



8ª Proba da XXXIII Liga Galega de O-Pé

MONTE IROITE ORIENTACIÓN

DATA DA PROBA

5 de Outubro

ás 10:00

INSCRICIÓNS ATA

29 de Setembro ás 23:50

MÁIS INFO

fegado.es



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

TROFEOS E AGASALLOS

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 5 de Outubro** do presente 2024 a **8ª proba da XXXIII 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 outras dúas probas de distintas modalidades que organiza o ADC Arnela pola tarde na vila de Noia:

- **4ª proba da VI Liga Galega de Sprint → Enlace.**
- **1ª proba da IV Liga Galega de TrailO → Enlace.**

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Ángel Álvarez Serto (Club Aromon)**
- Cartografía/Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro**
- Trazados: **Alfonso Rosado**
- Cronometraxe: **Ramón Fernández e Camilo Serantes**
- Responsable saídas: **Alfonso Rosado**
- Colocación de balizas: **ADC Arnela**
- Contacto: adcarnela@gmail.com

TROFEOS E AGASALLOS

Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría (Iniciación Curta e Longa incluídas).

A entrega será o antes posible unha vez teñamos os resultados dispoñibles (entre as 13:30 e as 14:00).

NORMATIVA

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

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/900/65bde5d785-reglamento-fegado-orientacion_2024_v0a.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/3fc/659b24a51c-normas-anuais-fegado-o-pe-2024_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 29 de setembro de 2024.

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: Monte Iroite + Nome Club.
 - Enviar copia do comprobante de pago ó correo: 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:**
 - Categorías M/F 18 e inferiores: 7€
 - Categorías M/F 21 e superiores: 10€
 - Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€.
 - Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€.
 - Reposición de dorsal: 2€ (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€



PROGRAMA

O programa da proba será o seguinte:

- 09:00 → Apertura da Secretaría.
- 10:00 → Saída dos primeiros corredores: Presaída de 5 minutos.
- 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

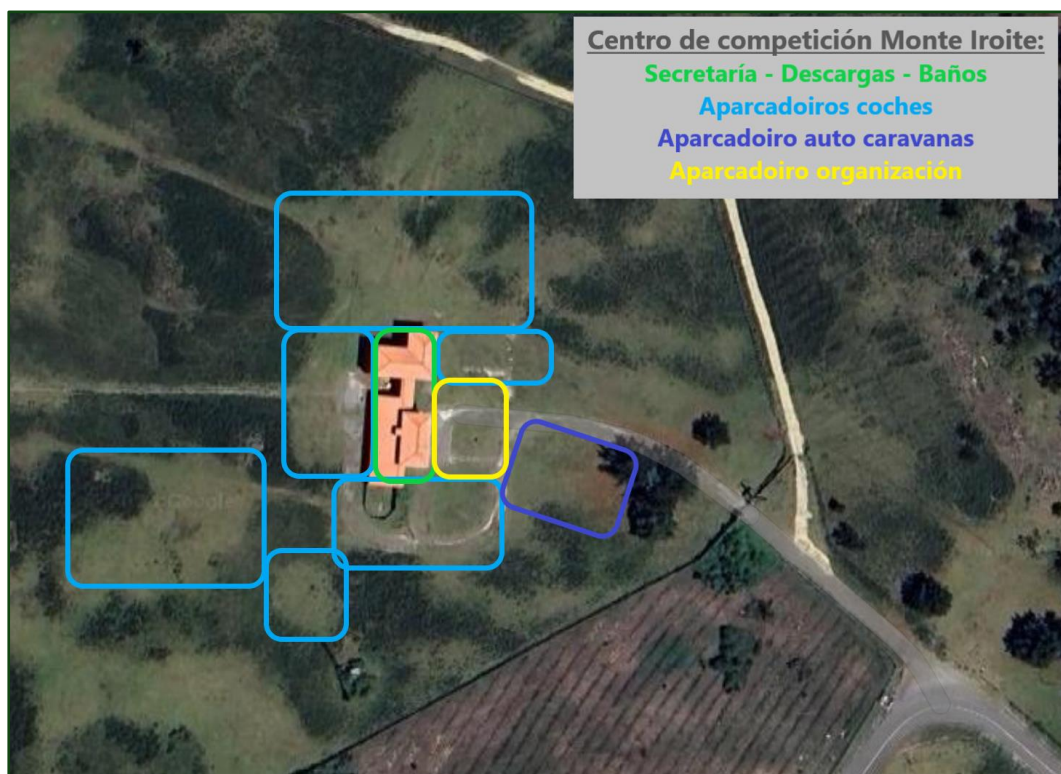
O centro de competición desta proba será o edificio xunto co **recinto da antiga estación DECCA** que moi amablemente nos cede o Concello de Lousame. Está situado no monte Iroite, a carón das instalacións da base militar do exército do aire EVA 10.

Para acceder a este Centro de Competición podemos facelo de varias maneiras:

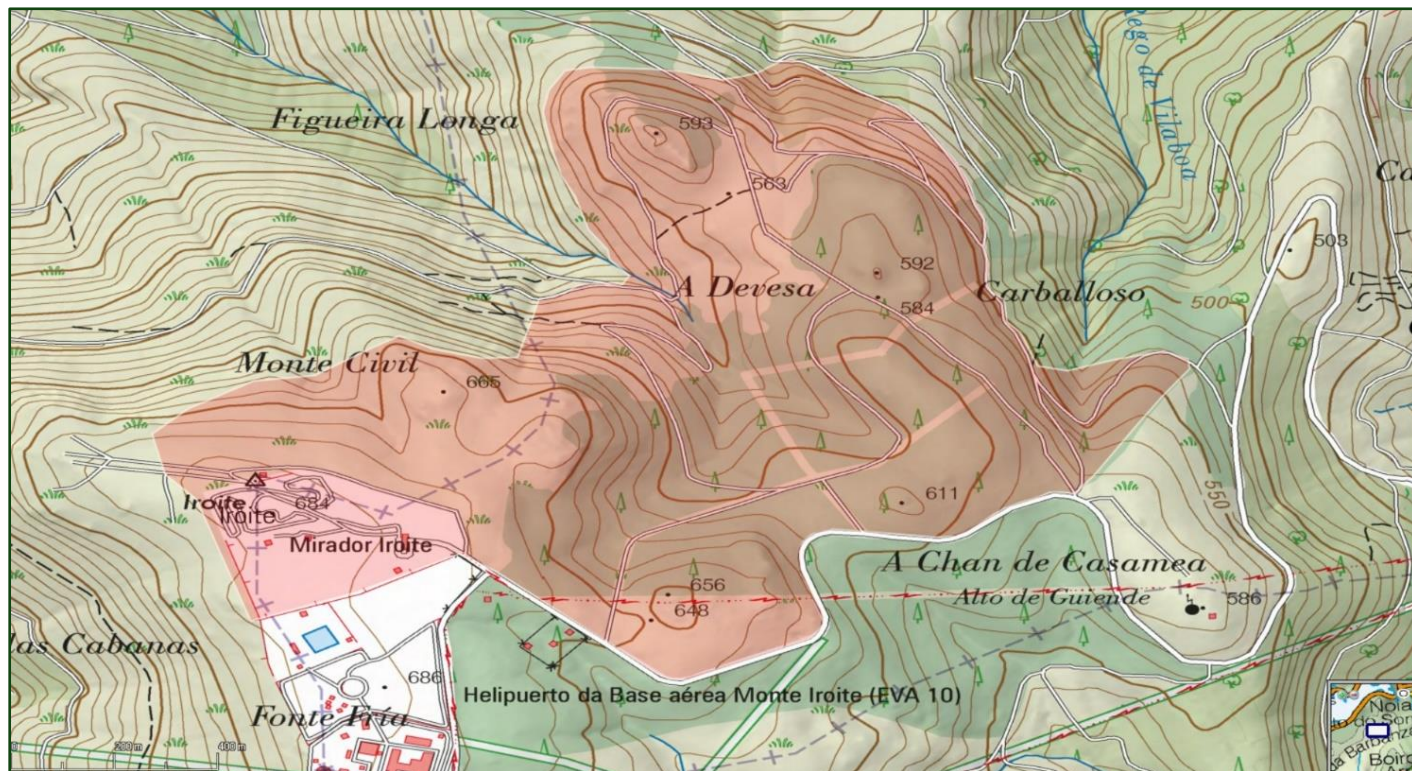
- Desde Pontevedra por Boiro: AP-9, EP-8001, AC-553, AG-11, DP-1105 + estrada EVA 10.
- Desde Santiago por Noia: AG-56, CG-1.5, AC-550, DP-1105 + estrada EVA 10.
- Desde Ribeira por Boiro: AC-550, AG-11, DP-1105 + estrada EVA 10.

Desde a AC-550 (estrada Noia – Ribeira) recoméndase subir pola estrada DP-1105 que se colle na saída do casco urbano de Noia cara a Porto do Son xusto despois de cruzar a ponte vella.

Dentro do recinto hai espazo para aparcар coches e auto caravanas. De non ser suficiente, habilitaranse outras zonas próximas a carón da estrada en zonas de herba.



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”. Habrá estacións BATTERY TEST na Secretaría e/ou na Presaída.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla **"OK"** indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado.**

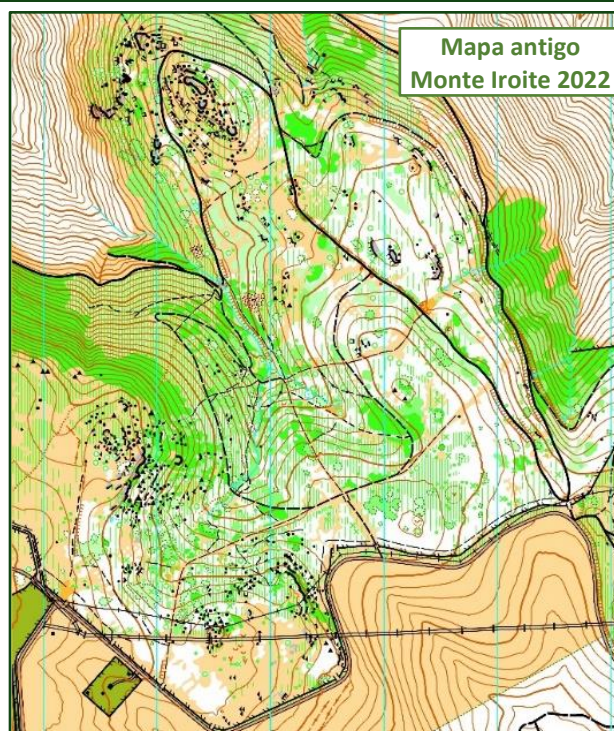
Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla **"WARN"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece **"FAIL"** indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto" aínda que si funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

INFORMACIÓN TÉCNICA E MAPA ANTIGO

- **Cartografía:**
 - Mapa: **Monte Iroite – A Devesa** (Rexistro FEDO: **C-3112-22**).
 - Normativa cartográfica **ISOM 2017-2**.
 - Autores: **Antonio Piñeiro e David Lareo**.
 - Actualización: **Antonio Piñeiro (2024)**.
- **Terreo:** Atoparemos un terreo na súa maior parte cuberto de árbores e con abundante vexetación rasteira que medrou considerablemente nos últimos dous anos. Tamén atoparemos zonas abertas ou semi abertas con boa visibilidade e zonas con abundantes elementos rochosos nas que tamén medrou considerablemente a vexetación (fentos, silvas, toxos, espiños...). Todo isto fainos recomendar o uso de proteccións para brazos e pernas.



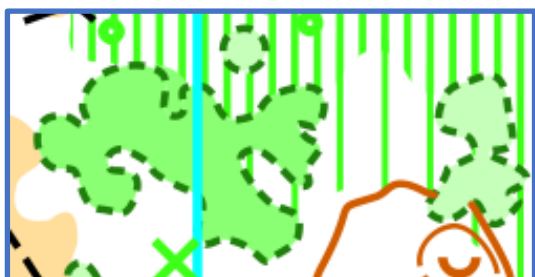
- **Notas de Cartografía:**

- Os límites de vexetación estarán representados en todo o mapa polo símbolo 416.1 (unha liña verde discontinua) en vez do 416 “clásico” (liña de puntos negros discontinua).

Símbolo 416 “clásico”

Símbolo 416.1 (ISOM 2017-2)

- “Bosqueciños” da especie *Crataegus monogyna* (gal.: “espiño” ou “escambrón”; cast.: “espino albar” ou “majuelo”). Medran espaxados por case toda a zona de competición, pero nalgúns partes formaron uns pequenos bosques moi singulares, algúns dos cales serven de refuxio para os cabalos que se crían no monte. Onde se formen eses “bosques singulares” estarán representados pola combinación dos símbolos 406 (Vexetación: carreira lenta) ou 408 (Vexetación: carreira difícil) segundo o grado de visibilidade e penetrabilidade rodeados polo símbolo 416.1 (Límite de vexetación: versión “liña verde discontinua”). Onde non se formen estes “bosques singulares” ou non estean ben definidos, estarán representados como o resto de vexetación polos símbolos 410 (Vexetación: carreira moi difícil) ou 408 (Vexetación: carreira difícil) segundo corresponda.



- Camiños e sendas:

- Símbolo 508 (“Verea estreita”): Úsase para reflexar as vereas (ou camiños estreitos) feitas polo paso dos animais. Tamén se usou para reflexar as marcas que deixaron as motos nunha especie de círculo.

- Símbolos especiais:

- Vexetación ✕ : Existen gran cantidade de “tocos” e árbores caídas ou secas e sen follas de tamaño moi variado. Tan só se representan os que teñen maior tamaño e consideramos que poden ser significativos para a orientación.
- Auga ✨ : Hai un único símbolo deste tipo e representa unha “presa” nun pequeno regato.
- Polo home ✕ : Hai un único símbolo que corresponde cun biotopo para a solta e recuperación dos coellos nesta zona.



- **Trazados:**
 - Distancia media e desniveis moderados.
 - Escala: **1:7500** para todas as categorías.
- **Notas de Trazados:**
 - Na zona cartografada hai dous tendidos (1 de teléfono e 1 eléctrico) que tan só aparecerán nos percorridos de M/F-12 , M/F-14, INI CURTA e INI LONGA.
 - Nos percorridos abundarán tiradas curtas entre controis mesturadas cun algunhas un pouco máis longas para cambiar de zona. A gran cantidade de vexetación existente levounos a escoller as zonas máis limpas para a colocación dos controis.
 - Os cambios de rumbo continuos obrigarán ós corredores a estar moi atentos.
 - Resulta imprescindible o uso de protección en brazos e pernas.
 - Gran abundancia de balizas por todo o mapa.

DISTANCIAS E DESNIVEIS

Todos os percorridos estarán na mesma **escala 1:7500** e no mesmo **formato A4**.

CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	CATEGORÍA	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)
<i>Ini Curta</i>	10	1.7	10	<i>Ini Longa</i>	15	3.1	50
<i>F-12</i>	15	2.7	40	<i>M-12</i>	15	2.7	40
<i>F-14</i>	15	3	65	<i>M-14</i>	15	3	65
<i>F-16</i>	15	3.2	75	<i>M-16</i>	16	3.6	75
<i>F-18</i>	14	3.7	90	<i>M-18</i>	20	4.5	120
<i>F 21A</i>	14	3.7	90	<i>M-21A</i>	20	4.5	120
<i>F 21B</i>	15	3.2	75	<i>M-21B</i>	16	3.6	75
<i>F-E</i>	22	4.5	150	<i>E</i>	25	4.8	190
<i>F-35</i>	16	3.8	110	<i>M-35</i>	22	4.6	150
<i>F-40</i>	15	3.6	100	<i>M-40</i>	16	3.8	110
<i>F-45</i>	14	3.1	80	<i>M-45</i>	17	3.7	125
<i>F-50</i>	14	3.2	70	<i>M-50</i>	16	3.6	75
<i>F-55</i>	15	3.1	65	<i>M-55</i>	14	3.1	80
<i>F-60</i>	15	3.1	65	<i>M-60</i>	14	3.2	60

SEGURIDADE

- **Responsable de seguridade David Lareo.** O número de teléfono para calquera emerxencia aparecerá impreso en todos os mapas.
- **Polo interior da zona de competición non discorre ningunha estrada asfaltada.** Existe unha (a de acceso ó EVA 10 desde Noia e Boiro) que marca o límite da zona pola parte sur, pero nunca se accede á mesma durante a carreira, estando separada da zona de competición por un valado. Aparecerá marcada no mapa co correspondente símbolo de Límite infranqueable (709):



Os corredores terán que cruzar dita estrada e circular pola beira sur da mesma para volver ó Centro de Competición cando rematen os seus percorridos. **A distancia a percorrer é de 1.2 kms aproximadamente.** Existe unha zona de herba no lateral e haberá persoal da Organización nos puntos de cruce. Non se recomenda cruzar dita estrada por ningún outro punto nin circular por ela.

- **Ningún dos percorridos pasa por unha zona que se poida considerar especialmente perigosa, fóra do que atopamos normalmente no monte e se dá nas carreiras de orientación: taludes, zonas pedregosas con rochas de diferentes alturas, moita vexetación rastreira de silvas e toxos, ...**
- A vexetación medrou considerablemente desde o ano 2022, polo que **se recomenda utilizar protección en pernas e brazos.** Resulta case imprescindible nalgunhas partes do mapa.
- **Atención ás ramas en punta na parte baixa dalgúñas árbores (coníferas).** Poden resultar perigosas se imos lendo o mapa e tropezamos con elas.
- **Na zona de competición hai gando vacún e cabalar solto que non supón ningún perigo, pero que tampouco debemos molestar.** Presencia de insectos (moscas, tabáns, carrachas, ...).
- Por motivos de seguridade **non está permitido facer a proba con animais de compañía.**
- Dispoñemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base a **carón da Meta.**
- A zona de competición está na parte alta do Monte Iroite por enriba dos 650 metros de altitude. En caso de meteoroloxía adversa, adoitan formarse bancos de néboa que reducen moito a visibilidade na zona. **Predición meteorolóxica para o Concello de Lousame no seguinte enlace: Meteogalicia.**

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 desenrolo da proba, como non pode ser doutra maneira.

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

AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento líquido e sólido na zona de Secretaría: auga, froita...

En caso de que a meteoroloxía prevista fose de temperaturas moi elevadas, poñeremos algún punto de avituallamento extra na zona de competición.

GASTRONOMÍA E TURISMO

Na zona podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos:

- **Concello de Lousame.**
- **Concello de Porto do Son.**

Tamén podedes atopar opcións para facer turismo:

- **Concello de Lousame.**
- **Concello de Porto do Son.**

COLABORADORES



CONCELLO
PORTO DO SON



CONCELLO DE
LOUSAME



COMUNIDADE DE MONTES DE CAMBOÑO

COMUNIDADE DE MONTES DE GOIÁNS

COMUNIDADE DE MONTES DE NEBRA