

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O 2024  
RECORRIDOS OFICIALES Y DE INICIACIÓN

25 DE FEBRERO DE 2024  
11 H - O BOLO (OURENSE)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES HASTA EL 18 DE FEBRERO EN [WWW.FEGADO.ES](http://WWW.FEGADO.ES)

ORGANIZAN



PATROCINAN E COLABORAN



# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## INFORMACIÓN GENERAL

El club Peña Trevinca Barco organiza la 1ª prueba de la Liga Gallega de Orientación en bicicleta de montaña de la temporada 2024 el próximo 25 de febrero de 2024, la misma es una competición oficial y esta pertenece al calendario oficial de la Federación Gallega de Orientación (Fegado). La prueba se celebrará por caminos y pistas que unen pueblos alrededor de la localidad ourensana de O Bolo. El concello de O Bolo forma parte de la Comarca de Valdeorras y se encuentra situado al suroeste de dicha comarca. Limita al norte con los municipios de Petín y Larouco, al sur con el municipio de Viana do Bolo, al este con A Veiga y al oeste con el municipio de Manzaneda. Su relieve en su mayor parte es montañoso y accidentado, destaca una depresión y una unidad de más altura en el lado oeste. Se encuentra entre el macizo de Manzaneda y las sierras de Trevinca y Segundeira, alcanzando en el norte elevaciones superiores a los 1200 metros.



## PROGRAMA

### **Domingo 18 de Febrero**

23:50 Cierre del plazo de inscripciones en Fegado.es

### **Jueves 22 de Febrero**

Publicación de listados de horas de salida en la web de Fegado

### **Domingo 25 de Febrero**

10:00 Apertura de la secretaría

11:00 Salida de los primeros corredores

Tiempo máximo de carrera: 3 horas

Cierre de meta 3 horas después de que salga el último corredor.

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## CATEGORÍAS

|                    |               |  |
|--------------------|---------------|--|
| M/F Cadetes        | (M/F - 15)    | Nacidos en 2009 o posterior              |
| M/F Juvenil        | (M/F - 17)    | Nacidos en 2007 y 2008                   |
| M/F Junior         | (M/F -20)     | Nacidos en 2004, 2005 y 2006             |
| M/F Senior         | (M/F - Élite) | Categorías absolutas. Sin límite de edad |
| M/F Senior 21      | (M/F - 21)    | Sin límite de edad                       |
| M/F Veterano A     | (M/F - 40)    | Nacidos en 1984 o anteriores             |
| M/F Veterano B     | (M/F - 50)    | Nacidos 1974 o anteriores                |
| M/F Veterano C     | (M/F - 60)    | Nacidos 1964 o anteriores                |
| Absoluta Parejas   |               | 2 deportistas de cualquier edad y género |
| E-Bike             |               | Cualquier edad y género                  |
| Iniciación Equipos |               | Cualquier edad y género                  |
| Promoción          |               | Cualquier edad y género                  |

## INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se llevarán a cabo a través de la web de fegado, hasta el domingo 18 de febrero a las 23:50 horas.

### OFICIALES:

Categorías M / F-20 e inferiores: 7€

Categorías M / F-21 y superiores: 10€

### NO OFICIALES:

Iniciación corta 7€, sin licencia federativa 10€

Iniciación adultos 10 €, sin licencia federativa 13€

*No federados deben inscribirse a través de un club FEGADO.*

***No se considera realizada la inscripción del corredor hasta haber recibido copia del justificante bancario.***

A los precios antes indicados habrá que incrementarlos en 3€ sino se posee el chip obligatorio de cronometraje sportident en concepto de alquiler.

Se asignará automáticamente un chip SportIdent en alquiler a toda persona que no indique el número en los datos de su inscripción.

Cambio de tarjeta sportident (a pagar por el deportista):

- una vez cerradas las inscripciones 2€,
- día de la carrera: 3€

Inscripciones fuera de plazo (si es posible): +100% de la cuota correspondiente.

Reposición de dorsal: 1€

El pago de las inscripciones se realizará en el siguiente número de cuenta de Santander:

IBAN ES59 0049 7798 0823 1001 4000

Indicando en el concepto: MTBO OBOLO + nombre del club (o participante independiente).

Una vez realizado el pago, enviar copia del justificante al e-mail del club

(presidencia@clubtrevincabarco.org). Si desea factura deberán adjuntar sus datos fiscales.

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## DEPORTISTAS NO PERTENECIENTES A FEGADO

El método de inscripción de los corredores de otras federaciones estatales será: enviar al e-mail: [ori.trevinca@yahoo.es](mailto:ori.trevinca@yahoo.es) los siguientes datos:

- Nombre y apellidos
- Club al que pertenece
- N° tarjeta SportIdent
- Categoría en la que participa
- N° licencia en vigor
- Justificante de pago.

## SALIDA

No habrá presalida, la salida estará a 400 m de la secretaría.

Una vez en la salida, mantener silencio. Habrá cajas de salida, (-3) donde se lo llamará por el dorsal, (-2) y (-1) y se llevará acabo la salida por medio de una baliza "Start".

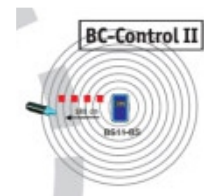
En el caso de salidas fuera de hora habrá un pasillo específico, sin picar la baliza "start".

## CRONOMETRAJE, RESULTADOS Y ENTREGA DE TROFEOS

Es obligatorio el uso del sistema de cronometraje electrónico Sportident en todos los recorridos y categorías.

**Para esta oportunidad se usarán estaciones de cronometraje SportIdent BS11BS que tendrán solo activo el modo Air+.**

La organización dispondrá de tarjetas **SIAC** en concepto de alquiler, estas estaciones detectan el paso de la tarjeta **SIAC** del corredor hasta una distancia de 1,8 metros.



**El modo AIR+ será el único sistema activo, y SOLO se puede usar con tarjetas SIAC, ya que las estaciones BS11 BS no tienen agujero, y si este procedimiento fallase, habrá que picar con la pinza manual tradicional que se encuentra en cada estaca.**

**Es responsabilidad y obligación de los orientadores una vez finalizado su carrera, pasar por el puesto de cronometraje para la descarga de su tarjeta electrónica.**

## RESULTADOS

Seguimiento en vivo de la competición con publicación de resultados online en la plataforma [liveresult](http://liveresult.com).

## ENTREGA DE TROFEOS

Unicamente para los 3 primeros clasificados en las categorías F/M 15, F/M-17, F-E y M-E, en el Castillo de O Bolo, a las 14:30h.

**A continuación avituallamiento y sorteo de regalos entre los asistentes**

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## DATOS DEL MAPA

**Mapa:** O Serro - A Fraga dos Ladrois. Concello de O Bolo (Ourense).

Registro FEDO OU-2746. Escala 1:15.000 equidistancia: 5 m.

**Cartógrafo:** Martín Morales Ferreiro (2021). Actualizado en 2024 por Pablo Aller

**Características de la zona:** *"En O Bolo atoparemos un terreo moi variado onde os percorridos alternarán entre soutos de castiñeiros, piñeirais, prados, toxeias, viñedos e carballeiras. Haberá fortes desniveis en algúns tramos, movéndonos entre os 575 e os 830 metros sobre o nivel do mar.»*

## COMENTARIOS DE LOS TRAZADORES

### SOBRE EL MAPA:

Superficie extensa con desniveles elevados. Algunos tramos tienen fuertes rampas, tanto de subida (con la posibilidad de porteo), como de bajada (pequeñas zonas peligrosas, donde será necesario controlar la velocidad).

Otros tramos son bastante lentos por las características del terreno (además existen pequeñas zonas entre los campos, que podrían estar encharcadas).

Dependiendo de las lluvias que se produzcan en los próximos días podrían producir que algunas de las pistas varíe su ciclabilidad (extremar la precaución).

Todos los recorridos tendrán que cruzar una carretera, donde habrá personal de la organización regulando el tráfico. La carretera central sobre la cual se hará la salida estará cortada al tráfico. Recordaros que en los tramos con naranja/amarillo se permite circular.

### SOBRE LOS TRAZADOS:

#### Carrera Larga

Por las características del mapa y debido a la red de caminos en él, en los trazados se buscó que tengáis que tomar decisiones, todos los recorridos incluyen zonas alternativas de paso y será clave la decisión de ruta.

Habrà tiradas largas por lo que la toma de decisión decidirá la dureza de tu recorrido. Debéis de estar atentos a la ciclabilidad y tener especial cuidado en las bajadas.

En todos los recorridos la característica de los mismos será de "diente de sierra", lo que el uso de piñones grandes será la tónica recomendada.

Estamos en invierno, y una buena borrasca puede influir en el estado de los caminos, afectando a su ciclabilidad, con lo cual, si no se toma la trazada correcta deberéis extremar la precaución, piñón grande, "manos de pianista" y similares que ya sabéis.

La carrera es de distancia larga, a primera vista las distancias de los recorridos pueden parecer cortas, pero el desnivel y la elección de ruta correcta irán alargando los mismos.

Un ejemplo de recorrido "ideal" para que os hagáis una idea :

• Categoría Élite: Distancia reducida: 10.300 m. Distancia ideal: 17.500 m.

Tiempo ganador aprox.: 1h 40min.

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## SÍMBOLOS ESPECIALES.

- En el mapa tendréis el símbolo 843 (línea transversal magenta, Objeto peligroso en camino), para advertir de zonas con algún obstáculo o de paso difícil.
- El símbolo 844 (aspa magenta, barrera no cruzable) para advertir de zonas de paso prohibido por peligro de caídas de la bicicleta, o porque está prohibido el tránsito por ahí.
- Se ha utilizado el símbolo 709 (líneas verticales magenta) para señalar donde se encuentran colmenas de abejas.
- La Carrera discurre principalmente por pistas compactas, pistas forestales con alguna vegetación rastrera por los desbroces, zonas de pequeñas piedras y alguna zona de agua, que no dificulta el avance, pero que dependiendo de las condiciones meteorológicas en los días previos, es posible que algunos de los trayectos se deterioren.

## SECRETARÍA, APARCAMIENTOS, DUCHAS Y SUELO DURO

La secretaría se encontrará a las puertas del Centro de Educación Infantil y Primaria de O Bolo, desde aquí a la salida estará balizado pero las carreteras están abiertas al tráfico, extremar la precaución. Distancia: 500 metros, menos de 5 minutos en bicicleta.

Se han determinado 2 zonas de aparcamiento para el mejor funcionamiento de las actividades y no entorpecer en sus actividades a los habitantes de la localidad.

### Parking turismos y furgos

(42.307543, -7.103102).

Distancia aprox. a la secretaría: 250 m

Tiempo en bicicleta: menos de 2 minutos

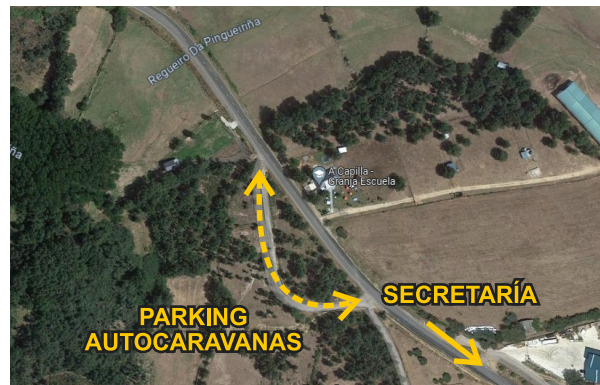


### Parking Autocaravanas

(42.315795, -7.1128245)

Distancia aprox. a la secretaría: 2 km

Tiempo en bicicleta: menos de 10 minutos



### DUCHAS Y SUELO DURO

El pabellón municipal cuenta con aseos y servicio de 2 duchas para cada sexo.

Desde la organización se ha gestionado el uso del pabellón como suelo duro, desde el viernes por la tarde hasta el domingo a las 16 horas, el mismo tendrá un costo de 2 euros para solventar los gastos de limpieza. Interesados escribir a [info@terrasgigurras.com](mailto:info@terrasgigurras.com) indicando, nombre y apellido, teléfono y club.

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## NORMAS DE LA PRUEBA

- Se prohíbe el acceso a la zona según el Reglamento de FEGADO 2024.
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.
- Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes y organizadores, y cumplir las medidas correspondientes.
- El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.
- La pérdida del chip de picado o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.
- En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta e ir al área de descarga SportIdent en Secretaría, para que la organización acredite la finalización de la participación.

## OTRAS INFORMACIONES

- Primeros auxilios en la zona de meta.
- Avituallamiento en zona de descarga.
- Es posible que durante la prueba se encuentren senderistas en algunos puntos del recorrido.

## COMO LLEGAR:

**Desde A Coruña y Lugo:** A6 hasta salida 405 hacia N-120 dirección Monforte. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

**Desde Vigo y Pontevedra:** A-55 y A-52 hasta la salida 230 (Ourense), continua por carretera N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

**Desde Ourense:** carretera de Ponferrada/N-120. Salir en A Rúa y toma carretera OU-533 por 10km, dirección A Gudiña hasta el desvío a la izquierda a O Bolo. Desde ahí hay 2 km a la zona de aparcamiento.

# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## EQUIPACIÓN

Es obligatorio el uso de un casco rígido homologado durante toda la prueba.

El casco deberá estar siempre sujeto cuando el orientador circule sobre la bicicleta, tanto durante el calentamiento, descanso o en competición.

La bicicleta será del tipo Mountain Bike (ruedas de más de 65 cm de diámetro).

La organización de la prueba podrá rechazar o aceptar otro tipo de bicicleta todo terreno, siempre y cuando reúnan las condiciones de seguridad en función de su propio diseño o por su estado. Es responsabilidad de los competidores que las bicicletas funcionen correctamente.

Antes de la salida, y si el organizador lo cree oportuno, se podrá realizar una revisión de materiales. Aquel Orientador que no cumpla con las condiciones de seguridad mínimas de material no podrá tomar la salida hasta que se resuelvan los problemas.

El Orientador irá desde la salida hasta la meta, y entre los controles, montado en la bicicleta, empujándola o cargándola. Bajarse de la bicicleta (a excepción de caída), está prohibido.

El dorsal es obligatorio para tomar la salida, deberá estar visible y adherido a la parte delantera de la bicicleta en todo momento.

La tarjeta electrónica deberá ser llevada por el competidor en la mano, dedo o bolsillo. No es necesario que éste sujete a la bicicleta mediante un cordón o sistema similar.

La elección de ropa y calzado es libre, dependiendo de la elección de recorrido en algún sendero haya vegetación que provoque rozaduras en piernas y brazos.

Se recomienda que los competidores lleven material de reparación y repuestos que consideren apropiados. Tener en cuenta que está estrictamente prohibido recibir asistencia externa una vez que la prueba haya comenzado, y sólo otros competidores podrán dar asistencia mecánica. Es deber de todo participante ayudar a los corredores accidentados.

## TELÉFONOS MÓVILES Y GPS

El transporte y uso de teléfonos móviles, GPS, así como de relojes GPS con capacidad para mostrar mapas, está prohibido. La organización podrá realizar revisiones de material, de cara a garantizar el cumplimiento de esta norma.

## ORGANIZACIÓN

Organiza: Club Peña Trevinca Barco

Director de la Prueba: Diego de la Torre

Cartografía: Martín Morales (2021).

Revisión, ampliación de mapa y trazados: Pablo Aller y Diego de la Torre.

Responsables de Seguridad: Miguel García Fernández

Salidas: José Agudo Fernández

Juez Controlador FEGADO: Teresa Bellón

Cronometraje: Pablo Aller



# 2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

1º PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE MTB-O. 25/02/2024

## ORGANIZAN



## PATROCINAN E COLABORAN

