

B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

ORGANIZACIÓN

Club organizador: Sociedad de Montaña ARTABROS (A Coruña)

Dirección de la Prueba y recorridos: Jorge Piñeiro

Responsables Sportident: Alfonso Mancera y Malena Ponte

Responsables de Salidas: Miguel López y Charo Candela

Responsable técnico medio ambiente: Jorge Piñeiro

Delegado de campo COVID: Jorge Piñeiro

Colocación de balizas: Javier Sevilla, Jorge Piñeiro, María Piñeiro, Santiago Traveso, Santiago Riestra, Antonio Gómez y Benjamín Roca.

Juez controlador: Sonia Gómez (COMPASS)

Jurado técnico: será designado por el juez controlador y se publicará en la web FEGADO como muy tarde el viernes 17 de septiembre en la correspondiente ficha de ARBITRAXE.

FECHA Y DATOS MAPA

Fecha de celebración. Sábado 18 de septiembre de 2021

Centro de Competición. Monte Forgoselo

Mapa. Forgoselo (A Capela). Registro FEDO C-2007-17 | Mapa realizado en 2017 por Iván Mera (mapeO) adaptado a normativa ISOM 2017-2 | Escala 1 : 10000 ó 1 : 7500 según categorías | Equidistancia 5 m.

En septiembre de 2021 se ha realizado una revisión parcial del mapa actualizando los principales cambios identificados desde la última utilización del mapa en competición oficial en septiembre de 2019.

Prohibición de acceso a mapa. Se recuerda que está prohibido el acceso al terreno de competición desde el momento en que se ha declarado su utilización para esta prueba a través del presente boletín (artículo 17.2 del Reglamento de Orientación FEGADO).

INSCRIPCIONES

Fecha límite. Hasta las 23:50 horas del **domingo 12 de septiembre** en la web www.fegado.es

CARRERA

Denominación de la prueba. 5ª PROBA DA XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ.

Orden en que los controles deben ser visitados. **RECORRIDOS LINEALES** será lineal.



B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

Longitud de los recorridos. DISTANCIA LARGA Y DESNIVELES MEDIOS.

Salidas. SALIDA INDIVIDUALES.

Cronometraje. Sistema electrónico Sportident. **Sistema AIR + activado.**

Aplicarán restricciones medioambientales: Sí

Avituallamientos en carrera: NO, según restricciones del Servizo de Patrimonio Natural.

Avituallamientos en meta: NO

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 vengan 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 vengan desde AG-64 desde As Pontes de García Rodríguez.** La señalización comenzará en el cruce de la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564).

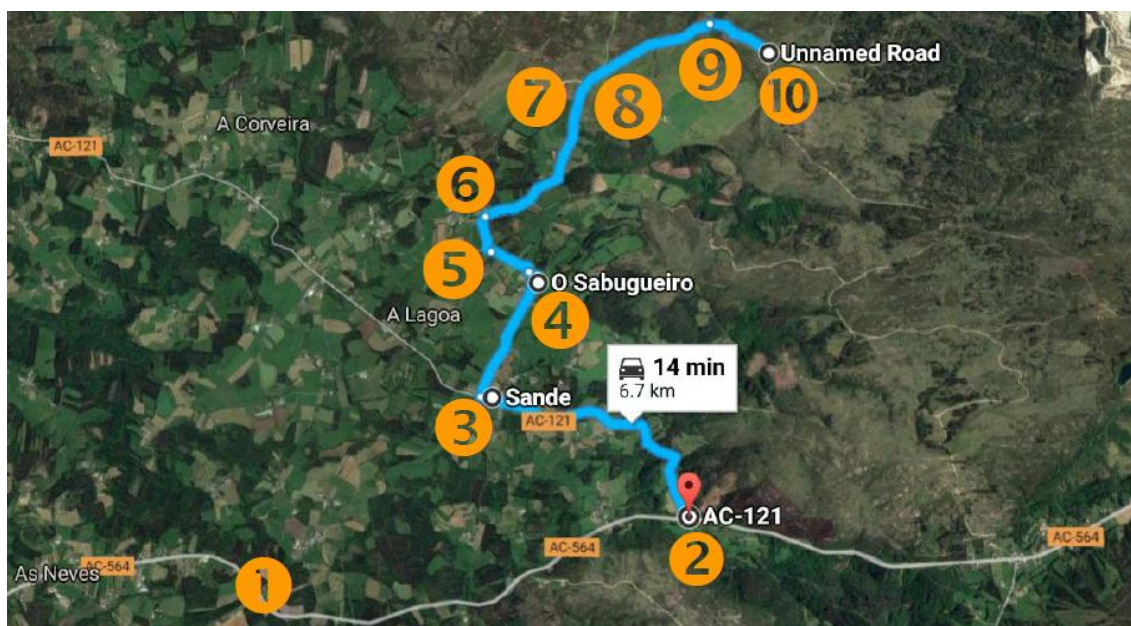
Todos los participantes compartirán la señalización desde el cruce con la carretera AC-564 con la AC-121 (km 14,8 de la AC-564). Se colocarán señales en los cruces más relevantes a partir del lugar de **Sande**, tal y como se refleja en el ANEXO I al final del presente documento.

B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021



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. Se adjuntan imágenes 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 publicarán en sucesivos boletines la tabla resumen de las características (escalas, distancias, desniveles y nº de controles) de los diferentes recorridos.

MUY IMPORTANTE-RESTRICCIONES A LA PARTICIPACIÓN DERIVADAS DEL COVID. No será posible participar en las categorías no oficiales de INICIACIÓN CORTA e INICIACIÓN LARGA.

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 2021 y sus correspondiente ANEXOS, como las Normas Anuales FEGADO O-PIE 2021.

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



B01 5^º PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

visible. La ruta marcada hasta el mismo estará claramente balizada en el terreno y también estará dibujada sobre el mapa, por lo que los competidores deberán seguir obligatoriamente en su totalidad la longitud de dicho tramo balizado. La no utilización del mismo podrá dar lugar a la descalificación del corredor.

Advertencia sobre protección del medio ambiente. Dado que parte de la prueba discurre por Zona de Especial Conservación (ZEC) de Red Natura 2000, tanto la Federación como el Club Organizador establecen 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 2021.

La prueba se someterá al Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO de FEGADO en su especialidad de Orientación a Pé en bosque, validado por la Secretaría Xeral para O Deporte con fecha 15 de octubre de 2020.

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 relativas a la observación y cumplimiento del Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO así como 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.



B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

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 23:50 horas del domingo 12 de septiembre.

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.

Categorías

MUY IMPORTANTE-RESTRICCIONES A LA PARTICIPACIÓN DERIVADAS DEL COVID. No será posible participar en las categorías no oficiales de INICIACIÓN CORTA e INICIACIÓN LARGA.

Categorías oficiales:

M-12, F-12: nados en 2009-2010.

M-12, F-14: nados en 2007-2008.

M-16, F-16: nados en 2005-2006.

M-18, F-18: nados en 2003-2004.

M-21A, F-21A: sen límite de idade.

E, F-E: sen límite de idade.

M-35, F-35: nados en 1986 e anteriores.

M-40, F-40: nados en 1981 e anteriores.

M-45, F-45: nados en 1976 e anteriores.

M-50, F-50: nados en 1971 e anteriores.

M-55, F-55: nados en 1966 e anteriores

Adicionalmente se habilita la participación en la categoría no oficial de M 21B y F 21B sin límite de edad.

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



B01 5^º PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

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.

Precios de las inscripciones

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: **7 € + 3 €** (si alquila sportident)
- Federados resto de categorías: **10 € + 3 €** (si alquila sportident)
- Recargo por inscripción fuera de plazo (si es posible): **100%** de la cuota de inscripción correspondiente.
- Reposición de dorsal: **3 €**
- Cambio de tarjeta SI: **2 €** una vez cerrada la inscripción y **5 €** el día de la carrera.

HORARIOS y TIEMPOS MÁXIMOS DE CARRERA

9:30 ENTREGA DE DORSALES Y SPORTident

10:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES DE CATEGORÍAS OFICIALES

TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA 3 HORAS (se concretará la hora de cierre de meta una vez realizado el sorteo de horas de salida y conocida la hora de salida del último corredor). 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

PRESALIDA y funcionamiento de las SALIDAS DE CATEGORÍAS OFICIALES

En sucesivos boletines se aportará información sobre los aspectos más significativos que afectan a la zona de presalida y salida.

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

- **Servicio de Ambulancia**, cortesía del Concello de A Capela.
- 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,



B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

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.

Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO

En boletines complementarios se publicarán indicaciones relativas al protocolo FISICOVID-DXT GALEGO.

Se recomienda la lectura completa de estos documentos dada la importancia de conocer y observar de forma rigurosa las indicaciones que afectan protocolo FISICOVID-DXT GALEGO.

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.**



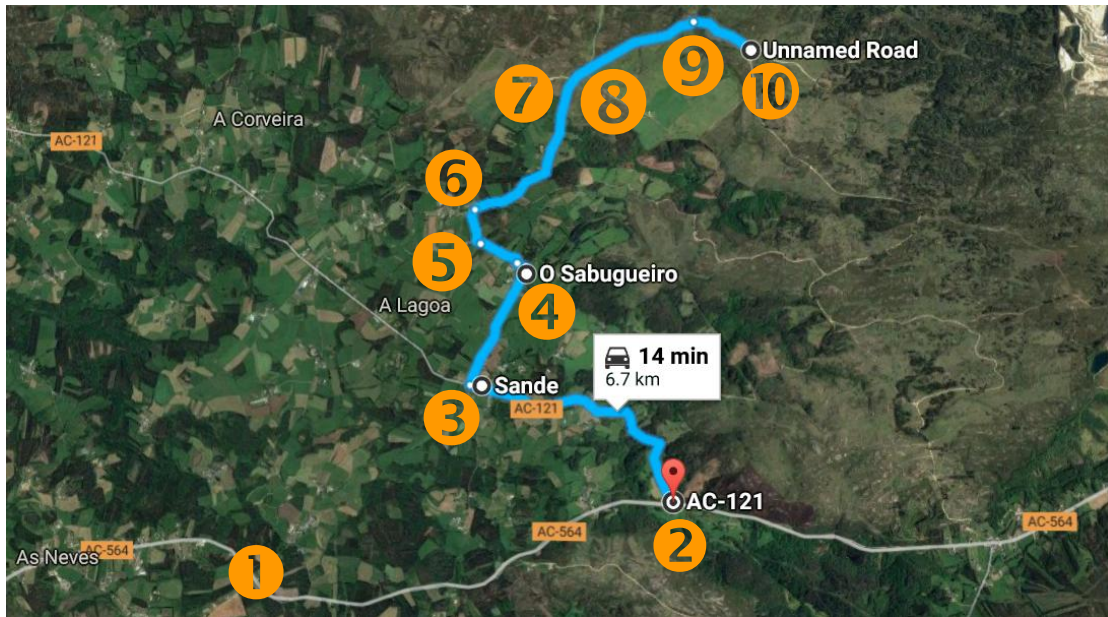
B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

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.



B01 5^o PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2021



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.



B01 5^º PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

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



B01 5ª PROBA

XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

Tercero de tres cruces consecutivos Ⓞ ← 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)

B01 **5º PROBA** XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2021



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

B01 5ª PROBA XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa

Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

ANEXO II. Dónde comer, dónde dormir...

En los siguientes enlaces de la web del Concello de A Capela encontraéis información turística y una serie de establecimientos de hostelería en la zona

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. Recomendamos reservar.

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

ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

ORGANIZAN



B01 **5º PROBA** XXX LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
FORGOSELO | Distancia longa
Deporte de Orientación | Liga Galega 2021

COLABORAN



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte



DEPORTE
GALEGO

