

# Liga Galega orientación en bici montaña 2023

Área deportiva  
A Cortella - Coirós

Sabado 11 Novembro 2023

5ª e 6ª Probas Liga galega

Campionato galego sprint e distancia media

Máis información:  
<https://fegado.es/>



Recreación da imaxe do buzo  
do Pasatempo de Betanzos



Organiza:

Colabora



Concello de Coirós



**SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023**

**CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO -Betanzos**

- Directores da Proba: Fran López Costoya e David Casado Bravo
- Cartografía e Percorridos: David Casado Bravo
- Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez
- Revisión do mapa e balizado: David Casado Bravo, Alberto Taboada Pintor, Fran López Costoya, Mar Delgado, Roberto Chas, Javier López
- Técnicos de Sportident: Antonio Ciorraga e Claudia Oreiro
- Xuíz controlador: Ricardo Figueroa
- Jurado Técnico:

**MAPA**

A Coertella - Coirós

**PRUEBA SPRINT**

TAMAÑO: A4 (en algunos recorridos impreso por las 2 caras)

ESCALA: 1/4.000

EQUIDISTANCIA: 10 m Normas ISMTBOM 2022

MAPA BASE: Mapant

TRABAJO DE CAMPO Y DIGITALIZADO: David Casado Bravo

REALIZADO Octubre 2023

REVISIÓN: Noviembre 2023 Fran López Costoya, Mar Delgado

TRAZADOS: David Casado Bravo y Fran López Costoya

**PRUEBA MEDIA**

TAMAÑO: A4

ESCALA: 1/10.000

EQUIDISTANCIA: 10 m Normas ISMTBOM 2022

MAPA BASE: Mapant

TRABAJO DE CAMPO Y DIGITALIZADO: David Casado Bravo

REALIZADO Octubre 2023

REVISIÓN: Noviembre 2023 Fran López Costoya, Mar Delgado

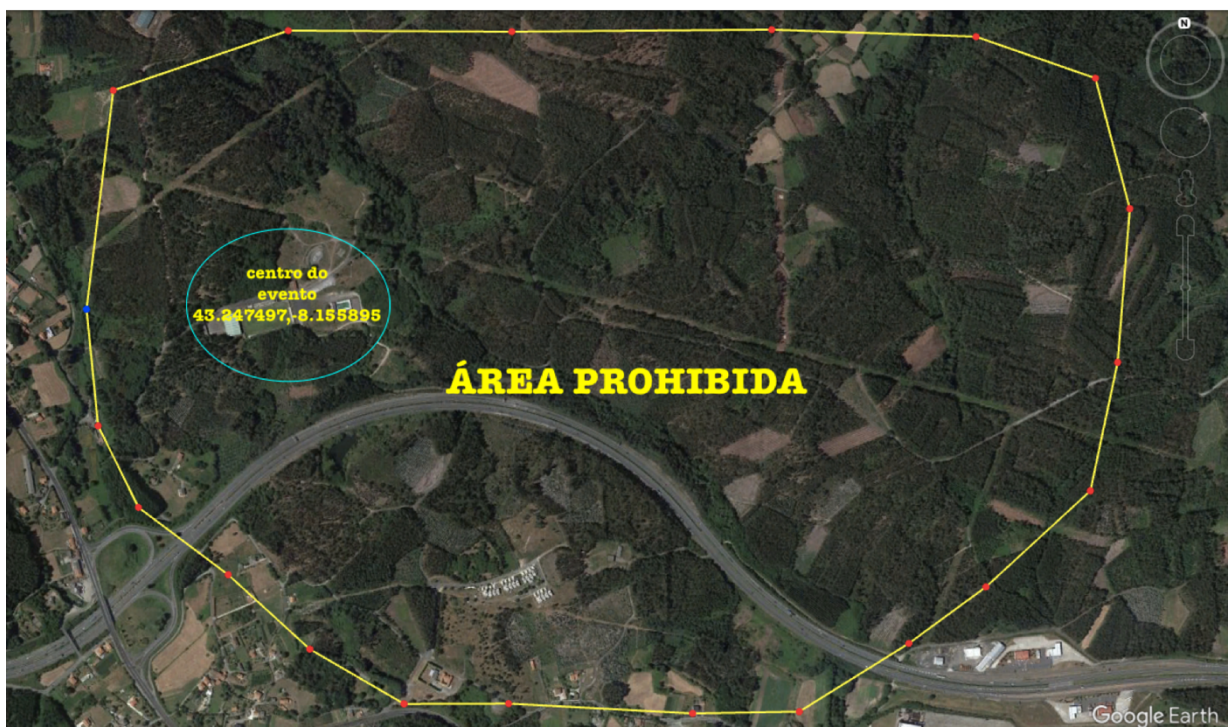
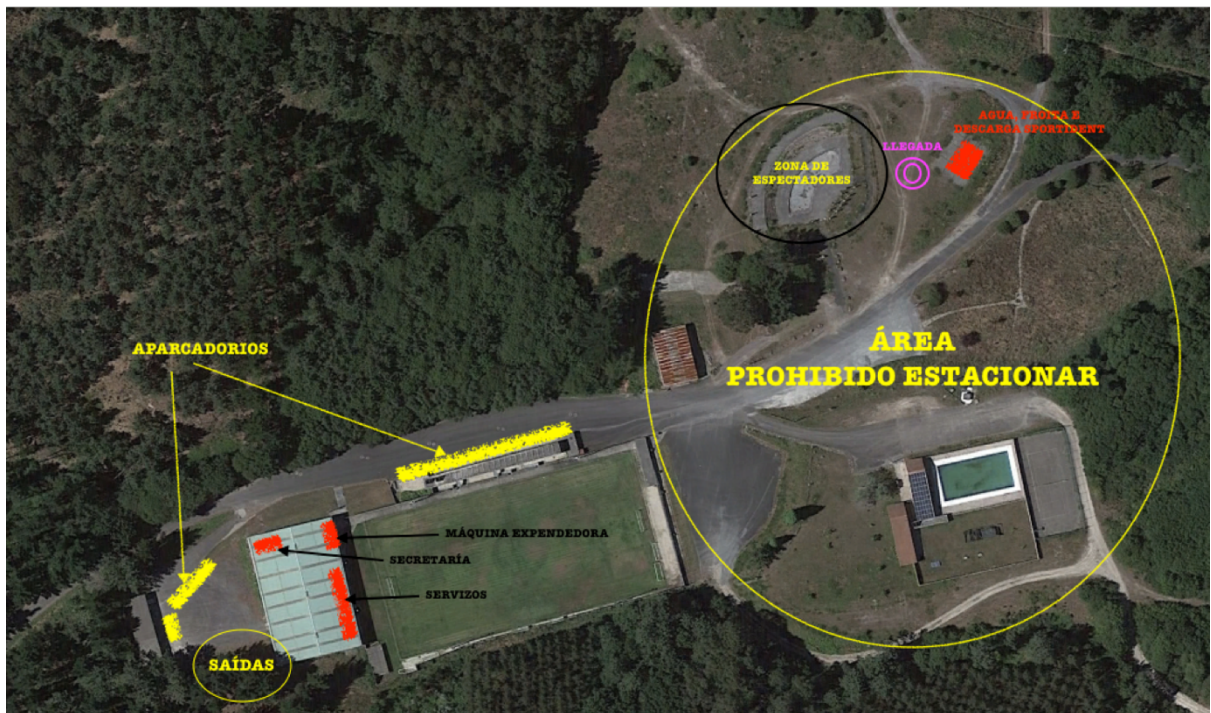
TRAZADOS: David Casado Bravo y Fran López Costoya

5ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Sprint  
6ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Medio

SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023

ZONA DE CONCENTRACIÓN, ACCESOS E ÁREA PROHIBIDA

<https://maps.app.goo.gl/thDw73tRC94cNmUR9>  
43.247497,-8.155895



**5ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Sprint**  
**6ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Medio**

**SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023**

**DATA E HORARIOS**

Sábado 11 de novembro

9h Apertura da Secretaría e sportident

10h Saída dos Primeiros Corredores 5ª Proba da Liga Galega de MTBO 2023-Campionato Galego D.Sprint

11: 30 Peche de meta 5ª Proba da Liga Galega de MTBO 2023-Campionato Galego D.Sprint

11:30 Saída dos Primeiros Corredores 6ª Proba da Liga Galega de MTBO 2023-Campionato Galego D.Media

14: 30 Peche de meta 6ª Proba da Liga Galega de MTBO 2023-Campionato Galego D.Media

**CATEGORÍAS 1ª PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2023**

Son as recollidas no regulamento oficial de MTBO da XXXII Liga Galega 2023:

Categorías oficiais:

<b>CATEGORÍA</b>	<b>ANO DE NACEMENTO</b>
M/F Cadetes (M/F - 15)	Nados en 2008 e posterior
M/F Xuvenil (M/F - 17)	Nados en 2006 e 2007
M/F Xunior (M/F -20)	Nados en 2003, 2004 e 2005
M/F Senior (M/F - Élite)	Sin límite de idade
M/F Senior 21 (M/F - 21)	Sin límite de idade
M/F Veterán A (M/F - 40)	Nados en 1983 e anterior
M/F Veterán B (M/F - 50)	Nados en 1973 e anterior
M/F Veterán C (M/F - 60)	Nados en 1963 e anterior
Absoluta Parellas	2 deportistas de calquera idade e xénero
E-Bike	Calquera idade e xénero
Iniciación Equipos y Promoción	Calquera idade e xénero

Aqueles competidores federados que desexen participar nunha categoría que non lles corresponde deberán inscribirse nunha categoría NC. Poderán ser campións/as galegos/as todos aqueles deportistas, con licenza de tempada por un club galego, que compitan nunha das categorías oficiais que les correspondan por idade e sexo.

# 5ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Sprint

## 6ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Medio

SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023

### INSCRIPCIÓNS

\*\*\*ATENCIÓN: a inscrición ás dúas probas faise por separado en cada evento.

-Tarxeta SportIdent para tódalas categorías. Asignarase automaticamente unha tarxeta SportIdent en aluguer ao que non indique o nº de tarxeta nos datos de inscrición.

-Aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscrición). A perda conleva o pago de 60€. \*\*AS PINZAS DE ALUGUER DEVOLVERÁNSE NO MOMENTO DA DESCARGA -Cambio de tarxeta S.I 3 euros. A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para tódolos percorridos).

-As inscricións realizáranse 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 tramitar a inscrición a través dese clube.

-CLUBS FEDERADOS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar o xustificante de ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468 [clubopasatempo@gmail.com](mailto:clubopasatempo@gmail.com). A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do club, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: OriPaderne LG (máis o nome do club) Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

-INDEPENDENTES: realizarán a inscrición no sistema de inscricións da Fegado na páxina web (<http://fegado.es/intranet>). No caso de non estar dados de alta na intranet, Terán que crear un perfil seguindo as instrucións da propia web para despois darse de alta na categoría que desexan competir. Si dispoñen de tarxeta Sportident, indicarán o número e no caso contrario deixarán a celda en branco e parearásinarlles unha de aluguer. Enviar o xustificante de ingreso na conta DE BBVA ES4201820612770201556468 ao [clubopasatempo@gmail.com](mailto:clubopasatempo@gmail.com). A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscricións, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: OriPaderne LG (máis o nome completo).

### PREZOS DAS INSCRIPCIÓNS:

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Iniciación Curta sin licencia fed.: 10 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Iniciación Equipos: con lic. fed 7€ sin lic. Fed. 10 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Promoción: con lic. fed 10€ sin lic. fed.: 13 € + 3€ (si alquila tarxeta sportident)
- Reposición de dorsal: 1 €
- Cambio de tarxeta S.I. a pagar polo deportista, antes do día de competición: 2 €
- Cambio de tarxeta S.I. a pagar polo deportista, o día de competición: 3 €

# 5ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Sprint

# 6ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Medio

SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023

## PERCORRIDOS

### SPRINT

	CATEGORIA	DIST. LINEAL	DESNIV.	CONTROLES
R1	INICIACIÓN EQUIPOS Y PROMOCIÓN	2,0	120	10
R2	M-F 15 / M- F 60	2'2	180	16
R3	M-F 17/ F 20,21,40,50	2'8	130	14
R4	M 21 / F E	3'2	150	15
R5	M 20, 50 / e bike	3,1	150	16
R6	M 40 / Absol. parejas	3,3	150	18
R7	ÉLITE(mapa por ambas caras)	3'9	150	24

### MEDIA

	CATEGORIA	DIST. LINEAL	DESNIV.	CONTROLES
R1	INICIACIÓN EQUIPOS Y PROMOCIÓN	4'7	280	10
R2	M-F 15 / M- F 60	6	280	15
R3	M-F 17/ F 20,21,40,50	6,4	280	15
R4	M 21 / F E	6'7	280	16
R5	M 20, 50 / e bike	6'8	360	15
R6	M 40 / Absoluta parejas	7'9	360	16
R7	ÉLITE	8'3	370	20

Como información para o cálculo aproximado da distancia real, sirva de exemplo que no R7 Élite:

Sprint: distancia lineal 3,9km / percorrido ideal 5,5 km

Media: distancia lineal 8,8 km / percorrido ideal 12 km

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

## CARTOGRAFÍA

### DESCRIPCIÓN DEL TERRENO

El desarrollo de las pruebas de los campeonatos gallegos de distancia media y sprint se realizarán sobre el mismo mapa de OBM A Cortella - Coirós realizado entre los meses de octubre y noviembre de 2023

El terreno es un terreno típico gallego de bosque de eucalipto con una amplia variedad red de caminos, sendas y carreteras asfaltadas, en general de buena ciclabilidad. En la zona existen además diversas zonas urbanizadas y áreas de servicios con diferentes elementos urbanos. Sin tener un excesivo desnivel sí este puede concentrarse en pequeñas rampas puntuales. El mapa es rico en detalles lo cual hará que la lectura de mapa sea un factor importante en el desarrollo de la carrera.

Para la prueba se usará la amplia red de caminos así como distintas áreas fuera de estas que permiten la ciclabilidad. Se ha trabajado para la elaboración del mapa además de la red de caminos aquellas zonas fuera de éstas ciclables, las cuales han sido marcadas con los símbolos correspondientes. No obstante durante la prueba no estará prohibido circular por fuera de éstas, aunque no resulta recomendable, salvo las excepciones indicadas a continuación, ya que las zonas ciclables fuera de sendas ya están marcadas con los símbolos correspondientes.

**IMPORTANTE** : se permitirá ciclar por todas las áreas del mapa salvo aquellas marcadas específicamente fuera de competición o con símbolos de prohibido ( Símbolo 520, 718 y 719).

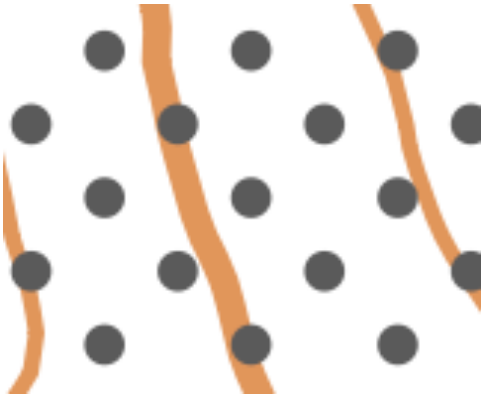
Sólo en algunas zonas los participantes deberán ciclar en zonas con los símbolos 405 (bosque despejado) , 401 (campo abierto) e incluso 403 (monte despejado). En estos casos será necesario circular unos pocos metros por estas áreas porque se ha considerado no usar los símbolos 824 (Terreno abierto permitido), 826 (terreno abierto basto permitido) y 825 (bosque permitido) ya que dificultan la visibilidad del punto de control situado fuera de la senda y de otros elementos relevantes (curva nivel, rocas, cotas.....) que pueden ayudar para dirigirse a la baliza. También puede existir algún pequeño tramo en el que podrán valorar de forma opcional circular por zonas con símbolos 401, 403 y 405. En general serán tramos de pocos metros y en los que visualmente podrá ver el terreno antes de la toma de la elección de ruta. Incluso en esta toma de decisión podrán optar por pasar por pequeños muros marcados como pasables, en los que deberán valorar que en bicicleta exigirán bajarse de ella y portearla por encima.

A continuación detallamos algunos de los símbolos usados:

### Zonas de bosque:

825: Bosque ciclable: áreas boscosas en las que se han realizado tareas agrícolas de limpieza y desbroce que permiten una buena ciclabilidad. Las situaciones climáticas del otoño puede hacer que en esos días puedan aparecer ramas en el terreno.

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023



425: Bosque limpio : existirán zonas de bosque limpio de buena ciclabilidad que no se han marcado con el símbolo 825. La razón es que pueden existir elementos topográficos relevantes para la prueba y consideramos que bajo el símbolo 825 (bosque ciclable de color blanco con punteado negro ) se dificulta la lectura de estos elementos



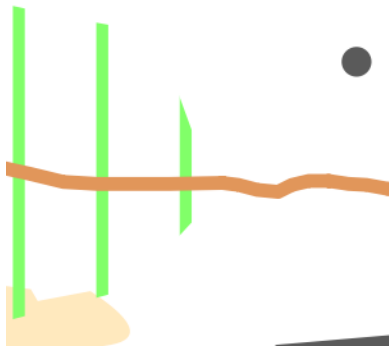
En algunos casos de estos bosques limpios se ha optado nuevamente por el símbolo 425 por ser intrascendentes para la elección de ruta, aunque sí pueden ser válidos para situarse sobre el terreno al estar claramente delimitados. No se ha utilizado el símbolo 416 de límite de vegetación para evitar su confusión con los caminos y facilitar la lectura del mapa.



SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023



En estos bosques limpios ciclables con el símbolo 425, cuando hemos detectado áreas con elementos que dificultan la ciclabilidad hemos marcado áreas con el símbolo 407 de vegetación baja con buena visibilidad para indicar esta presencia de ramas, helechos ... que reducen la ciclabilidad e incluso pueden producir averías mecánicas en la bicicleta, por lo que será importante evitarlos rodeándolos.



406: Bosque de visibilidad y ciclabilidad reducida: áreas con mucha vegetación no aptas para la prueba.



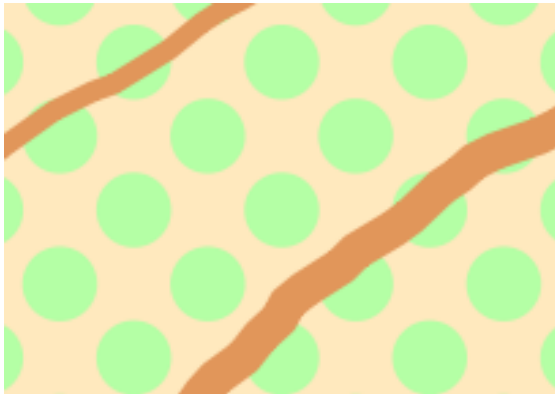
404. Monte con árboles dispersos: Son áreas de monte bajo con árboles dispersos normalmente de diferente tamaño, poco definidas en cuanto a su vegetación y con mala ciclabilidad. En casos en los que existe mucha vegetación baja se añade el símbolo 407, aunque en ambos casos no son

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

aptas como elección de ruta y únicamente pueden ayudar al deportista a orientarse sobre el terreno.



404,1 Terreno abierto basto con arbustos: Corresponde por lo general a plantaciones de eucaliptos jóvenes con amplio follaje bajo y baja altura. No son zonas con buena ciclabilidad y deben evitarse.



402,1 Terreno abierto con arbustos dispersos: pueden ser terrenos de frutales o de eucaliptos jóvenes en los que las labores agrícolas han dejado el suelo limpio y permiten una buena ciclabilidad. Pudiendo ser una elección de ruta si así se considera.

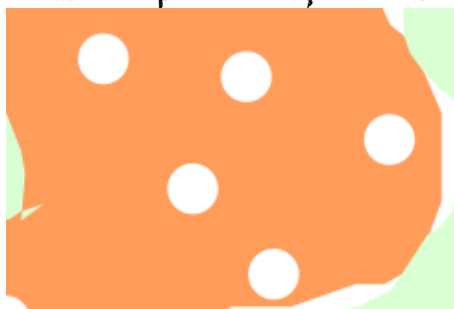


SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

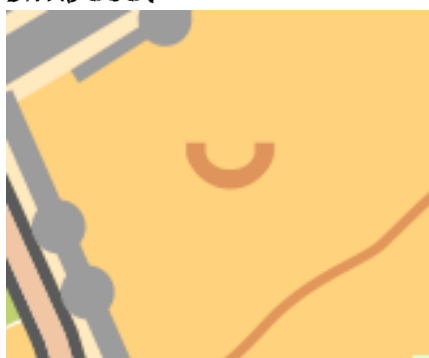
824. Terreno abierto ciclable (naranja sólido) : áreas abiertas ciclables, pueden corresponder a prados, cortafuegos, áreas de desbroce, en las que normalmente crece hierba. El crecimiento de estas en las últimas semanas o mantenimiento de labores de desbroces puede hacer variar su ciclabilidad.



826: Terreno abierto basto ciclable (Naranja con puntos blancos) : usado en zonas de áreas ciclables en las que existen elementos como árboles dispersos o están poco definidas sobre el terreno.



401: Campo abierto: zonas de campo abierto limpias y por lo tanto con buena ciclabilidad. Se representan con el símbolo 401 y no el 824 cuando no tienen relevancia para la elección de ruta o existen elementos en su interior de importancia para la prueba que se ven con mayor facilidad bajo este símbolo.



403 Monte despejado: áreas de monte despejado en las que por la presencia de vegetación baja o ser muy irregulares, la ciclabilidad es lenta o muy lenta pero posible. En algún caso puede ser necesario el tránsito por ellas por tener algún punto de control ( a pocos metros normalmente de una zona ciclable) o porque el deportista decida usar una elección de ruta por un

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

pequeño tramo para atajar. Cuando aparecen áreas de monte despejado con el símbolo 407 de vegetación baja deberán desestimarse como posible opción de ruta.



Tramos Lineales ciclables a través de distintos terrenos:

Pueden existir en distintas áreas del terreno tramos lineales que mejoran la ciclabilidad y que serán buenas opciones de ruta para buscar atajos, mejorar la velocidad dentro de un terreno con mala ciclabilidad como las áreas de monte despejado o incluso en las que puede haber puntos de control.. Estas zonas no se han marcado como sendas ciclables porque no tienen una buena banda de rodadura y el deportista ciclará sobre hierba e incluso a veces sobre un terreno algo irregular, algunos tramos pueden ser sendas antiguas en desuso sobre las que han crecido la hierba o áreas de desbroce con tractor lineales. En algunos casos, como en las zonas de monte bajo) no se distinguen con claridad (recordad que no son caminos) por lo que puede ser complicado detectarlas o seguir las, aunque si se sigue ese trazado se mejorará la ciclabilidad y por lo tanto la velocidad de carrera.

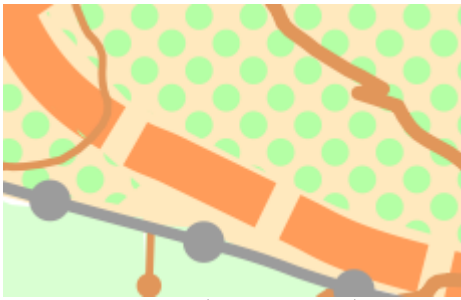
El grado de ciclabilidad vendrá marcado al igual que en los caminos por el diferente grado de discontinuidad del símbolo, siendo esta ciclabilidad similar a las sendas equivalentes.

827: Alta ciclabilidad



829: Ciclabilidad media

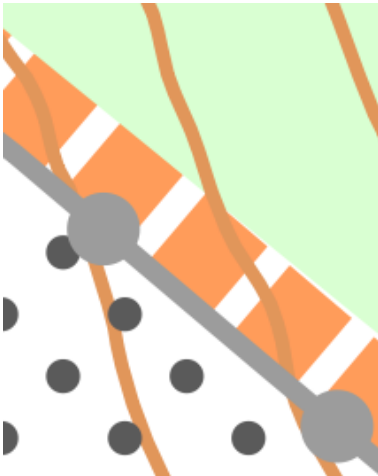
SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023



829: Ciclabilidad baja



830: Ciclabilidad muy baja.



Otros elementos a destacar:

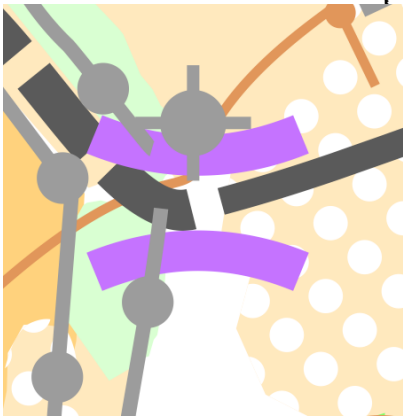
Límites de vegetación: aunque hay zonas donde estos límites son muy claros para facilitar la legibilidad de las sendas por lo general no aparecerán representados.

Muros y vallas: existen en la zona diferentes muros y vallas que pueden afectar al trazado. Se han pintado como pasables aquellos que pueden pasarse fácilmente con la bicicleta, pero el deportista tendrá que tener en cuenta la necesidad de bajarse de la bici y portearla para atravesarlos. En algunos casos existen pasos o entradas en vallas que estarán marcados sobre el mapa simplemente con una discontinuidad en la valla o cuando ha sido posible con el símbolo de punto de paso (símbolo 519).

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023



Puntos de paso (Símbolo 710.1): En alguna área del mapa en la que sobre el terreno y/o mapa puede ser difícil ver el punto de paso en una valla se ha remarcado en el mapa esta zona.



### Zonas peligrosas:

El ciclista deberá extremar la precaución en especial en aquellas sendas de mala ciclabilidad, o incluso en aquellas de buena ciclabilidad en las que se pueden alcanzar altas velocidades por la existencia de obstáculos, baches ....

También recordar que la prueba tendrá lugar con el tráfico abierto, por lo que se deberán cumplir las normas de circulación. Hemos buscado zonas en las que el tránsito de vehículos es mínimo, pero siempre existirá la posibilidad de presencia de vehículos a motor, peatones, animales o incluso otras bicicletas. Especial precaución en los cruces cuando la visibilidad sea reducida.

En el mapa se usarán distintos símbolos que pueden marcar estas zonas peligrosas:

Obstáculos en el recorrido (Símbolo 717) : Los obstáculos en el recorrido se marcarán con el símbolo 717. Estos obstáculos pueden representar distintos elementos que normalmente obligarán al deportista a bajarse de la bicicleta para rebasarlos. Pueden ser desde zanjas, árboles o incluso en numerosos

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

casos cadenas o puertas practicables. (De estar cerradas deberán cerrarse de nuevo tras su paso). Lógicamente con las condiciones climáticas del otoño siempre existe la posibilidad de aparición de nuevos obstáculos en los días previos a la prueba que no puedan reflejarse en el mapa.



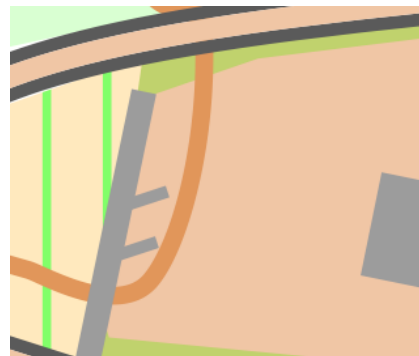
Sección peligrosa (Símbolo 719) : En el caso de presencia de obstáculos o tramos de caminos que puedan resultar peligrosos aparecerán marcados con el símbolo 719, unido al 717 si existe un obstáculo claramente definido. Los competidores deberán valorar su dominio de la bicicleta a la hora de seleccionar estos tramos.



### Áreas prohibidas:

Los corredores no podrán circular por las áreas marcadas como prohibidas que corresponderán a los símbolos:

Vallas, muros y cortados impasables (Símbolo 515, 518 y 501)



SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

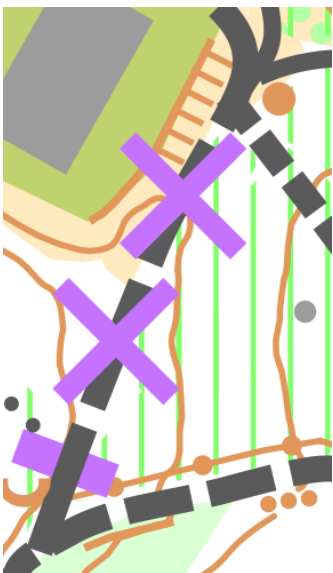
Áreas fuera de competición (Símbolo 520): marcadas en color verde oliva, la mayoría de ellas corresponden a propiedades privadas o zonas urbanas no transitables. Suelen estar delimitadas por vallas o muros aunque no necesariamente. Para facilitar la legibilidad en muchos casos no se han representado estas vallas o muros perimetrales.



Áreas prohibida (Símbolo 709): superpuesto en color magenta sobre aquellas zonas prohibidas. No obstante existen muchas fincas privadas que por no encontrarse en las zonas de competición no han sido marcadas como prohibidas, ya que difícilmente pasarán por ellas o existen opciones claras de caminos en su proximidad. Los deportistas deberán evitar las fincas privadas en las zonas perimetrales del mapa.



Paso prohibido (Símbolo 718): Pueden existir caminos o carreteras que estarán prohibidos marcándose con el símbolo 718.





SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DO 2023

### COMENTARIOS DE LOS TRAZADOS

Ambas pruebas de distancia media y sprint se disputarán con salida y llegada desde el mismo punto, el área deportiva de A Cortella en Coirós, con el uso del mismo mapa con equidistancia 10 m y escalas 1:4000 para sprint y 1:10000 para la distancia media. Lógicamente compartirán áreas comunes pero también cada modalidad tendrá zonas exclusivas buscando las características más idóneas para cada prueba buscando que ambos trazados sean diferentes por lo que los corredores deberán adaptarse a las exigencias físicas y técnicas de cada tipo de prueba.

La prueba sprint se disputará en un mapa de escala 1:4000 en el que la toma rápida de decisiones en tramos cortos y la lectura de mapa para identificar los elementos a buscar será fundamental para obtener el mejor resultado. Alguna zona laberíntica exigirá tomar las decisiones con calma.

La prueba media al disputarse sobre una mayor distancia y mayores desniveles presentes hará que la condición física sea ya más determinante. La necesidad de tomar elecciones de ruta para llegar a los controles será aquí más determinante, en los que no sólo será importante valorar la ciclabilidad, si no que también deberá tener en cuenta el desnivel de las distintas opciones, e incluso la posibilidad de atajar por zonas ciclables fuera de caminos (y por supuesto no equivocarse). Pero nuevamente en algunos controles los deportistas deberán ser capaces de cambiar el ritmo de carrera para hacer una buena lectura de mapa.

Existe la posibilidad que en la zona de salida - a meta algunos recorridos puedan tomar como elección de ruta el paso cercano a esta, la llegada de la 100 a meta estará balizada. Los deportistas no deberán pasar por esta zona ya que el paso por meta podría ocasionar que se recogiera el paso en la SIAC finalizando el recorrido. Los deportistas que hayan finalizado la prueba deberán evitar pararse en áreas de competición y entrado en meta dirigirse a la zona de descarga (pabellón) sin interferir con el resto de competidores.

Recordad que la normativa prohíbe separarse de la bicicleta durante el recorrido, siendo esto motivo de descalificación.

### EQUIPACIÓN

Deberase llevar obligatoriamente durante toda a proba un casco ríxido homologado. O casco deberase levar sempre amarrado cando o orientador circule sobre a sua bicicleta.

A bicicleta será do tipo Bicicleta de Montaña (rodas de más de 65 cm de diámetro). A organización da competición poderá rexeitar ou aceptar outros tipos de bicicleta todo terreo, sempre e cando, reúnan condicións de seguridade polo seu deseño ou polo seu estado. É responsabilidade dos competidores que as bicicletas funcionen correctamente.

---

**SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023**

Previo á saída, e se o organizador pensa que é oportuno, pódese facer unha revisión de material. Aquel orientador que non reúna condicións de seguridade mínimas de material non poderá sair ata que o solucione.

O competidor irá dende a saída ata a meta, e entre os controis, subido na bicicleta, empurrándoa ou cargando con ela. Afastarse da bicicleta (salvo caída), está prohibido.

O dorsal é obrigatorio para tomar a saída, debe de ser visible e ir suxeito na parte anterior da bicicleta en todo momento.

A tarxeta electrónica terá que levala o corredor na súa man, dedo ou bolsillo. Non é necesario que esté unida na bicicleta por un cordón ou sistema similar. A elección da roupa e o calzado é libre, pode existir dependendo da elección de ruta algún sendeiro con vexetación que provoque rozaduras en pernas e brazos. É recomendable que os corredores leven o equipo de reparación e os repostos que estimen oportunos. Lembrese que está totalmente prohibido recibir asistencia externa unha vez comezada a competición e soamente outros competidores poden dar asistencia mecánica. É deber de todos os competidores axudar aos corredores accidentados.

Admítense todo tipo de aparatos de medida excepto GPS e teléfonos móbiles con capacidade para mostrar mapas. A organización poderá realizar revisións de material de cara a garantir o cumprimento de esta norma.

### PREVENCIÓN DE RISCOS

Os orientadores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes ás carreiras de MTBO.

No caso dos menores de idade, ademais, os clubs respectivos ou os seus titores son os responsables de asignarlles o percorrido apropiado ao seu nivel físico e técnico, debendo –no seu caso– proceder a inscribilos en categorías de iniciación.

Queda totalmente prohibido facer lume e deixar no monte calquera tipo de lixo, especialmente plásticos e cabichas.

Precaución e respecto polas zonas prohibidas dentro do mapa. Estarán marcadas sobre o mapa con raiado de cor púrpura.

Podemos chegar a atoparnos con algún ciclista, vehículo a motor ou animais nos camiños que cruzan o mapa. É obrigado respectar as normas de circulación e respetarase ao máximo a outros usuarios das vías, tendo peons e xinetes preferencia sobre os ciclistas.

É OBRIGATORIO CIRCULAR POLA MARXE DEREITA DAS PISTAS, CAMIÑOS E SENDAS SEMPRE QUE ESTAS O PERMITAN.

É OBRIGATORIO RESPETAR AS NORMAS DE CIRCULACIÓN, O NO CUMPRIMENTO SERÁ MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN.

SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023

## CONCELLO DE COIRÓS

<https://concellocoiros.com>

O municipio de Coirós atópase situado ó noroeste da provincia de A Coruña; pertence á Comarca de Betanzos e fai de límite entre os concellos interiores e litorais no norte da provincia de A Coruña. Limita ó norte con Betanzos e Paderne, ó sur con Oza dos Ríos e Aranga, ó este con Aranga e Irixoa e ó oeste con Oza dos Ríos e está atravesado de forma lonxitudinal pola estrada N-VI de Madrid á Coruña e a autovía A-6, con entrada no municipio.

Conta cunha poboación de 1824 habitantes (a 01/01/2018) e a extensión do municipio é de 32,8 km<sup>2</sup>, nos que se distribúen seis parroquias: San Xulián de Coirós, Santa Mariña de Lesa, Santiago de Ois, Santa María de Ois, San Salvador de Colantres e San Vicente de Armea e 31 entidades de poboación.

A distribución territorial interna non se concentra especialmente en ningunha das parroquias, podendo destacar unicamente as de San Xulián de Coirós e Santa María de Ois. Destaca especialmente o feito de que o 92,8% da poboación se agrupa en núcleos dispersos.

Está bañado polos ríos Mandeo e Mendo, e o elemento de relevo mais importante constitúeno as dúas cuncas fluviais, cos seus afluentes Rego de Tararou do Mendo e río Vexo, Regato das Pías e Rego das Bouzas do Mandeo. As alturas de Pico da Felga de 506 metros, Fonte do Oso de 448 e Monte da Retorta de 502 metros.

O clima é suave, determinado pola súa morfoloxía, orientación e a influencia do Océano Atlántico. A súa situación entre as coordenadas xeográficas correspóndese cos 43°14'5 de latitude norte e cos 8° 9' 7 de latitude.

A principal vía de comunicación é N-VI, que atravesa o municipio de forma lonxitudinal de norte a sur, e da que parten as demais estradas da rede secundaria que comunican as distintas parroquias do municipio. A Autovía do Noroeste (A-6) cruza o Concello de Coirós dende o 1996 e conta con enlace no lugar de A Lapela, na parroquia de Santa Marina de Lesa. Isto permite ó noso Concello estar situado nun lugar privilexiado de comunicación e de rápido acceso á Coruña, Lugo ou Santiago.

- [RUTAS NO CONCELLO DE COIRÓS:](https://concellocoiros.com/turismo/turismo-2/)

<https://concellocoiros.com/turismo/turismo-2/>

- [COMER E DURMIR NO CONCELLO DE COIRÓS:](https://concellocoiros.com/turismo/comer-durmir/)

<https://concellocoiros.com/turismo/comer-durmir/>

- [ENTORNO NATURAL:](https://concellocoiros.com/turismo/entorno-natural/)

<https://concellocoiros.com/turismo/entorno-natural/>

5ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Sprint

6ª Proba da Liga Galega de MTBO-Campionato Galego Distancia Medio

---

SÁBADO 11 DE NOVEMBRO DO 2023

