


O.B.M.


1º PROBA DA IV LIGA GALEGA DE
ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA
II Trofeo Concello de PORTO DO SON
20 FEB 2016

BOLETÍN 2

categorias e percorridos
distancias e desniveis

 www.adcarnela.wix.com/web

 adcarnela@gmail.com

 www.facebook.com/adcarnela



» Datos xerais:

Data: Sábado 20 de febreiro de 2016

Horario: 09:00.- Apertura de Secretaría.

10:00.- Saída dos primeiros ciclistas.

14:30.- Entrega de medallas.

T. máx. carreira: **210 minutos** (3 horas e media). Todo aquel que sobrepase este tempo, considerarase **Fora de Competición**.

Trátase dunha proba de distancia longa. O tempo do gañador sitúase entre 90–100 minutos

Mapa: PORTO DO SON.

Escala 1:15000 (tódalas categorías)

Equidistancia: 10 metros



Na descrición do evento na web da FEGADO hai un enlace a unha imaxe do mapa.

Como chegar: A vila de Porto do Son atópase na ría de Muros e Noia entre as localidades de Noia e Santa Uxía de Ribeira. Para chegar a nosa vila, podedes acceder, si se viaxa desde a zona Sur, pola autovía do Barbanza (AG-11) ata a localidade de Ribeira e, desde alí, coller dirección N pola AC-550. Tamén, accedendo desde a zona de Santiago, a través da Autovía de Brión (AG-56), que logo se transforma no corredor de Noia (CG-1.5).

O centro de competición vai a estar situado no **Pavillón Polideportivo Santa Irene**. Alí, os participantes poden deixar os seus vultos, xa que ese vai a ser o punto de duchas e vestiarios. Dispoñemos dun aparcamento cerrado para os vehículos, no CEIP Santa Irene. Desde o pavillón, será necesario un traslado, xa en bicicleta, ata a zona de secretaría, situada na **Piscina Municipal** (zona de meta do ano pasado). O tempo de traslado rondará os 10 minutos indo con calma (aproximadamente 1,5 km) circulando pola estrada AC-550. Rogamos, estremedes as medidas de seguridade xa que o tráfico non vai a estar cortado en ningún momento. Pincha na imaxe e accederás a un mapa coas indicacións máis concretas.



Características: A zona de competición está moi preto de Porto do Son e atópase nas ladeiras dos montes Enxa e Iroite, unha das zonas máis altas da Serra do Barbanza. O mapa esta delimitado pola vertente norte pola estrada AC-550, totalmente prohibida durante o desenrolo da proba. Estará marcada co símbolo que fai referencia a esta prohibición.

A área de competición combina áreas con pouco desnivel, que pertence a unha zona de concentración parcelaria, cunha extensa rede de pistas e camiños, cunha zona máis técnica e de maior dificultade física, determinada polo desnivel a medida que ascendemos pola ladeira do monte. O tipo de terreo tamén varia considerablemente, desde os espazos cultivados e abertos, predominantes na zona da concentración parcelaria, ata as zonas de bosque típico galego da parte máis alta do mapa. Hai, ademais, algúns núcleos de poboación e vivendas illadas ó longo de todo o mapa. Polo xeral, en todo o mapa hai unha gran ciclabilidade, exceptuando algúns camiños que ou ben polo deterioro que presentan ou ben pola presenza de vexetación abundante ou firme complicado, van a requirir un maior nivel físico e/ou técnico. Estas zonas limítanse os percorridos máis altos. Sinaláronse no mapa varias zonas, co símbolo 714  que indican elementos perigosos para o competidor atravesando o camiño (árbores caídas, escaleiras, etc...). Tamén están sinaladas varios puntos con rutas prohibidas, a través do símbolo 711 .

» Percorridos:

Para participar nunha das categorías oficiais, en función da idade do deportista, hai que estar en posesión da licenza deportiva correspondente, emitida pola Federación Española de Deportes de Orientación. Son válidas a este efecto as licencias de RAID, O-PE e O-BM. O resto dos participantes, deben inscribirse nas categorías de Iniciación Curta ou Iniciación Longa.

Percorrido	Categoría	Nº de controis	Distancia OCAD (km.)	Distancia real (km.)	Desnivel real (m.)	Escala
P01	INI-Curta Cadete_Fem	9	5,110	7,350	110	1:15.000
P02	INI-Longa	15	12,550	18,950	430	1:15.000
P03	Cadete_Masc. Xunior_Fem. Vet B_Fem.	12	5,950	9,150	160	1:15.000
P04	Xunior_Masc. Senior B_Fem. VetB_Masc.	12	11,000	17,500	390	1:15.000
P05	Senior B_Masc. Vet A_Fem.	12	12,870	19,600	525	1:15.000
P06	Senior A_Fem.	14	15,750	22,500	740	1:15.000
P07	Vet. A Masc.	15	16,890	24,870	815	1:15.000
P08	Senior A Masc.	16	20,140	30,950	925	1:15.000

Os datos de distancia e desnivel real son en base as probas realizadas dos percorridos cun dispositivo Garmin.

Aqueles deportistas federados que queiran puntuar para o ranking da Liga Galega de O-BM deberán levar nun lugar visible o seu número de dorsal (o da Liga Galega de O-Pe).

» Inscricións:

Ata as **22 horas do martes 16 de Febreiro**. Realizaranse a través do sistema de inscricións da FEGADO, desde a súa páxina web (<http://fegado.es/intranet>).

- Os deportistas xa dados de alta na intranet, deberán seleccionar o evento, marcarán a categoría na que desexen competir e confirmarán a súa inscrición.

- Os deportistas que non están dados de alta na intranet, teñen que crear un perfil na mesma, seguindo as instrucións da propia web. Aconséllase a estes participantes que contacten con algún club para canalizar as inscricións a través dos mesmos.

Prezos das inscricións		
Federados	Non federados inclúe seguro federativo de 1 día	
5 €	INI CORTA	INI LARGA
	7 €	9 €

Utilizarase o sistema SportIdent como sistema de control de tempos. Nos datos de inscrición hai que indicar o número da pinza/tarxeta SI. A todo aquel que non indique este dato, asignaráselle unha pinza de aluguer, que se deberá coller na zona da secretaría o día da proba. O prezo do aluguer da pinza/tarxeta SportIdent é de **3 €**, que se sumará a cota de inscrición de cada participante. A perda da pinza/tarxeta suporá o pago do seu custo (**30 € /12 €**).

O ingreso da cota de participación realizarase mediante un ingreso na conta bancaria do club:

TITULAR: Asociación deportiva e cultural Arnela

IBAN: **ES07 0133 6052 9842 0000 1915**

CONCEPTO: OBM + nome do club (ou participante non federado)

Unha vez realizado o pago, hai que enviar copia do xustificante do movemento bancario o e-mail do club (adcarnela@gmail.com)

» Normas e recomendacións:

Recordámoslle a tódolos participantes que a práctica do deporte de orientación baséase no respecto do entorno e do medio natural, polo que queremos recalcar algunhas medidas a ter en conta:

- Ó igual que en todas as probas dos deportes de orientación, os participantes teñen **prohibido falar e gritar** durante todo o desenvolvemento da proba.

- Serán motivos de descalificación:
 - **Tirar desperdicios** (envoltorios de xeles, barriñas, etc,...) en calquera zona da zona de competición, agás nos puntos habilitados na saída, meta e secretaría.
 - **Circular por fora dos camiños.**
 - Circular por camiños non debuxados no mapa. Creemos que están representados todos pero, debido a labores forestais e agrarias, poden aparecer algún de última hora. Non utilízalos se non están no mapa.
 - Circular por debaixo da liña de alta tensión, agás que exista un camiño debuxado. Hai un alto risco de pinchazo e, ademais, unha alta perigosidade do terreo xa que, aínda que son inapreciables no mapa, hai barrancos e cortados de dimensións considerables.
 - Circular polas zonas/estradas marcadas como prohibidas.

- No mapa hai unha ampla zona de concentración parcelaria con moitas pistas que na actualidade están asfaltadas nas que, aínda que o tránsito é moi escaso, hai que circular con precaución e **respectando as normas de circulación** (recórdase a obrigatoriedade de facer os stops nos cruces e asegurarse ben de que non existe perigo antes de retomala marcha).

- Recoméndase circular con precaución, principalmente nas baixadas e pistas asfaltadas, xa que se acadan altas velocidades e os camiños e pistas poden ter algún tipo de deterioro debido as choivas, e moitas das pistas asfaltadas teñen restos de grava.

Esta competición rexeráse polo regulamento e as normas anuais de OBM de 2016 da FEGADO e da FEDO.



» Colaboradores:

