

Sábado 03 de
Outubro ás 16:30h,
Cabeiro, Porto do Son

5ª proba da VII
Liga Galega de

SPRINT

Organiza:



Inscripcións en:

fegado.es



Colaboran:



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

ENTREGA DE PREMIOS

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **sábado 3 de Outubro** do presente 2026 a **5ª proba da VII Liga Galega de Sprint (O Pé)**.

A carreira será de **Distancia Sprint** na modalidade de **orientación en liña**.

Os participantes poderán desfrutar dunha xornada completa de orientación con outra proba que organiza o ADC Arnela pola mañá no Monte Enxa, tamén en Porto do Son:

- **8ª proba da XXXV Liga Galega de O Pé** → [Enlace](#).

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Ramón Fernández**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Dailo Díaz (Club Aromon)**
- Cartografía/Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro (2026)**
- Trazados: **Nuria Oujo e Julio Lagos**
- Cronometraxe: **Camilo Serantes e Antonio Piñeiro**
- Responsable saídas: **Alfonso Rosado**
- Colocación de balizas: **ADC Arnela**
- Contacto: adcarnela@gmail.com

NORMATIVA

A proba estará suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/d59/695abb3587-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2026_v0.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/b06/695abce630-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2026_v0.pdf

- Non se permite ir acompañado nas categorías oficiais, só nas categorías de iniciación curta e longa.
- Calquera deportista que o rematar as súa proba queira acompañar a un participante das categorías de iniciación, debe ter a autorización do xuíz controlador.
- Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:
 - Corredores con licenza FEDO → Dorsal único oficial FEDO.
 - Corredores estranxeiros e non federados → Facilitado pola organización.
- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.
- O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización. Prohíbese o uso de dispositivos electrónicos durante a proba (móbil, GPS...).
- Respecto polo medio ambiente e polos demais competidores, organizadores e público.
- As probas de orientación deberán facerse en silencio para non molestar ós animais da zona nin ós demais competidores cando están concentrados nos seus percorridos.
- Respecto polo material de sinalización da carreira.
- Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado.
- Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.
- A perda da tarxeta SportIdent será motivo de descalificación.

INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 27 de setembro de 2026.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. **En caso de perda o corredor deberá aboar o seu custo.**

- **Clubs:**

- A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
- Datos para realizar o pago:
 - TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela
 - IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597
 - CONCEPTO: ORI ARNELA SPRINT 2026 + Nome Club.
- Enviar copia do comprobante de pago ó correo: inscripciones.arnela@gmail.com
- Os clubs que desexen factura deberán indicalo e achegar os seus datos fiscais.

- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través do seguinte [formulario](#).

- **Prezos:**

- Categorías M/F 16 e inferiores: 2 €
- Categorías M/F 18: 7 €
- Categorías M/F 21 e superiores: 10 €
- Iniciación Curta e Longa: Federados 2 € / Non federados 4,50 € *
- Reposición de dorsal: 3€ (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
- Aluguer de tarxeta SI: 3€.
- Inscrición fora de prazo (se fose posible): +100% da cota inscrición correspondente.
- Cambio de tarxeta SI (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: 2€
 - O mesmo día da proba: 5€
- Consultar neste enlace calquera dúbida: [Cotas e acordos FEGADO para a TEMPADA 2026](#).



* A cota dos non federados inclúe: Inscrición (2€) + Licenza de día (2,50€). A Licenza de día é válida para as dúas probas (Media + Sprint), polo que, de participar nas dúas, só é preciso pagala unha vez.

PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- 15:30 → Apertura da Secretaría e da “zona de corentena”.
- 16:00 → Peche da corentena.
- 16:30 → Saída dos primeiros corredores.
- 16:45 → Saída categorías de Iniciación. Só estas categorías sairán con baliza start.
- Peche de Meta: 1 hora despois da última saída → O tempo máximo de carreira será de 60 minutos.

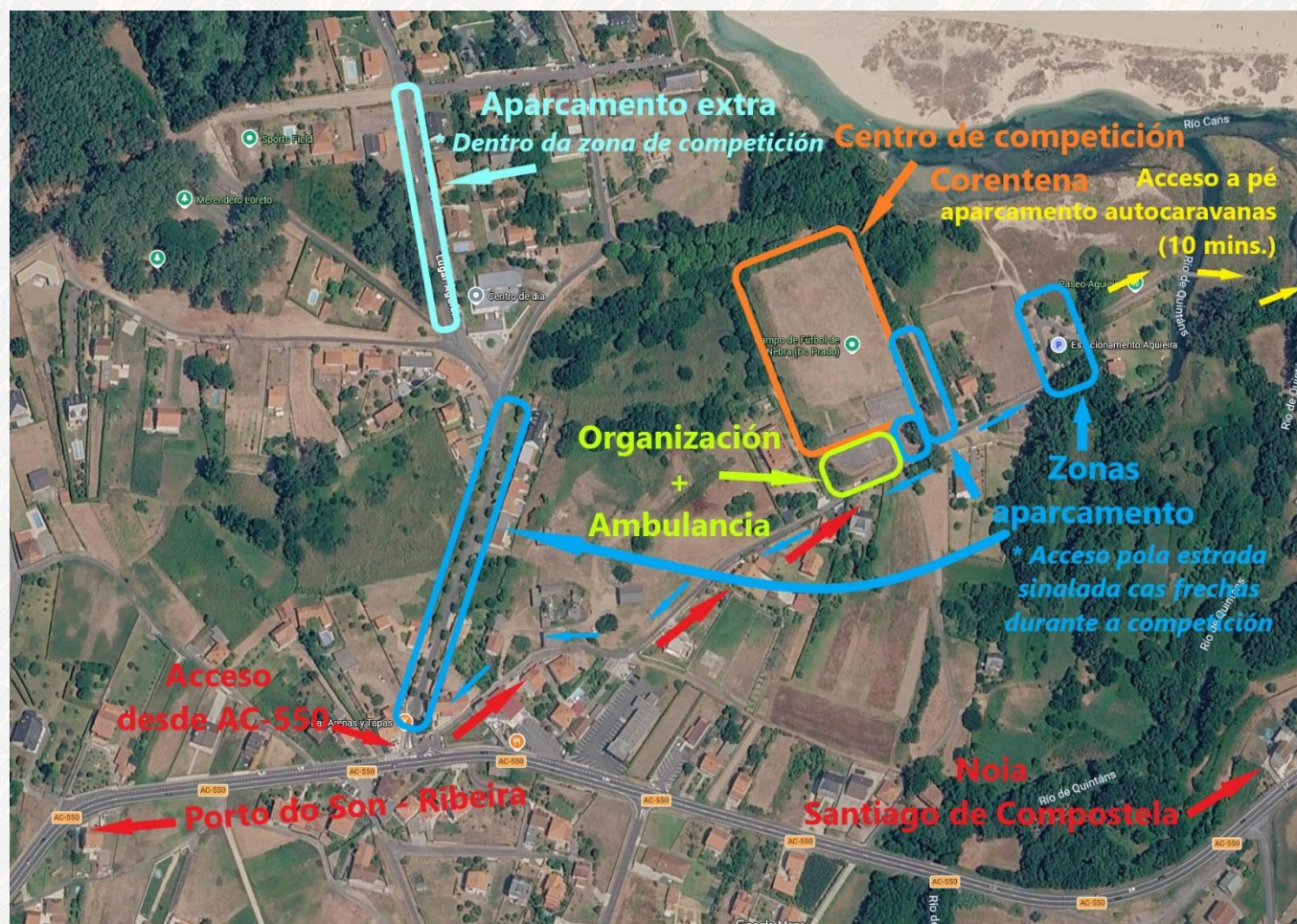
Importante!

- Non haberá recollida de mapas, xa que a “zona de corentena” estará dividida en dúas zonas: a de saídas e a de chegadas.
- Antes de saír, os corredores/as deberán deixar as mochilas nunha zona habilitada con acceso desde a zona de chegadas, para poder collelas alí unha vez rematada a proba.

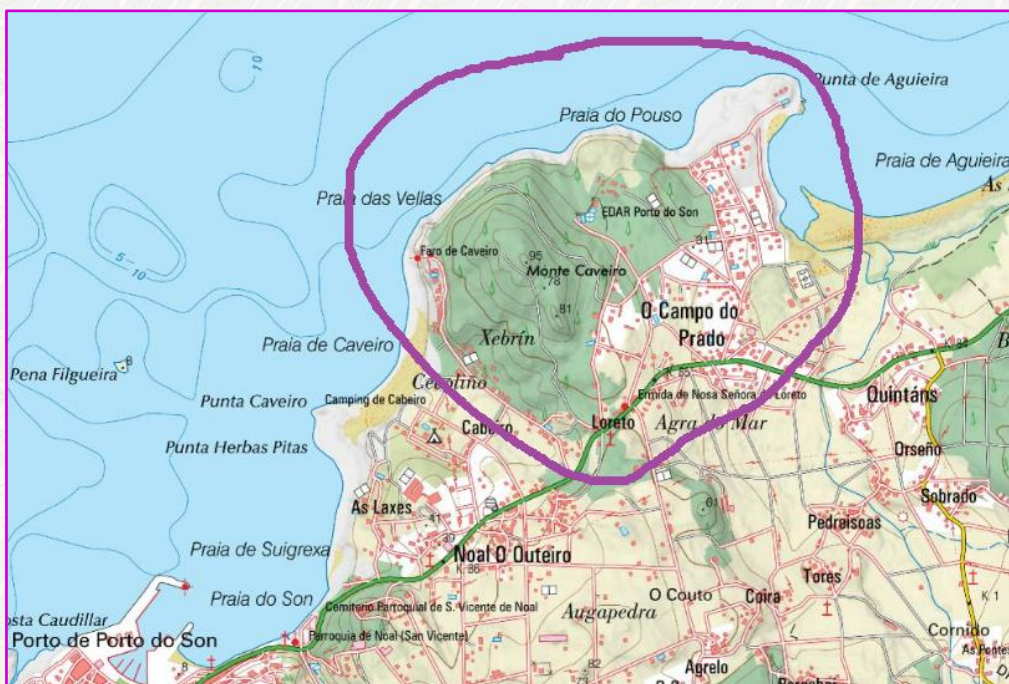
CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

O Centro de competición desta proba será **Campo de Fútbol de Nebra** o carón da praia de **Aguieira** → *Google Earth*.

Coordenadas: 42°44'16.6"N 8°58'27.7"W



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín Inicial. Achégase o correspondente mapa.



Haberá estacións BATTERY TEST na Secretaría e/ou na Presaída.



MOI IMPORTANTE

COMPROBA A BATERÍA DA TÚA SIAC ANTES DE IR Á SAÍDA





 **Un pitido normal**

Pantalla "OK" + Voltaxe > 2,72





Varios pitidos frecuencia alta

Pantalla "WARN" + Voltaxe < 2,72





Non pita

Nada na pantalla

(MODO "AIR" NON FUNCIONA / MODO "MANUAL" SI)













INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

- **Cartografía:**

- Mapa: **Monte Cabeiro** (Rexistro FEDO: C-2456-19).
- Normativa cartográfica **ISSprOM 2019**.
- Autor: **Alberto Santos e Antonio Piñeiro**.
- Actualización: **Antonio Piñeiro** (Setembro 2026).
- Tipo de terreo:
 - Trátase dun mapa semiurbano. A metade corresponde a unha zona residencial, e a outra metade a unha zona de monte e merendeiro.
 - A zona do mapa onde discorre a proba, ten pendentes moi suaves, sendo moi chan na súa maior parte.
 - Elementos especiais: Aparecen elementos especiais feitos polo home na zona do merendeiro (mesas e asadeiros) e no campo de fútbol (porterías) .

- **Comentarios dos trazadores:**

Saúdos a todos e todas e moitas grazas por participar na 5ª proba da VII Liga Galega de Sprint. Nesta ocasión teredes a oportunidade de desfrutar dun mapa inédito en Liga Galega que abarca as inmediacións do campamento xuvenil Virxe de Loreto e da praia da Aguieira.

Neste sprint atoparedes un terreo mixto, no que correredes por zonas urbanas asfaltadas, pistas de terra e bosque aberto, polo que recomendamos o uso de calzado mixto. Esta combinación de terreos non limitará a vosa velocidade de carreira grazas á ausencia de vexetación que vos ralentice.

Os trazados combinarán tramos longos, onde a escolla da ruta será decisiva nas vosas carreiras, con áreas con unha alta densidade de controis que requirirán dunha alta concentración e toma de decisións rápidas. Recomendamos, por tanto, comprobar sempre os códigos dos controles antes de picar, especialmente en tramos rápidos, para asegurar a carreira. A colocación dos controis sempre respectará a distancia mínima regulamentaria entre eles.

Con respecto á seguridade en carreira, a mesma desenvolverase con tráfico aberto, extremade as precaucións nos cruces e nos cambios de dirección. Nalgúns percorridos hai un pequeno tramo por un paseo de táboas, se fixese mal tempo podería estar un pouco esvaradizo, polo que reiteramos o uso dun calzado mixto.

Agardamos que desfrutedes da proba tanto coma nós desfrutamos deseñándoa.

Vémonos o día 3 de outubro!

Nuria Oujo e Julio Lagos

DISTANCIAS E DESNIVEIS

* *Todas as categorías ca mesma Escala 1:4000 e co mesmo formato A4.*

CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)	CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)
<i>Ini Curta</i>	14	1.500	30	<i>Ini Longa</i>			
F-12	15	1.500	30	M-12	15	1.500	30
F-14	16	1.700	40	M-14	16	1.700	40
F-16	17	2.000	45	M-16	17	2.000	45
F-18	19	2.300	55	M-18	19	2.300	55
F-21	21	2.500	60	M-21	22	2.700	75
F-Sénior	23	2.700	75	Sénior	23	2.800	80
F-35	21	2.500	60	M-35	22	2.700	75
F-45	18	2.300	60	M-45	19	2.400	70
F-55	18	2.100	45	M-55	18	2.300	60
F-65	16	1.900	40	M-65	18	2.100	45

SEGURIDADE

- Responsable de seguridade David Lareo. O número de teléfono para calquera emerxencia aparecerá impreso en todos os mapas (659 264 427), xunto co do Director da proba Ramón Fdez (650 939 055).
- A proba descorre por unha zona residencial de veraneo, e **o tráfico non estará cortado**, pero nesta época do ano o tráfico na zona é moi baixo. A organización terá persoal na estrada de acceso a zona, indicando os vehículos a existencia dunha proba deportiva.
- Na zona de competición, aínda que probablemente o tráfico sexa moi baixo, os corredores han de prestar moita atención á hora de cruzar as rúas, e circular sempre pola beira (non existen beirarrúas na zona). Cabe lembrar que os corredores teñen a consideración de “peóns” a efectos legais, polo que teñen a obriga de respectar en todo momento o **Reglamento General de Circulación**.
- Atención especial as pasarelas de madeira, que en caso de choiva é moi probable que estean esvaradías. Recomendase extremar as precaucións e utilizar calzado con bo agarre.
- A participación na proba implica a aceptación expresa de todas estas normas e indicacións así como a responsabilidade implícita á hora de respectar as normas de seguridade vial vixentes.
- Por motivos de seguridade non está permitido facer a proba con animais de compañía.
- Dispoñemos de servizo de Ambulancia e Médico con base a carón da Meta.
- Predición meteorolóxica Concello de Porto do Son no seguinte enlace: **Meteogalicia**.

MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto. Rogamos un comportamento cívico e respecto tanto polas árbores e zonas axardinadas como polo mobiliario urbano en xeral.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenrolo da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos**.

AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento ó rematar a proba na zona de Secretaría.

Rogamos que cada quen traia o seu propio envase (vaso, botellín, cantimplora, etc.)

ENTREGA DE PREMIOS

Haberá **premios para os tres primeiros clasificados de cada categoría** (Iniciación Longa incluída), e **para todos os participantes de Iniciación Curta**.

A entrega será o antes posible unha vez teñamos os resultados dispoñibles (entre as 18:30 e as 19:00).

GASTRONOMÍA E TURISMO

Na zona podemos atopar unha gran variedade de establecementos gastronómicos e outras opcións de facer turismo aproveitando a ocasión da visita ó noso concello.

Podedes consultar os seguintes enlaces:



Onde comer en Porto do Son



Turismo en Porto do Son

COLABORADORES



CM NEBRA



concello Porto do Son



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE
PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES



**DEPORTE
GALEGO**