

# XXXIV LIGA GALEGA O-PÉ

## 10ª proba - Monte Enxa

**Sábado, 18/10/2025 - 10:00**

COLABORAN:

ORGANIZA:



concello  
**Porto do Son**



Consejo  
Superior  
de Deportes



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PRESIDENCIA,  
XUSTIZA E DEPORTES



DEPORTE  
GALEGO



# Índice

## PRESENTACIÓN

## ORGANIZACIÓN E CONTACTO

PRESENTACIÓN

## NORMATIVA

## INSCRIPCIÓNS E PREZOS

## PROGRAMA

## CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

## SISTEMA DE CRONOMETRAXE

## INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

## DISTANCIAS E DESNIVEIS

## SEGURIDADE

## MEDIO AMBIENTE

## AVITUALLAMENTO

## GASTRONOMÍA E TURISMO

## COLABORADORES

## PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **sábado 18 de Outubro** do presente 2025 a **10ª proba da XXXIV Liga Galega de O Pé**.

A carreira será de **Distancia Media** na modalidade de **orientación en liña**.

*Os participantes poderán desfrutar dunha xornada completa de orientación con outra proba que organiza o ADC Arnela pola tarde na vila de Porto do Son:*

- **5ª proba da VI Liga Galega de Sprint → *Enlace*.**

## ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Ramón Fernández**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíza controladora: **Sara Ricoy (Club Aromon)**
- Cartografía/Revisión de mapa: **Martín Morales / Fran Varela**
- Trazados: **Nuria Oujo e Julio Lagos**
- Cronometraxe: **Camilo Serantes e Antonio Piñeiro**
- Responsable saídas: **Elena Lourido e Alfonso Rosado**
- Colocación de balizas: **ADC Arnela**
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

## NORMATIVA

A proba estará suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

[https://fegado.es/web/uploads/documents/file/b50/6789774719-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2025\\_v0.pdf](https://fegado.es/web/uploads/documents/file/b50/6789774719-rev05-reglamento-fegado-orientacion-2025_v0.pdf)

[https://fegado.es/web/uploads/documents/file/944/6789a06011-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2025\\_v0.pdf](https://fegado.es/web/uploads/documents/file/944/6789a06011-rev02-normas-anuais-fegado-o-pe-2025_v0.pdf)

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:**
  - **Corredores con licenza FEDO → Dorsal único oficial FEDO.**
  - **Corredores estranxeiros e non federados → Facilitado pola organización.**
- **Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.**
- **Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.**
- **O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización. Prohíbese o uso de dispositivos electrónicos durante a proba (móbil, GPS...).**
- **Respecto polo medio ambiente e polos demais competidores, organizadores e público.**
- **As probas de orientación deberán facerse en silencio para non molestar ós animais da zona nin ós demais competidores cando están concentrados nos seus percorridos.**
- **Respecto polo material de sinalización da carreira.**
- **Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado.**
- **Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.**
- **A perda da tarxeta SportIdent será motivo de descualificación.**

## INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 12 de outubro de 2025.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. En caso de perda o corredor deberá aboar o seu custo.

- **Clubs:**

- A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
- Datos para realizar o pago:
  - TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela
  - IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597
  - CONCEPTO: ORI ARNELA 2025 + Nome Club.
  - Facer un único pago en caso de participar nas dúas probas (Media + Sprint).
- Enviar copia do comprobante de pago ó correo: [inscripciones.arnela@gmail.com](mailto:inscripciones.arnela@gmail.com)
- Os clubs que desexen factura deberán indicalo e achegar os seus datos fiscais.

- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través do seguinte [formulario](#).

- **Prezos:**

- Categorias M/F 18 e inferiores: 7€
- Categorias M/F 21 e superiores: 10€
- Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€.
- Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€.
- Reposición de dorsal: 3€ (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
- Aluguer de tarxeta SI: 3€
- Inscrición fora de prazo (se fose posible): +100% da cota inscrición correspondente.
- Cambio de tarxeta SI (a pagar polo deportista):
  - Pechadas as inscricións: 2€
  - O mesmo día da proba: 5€
- Consultar neste enlace calquera dúbida: *Cotas e acordos FEGADO para a TEMPADA 2025*



## PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- 09:00 → Apertura da Secretaría.
- 10:00 → Saída dos primeiros corredores.
- 10:30 → Saída categorías de Iniciación.
- Peche de Meta: 2 horas despois da última saída → O tempo máximo de carreira será de 120 minutos.

**CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA**

O centro de competición desta proba serán as instalacións do antigo Curro da Enxa situado o pé do monte co mesmo nome, que moi amablemente nos cede a **Comunidade de Montes de Baroña** → [Google Earth](#).

**Coordenadas: 42°41'51.1"N 8°59'00.3"W**

*\* Máis información en próximos boletíns.*

A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación deste Boletín. Achégase o correspondente mapa.



## SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

**Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída** para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que “picar manualmente os controis”.

Haberá estacións BATTERY TEST na Secretaría e/ou na Presaída.



# MOI IMPORTANTE

## COMPROBA A BATERÍA DA TÚA SIAC ANTES DE IR Á SAÍDA

 **Un pitido normal**  
**Pantalla "OK" + Voltaxe > 2,72**

**Varios pitidos frecuencia alta**  
**Pantalla "WARN" + Voltaxe < 2,72**

**Non pita**  
**Nada na pantalla**  
(MODO "AIR" NON FUNCIONA / MODO "MANUAL" SI)

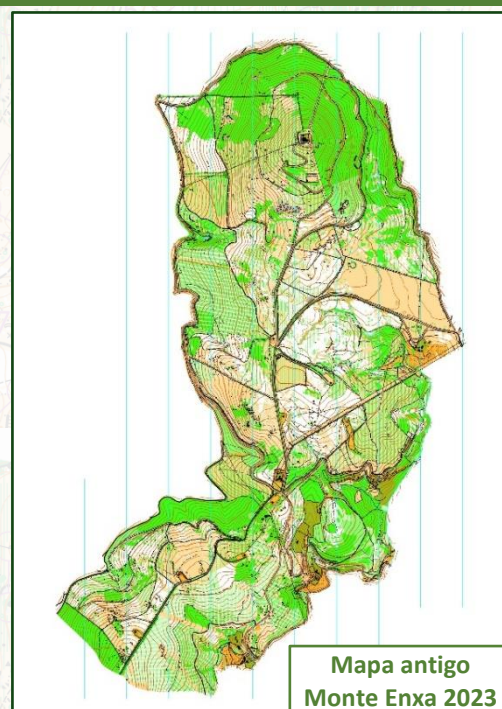







## INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

- **Cartografía:**
  - Mapa: **Monte Enxa** (Registro FEDO: C-2021-17).
  - Normativa cartográfica **ISOM 2017-2**.
  - Autor: **Martín Morales**.
  - Actualización: **Fran Varela** (2025).
- **Trazados:** \* *Información en próximos boletíns.*



## DISTANCIAS E DESNIVEIS

*\* Información en próximos boletíns.*

## SEGURIDADE

*\* Información en próximos boletíns.*

## MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenvolvemento da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos**.

## AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento ó rematar a proba na zona de Secretaría.

## GASTRONOMÍA E TURISMO

Na zona podemos atopar unha gran variedade de establecementos gastronómicos e outras opcións de facer turismo aproveitando a ocasión da visita ó noso concello.

Podedes consultar os seguintes enlaces:



**Onde comer en Porto do Son**



**Turismo en Porto do Son**

## COLABORADORES



concello  
**Porto do Son**



**XUNTA  
DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE  
PRESIDENCIA,  
XUSTIZA E DEPORTES



**DEPORTE  
GALEGO**