

ORGANIZACIÓN

Club organizador: Sociedad de Montaña ARTABROS (A Coruña)

Dirección de la Prueba: Santiago Traveso

Recorridos: Javier Sevilla

Responsables Sportident: Natalia Pedre (APA Liceo) y Alfonso Mancera

Juez controlador: Ramón Torres (A.D.C. Arnela)

Jurado técnico: será designado por el juez controlador y se publicará en la web FEGADO el viernes 10 de noviembre en la correspondiente ficha de ARBITRAXE.

DATOS MAPA

Denominación. Forgoselo (A Capela). Registro FEDO C-2007-17

Mapa nuevo realizado en 2017 por Iván Mera (mapeO) según normativa ISOM2000



Detalle de mapa antiguo utilizado en última prueba de liga (año 2015)



Detalle de mapa nuevo (Iván Mera, 2017)

Prohibición de acceso a mapa. Se recuerda que está prohibido el acceso al terreno de competición desde el momento en que se ha declarado la utilización del mapa de Forgoselo (artículo 17.2 del Reglamento de Orientación FEGADO).

Notas del cartógrafo

“Rehacer un trabajo cartográfico que durante más de 25 años ha sido la referencia de nuestro deporte en Galicia. Impone. Tiene un porcentaje de riesgo muy elevado pero, a la vez, supone un reto enorme. Tanto las normas cartográficas como el propio terreno han variado sustancialmente a lo largo de este amplio periodo de tiempo, por lo que el plano de Forgoselo necesitaba renovarse. Y, ante tamaño encargo, el propósito de llevarlo a cabo con la precisión y calidad óptimas, debe conjugar dos tareas: reflejar lo que ofrece un terreno tan complejo y singular, siempre bajo la máxima de mantener el criterio de representación a lo largo de cada jornada de trabajo y en cada rincón del mapa.

Los compañeros de Artabros me solicitan unas letras donde explique de manera breve el criterio aplicado en la utilización de los diferentes elementos, y eso trataré de hacer a continuación. Resaltar, previamente, que el trabajo se realizó conforme a la norma vigente en aquel momento, la ISOM2000, que ahora ya cuenta con revisión de 2017. Dicha revisión no fue aplicada en este mapa por haber sido publicada cuando el trabajo de campo ya estaba muy avanzado (convendrá valorar a posteriori su actualización)

Visualmente, he intentado conseguir un plano claro, limpio, tanto mediante un importante suavizado del dibujo de la curva de nivel -con el complemento de auxiliares allí donde fuera preciso pero tratando de no abusar de ellas- como definiendo al máximo posible aquellas

áreas de vegetación susceptibles de servir como elemento de control o como apoyo en ruta. Los diversos grados en masas y tramas de verde representan la velocidad de carrera que la vegetación permite, siendo el verde macizo el más estricto y, a mi entender, infranqueable (en ISOM2017, verde con negro); del elemento afloramiento rocoso aclaro el aparente abuso, más allá del área mínima de 15m x 15m que exige la norma, por considerarlo necesario, representativo e inherente al terreno y al plano; los cortados con peine representan caídas en pendiente y, sin peine, caídas verticales; las cotas, pequeños montículos que pueden ser de tierra o pequeñas piedras; el símbolo de tocón tan solo indica los muy relevantes por tamaño, y el símbolo de límite de vegetación quedó relegado a pequeños bosquecillos, para resaltarlos, en detrimento de la saturación visual que produciría utilizarlo en cada masa boscosa bien definida.

Para mi sorpresa, me sentí confuso en bastantes zonas del terreno cartografiado, a pesar de haberlas pisado prácticamente una vez al año desde mi primera vez, en 1991. Es evidente que no es lo mismo pasar en carrera que detenerse a examinar minuciosamente cada límite de bosque, maleza, cortado o flexión del terreno. Muchos, como yo, habrán vivido esta misma sensación en cualquiera de nuestros planos, pero Forgoselo tiene algo especial.”

Iván Mera, octubre de 2017

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

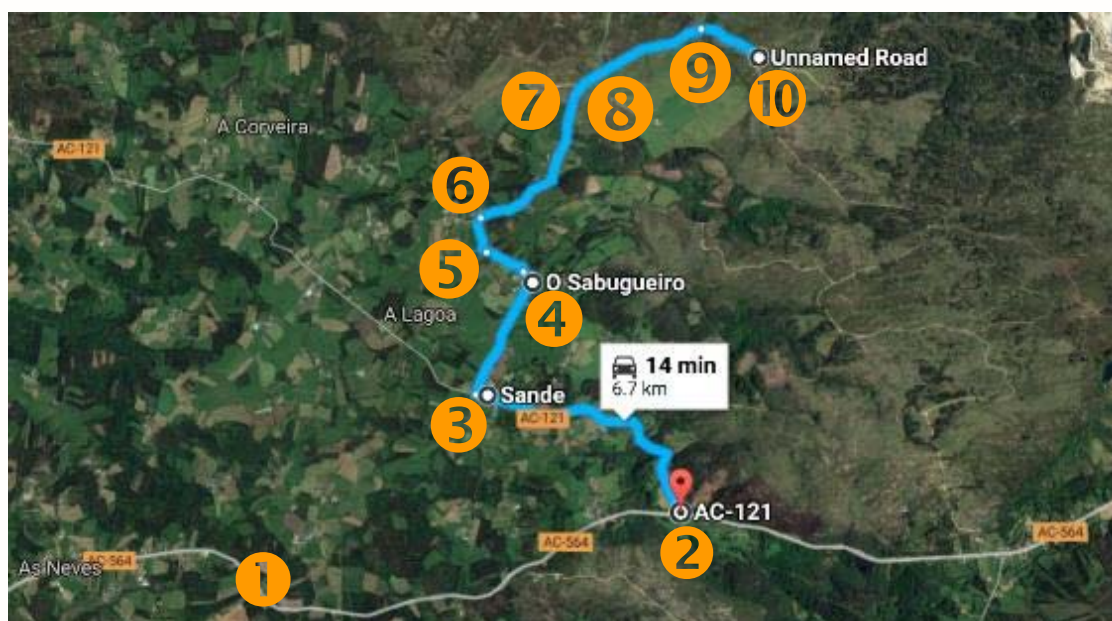
Curro de Forgoselo. Como en anteriores ocasiones, la zona de concentración se encuentra en el Curro de Forgoselo (A Capela). Coordenadas GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W, al que se accede desde las proximidades del lugar de As Neves.



Curro de Forgoselo GPS 43°28'03.7"N 7°59'59.5"W

Señalización del acceso a la zona de concentración desde la carretera AC-564. Existen itinerarios alternativos que no estarán señalizados.

- Para quienes vengán desde la AP-9 vía Pontedeume por As Neves. La señalización comenzará en el cementerio de la localidad de As Neves, en el lugar de Chaos (entre los km 11 y 12 de la AC-564). Conducirá hasta el cruce de la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564).
- Para quienes vengán desde AG-64 desde As Pontes. La señalización comenzará en el cruce de la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564).
- **Todos los participantes compartirán la señalización** desde el cruce con la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564). Se colocarán señales en los cruces más relevantes a partir del lugar de **Sande**, tal y como se refleja en el ANEXO I al final del presente documento.



Ruta señalizada desde Cementerio de As Neves (1), y cruce entre la AC-564 con la AC-121 en el km 14,8 (2) hasta la zona de concentración en el Curro de Forgoselo por SANDE (3). Longitud 6,7 km y tiempo estimado 14 minutos. Se adjuntan imágenes de los cruces más representativos en el ANEXO I al final del presente documento.

Atención al tramo final de pista de tierra. El último kilómetro para llegar al Curro de Forgoselo transcurre por una amplia pista de tierra de uso forestal, transitable, pero con presencia de numerosos baches.

RECORRIDOS

Categorías. Se adjunta la tabla resumen de las características de los recorridos. La impresión final de los planos se ha realizado a las siguientes escalas, **que corrigen las publicadas inicialmente.**

1:7500 para las categorías de INICIACIÓN CURTA e INICIACIÓN LONGA.

1:7500 para las categorías de M/F-14 y M/F-12.

1:10000 para el resto de categorías oficiales

Distancias, desniveles, nº de controles e escalas por categoría.

Categorías oficiais segundo as Normas Anuais da XXVI Liga Galega de Orientación a Pé 2017

HOMES	Dist. (km)	Desnivel (m)	Controis	Escala	MULLERES	Dist. (km)	Desnivel (m)	Controis	Escala
M-E	8,3	170	20	1:10000	F-E	6,7	140	18	1:10000
M-55	4,6	85	15	1:10000	F-55	3,5	65	10	1:10000
M-45	5,6	105	16	1:10000	F-45	4,3	75	14	1:10000
M-40	6,3	115	17	1:10000	F-40	4,6	85	15	1:10000
M-35	6,7	140	18	1:10000	F-35	5,6	105	16	1:10000
M-21A	6,8	140	18	1:10000	F-21A	5,4	110	16	1:10000
M-21B	4,2	75	15	1:10000	F-21B	4,2	75	15	1:10000
M-18	4,2	70	15	1:10000	F-18	4,2	70	15	1:10000
CADETE M-16	4,1	70	12	1:10000	CADETE F-16	4,1	70	12	1:10000
INFANTIL M-14	3,6	65	12	1:7500	INFANTIL F-14	3,6	65	12	1:7500
ALEVÍN M-12	3,1	50	11	1:7500	ALEVÍN F-12	3,1	50	11	1:7500

INICIACIÓN	Dist. (km)	Desnivel (m)	Controis	Escala	INICIACIÓN	Dist. (km)	Desnivel (m)	Controis	Escala
INI LONGA	4,1	70	15	1:7500	INI CURTA	3,1	55	11	1:7500

A equidistancia entre curvas será de 5 metros

NORMATIVA DE APLICACIÓN

La presente prueba es una competición oficial de la Federación Galega de Orientación (FEGADO), y por tanto serán de aplicación obligatoria (artículo 5.1 del Reglamento), tanto el Reglamento FEGADO O-PIE 2017 y sus correspondiente ANEXOS, como las Normas Anuales FEGADO O-PIE 2017.

Advertencia sobre la obligatoriedad de paso por el triángulo de salida. El triángulo de salida estará lo suficientemente separado de la zona de mapas para que no sea visible. La ruta marcada hasta el mismo estará claramente balizada en el terreno. Los competidores deben seguir obligatoriamente en su totalidad la longitud de dicho tramo balizado. La no utilización del mismo podrá dar lugar a la descalificación del corredor (artículo 20.3 del Reglamento).

Advertencia sobre protección del medio ambiente. Dado que parte de la prueba discurre por Zona de Especial Conservación (ZEC) que forma parte de la Red Natura 2000, tanto la Federación como el Club Organizador establecerán una serie de instrucciones (**consultar sucesivos boletines**) para proteger el medio ambiente que deben ser estrictamente observadas por los participantes (artículo 20.1 del Reglamento).

Jueces auxiliares. Siguiendo las disposiciones del artículo 34.9 del REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN FEGADO la organización dispondrá, por toda la zona de competición, de varios miembros que ejercerán como Jueces Auxiliares (literalmente, «Al Juez Controlador se le pueden asignar uno o más auxiliares, que le ayuden particularmente en la tarea de velar por el cumplimiento de las reglas de juego»). Los jueces estarán identificados con chaleco reflectante. Velarán por el cumplimiento del reglamento, informando al Juez Controlador de cualquier circunstancia al respecto.

Normas de la prueba

Dorsales de FEDERADOS FEDO-FEGADO: será obligatorio llevar visible por delante el dorsal oficial de la Liga Galega de Orientación a Pé 2017.

Dorsales de OTROS FEDERADOS y NO FEDERADOS: sin dorsal.

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie. En el caso de los menores de edad, sus clubs son los responsables de inscribirlos en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.

Es recomendable que el participante lleve ropa ligera, mejor que cubra brazos y piernas. **Se publicarán recomendaciones en materia de seguridad y salud en boletines complementarios.**

El participante debe llevar como instrumento de orientación y medida solo su brújula. El mapa con la información de los controles lo recoge en el momento en el que se le da la salida.

Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes, organizadores y espectadores.

Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado. El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.

La pérdida de la tarjeta de control o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.

En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar el SPORTident.

El corredor debe respetar la propiedad privada y los cultivos. Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el medio natural según las **indicaciones específicas de carácter medioambiental que se publicarán en boletines complementarios.**

INSCRIPCIONES

Fecha límite. Hasta las 22 horas del martes 7 de noviembre.

Obligatoriedad de uso de tarjeta SPORTident (SI). ¡ATENCIÓN! Es obligatorio el uso de tarjeta SPORTident para todas las categorías. Se asignará automáticamente una tarjeta SPORTident en alquiler a quien no indique el

número de tarjeta en los datos de inscripción. Coste del alquiler: 3 euros (a pagar junto con la inscripción). La pérdida de la tarjeta SPORTident conlleva el pago de 30 euros.

Inscripciones CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº **ES25 2080 5565 00 3040002362** de ABANCA a la dirección de e-mail deporte.orientacion@artabros.org. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3 euros por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso indicar: **71100286 + (más el nombre del club)**. Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

Inscripciones NO FEDERADOS: Todos los corredores NO FEDERADOS, tanto si pertenecen a un CLUB, como si son INDEPENDIENTES, deben **registrarse** previamente a través de la web de la Federación Galega de Orientación (FEGADO) en el enlace <http://fegado.es/events/view/84dovb1ns65z/>.

- Una vez registrados los NO FEDERADOS PERTENECIENTES A UN CLUB, podrán inscribirse en la prueba vía web. Será el propio club quien proceda al ingreso de las cuotas correspondientes.
- Los NO FEDERADOS INDEPENDIENTES, además de inscribirse, deben enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº **ES25 2080 5565 00 3040002362** de ABANCA a la dirección de e-mail deporte.orientacion@artabros.org antes de las 22 horas del martes 7 de noviembre de 2017. En el concepto del ingreso indicar: **71100286 + (más el nombre del no federado independiente)**.

Los corredores no federados, independientemente de su edad, solo podrán inscribirse en las categorías de INICIACIÓN CURTA o INICIACIÓN LONGA.

Los federados de otros clubes (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

Precios de las inscripciones

- Federados: 5 euros
- Iniciación Curta (niños) sin licencia federativa: 7 euros
- Iniciación Longa (mayores), sin licencia federativa: 9 euros

HORARIOS y TIEMPOS MÁXIMOS DE CARRERA

9:30 ENTREGA DE DORSALES Y SPORTident

10:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES DE CATEGORÍAS OFICIALES

10:40 a 11:30 SALIDAS LIBRES PARA LOS CORREDORES DE CATEGORÍAS INICIACIÓN CURTA e LONGA

14:30 ENTREGA DE PREMIOS Y SORTEO (en principio en el Curro de Forgoselo, salvo causa de fuerza mayor).

CIERRE DE META 3 HORAS DESPUÉS DE LA SALIDA DEL ÚLTIMO CORREDOR (se concretará la hora de cierre de meta una vez realizado el sorteo de horas de salida). Se establece por lo tanto un tiempo máximo de 3 horas para cada categoría (artículo 26.8). Una vez declarado el cierre de meta, se iniciará la retirada de las balizas del terreno.

ORGANIZACIÓN

En caso de estimarse necesario, **se aportarán esquemas de la zona de presalida y salida en sucesivos boletines.**

PRESALIDA a -5 minutos. Se habilitará una zona de presalida a 100 metros de la zona de concentración / secretaría. El acceso a la zona de presalida estará indicada y balizada desde dicha zona de concentración / secretaría. En la zona de presalida se colocará un reloj que muestre la **hora oficial de competición -5 minutos**, de modo que a las 10:25 marcará las 10:30. Los nombres de los competidores de las categorías oficiales serán llamados. La distancia entre la zona de presalida y la zona de salida será de 50 metros.

Funcionamiento de las SALIDAS DE INICIACIÓN. Los corredores de INICIACION CURTA e INICIACIÓN LONGA tendrán un pasillo habilitado desde la zona de presalida hasta su zona de salida, que será independiente de la de las categorías oficiales. Podrán acceder a dicho pasillo libremente a partir de las 10:40 horas y hasta las 11:30 horas. En la zona de salida se les explicará el funcionamiento y la dinámica de carrera y se les entregará el mapa de su categoría. **El picado de la baliza START iniciará el cómputo del tiempo de carrera.**

Os recordamos que los padres que participen en categorías oficiales no podrán salir con sus hijos que participen en las categorías de INICIACIÓN, antes de realizar su recorrido. Para volver al mapa, será necesaria la autorización del juez controlador.

Para conciliar la participación de corredores con hijos menores a su cargo, se podrá solicitar la asignación de las primeras horas de salida o bien las últimas. Es imprescindible solicitarlo con antelación antes del martes 7 de noviembre enviando un e-mail a deporte.orientacion@artabros.org

Funcionamiento de las SALIDAS DE CATEGORÍAS OFICIALES. La distancia entre la zona de presalida y la zona de salida de las categorías oficiales será de 50 metros. Habrá contacto visual entre ambas. La estructura de dicha zona de salida será la siguiente.

-3 minutos. Los nombres de los competidores de las categorías oficiales serán llamados. Se procederá a la comprobación de dorsal y nº de SPORTident.

-2 minutos. Recogida de la diferentes descripciones de control, separando las descripciones de las categorías masculinas (izquierda) de las categorías femeninas (derecha).

-1 minutos. Recogida de mapa. Los mapas de categorías masculinas estarán en la parte izquierda, y los de las categorías femeninas en la parte derecha. En la zona de salida se colocará un segundo reloj que muestre la hora oficial de competición.

Pasillo para “fuera de hora”. Se habilitará un pasillo para aquellos corredores que lleguen tarde a la salida por propio error. Esperarán en dicho pasillo balizado hasta que el Juez Controlador determine en qué momento debe salir, de tal forma que no pueda influenciar a otros competidores.

SERVICIOS. Durante el desarrollo de la prueba, se contará con los siguientes servicios:

- **Servicio de Ambulancia**, cortesía del Concello de A Capela.
- **Avituallamiento** líquido durante la prueba para aquellas categorías cuya distancia (en reducida) sobrepase los 5 km. Avituallamiento líquido y sólido al finalizar la prueba. Cortesía de GADIS.
- **WC en el alpendre del Curro de Forgoselo**, cortesía de la Asociación de Vecinos Monte Forgoselo. Debemos gestionar el uso eficiente del agua, puesto que solamente disponemos de un depósito de 2000 litros (acaba de secar el manantial).
- Se habilitarán **duchas** en Campo de Fútbol de Os Calzados 43°27'06.3"N 8°03'05.8"W. Dista del centro de competición 5,0 km y 10 minutos. Estará debidamente señalizado. **Se confirmarán los horarios de funcionamiento en sucesivos boletines.**
- Se habilitarán **espacios de estacionamiento para los vehículos** a lo largo del propio vial de acceso al curro, y en los márgenes compactados adyacentes al mismo. Se restringirá mediante balizado el acceso de vehículos y personas a las superficies de prado existentes. Se reservará un espacio de acceso restringido para el **estacionamiento de furgonetas y caravanas** en la zona más próxima al alpendre del Curro de Forgoselo.
- **Se prohíbe la estancia de corredores y acompañantes fuera de las infraestructuras existentes que constituyen la zona de concentración (se adjuntará croquis en sucesivos boletines)**, que se limita a los espacios de estacionamiento, vial de acceso, alpendre del Curro de Forgoselo y su entorno, y al recinto vallado del **Área Recreativa del Curro de Forgoselo** (acceso por la cancilla central del interior del alpendre). Además de ser zonas sensibles desde un punto de vista medioambiental, constituyen el terreno de competición de acceso prohibido en aplicación del artículo 17.2 del reglamento.



Campo de Fútbol de Os Calzados 43°27'06.3"N 8°03'05.8"W

ENTREGA DE PREMIOS Y SORTEO DE OBSEQUIOS

A las 14:30 está programada la entrega de premios y sorteo de obsequios

ENTREGA DE PREMIOS. Se entregará un detalle a cada uno de los TRES PRIMEROS CLASIFICADOS de cada una de las 24 categorías oficiales y no oficiales. Dichos premios serán cortesía de la empresa colaboradora CALFENSA.



SORTEO DE OBSEQUIOS. Una vez finalizada la entrega de premios se procederá al sorteo entre todos los corredores presentes de los siguientes obsequios aportados por la empresa colaboradora ROCA, Cocinas, Baños e Interiores.

- 1 fantástica licuadora de cocina marca Bosch.
- 8 botellas de aceite gallego oliva virgen extra Olei.
- 1 fantástica vinoteca.



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Se publicarán recomendaciones en materia de seguridad y salud en boletines complementarios.

OBLIGACIONES MEDIOAMBIENTALES

MUY IMPORTANTE - Una parte significativa de este mapa se encuentra situada en la Zona de Especial Conservación (ZEC) "Xubia-Castro", que forma parte de la denominada Red Natura 2000. Dadas las especiales características de este espacio natural os rogamos que leáis con atención el boletín complementario que se publicará en breve y que recoge obligaciones y recomendaciones de tipo medioambiental.

ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

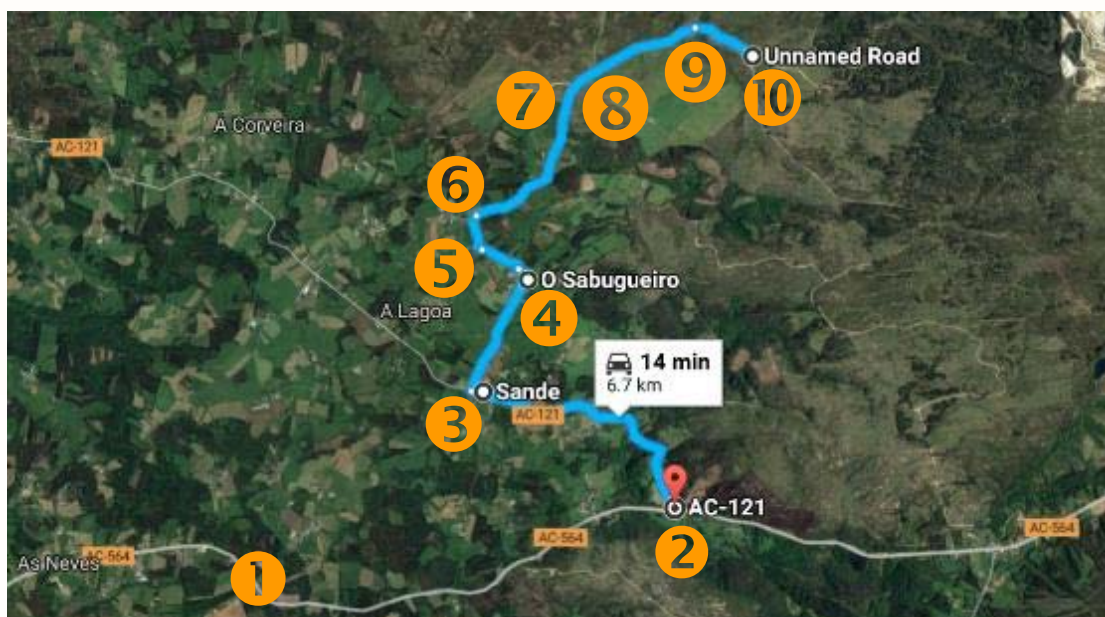
ORGANIZAN



COLABORAN



ANEXO I. Cómo llegar a la zona de concentración



Ruta señalizada desde **cruce entre la AC-564 con la AC-121 en el km 14,8** hasta la zona de concentración en el **Curro de Forgoselo**. Longitud 6,7 km y tiempo estimado 14 minutos.



1 ↑ **Seguimos RECTO**. Esta señalización solamente te aplica si vienes desde AP-9 – Pontedeume vía As Neves en **Cementerio de Chaos** en AC-564 entre los km 11 y 12.



2 ← **IZDA** si vienes de **As Neves** al llegar a intersección de AC-564 (km 14,8) con AC-121.



2 → **DCHA** si vienes de **As Pontes** al llegar a intersección de AC-564 (km 14,8) con AC-121.



3 → DCHA. en el lugar de Sande, tras haber recorrido 2,1 km por la AC-121. La entrada estrecha con cartel de FORGOSELO lugar de lecer.



4 ← IZDA en cruce, continuando por la carretera principal.



5 ↑ Seguimos RECTO, continuando por la carretera principal.



Primero de tres cruces consecutivos 6 → DCHA en cruce, continuando por la carretera principal.



Segundo de tres cruces consecutivos 6 ↑ Seguimos RECTO por la carretera principal



Tercero de tres cruces consecutivos 6 ← IZDA en cruce, continuando por la carretera principal.



7 ↑ Seguimos RECTO en barrera canadiense, puerta de acceso a Monte Forgoselo



8 ↑ Seguimos RECTO en zona alta de Monte Forgoselo



9 → DCHA. tomamos la pista de tierra de acceso al Curro de Forgoselo (tramo de 1 km)



10 ← IZDA en pista de tierra que nos lleva hacia el recinto vallado del Curro de Forgoselo

ANEXO II. Dónde comer, dónde dormir...

En los siguientes enlaces de la web del Concello de A Capela encontrareis información turística e información en materia de alojamientos, restauración y gastronomía

Turismo <http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/fragas-do-eume.php>

Alojamientos
<http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/aloxamentos.php>

Restauración
<http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/restauracion.php>

Gastronomía
<http://www.concellodacapela.es/paxinas/gl/turismo/gastronomia.php>

La organización os facilita el contacto de **CASA TOÑITA** (981 459 035), junto al edificio del Concello de As Neves (A Capela) en la AC-564. Ofrece los servicios de pensión y restaurante. Admitirán reservas hasta el jueves 9 de noviembre. Nos ofrecen dos menús al precio habitual de 18 €.

Menú nº 1

1º Callos y croquetas | 2º Ternera al horno | Postre | Vinos y agua | Café

Menú nº 2

1º Ensalada mixta y croquetas | 2º Lomo asado | Postre | Vinos y agua | Café

También recomendamos las empanadas (admiten encargos), pan y repostería, además de los productos locales y artesanales (miel de Goente, requesón, etc.) de la **PANADERÍA VILAR DE MOUROS** <http://www.panaderiavilardemouros.es> junto al edificio del Concello de As Neves (A Capela) en la AC-564.