

BOLETÍN 3 sobre DATO sobre los TRAZADOS y SEGURIDAD

Advertencia de seguridad 1 | Básico COVID.

Mascarilla obligatoria en Centro de Competición, presalida, espacio de calentamiento y salida. Se podrá retirar en el momento de iniciar el tramo cronometrado (se llevará guardada y deberá utilizarse en carrera si existiese una improbable aglomeración de personas). Deberá ponerse inmediatamente al cruzar la meta.

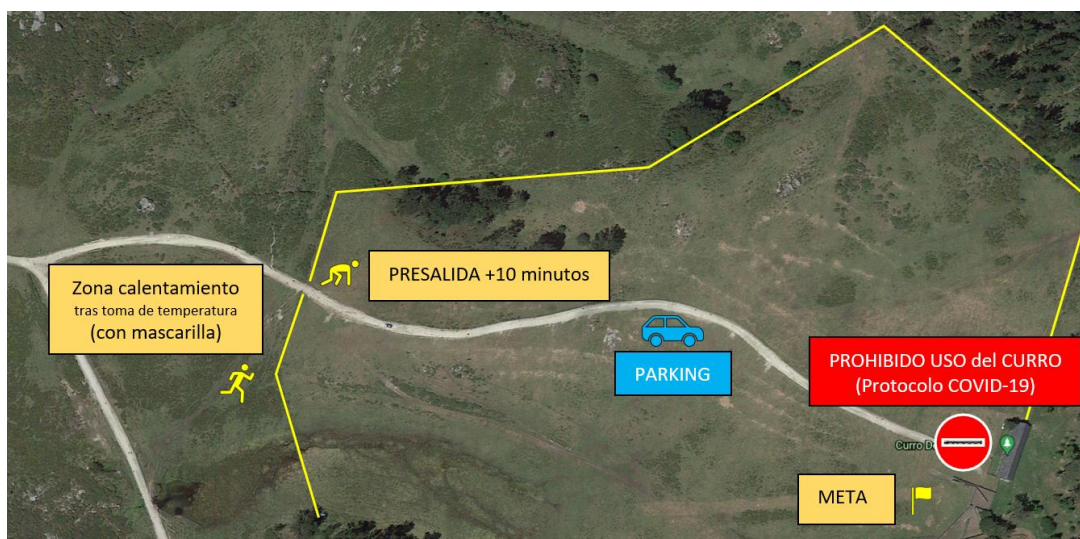
Fotos. No es una buena idea hacer fotos de grupo sin mascarilla. Estaremos expuestos a un riesgo innecesario.

Medidas preventivas COVID. Consulta manual de buenas prácticas + infografía publicada en la web de FEGADO. Material anti-COVID suministrado por FEGADO.

Advertencia de trazados 2 | Estructura de la prueba.

Presalida + 10 minutos. Ten en cuenta que la presalida está establecida a +10 minutos en el acceso al curro. Control de temperatura. SIAC battery test. Carpa de aislamiento COVID.

Salida de 2 corredores/minuto (PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO de FEGADO). No se entrega descripción de control (debes traerla impresa de casa o bien consultar la que aparece en el mapa). Llamada a +2 (control, check y SIAC TEST). Recogida de mapa en +1. Salida con baliza START. Pasillo (penalizado) para las salidas tarde.



Advertencia de trazados **3** | Recorridos

Distancias, desniveles, número de controles y escala para todas las categorías

CATEGORÍA	DISTANCIA (m)	DESNIVEL (m)	nº de CONTROLES	ESCALA
MASCULINO 12	2.800	55	12	7.500
MASCULINO 14	3.100	60	14	10.000
MASCULINO 16	3.300	120	13	10.000
MASCULINO 18	6.300	235	18	10.000
MASCULINO 21B	3.700	115	11	10.000
MASCULINO 21	5.600	190	14	10.000
MASCULINO 35	9.600	385	19	10.000
MASCULINO 40	7.400	305	14	10.000
MASCULINO 45	6.700	310	15	10.000
MASCULINO 50	5.500	210	12	10.000
MASCULINO 55	5.200	220	14	7.500
ÉLITE	10.100	385	22	10.000

CATEGORÍA	DISTANCIA (m)	DESNIVEL (m)	nº de CONTROLES	ESCALA
FEMININO 12	2.800	55	12	7.500
FEMININO 14	3.100	60	14	10.000
FEMININO 16	3.300	120	13	10.000
FEMININO 18	4.500	175	16	10.000
FEMININO 21B	3.700	115	11	10.000
FEMININO 21	4.000	125	12	10.000
FEMININO 35	6.900	305	17	10.000
FEMININO 40	5.500	210	12	10.000
FEMININO 45	5.200	220	14	10.000
FEMININO 50	4.900	165	16	10.000
FEMININO 55	4.100	165	14	7.500
FEMININO ÉLITE	8.400	335	17	10.000

Se redactan las siguientes indicaciones sobre trazados y seguridad, extraídas a partir del documento de carácter interno de Evaluación de Riesgos de la Prueba.

Advertencia de seguridad 4 | Estado de los accesos

Señalización de la ruta de acceso. Se colocarán carteles indicadores desde As Neves, tal y como se indica en el BOLETÍN Nº 1

Tramo bacheado de pista de tierra. Ojo a los baches y piedras en el pequeño tramo de pista sin asfaltar que da acceso a la zona de concentración. Si se tiene aprecio al coche, y aunque lleguemos con el tiempo justo, os recomendamos circular despacio y atentos al suelo. Planifica el viaje con tiempo, puesto que habrá limitaciones a la hora de aparcar y llevará tiempo desplazarse hasta la zona de concentración desde la carretera general.

Advertencia de trazados 5 | NO habrá avituallamientos

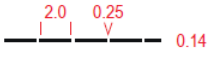
En aplicación del PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO DE FEGADO, **NO HABRÁ AVITUALLAMIENTO** ni durante la carrera, ni en el centro de competición. Ten en cuenta que se trata de distancia larga en un mapa técnico. **Por tu propia seguridad, es muy recomendable que corras con mochila de hidratación o similares. Ten en cuenta que el tiempo máximo de carrera es de 3 horas (la organización y sanitarios estarán esperando a que llegues).**

Recomendación. Por ser zona ganadera, donde las reses de vacuno y equino viven en libertad, no debemos beber **jamás** de ningún arroyo, por limpio que nos parezca.

Advertencia de trazados 6 | Notas del cartógrafo ISOM 2017-2

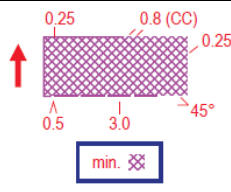
El Mapa de Forgoselo 2021 es resultado de la revisión cartográfica de Iván Mera en septiembre de año 2021. Se ha adaptado a la simbología a ISOM 2017-2 y se ha mejorado la legibilidad al agrandar los símbolos y eliminar la información de poco tamaño (en área). Se han adoptado una serie de criterios cartográficos específicos para Forgoselo:

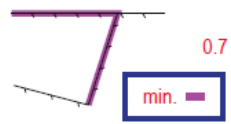
<p>1.1 (OM) ● 0.9 (OM)</p>	<p>0.18</p> <p>Uso del símbolo 417 árbol grande / característico. Se hace una interpretación de este símbolo (solo en el caso del de relleno/borde blanco) para marcar con él pequeños bosquecillos de menos de 15m x15 m. Al respecto de ese símbolo (sobre si representa árbol o bosquecillo) prevalecerá lo que especifique la descripción de control.</p>
<p>El símbolo <u>coexiste en el mapa con el formato anterior (sin relleno blanco)</u>, que en este caso sí representa a un único árbol grande / característico.</p>	
<p>El hecho de liberar estos pequeños bosquecillos y sus límites de vegetación ha permitido resaltar otros pequeños bosques mayores que los anteriores con el símbolo 416 límite de vegetación distinta (perímetro de línea de puntos negros).</p>	

	<p>Uso del símbolo 508 sendero / vereda estrecha o rastro lineal sobre el terreno. Se utiliza para representar rastros lineales o marcas de extracción forestal, que serán más o menos visibles en el terreno (desde marcas de profundas roderas, tramos intermitentes e incluso sectores cubiertos por hierba o salpicados por arbusto bajo). No todos los rastros estarán necesariamente representados.</p>
---	--

Correr entre **magentas** en Forgoselo

	<p>El Servizo de Patrimonio Natural de la Consellería de Medio Ambiente, establece unas zonas de exclusión en el mapa de Forgoselo. Esta medida persigue proteger una serie de hábitats sensibles y de especies vegetales y animales vinculados principalmente a humedales, brezales, etc. Hemos trasladado, en la medida de lo posible, dichas zonas de exclusión a nuestra cartografía. También las hemos ampliado a otras zonas que conocemos y que pensamos que pueden ser sensibles.</p> <p>Correr, pensar y respetar (bordear). Como corredor, debes aplicar esta filosofía de proteger estos hábitats y especies sensibles, <u>estén marcados o no en el terreno</u>. Los trazados evitan estas zonas y los controles están colocados fuera de emplazamientos vulnerables.</p> <p>Evidentemente está <u>terminantemente prohibido atravesar cualquier humedal, correr por el lecho/ de un río, regato, zona húmeda, etc. bajo sanción de descalificación</u>. Cuando existan dudas, siempre será fácil buscar alternativas en las pequeñas sendas que marca el ganado en los bordes de las vaguadas, pasos estrechos sin afectar a la vegetación y fauna sensible (vegetación de ribera, helechos, brezos, anfibios, etc.), etc.</p>
--	---

	<p>Uso del símbolo 709 zona prohibida (nota del trazador).</p> <p>Zonas amplias de exclusión (prohibidas) que no se deben atravesar bajo sanción de descalificación. Por lo general son humedales, zonas encharcadas, brezales, etc.</p> <p>No habrá ninguna marca en el terreno (se representará sin línea delimitadora). Apelamos a la responsabilidad individual y al "juego limpio" a la hora no invadir dichas zonas.</p>
---	--

	<p>Uso del símbolo 708 paso prohibido (nota del trazador). Indica que el elemento no se debe cruzar en ningún sentido.</p> <p>Nota: se adapta dicho símbolo (grosor 0,7) utilizando un grosor inferior 709.4 se Purple Pen para evitar que oculte la información del mapa en el entorno inmediato del elemento a proteger.</p> <p>Zonas lineales de exclusión (prohibidas) que no se debe atravesar bajo riesgo de descalificación. Por lo general son cursos de agua y su vegetación de ribera, zonas encharcadas estrechas, etc.</p>
---	---

No habrá ninguna marca en el terreno (se representará sin línea delimitadora). Apelamos a la responsabilidad individual y al “juego limpio” a la hora no invadir dichas zonas.

Advertencia de trazados 7 | Densidad de balizas

Descripciones de control. Se adaptarán a la Especificación Internacional para Descripciones de Control IOF 2018.

Alta densidad de balizas. Existirá una gran densidad de controles cercanos entre sí, por lo que será importante la comprobación del código de control para evitar errores en tarjeta. Se ha verificado que se cumplen las distancias mínimas de separación entre los controles de 60 metros, si bien existen distancias de entre 30 y 60 metros en 4 controles, todo ellos con detalles de control claramente distintos.

Al derecho o al revés. Dado el elevado número de balizas, también se utilizarán los números 66, 99, 69, 96, 68 y 86, por lo que debemos estar concentrados en la lectura correcta “boca arriba” y no “boca abajo” de dichos números para no incurrir en error de tarjeta.

Advertencia de trazados 8 | Consejos para gente que se inicia en categorías oficiales.

Zona de carrera delimitada. Forgoselo es un mapa de orientación exigente. **No es un mapa de orientación para no iniciados.** La zona de carrera está confinada por elementos lineales en todo su perímetro, lo que da más garantías a los corredores para no salirse del mapa.

Cuál es mi categoría. Debes inscribirte en una categoría adecuada a tu nivel físico y técnico. Los clubs deben velar por la seguridad de sus socios (artículo 5.2. del reglamento). *Los competidores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación. En el caso de los menores de edad y personas con escasa experiencia, además, los clubs respectivos son los responsables de asignar a sus corredores el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico.*

Piensa en la organización, y respeta el tiempo máximo de carrera de **3,0 horas**.

Velocidad de carrera. Salvo para los orientadores expertos, en Forgoselo la velocidad puede ser una mala aliada. En cambio, relativa lentitud debido a una mayor lectura de mapa nos puede llevar a un mejor resultado.

Juego limpio. Jamás seguir a otro corredor, porque además de ser una mala práctica e ir contra los principios de nuestro deporte, la re-orientación en el interior de este mapa puede ser compleja si nos perdemos.

Advertencia de seguridad 9 | Precaución al correr

Precaución: agujeros. Pueden aparecer agujeros poco perceptibles a velocidad de carrera, espacialmente en vaguadas de vegetación herbácea con cursos de agua ocultos. Para sortear estos tramos debemos mirar bien al suelo para no meter “la pata” en algún agujero y evitar golpes o lesiones indeseables. También puede ocurrir esto al atravesar las sendas del ganado en pastoreo, las zonas con vegetación de brezal (en su máximo apogeo en estas fechas), que no siempre aparecerá representado en el mapa con la correspondiente trama verde. **La fiabilidad de la representación de la vegetación está muy condicionada por la intensidad del pastoreo**, pudiendo haber variaciones de +1 y -1 grado en el verde/rayado.

Biomasa. Hay zonas con una cantidad importante de biomasa en el suelo (troncos y ramas), que provocan caídas, resbalones. etc. También hay zonas de bosque sin refaldar, con ramas bajas a la

B03 TRAZADOS Y SEGURIDAD 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa | Deporte de Orientación |
Liga Galega 2021

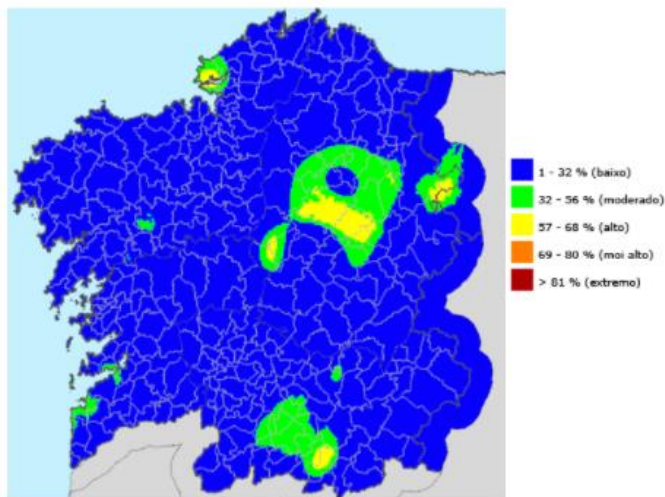
altura de los ojos/cuerpo, que no siempre están representados con la correspondiente gama de verdes que implican una reducción de la velocidad respecto al bosque blanco. Debemos estar atentos y reducir la velocidad de progresión en estos tramos.

Viento. Dada la previsión de viento, podría haber caída de objetos (ramas, piñas, etc.).

Caídas a distinto nivel. Las balizas están colocadas en puntos que evitan las zonas con cortados de tierra, afloramientos rocosos, cortados de piedra y taludes más pronunciados, con lo que resulta muy improbable que existan este tipo de percances. Busca elecciones de ruta seguras que eviten elementos infranqueables.

Advertencia de seguridad 10 | Previsiones meteorológicas

Índice de Risco Diario de Incendio (IRDI). Por ser A Capela un Concello con riesgo de incendio MEDIO, el Servizo de Montes de la Xunta no establece ningún caso de restricción desde el punto de vista del IRDI para poder realizar la prueba. En cualquier caso estamos siguiendo su evolución en los últimos días. Analizando los accesos al centro de competición (a través de parcelas adyacentes a núcleos de población) y el estado de la biomasa en la zona de concentración y en el mapa, no vemos ningún tipo de limitación a la hora de realizar la prueba. Cualquier variación en el IRDI hacia niveles “muy alto” o “extremo”, será analizada por la organización.



Actualizado el Martes, 14 de Septiembre de 2021 a las 10:11

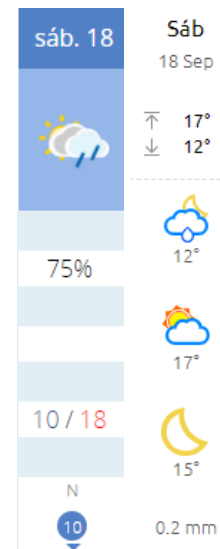
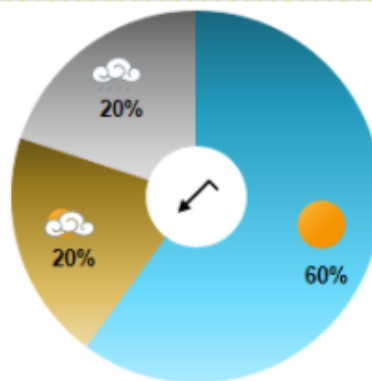
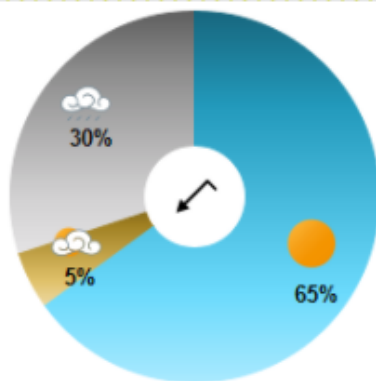
Nieblas. La previsión meteorológica no contempla la existencia de nieblas, lo cual podría ser un factor determinante a la hora de practicar la orientación.

Tormentas. No hay previsión de tormentas con aparato eléctrico. No existen avisos a fecha actual 17/09/2021.

Predición a medio prazo para A Capela

sábado, 18 de setembro

domingo, 19 de setembro



Advertencia de seguridad 11 | Protecciones

La limpieza y buena penetrabilidad de Forgoselo nos puede llevar a la idea de que lo mejor es llevar manga o pantalón cortos, máxime si la climatología es buena. Nosotros recomendamos lo contrario, por tres razones de peso:

- Previsión de vientos fuertes y probabilidad de ocurrencia de lluvia del 75%. Viento 10 km/h-
- Aunque con buena penetrabilidad, también hay tramos de bosque con ramas bajas (pino y Prunus spinosa) y con monte bajo de brezo y otras especies, que necesariamente tendremos que atravesar o sortear, especialmente en categorías superiores.
- Zona ganadera y con presencia de corzos: debemos protegernos lo mejor posible de la **picadura de insectos** (mosquitos, abejas, avispas, avispas asiáticas y garrapatas).

Existen antecedentes de picadura de garrapata, y es zona con casos registrados de enfermedad de Lyme, **SÍ** hemos detectado ninguna durante la fase de montaje de la prueba en agosto-septiembre. La mejor prevención para evitar muy improbables complicaciones ante una picadura es:

a) Utilizar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas. Mallas y calcetas de orientación proporcionarán una protección extra. Recomendamos, para aquellas personas más susceptibles, repelentes de insectos para la piel con Dietiltoluamida DEET (máxima concentración del 30 % para niños > 2 años). Hay varias marcas comerciales como ISDIN XTREM, GOIBI XTREM tanto en spray como en toallitas.

También existen repelentes para la ropa, que no deben estar en contacto con la piel. Productos por permetrininas del tipo FILVIT HOGAR SPRAY 250 ml al 0,5 %, o similares.

b) Revisarnos al finalizar la carrera, tanto las zonas expuestas de brazos y piernas, como las zonas de piel suave y con pelo (axilas, ingles y cabeza). Debemos revisarnos de nuevo al llegar a casa. Guardar en bolsas plásticas, y revisar tanto el calzado como la ropa.

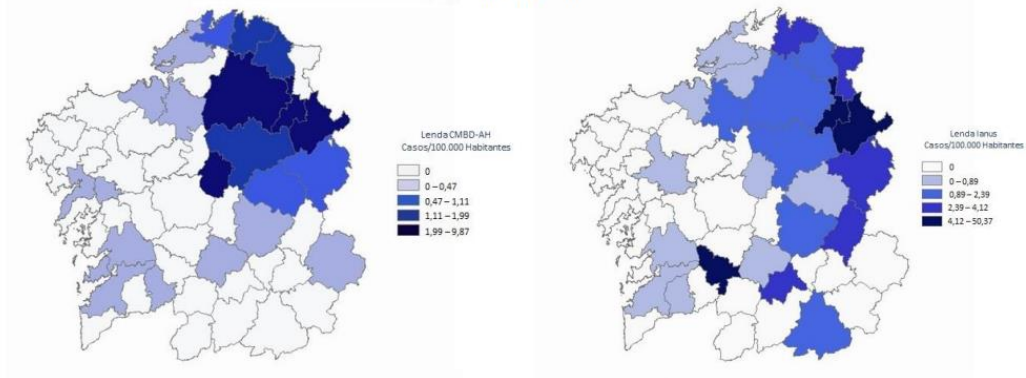
c) En el caso de detectar alguna garrapata, **retirlarla inmediatamente** (cuanto antes mejor) con la ayuda de unas pinzas muy finas (ver las instrucciones del SERGAS en

<http://www.sergas.es/Saude-publica/Proteccion-e-retirada-carrachas>) y vigilar cualquier reacción (eritema migrans, fiebres altas, molestias, cansancio, etc.) a lo largo del mes siguiente. **En caso de duda, se recomienda siempre acudir al PAC o Centro de Salud.**

d) Estas recomendaciones se han adaptado a partir de los temarios de salud pública del SERGAS <https://www.sergas.es/Saude-publica/Carrachas?idioma=es>, donde existe más documentación disponible sobre la materia.

A ENFERMIDADE DE LYME EN GALICIA

Taxa media anual de incidencia ((c/10⁵h), axustada por idade e sexo, por comarcas (Fig. esquerda: CMBD-AH 2000-13, Fig. Dereita: Ianus-AP 2010-13)



Advertencia de seguridad 12 | Cerramientos y animales sueltos

Caballos y vacas. Forgoselo es un Monte Vecinal gestionado para el aprovechamiento con ganado equino y vacuno de carne. Es por ello que el día de la prueba podría haber ganado suelto en el monte.



Otros. También se han observado puntualmente animales salvajes como corzos y jabalíes.

Puertas/cancillas de recintos ganaderos. Puede ocurrir que puerta cancillas que aparezcan representadas como abiertas en el mapa, aparezcan cerradas en el día de la competición. Por seguridad, los pasos serán resaltados con cinta de balizar reutilizable.

Cuidado con las alambradas. En el interior del mapa hay una alambrada desmontada que es atravesable en prácticamente todo su perímetro. De hecho, supone un buen elemento lineal de apoyo como línea de navegación o de parada. Al verla abierta no prestamos demasiada atención al cruzarla pero, cuidado con los “rizos” de alambre que cuelgan de las estacas, ya que nos pueden rasgar o zancadillear si no vamos atentos.

B03 TRAZADOS Y SEGURIDAD 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa | Deporte de Orientación |
Liga Galega 2021



Advertencia de seguridad **13** | Día de caza

Siguiendo las indicaciones del *Servizo de Conservación da Natureza*, se ha contactado con los titulares de los tecores C-10.100 San Sadurniño, C-10.113 As Pontes, C-10.116 A Capela y con la Federación Galega de Caza en A Coruña. Ninguna de ellas tiene programada ninguna actividad en día de realización de la prueba.

En cualquier caso, la presencia de cazadores sobre el terreno implicaría la inmediata cancelación de la prueba por motivos de seguridad, excepto en el caso de entrenamiento de perros de caza.

Como medida disuasoria, los accesos al mapa por carretera (2) estarán señalizados desde la tarde del viernes 12 de septiembre mediante los siguientes carteles indicadores:

