

11ª PROBA XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

PENA DOS MONTEIROS | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2022

ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

En este apartado iremos actualizando los aspectos más importantes a tener en cuenta para el correcto desarrollo de la prueba:

Centro de competición: Curro de Forgoselo (A Capela). Coordenadas GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W. El acceso al Curro de Forgoselo NO ESTARÁ SEÑALIZADO. Para facilitar el acceso se adjunta documento ANEXO I con indicaciones.

HORA DE SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES – SE ADELANTA A LAS 10:00. INICIACIÓN A LAS 10:15.

PRESALIDA DE 40 MINUTOS.

Debido a que hay una distancia aproximada de 2 kilómetros entre la zona de presalida, situada en el Curro de Forgoselo y la zona en donde se montará el dispositivo de salida, los corredores deberán **presentarse en la PRESALIDA con una anticipación de 40 minutos**. Os recordamos que es obligatorio llevar visible por delante el dorsal oficial de la Liga Galega de Orientación a Pé 2022 así como seguir el balizado entre la presalida y la salida.

META y Centro de descarga del SPORTident. Hay una distancia aproximada de 2 kilómetros entre la meta y el centro de descarga del SPORTident que estará ubicado en el centro de competición en el curro de Forgoselo. **Una vez finalizados los recorridos es OBLIGATORIO seguir el balizado de regreso hasta el centro de competición y descargar el SPORTident.**

Recorridos. Ver tabla resumen de las características (escalas, distancias, desniveles y nº de controles) de los diferentes recorridos. No habrá avituallamiento en carrera.

Ver comentarios del trazador en el documento publicado en la web.

Entrega de trofeos y sorteo de regalos a las 14:30. Al finalizar la prueba se realizará la entrega de trofeos y el sorteo de diversos productos entre los participantes. Hora aproximada 14:30.

ORGANIZACIÓN

Club organizador: Sociedad de Montaña ARTABROS (A Coruña)

Dirección de la Prueba y Responsable técnico medio ambiente: Jorge Piñeiro
Recorridos: Javier Sevilla

Responsables Sportident: Alfonso Mancera y Malena Ponte. **Delegado de campo COVID:** Jorge Piñeiro. **Colocación de balizas:** Javier Sevilla, María Piñeiro, Santiago Traveso, Santiago Riestra, Antonio Gómez y Alejandro Mancera.

Juez controlador: Alberto Tabernero (LICEO)

Jurado técnico: será designado por el juez controlador y se publicará en la web FEGADO como muy tarde el viernes 16 de septiembre en la correspondiente ficha de ARBITRAXE.

FECHA Y DATOS MAPA

Fecha de celebración. Sábado 17 de septiembre de 2022

Centro de Competición. Monte Forgoselo

Mapa.

11ª PROBA XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

PENA DOS MONTEIROS | Distancia longa

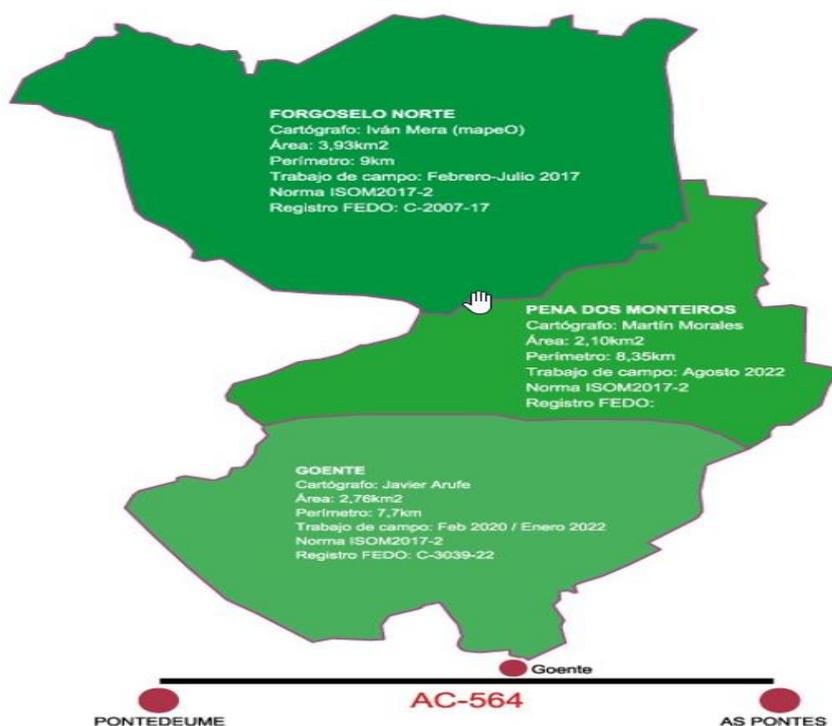
Deporte de Orientación | Liga Galega 2022

FORGOSELO NORTE (A Capela). Registro FEDO C-2007-17 | Mapa realizado en 2017 por Iván Mera (mapeO) adaptado a normativa ISOM 2017-2.

PENA DOS MONTEIROS (As Pontes). Registro FEDO C-3106-22 | Mapa realizado en 2022 por Martín Morales (Trick-Track) adaptado a normativa ISOM 2017-2.

GOENTE (As Pontes). Registro FEDO C-3039-22 | Mapa realizado en feb 2020 y ene 2022 por Javiert Arufe (Liceo) adaptado a normativa ISOM 2017-2.

Prohibición de acceso a mapa. Se recuerda que está prohibido el acceso al terreno de competición desde el momento en que se ha declarado su utilización para esta prueba a través del presente boletín (artículo 17.2 del Reglamento de Orientación FEGADO).



INSCRIPCIONES

Fecha límite. Hasta las 23:50 horas del **domingo 11 de septiembre** en la web www.fegado.es

CARRERA

Denominación de la prueba. 11ª PROBA DA XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ.

Longitud de los recorridos. DISTANCIA LARGA Y DESNIVELES MEDIOS.

Salidas. SALIDA INDIVIDUALES.

Cronometraje. Sistema electrónico Sportident. Sistema AIR + activado.

Aplicarán restricciones medioambientales: Sí

Avituallamientos en carrera: NO

Avituallamientos en meta: SI

RECORRIDOS Y TIEMPOS MAXIMOS POR CATEGORÍA

| Categoría | Distancia (Km) | Desnivel (m) | Nº controles | Escala | Tiempo Máx |
|-----------|----------------|--------------|--------------|----------|------------|
| INI-C | 3,0 | 100 | 10 | 1:7.500 | 2h |
| INI-L | 4,9 | 160 | 15 | 1:7.500 | 2h30m |
| F12 | 3,1 | 120 | 10 | 1:7.500 | 2h |
| F14 | 4,4 | 115 | 13 | 1:10.000 | 2h |
| F16 | 4,9 | 120 | 14 | 1:10.000 | 2h30m |
| F18 | 5,6 | 160 | 15 | 1:10.000 | 2h30m |
| F21B | 5,4 | 155 | 14 | 1:10.000 | 2h30m |
| F21A | 6,5 | 170 | 16 | 1:10.000 | 3h |
| FE | 7,3 | 190 | 19 | 1:10.000 | 3h |
| F35 | 6,9 | 185 | 17 | 1:10.000 | 3h |
| F40 | 6,4 | 185 | 16 | 1:10.000 | 3h |
| F45 | 5,9 | 165 | 15 | 1:10.000 | 3h |
| F50 | 4,9 | 120 | 14 | 1:10.000 | 2h30m |
| F55 | 4,4 | 115 | 13 | 1:10.000 | 2h |
| M12 | 3,1 | 120 | 10 | 1:7.500 | 2h |
| M14 | 4,4 | 115 | 13 | 1:10.000 | 2h |
| M16 | 6,5 | 170 | 16 | 1:10.000 | 3h |
| M18 | 6,4 | 185 | 16 | 1:10.000 | 3h |
| M21B | 5,4 | 155 | 14 | 1:10.000 | 2h30m |
| M21A | 7,8 | 210 | 19 | 1:10.000 | 3h |
| ME | 8,7 | 200 | 20 | 1:10.000 | 3h |
| M35 | 7,8 | 210 | 19 | 1:10.000 | 3h |
| M40 | 6,9 | 185 | 17 | 1:10.000 | 3h |
| M45 | 6,3 | 165 | 16 | 1:10.000 | 3h |
| M50 | 5,6 | 160 | 15 | 1:10.000 | 2h30m |
| M55 | 5,4 | 155 | 14 | 1:10.000 | 2h30m |

Ver comentarios del trazador en el documento publicado en la web.

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

Curro de Forgoselo. Como en anteriores ocasiones, la zona de concentración se encuentra en el Curro de Forgoselo (A Capela). Coordenadas GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W, al que se accede desde las proximidades del lugar de As Neves.

11ª PROBA

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
PENA DOS MONTEIROS | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2022



Curro de Forgoselo GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W

El acceso al Curro de Forgoselo NO ESTARÁ SEÑALIZADO. Para facilitar el acceso se adjunta documento ANEXO I con indicaciones.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

La presente prueba es una competición oficial de la Federación Galega de Orientación (FEGADO), y por tanto serán de aplicación obligatoria (artículo 5.1 del Reglamento), tanto el Reglamento FEGADO O-PIE 2022 y sus correspondiente ANEXOS, como las Normas Anuales FEGADO O-PIE 2022.

Advertencia sobre la obligatoriedad de paso por el triángulo de salida. El triángulo de salida estará lo suficientemente separado de la zona de mapas para que no sea visible. La ruta marcada hasta el mismo estará claramente balizada en el terreno y también estará dibujada sobre el mapa, por lo que los competidores deberán seguir obligatoriamente en su totalidad la longitud de dicho tramo balizado. La no utilización del mismo podrá dar lugar a la descalificación del corredor.

Advertencia sobre protección del medio ambiente. Aunque en esta ocasión la prueba NO discurre por Zona de Especial Conservación (ZEC) de Red Natura 2000, tanto la Federación como el Club Organizador establecen una serie de instrucciones (**consultar sucesivos boletines**) para proteger el medio ambiente que deben ser estrictamente observadas por los participantes (artículo 20.1 del Reglamento).

Normas de la prueba

Dorsales de FEDERADOS FEDO-FEGADO: será obligatorio llevar visible por delante el dorsal oficial de la Liga Galega de Orientación a Pé 2022.

La prueba se someterá al Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO de FEGADO en su especialidad de Orientación a Pé en bosque, validado por la Secretaría Xeral para O Deporte con fecha 18 de maio de 2022.

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie. En el caso de los menores de edad, sus clubs son los responsables de inscribirlos en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.

Es recomendable que el participante lleve ropa ligera, mejor que cubra brazos y piernas. Se publicarán recomendaciones relativas a la observación y cumplimiento del Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO así como en materia de seguridad y salud en boletines complementarios.

El participante debe llevar como instrumento de orientación y medida solo su brújula. El mapa con la información de los controles lo recoge en el momento en el que se le da la salida.

Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes, organizadores y espectadores.

Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado. El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.

La pérdida de la tarjeta de control o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.

En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar el SPORTident.

El corredor debe respetar la propiedad privada y los cultivos. Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el medio natural según las indicaciones específicas de carácter medioambiental que se publicarán en boletines complementarios.

INSCRIPCIONES

Fecha límite. Hasta las 23:50 horas del domingo 11 de septiembre.

Obligatoriedad de uso de tarjeta SPORTident (SI). ¡ATENCIÓN! Es obligatorio el uso de tarjeta SPORTident para todas las categorías. Se asignará automáticamente una tarjeta SPORTident en alquiler a quien no indique el número de tarjeta en los datos de inscripción. Coste del alquiler: 3 euros (a pagar junto con la inscripción). La pérdida de la tarjeta SPORTident conlleva el pago de 30 euros.

Inscripciones CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº **ES25 2080 5565 00 3040002362** de ABANCA a la dirección de e-mail deporte.orientacion@artabros.org. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3 euros por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso indicar: **71100354 + (más el nombre del club o en su caso nombre del corredor que se inscribe)**. Aquellos clubs que precisen factura, deberán enviar sus datos fiscales.

HORARIOS

9:00 APERTURA DE SECRETARÍA

10:00 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES DE CATEGORÍAS OFICIALES

10:15 SALIDA DE LOS CORREDORES DE LA CATEGORÍA DE INICIACIÓN

14:30 ENTREGA DE TROFEOS Y SORTEO DE REGALOS ENTRE LOS PARTICIPANTES

ORGANIZACIÓN

PRESALIDA y funcionamiento de las SALIDAS DE CATEGORÍAS OFICIALES

En sucesivos boletines se aportará información sobre los aspectos más significativos que afectan a la zona de presalida y salida.

SERVICIOS. Durante el desarrollo de la prueba, se contará con los siguientes servicios:

- **Servicio de Ambulancia**, cortesía del Concello de A Capela.
- Se habilitarán **espacios de estacionamiento para los vehículos** a lo largo del propio vial de acceso al curro, y en los márgenes compactados adyacentes al mismo. Se restringirá mediante balizado el acceso de vehículos y personas a las superficies de prado existentes. Se reservará un espacio de acceso restringido

para el **estacionamiento de furgonetas y caravanas** en la zona más próxima al alpendre del Curro de Forgoselo.

- Se **prohíbe la estancia de corredores y acompañantes fuera de las infraestructuras existentes que constituyen la zona de concentración** (se adjuntará croquis en sucesivos boletines), que se limita a los espacios de estacionamiento, vial de acceso, alpendre del Curro de Forgoselo y su entorno, y al recinto vallado del **Área Recreativa del Curro de Forgoselo** (acceso por la cancilla central del interior del alpendre).

Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO

La inscripción incluye una declaración responsable, que implica conocer el protocolo vigente (<https://fegado.es/federation/downloads/>).

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Se publicarán recomendaciones en materia de seguridad y salud en boletines complementarios.

Dónde comer, dónde dormir...

En los siguientes enlaces en la web de los Concellos de A Capela y As Pontes de García Rodríguez encontraréis información turística y una serie de establecimientos de hostelería en la zona

Concello de A Capela

Turismo <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/fragas-do-eume.php>

Alojamientos <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/aloxamentos.php>

Restauración <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/restauracion.php>

Gastronomía <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/gastronomia.php>

Concello de As Pontes de García Rodríguez

Turismo <https://ven.aspontes.org/es/turismo/>

También recomendamos las empanadas (admiten encargos), pan y repostería, además de los productos locales y artesanales (miel de Goente, requesón, etc.) de la **PANADERÍA VILAR DE MOUROS** <http://www.panaderiavilardemouros.es> junto al edificio del Concello de As Neves (A Capela) en la AC-564

11ª PROBA XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

PENA DOS MONTEIROS | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2022

ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

ORGANIZAN



COLABORAN

