U B

M P Á S