

MONTE GRANDE 2021

VI PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

II PROBA DA LIGA INTERREGIONAL GALICIA-NORTE DE PORTUGAL

23 DE OUTUBRO 2021 - BANDE

ORGANIZACIÓN

CLUBE ORGANIZADOR: Asociación Deportiva Limiactiva

DIRECCIÓN: Óscar Gómez e Martín Morales

EQUIPO TÉCNICO:

- Cartografía e trazados: Martín Morales
- Balizado: Martín Morales, Roberto Feijoo, Irene Morales
- Sportident: Óscar Gómez
- Xuiz controlador: Xan Mariano Trigo

DATOS DO MAPA E TERREO

Nome: Monte Grande

Rexistro FEDO: OU-2898-21

Traballo de campo: agosto-setembro 2021

Autor: Martín Morales

Superficie: 2,5 km²

Monte Grande sitúase no concello de Bande, na Baixa Limia e conta cunha gran riqueza patrimonial, forestal, paisaxística, xeolóxica e natural. Destacan as numerosas mámoas, petroglifos, turbeiras e o Foxo do Lobo das Covateiras.

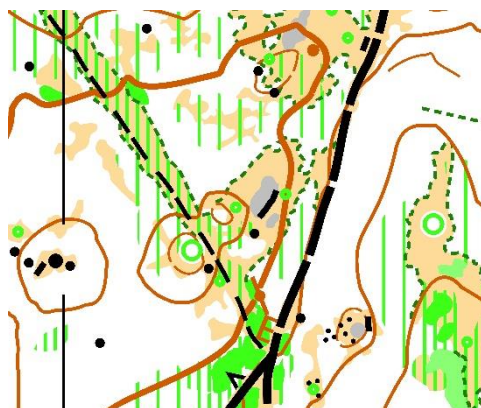
Cara o sur, teremos boas vistas do Xurés e todo o val do Limia.

O mapa comprende unha pequena zona na parte alta do monte, cun relevo relativamente suave, movéndonos sempre entre 975 e 1075 metros de altitude.

Mais do 90% está cuberto por piñeiral, onde rebrotan pequenas carballeiras. Altéranse zonas de boa transitabilidade con outras con vexetación rasteira, composta por silvas, toxos, uces, carqueixas e arandos principalmente. Abundan os craros que polo xeral conteñen detalles rochosos.

Os límites de vexetación están representados co trazo verde discontinuo (símbolo 416.1) para mellor lexibilidade das rochas.

Trátase dun terreo non demasiado técnico, pero que permite navegar a rumbo entre controles, deberemos afinar co uso do compás.



ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

UBICACIÓN ZONA DE CONCENTRACIÓN

42.05997691605065, -7.9286954594394015

<https://www.google.es/maps/@42.0603597,-7.9301337,196m/data=!3m1!1e3?hl=es>

COMO CHEGAR

Si se ven dende Ourense pola autovía, deberá collerse a variante AG-31 ata pasar Celanova. Deixamos a autovía e continuamos pola comarcal OU-540 dirección Bande 10,5 km (9 minutos) e un kilómetro antes de chegar a Bande desviámonos a esquerda por unha pequena estrada que leva ó barrio de Martiñan (200 metros). Ao chegar as primeiras casas xiramos a esquerda e continuamos pola pista asfaltada. Ó pasar 1,5 kms deixará de estar asfaltada e deberemos continuar pola pista de grava outros 3 kms. ata a zona de competición.

Os que veñan dende o Sur, deberán atravesar Bande en dirección a Celanova e a menos de un kilómetro xirar á dereita para subir a Martiñan e, dende aquí, seguir a mesma ruta.

APARCAMENTO

Os vehículos estacionaranse na beira da mesma pista pola que se accede, tratando de aproveitar ben o espazo.

CRONOGRAMA DA PROBA

ATENCIÓN: Adiantamos o comezo das saídas ás 10:00 h para evitar posibles coincidencias coa Andaina Stop Eólicos.

9:15 h – Apertura da secretaría.

10:00 h – Saída dos primeiros corredores.

14:00 h – Peche de meta e inicio de retirada das balizas.

FILOSOFÍA DA PROBA

Chegar, correr, descargar Sportident e marchar.

É de aplicación o **PROTOCOLO FISIOCOVID DXT GALEGO FEGADO**. Actualizado en xaneiro de 2021.

Proba declarada sen público e a progresión será individual e en silencio, respetando as distancias de seguridade antes, durante e despois da proba.

CATEGORÍAS E PERCORRIDOS

PROBA PARA FEDERADOS. NON HABERÁ CATEGORÍA INICIACIÓN

CATEGORÍA	SALIDA	CONTROLES	DISTANCIA	DESNIVEL
F-12	1	10	3300	65
F-14	1	11	3700	85
F-16	1	12	4000	100
F-18	1	12	4800	120
F-21B	1	13	4300	105
F-21A	1	16	6700	200
F-35	2	19	7500	240
F-40	1	13	6000	145
F-45	1	15	5800	145
F-50	1	12	4800	120
F-55	1	12	4200	115
M-E	2	17	7900	240
M-12	1	10	3300	65
M-14	1	11	3700	85
M-16	1	12	4000	100
M-18	2	15	6100	190
M-21B	1	12	4300	105
M-21A	2	18	7600	225
M-35	2	21	8800	250
M-40	2	19	8400	215
M-45	2	19	7700	225
M-50	1	13	6000	145
M-55	1	15	5800	145
E	2	20	9300	245

INSCRICIÓNS

Será necesario aceptar a **DECLARACIÓN RESPONSABLE** durante ó proceso de inscrición a través da web da FEGADO.

Os **coordinadores COVID** de cada clube, deberán enviar ó correo ori.limiactiva@gmail.com as posibles burbullas de viaxe (e decir, persoas que viaxarán no mesmo coche, para evitar largas esperas na zona de concetración).

Inscricións ata o domingo 17 de outubro ás 23:50 h na web www.fegado.es

Tarxeta Sportident para todas as categorías. Asignarase unha tarxeta Sportident en aluguer a quen non indique o número de tarxeta na súa inscrición.

Aluguer de Sportident: 3 euros (a pagar xunto coa inscrición). A perda de esta tarxeta conleva o pago de 35 euros.

CLUBES: A través da web www.fegado.es

Enviar o xustificante do ingreso na conta de ABANCA ES68 2080 0410 9930 0008 1161 a ori.limiactiva@gmail.com, no concepto poñer MONTE GRANDE + nome do clube.

A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do clube na carreira, mais 3 euros por cada corredor que alugue a tarxeta Sportident.

Os clube que precisen factura, deben enviar os seus datos fiscais.

CUOTAS DE INSCRICIÓN

- Federados categoría F/M 20 e inferiores: 7 euros.
- Federados resto de categorías: 10 euros.
- Aluguer de Sportident: 3 euros.

SPORTIDENT

- Obrigatorio o uso de tarxeta Sportident para todas as categorías.
- As estacións de control estarán configuradas en modalidade mixta.
- Recoméndase o uso de chip SIAC para reducir contactos.
- Non se entregarán tickets de descarga.
- Non se publicarán os resultados en papel.

SEGURIDADE

- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos das carreiras de orientación.
- No caso dos menores de idade, os clubes e os seus titores son os responsables de asignarlle o percorrido axeitado ó nivel físico e técnico do participante.
- Queda totalmente prohibido facer lume e deixar no percorrido calquera tipo de desperdicio, especialmente cabichas.
- Rógase precaución para evitar accidentes, especialmente ante a conducta imprevisible dos animais en estado salvaxe.
- Por cuestión de seguridade, e independentemente de rematar ou non o percorrido, é obrigatorio pasar por meta a descargar a información da tarxeta

Sportident. Desta forma poderemos comprobar que todos os corredores remataron a proba.

- Prohíbese o acceso á zona según o regulamento da FEGADO 2021.

OUTROS DATOS DE INTERESE

QUÉ VER

Sen sair do concello de Bande, a uns 8 kms podemos visitar as Termas (de balde e ao aire libre), o campamento romano Aquis Querquennis e a igrexa prerrománica de Santa Comba (s.VII).

ALOXAMENTOS

Albergue municipal 696 760 910 / 693 831 639

ONDE COMER

En internet aparecen varios restaurantese bares que ofrecen comidas.

IMPORTANTE

A plataforma STOP EÓLICOS XURÉS CELANOVA ten convocada o mesmo día unha andaina-protesta por mor do parque eólico que se pretende instalar no Monte Grande, saíndo as 10:00 da mañá de Bande e seguindo na primeira parte do seu percorrido a mesma ruta de acceso á zona de concentración. Pedimos circular a modiño e extremando a precaución .

CONTACTOS DA PROBA

Óscar Gómez: 665936887

Martín Morales: 679472367