

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

Organiza:



CLUB ORIENTACIÓN
O PASATEMPO
BETANZOS



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte



DEPORTE
GALEGO



Concelo de Paderne



**CAMPIONATO GALEGO ORIENTACIÓN
A PÉ DISTANCIAS LONGA**

2ª PROBA LIGA GALEGA ORIENTACIÓN A PÉ 2020 / 2ª PROBA LIGA INTERREXIONAL GALICIA - NORTE PORTUGAL

AREAS - PADERNE (A CORUÑA) - SÁBADO 14 MARZO 2020

Mais información: www.fegado.es

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ

2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020

PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020



Saúda do Alcalde de Paderne.

Este vindeiro 14 de marzo, temos a oportunidade de recibir no noso Concello ó Campionato galego de longa distancia de orientación a pé 2020; arredor de 600 participantes da Comunidade galega e do Norte de Portugal achegaranse a Paderne para competir movidos polo deporte de orientación e o bo facer da organización que, un ano máis, toma a praza do campo de Areas como punto de partida e chegada para a mesma.

Grazas a esta proba, as persoas que participen e os seus acompañantes, terán ocasión de coñecer parte dos recursos naturais que posúe Paderne recorrendo as sendas e camiños seleccionados como pequena mostra dos grandes atractivos que o noso Concello ofrece ós amantes da natureza.

Un Concello rural que, posuidor de grandes atractivos e en sintonía co medio ambiente, está a impulsar estes valores como xeradores de riqueza e motor importante da economía da zona; un Concello que sabe adaptarse ós cambios mimando o propio e, exemplo diso, son os viñedos de gran tradición cos que as adegas están a elaborar exquisitos caldos e unha selecta gandería, orixe da materia prima coa que se están a facer queixos de grandísima calidade, valores ambos, xeradores de riqueza e que forman parte das nosas tradicións.

Ademais, as persoas que nos visiten poden planificar as súas estadias para disfrutar deste "Paraíso entre ríos" xa que contamos con empresas que se dedican ó ocio no medio natural podendo realizar rutas a pé polas numerosas sendas e camiños, poder facer rutas en kayak pola nosa costa e ríos, recorridos a cabalo, disfrutar do medio natural a través do golf ou da pesca, achegarse ata un zoolóxico e durmir e comer nos establecementos de turismo rural que temos en Paderne ademais de levar produtos ecolóxicos xa que contamos tamén cunha empresa que cultiva o primeiro té ecolóxico a nivel europeo.

Todo elo, planificado a través dos contactos que aparecen na nosa páxina web: www.concellodepaderne.com e que estamos orgullosos de mostrar ó visitante como parte da riqueza que nos permite incentivar a economía ofrecendo o mellor de nós mesmos.

César Longo Queijo

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO - Betanzos

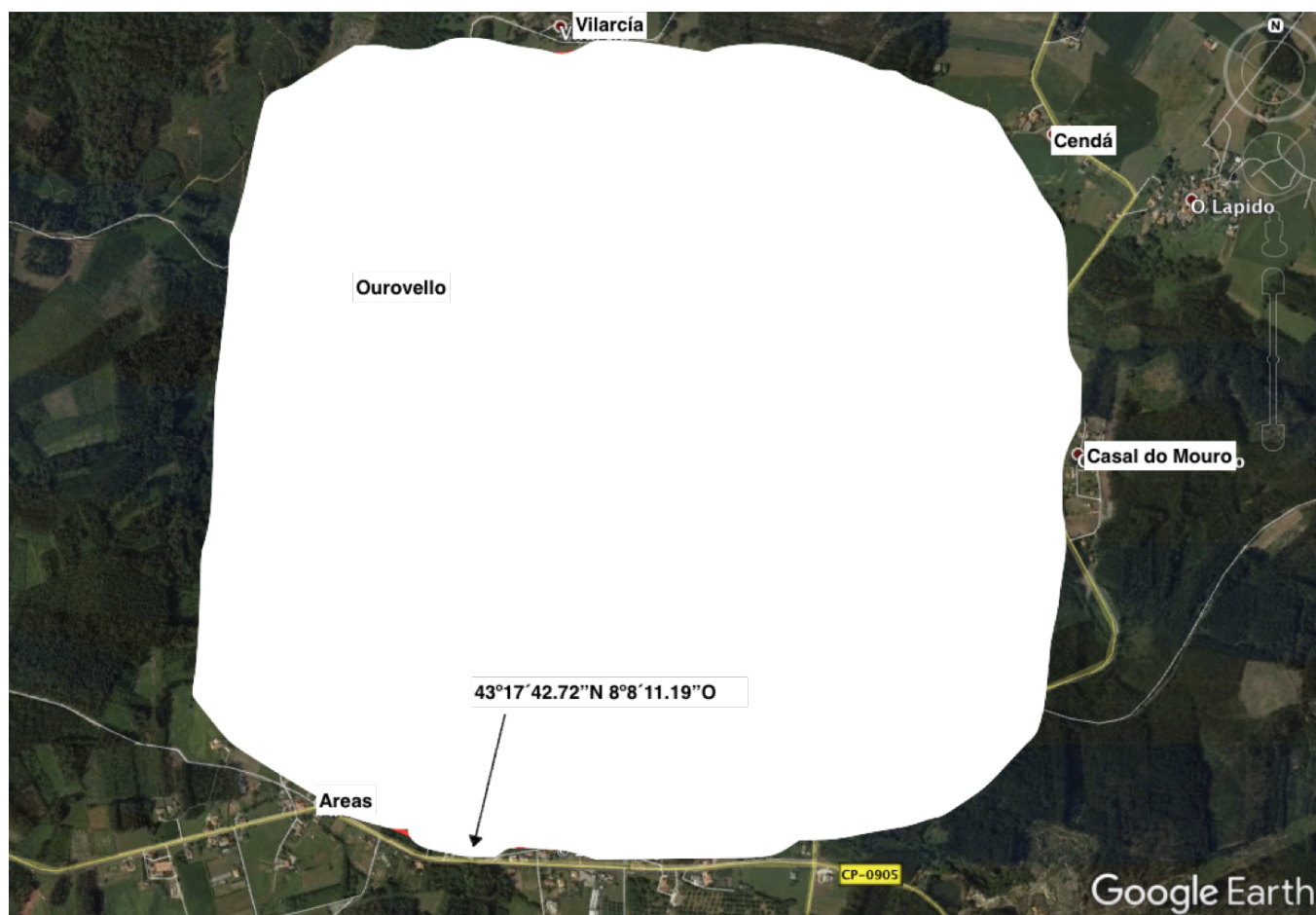
- **Director da Proba: Fran López Costoya**
- **Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez**
- **Cartografía e Percorridos: David Casado Bravo**
- **Revisión do mapa, trazados e balizado: David Casado Bravo, Alberto Taboada Pintor, Fran López Costoya, Mar Delgado e Verónica Montes**
- **Sportident: Natalia Pedre Fernández / Javier Arufe Varrela**
- **Xuíz controlador: Alberto Arufe Varela**

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

DATOS DO MAPA

MAPA: Areas/Ourovello (Concellos de Paderne/Irixoa). Elaborado por David Casado Bravo no 2018 e revisado en xaneiro/febreiro do 2020 por David Casado e Fran Costoya.

IMPORTANTE!! ZONA EMBARGADA: Desde o momento de publicación do boletín 1, queda prohibido o acceso a calquera orientador que participe nesta proba, o acceso á zona de competición que aparece na seguinte imaxe.



BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

Campo da festa de Areas (Paderne), pk 6,800 da CP-0905 (Betanzos-Vilalba)
(43°17' 42.72"N 8°8' 11.19"W).

DATA E HORARIOS

Sábado 14 de marzo

09:30 Recollida de Dorsales e Sportident

10:30 Saída dos Primeiros Corredores

10:30 a 12:00 Saídas de Iniciación con START

14:30 Entrega de Premios

14:30 Peche de meta

ENTREGA DE TROFEOS E SORTEO DE REGALOS

Ao remate da proba aos 3 primeiros de cada categoría do Campionato Galego de O-Pé Longa Distancia.

Tamén haberá un sorteo de produtos doados por ORBALLO -

<https://orballo.eu> - e agasallos de CORAX - <https://www.corax.es> -, empresas do Concello de Paderne.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

CATEGORÍAS

Son as recollidas no regulamento oficial de O-Pé da XXIX Liga Galega 2020:

Categorías para Non Federados (abertas a todo o público en xeral):

- **INICIACIÓN CURTA · INICIACIÓN LONGA**

Categorías oficiais:

- **M/F-12 (nados en 2008 e posterior)**
- **M/F-14 (nados en 2006 e posterior)**
- **M/F-16 (nados en 2004 e posterior)**
- **M/F-18 (nados en 2002 e posterior)**
- **M/F-21B (sen límite de idade)**
- **M/F-21A (sen límite de idade)**
- **M/F-35 (nados 1985 e anteriores)**
- **M/F-40 (nados en 1980 e anteriores)**
- **M/F-45 (nados en 1975 e anteriores)**
- **M/F-50 (nados en 1970 e anteriores)**
- **M/F-55 (nados en 1965 e anteriores)**
- **F-E (sen límite de idade)**
- **E (sen límite de idade)**

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

INSCRIPCIÓNS

- **DATA LÍMITE:** domingo 8 marzo ás 23h50'.

ATENCIÓN! Tarxeta SportIdent para tódalas categorías. Asignarase automáticamente unha tarxeta SportIdent en aluguer ao que non indique o nº de tarxeta nos datos de inscrición. Aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscrición). A perda conleva o pago de 30€.

Cuotas de inscrición:

• **FEDERADOS:** Categorias ata M/F18 **6 euros**

Categorias de M/F21 en diante **8 euros**

• **NON FEDERADOS:** (inclúe licenza-seguro federativa de 1 día):

Iniciación curta (nen@s): **8 euros**

Iniciación Longa (adultos) **12 euros**

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para tódolos percorridos).

As inscricións realizáranse a través da web da Federación Galega de Orientación (fegado.es), seleccionando o evento do calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse. Os participantes que todavía non teñan usuario terán que rexistrarse primeiro na Intranet, aínda que o desexable é que se poñan en contacto con algún club FEGADO para tramitar a inscrición a través dese clube.

CLUBS FEDERADOS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar o xustificante

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

de ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468

clubopasatempo@gmail.com

A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do club, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: Ori Paderne (máis o nome do club) Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

Os federados doutros clubs (non galegos) poderan inscribirse en categoría oficial, fóra de competición.

NON FEDERADOS (INDEPENDENTES): Enviar por e-mail a

clubopasatempo@gmail.com :

Nome e apelidos, DNI, Percorrido (Iniciación Curta ou Longa), Data de nacemento, No tarxeta SportIdent, Teléfono de contacto e xustificante do ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468 (máis o nome).

A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscrición na carreira, máis 3€ si precisa alugar tarxeta SI.

* Troco de tarxeta SI, a pagar polo deportista, pechadas as inscricións:

2€

Día da proba 3€

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

REGULAMENTO DA PROBA E OUTRAS NORMAS

A competición desenvólvese na modalidade de **ORIENTACIÓN EN LIÑA**. O participante terá que pasar obrigatoriamente por todos os controis, seguindo a orde numérica consecutiva marcada. A proba será de tipo individual contrarreloxo.

As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

- **2h30' HORAS, TEMPO MÁXIMO DE PROBA PARA TODAS AS CATEGORÍAS.**
- Os corredores participan na proba baixo a súa responsabilidade, asumindo os riscos propios das probas de Orientación a Pé.
- É obrigatorio pasar polo triángulo de saída (baliza sen código). Esta prohibido retroceder desde este punto cara á zona de saída.
- En caso de encontrar unha cinta de plástico disposta horizontalmente á modo de barreira nun camiño ou cruce de camiños, esta prohibido sobrepasarla. Estes puntos estarán marcados cun trazo morado no mapa.
- Os competidores en carreira non poden transitar ou cruzar en ningún momento polas estradas perimetrais da zona da proba.
- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación vial.
- Non se permitirá a saída de corredores sen o seu dorsal.
- Non esta permitido seguir a outros participantes.
- Convén utilizar polainas e roupa que cubra brazos e pernas.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

- Os corredores teñen o deber de respetar as zonas indicadas como privadas ou prohibidas (propiedades particulares ou repoboación forestal). Non se pode traspasar ningunha zona limitada por cinta baixo pena de descalificación.
- É obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.
- O deporte de Orientación practícase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respecto máximo polo medio natural que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.
- Para a realización da proba só está permitido o uso do mapa, que se dará no momento da saída, e a axuda dunha búaola.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas. Ollo ao número-código da baliza!!!
- É obrigatorio pasar pola Meta e descargar a pinza electrónica, aínda que se produza o abandono, para que lle conste ao persoal da organización.
- Na Meta non se recollerán os mapas aos competidores. Prégase respecto ao Xogo Limpo.
- Pregase encarecidamente usar os contedores do lixo para depositar o refugallo.
- Tanto os orientadores como os clubs que non se presenten á entrega de trofeos, para recibir os seus premios, perderán os puntos para os rankings individuais e de clubs. Si un orientador, por razón de forza maior, non pode

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

asistir a cerimonia de entrega de premios, poderá, previa comunicación ao xuíz controlador, nomear un representante do mesmo sexo e equipado coa uniformidade oficial do Club correspondente.

Para máis información de última hora, consultar o apartado de eventos de fegado.es

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

PERCORRIDOS POR CATEGORÍAS

PERCORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mts)	ESCALA
F12	11	2,8	90	1:10000
F14	12	3	110	1:10000
F16	12	4	165	1:10000
F18	15	4,4	185	1:10000
F21B	12	2,9	135	1:7500
F21A	12	3,7	150	1:10000
F35	15	4,4	185	1:10000
F40	12	4	165	1:10000
F45	13	3,2	115	1:7500
F50	12	2,7	110	1:7500
F55	10	2,5	90	1:7500
FE	17	5,6	260	1:10000
M12	11	2,8	90	1:10000
M14	12	3	110	1:10000
M16	15	4,4	185	1:10000
M18	18	4,9	200	1:10000
M21B	14	3,5	130	1:7500
M21A	14	4,5	190	1:10000
M35	17	5,6	260	1:10000
M40	17	4,9	200	1:10000
M45	12	4	165	1:7500
M50	13	3,2	115	1:7500
M55	12	2,7	110	1:7500
ME	20	6,6	315	1:10000
INICIACIÓN CURTA	10	2,3	115	1:7500
INICIACIÓN LONGA	11	3,2	120	1:7500

****A equidistancia será de 5 mts.**

RECOMENDACIÓNS: Os percorridos a partir das categorías de 16 incluídas, dado o tipo de proba (campionato galego de distancia longa), teñen xa certa esixencia física e técnica, polo que recomendamos para a xente iniciada inscribirse en iniciación ou incluso nos percorridos 21B para deportistas de 16 e 18 anos.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

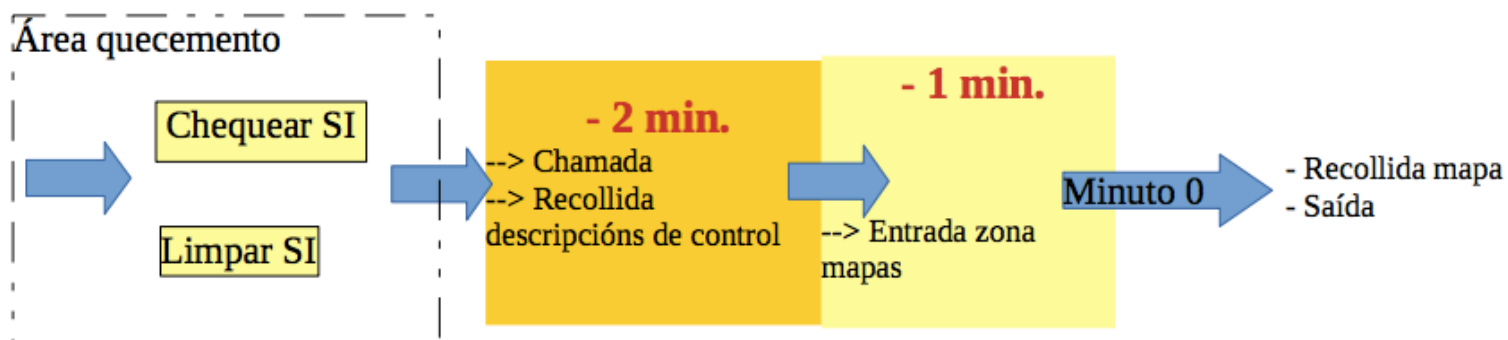
PLANO DE ORGANIZACIÓN DO CENTRO DO EVENTO



SAÍDAS :

A saída estará situada a 250 m da área de chegadas / concentración.

Esquema das saídas:



BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

AVITUALLAMENTOS E SERVIZOS DA PROBA

-AVITUALLAMENTO DURANTE A PROBA:

Pola data da proba e a temperatura prevesta non haberá punto de avituallamento. O que desexe pode levar o seu propio avituallamento durante a proba, evitando deixar residuos polo monte.

-AVITUALLAMENTO AO REMATE:

Haberá froita e auga ao remate. A realización da proba realizarase intentando efectuar o mínimo impacto ambiental. Pregamos a todos/as participantes non deixar ningún tipo de residuo polo monte e o uso separativo dos contedores de lixo. Incluída a separación de residuos orgánicos para os restos de froita do avituallamento que se usarán para alimentar animais (ovellas). Por este motivo non haberá nin vasos nin botellas de auga no avituallamento final.



-BAR NO CENTRO DO EVENTO:

Haberá servizo de bar no Centro do Evento con bebidas e comida.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

-COMIDA AO FINALIZAR:

No "O Noso Bar" a 300 metros ao este do Centro do evento (aberto tamén durante a realización da proba).

Dous horarios de comida (14,30 e 15,30) para 35 persoas, en cada un, previa reserva chamando ao número 981 79 70 04 e indicando nome, horario e número de persoas.

Menú: Callos, Carne Asada, Postre, Café = 10 euros persoa.

-CHAN DURO:

No Pabillón Polideportivo de San Pantaleón das Viñas (43°19'49.25"N 8°11'56.96"W). Apertura as 21h do venres 13 e peche ás 9h do sábado 14

A 7,4kms (13' en coche) do Centro do Evento. Itinerario:

[https://maps.apple.com/?daddr=\(43.294773,%20-8.137071\)&dirflg=d&saddr=\(43.330301,%20-8.199150\)](https://maps.apple.com/?daddr=(43.294773,%20-8.137071)&dirflg=d&saddr=(43.330301,%20-8.199150))

-DUCHAS AO FINALIZAR:

Na mesma ubicación que o Chan Duro en horario de 13h a 15h o sábado 14.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

DESCRIPCIÓN DO TERREO E ACLARACIÓN DA SIMBOLOXIA

Mapa realizado en febreiro de 2019 por David Casado Bravo para o campionato galego de duatlón. Revisado en febreiro de 2020 seguindo a normativa ISOM 2017 para mapas de orientación. Equidistancia 5 metros

A área pola que discurrirá a proba presenta unha alta variedade de terreos, con áreas con abundancia de camiños así como outras polas que deberán navegar polo bosque, ou seguir outras referencias lineais, especialmente muros moi abundantes. Tamén existen áreas con alta concentración de detalles como pedras e buratos.

En canto a penetrabilidade do bosque nesta época a vexetación está en condicións óptimas para a práctica do deporte de orientación polo monte, ao estar a vexetación rasteira no seu grao de desenvolvemento mínimo. Non obstante como é característico no bosque atlántico e difícil atopar bosques totalmente limpos, existindo en moitos casos vexetación baixa que aínda que non reduza a velocidade de carreira si pode resultar molesta en especial se a protección non é axeitada.

Aclaracións sobre a Simbología

Sen ánimo de facer un repaso á normativa cartográfica facemos algunhas aclaracións en diversos aspectos para axudar aos participantes a interpretar as características do terreo.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

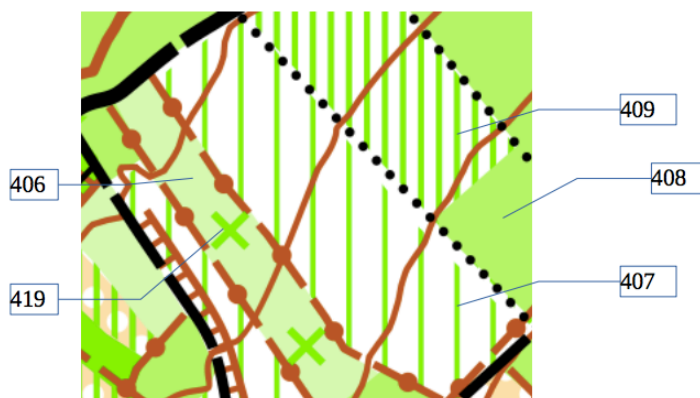
1 - Vexetación

Aínda que o bosque de eucalipto predomina no mapa existe unha gran variabilidade de terreos, con alternancia de bosques de repoboación con pequenas áreas de árbores autóctonas, ademais de pequenas zonas abertas .

Debera terse en conta que entre os "bosques tipo" existen todas as posibilidades de bosques mixtos con distintos grao de densidade de árbores e vexetación rasteira, sendo imposible representar coa simbología existente todas estas situacións, polo que unha mesma simbología abarcará distintos graos de terreos dentro de características similares. Tendo en conta a existencia desta gran variabilidade de bosques e todas as transicións posibles adoptouse de forma xeral os seguintes criterios para a representación da vexetación, tentando que a lectura destas características poidan axudar aos participantes a elixir as mellores opcións de tránsito:

Os símbolos de vexetación baixa (407- Vexetación baixa carreira lenta boa visibilidade e 409 - Vexetación baixa carreira difícil boa visibilidade) polo xeral aparecen en bosques de repoboación (eucaliptos), nos que non existe unha elevada densidade de árbores que dificulten a carreira, pero si vexetación baixa (fieitos, toxos...) Cando a densidade de fieitos e toxos, e incluso a aparición de silvas dificultan moito o tránsito marcouse co símbolo 409, neste caso, estas áreas pola presenza de toxos ou silvas que non solo reducen a velocidade de carreira, dificultando ademais o paso pola presenza de pinchos, non son recomendables para o seu tránsito salvo cando sexan pequenos tramos.

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020



419: Elemento de vexetación especial: utilízase para representar as cepas/ raíces de árbores caídas. Nalgúns casos dado o excesivo número de elementos próximos poden representar un grupo deles. Dado a climatoloxía destes meses non se descarta a aparición dalgún novo elemento pola caída de árbores recentes. Cando a densidade das árbores é elevada e dificulta a carreira en distinta porcentaxe usáronse os símbolos:

406 Vexetación carreira lenta: normalmente son áreas de bosques autóctonos ou de eucaliptos que medran moi xuntos pero onde non existe vexetación rasteira polo que aínda que pode verse reducida a vexetación de carreira levemente poden atravesarse sen dificultade.

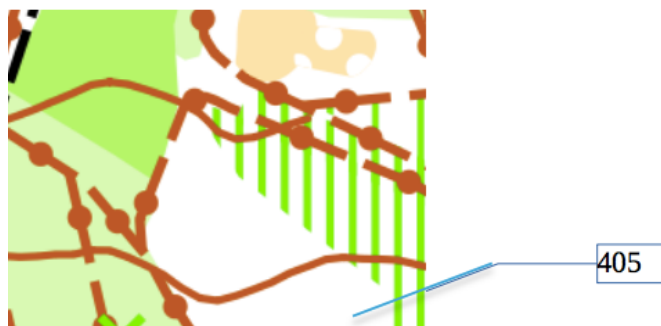
408 Vexetación carreira difícil: normalmente corresponden a bosques de eucaliptos onde á alta densidade de árbores se une a existencia de vexetación baixa, e incluso moitas ramas que dificultan moito o tránsito. Novamente salvo para pequenos tramos non é recomendable o tránsito por estas zonas.

Indicar que dentro dunha mesma área marcada con estes símbolos poden existir zonas con variación na penetrabilidade

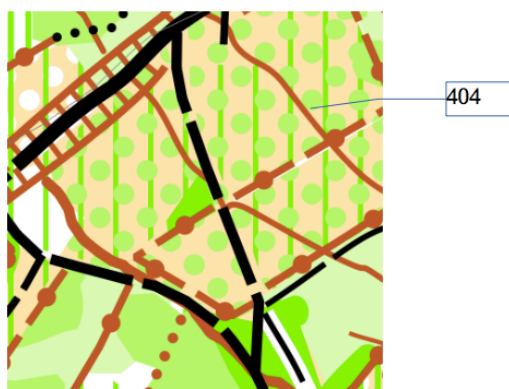
BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

410 Vexetación carreira difícil: Areas moi pechadas ou zonas próximas a camiños ou ríos polas que normalmente é moi dificultoso o paso ou existe abundancia de vexetación con pinchos.

411 Vexetación infranqueable.



O Símbolo 405- Bosque usouse para bosques limpos, normalmente bosques de eucaliptos que foron desbrozados, aínda que tamén aparece algún bosque autóctono. Nalgún bosque pode existir algo de vexetación rastreira, normalmente fieitos, pero que non afecta á velocidade de carreira.



O símbolo 404 - Terreo aberto basto con árbores dispersos: representouse con de puntos verdes nas plantacións de eucaliptos de pequeno tamaño con

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

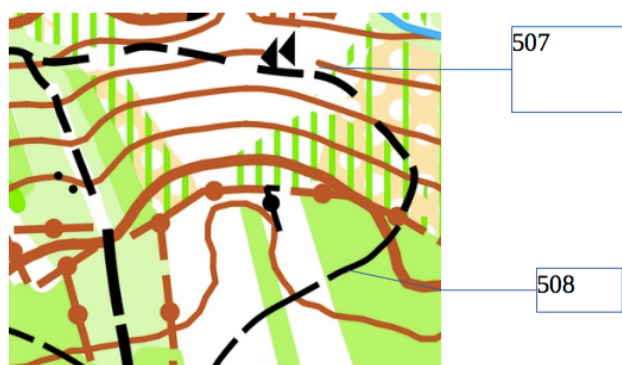
abundantes ramas baixas pero que se pode transitar entre elas sen dificultade..

Se existen restos de ramas pode aparecer co símbolo 407.

2 - Sendas

Novamente no caso das sendas existe unha gran variación con todas as posibles transicións entre os modelos tipos. Si queremos destacar o uso dos símbolos 507 e 508.

507 - Sendeiro pouco visible: usado en sendas pouco visibles polo que poden perderse facilmente, ou que están ben marcadas pero desaparecen nun pequeno tramo (neste caso a velocidade de carreira polo terreo estará marcada polo símbolo que o representa) , nalgúns casos marcáronse algunhas sendas de tránsito da fauna salvaxe que discorren por áreas de vexetación baixa xa que poden axudar aos deportistas a atravesar estas zonas con maior facilidade. (podería ser que ao longo destes días ou polo tránsito de corredores aparezan outras máis).



508 Vereda estreita ou rastro lineal sobre o terreo: aparece tanto en rastros lineais deixados por vehículos agrícolas como en sendas ben marcadas pero que polo desuso comezou a medrar a vexetación de tal forma que pode dificultar o

tránsito por elas. Os deportistas en ambos casos deberán ter en conta a cor sobre a que están pintadas para valorar a velocidade de carreira.

3 - Muros

Existen en todo o mapa numerosos muros nos que novamente podemos atopar unha gran variedade de variantes. En moitos casos o muro aparece xunto con zanxas a un ou ambos lados, pola imposibilidade da representación de todos os elementos decidiuse representar o máis característico. En ocasións incluso en pequenos tramos de 10 m (1mm no mapa a escala 1:10000) poden alternarse varias tipoloxías, muro de terra, pedra, surco, ou ausencia nun pequeno tramo.... onde loxicamente solo se puido introducir un único símbolo representativo. En moitos casos para representar estas situacións inconstantes usouse o símbolo de muro descontinuo.



Roupa e calzado

Existen moitas opción de atravesar campo a través con zonas de vexetación baixa en distinto grao, e camiños nos que pode haber presenza de silveiras, polo

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

que será obrigatorio levar cubertas as pernas para os percorridos de competición. Así como recoméndase o uso de polainas.

Toda a proba descorrerá por terra polo que para o calzado recoméndase con tacos, en especial pola existencia de zonas en pendente. En previsión de atopar o terreo mollado con árbores caídos onde é fácil esvarar recoméndase o uso de tacos metálicos.

SEGURIDADE

ASPECTOS A TER EN CONTA NA SEGURIDADE

- Calquera participante está obrigado a axudar a aquel que, estando en perigo, o solicite. A negativa de asistencia levará á descualificación do deportista, sen prexuízo da posible responsabilidade penal que poida xurdir. Se se constatou que o deportista solicitante non tiña motivos suficientes para pedir axuda, poderían ser penalizado ou descualificado.
- Os perigos da proba de Orientación a pé son os normais para calquer proba deste tipo, isto é, posibles tordeduras, pedras, saltos, vexetación espesa. Ademáis hai posibilidade de posibles zonas de cruce con pistas ou camiños por onde circulen as bicicletas, o deseño está previsto para evitalas, pero en todo caso estarían debidamente sinalizadas para os deportistas.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ

2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020

PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

CONCELLO DE PADERNE

O nome do Concello significa "Saturno" (Deus romano relacionado coa actividade agrícola da semente) na antiga lingua dos celtas, outras fontes afirman que provén de "Paterni" e que faría alusión ó propietario agrícola dalgúñas terras do municipio, xa que "Paternus" significa paterno, pertencente ó pai, tendo en conta que o "Pater" latino non indica só paternidade física, senón tamén a función social do xefe de familia. Dalgún xeito, calquera das dúas versións atopa razóns de peso, pois nestas terras abundan os castros e os restos dos seus poboadores.

O 13 de maio de 1964 aparece na igrexa de Paderne un ídolo fálico prerromano, supostamente céltico e con fins relixiosos que actualmente se pode ver no Museo Arqueolóxico de A Coruña.

Unha mostra do patrimonio cultural de Paderne, e polo tanto parte da súa historia, é o sepulcro antropoide de Santiago de Adragonte situado na parte de atrás da igrexa parroquial; é un sepulcro ou sartego de tipo antropoide, de figura humana, anterior ó século XIII. Representa en moitos aspectos un caso singular dentro do estilo dos sepulcros antropomorfos e as súas características fan del unha peza importante no patrimonio cultural galego.

O noso municipio está cheo de historia e habería que remontarse a tempos moi afastados para atopar-los primeiros poboadores.

A liñaxe dos Andrade, marca desde a Idade Media, a historia deste fermoso municipio, como se observa no seu escudo municipal. Nel temos representada unha ponte cun porco bravo no medio e a cada extremo unha cuncha de vieira, símbolo de peregrinos, que fai referencia ó paso do Camiño Inglés de Santiago por Paderne.

Unha personaxe desta familia, Fernán Pérez de Andrade "O Bo" no século XIV, mandou construír unha ponte sobre o río Lambre para establecer unhas boas comunicacións entre Pontedeume e Betanzos, cabeza dos seus feudos, tamén chamada Ponte do Porco, nome que fai referencia ó xabaril que simboliza a casa dos Andrade.

Nesta ponte é onde probablemente ocorreu a lenda que deu lugar ó nome de Ponte do Porco e que é coñecida como a lenda de "Roxín Roxal e os amores da fidalga".

Lenda de Roxín Roxal:

Nela fálannos de Roxin Roxal, servidor do señor de Pontedeume, Don Nuno Freire de Andrade. Este mozo, criado polo señor de Pontedeume, namorouse de Teresa, xove filla do seu señor. Aínda que Roxin Roxal era correspondido pola nobre dama e contaba co afecto de Don Nuno, esta tivo que casar co señor de Osorio, Don Enrique, por orde do seu pai xa que o rapaz non era de nobre condición sendo Roxin desterrado a fin de evitar que o romance dificultara o casamento de Teresa. Como mostra do profundo aprecio que Don Nuno sentía polo rapaz e a fin de compensar o malestar que o seu desterro lle causaba, regaloulle unha valiosa daga na súa despedida. Un día houbo unha batida de caza para perseguir un enorme

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ

2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020

PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

porco bravo que estaba a facer estragos nas colleitas dos campesiños; Don Enrique, gran afeccionado á caza convenceu á súa muller para que lle acompañara. Cando estaban situados ambos na ponte apareceu o porco. O señor de Osorio feriu ó enorme animal, pero non dabondo, pois o porco bravo revolveuse contra del e a súa xove dona; Don Enrique o ve-lo animal correndo cara a si saltou pola ponte ó río e berroulle á súa muller para que fixera o mesmo, pero Dona Teresa quedou cravada na ponte morta de medo e o porco bateu contra dela matándoa. Poucos días despois apareceu morto na mesma ponte o porco bravo; tiña cravada na gorxa unha daga que Don Nuno recoñeceu; era a daga que el mesmo lle regalara a Roxin Roxal facía moito tempo. O señor de Andrade comprendeu que a súa filla tería mellor valedor neste valente xove ó que non lle permitiu casar con Dona Teresa. A partir dese momento a ponte foi coñecida como a Ponte do Porco.

Esta ponte tamén foi, e aínda é, paso obrigado para os peregrinos que facían o Camiño de Santiago no seu tramo Inglés do que lle corresponden a Paderne 5 $\frac{1}{2}$ km e sobre o que contamos con referencias históricas desde o século XII avalando a ruta á tumba de Santiago consolidada gracias á hospitalidade que ofrecían as casas auspiciadas por diversas ordes relixiosas, ó apoio dalgúns nobres e ós hospitais do Sancti Spiritus, como o antigo Hospital de Guende fundado en torno ó 1445 na parroquia de Souto, lugar de Chantada, e que servía de protección e refuxio ós que por alí pasaban.

Frei Martín Sarmiento na súa viaxe do ano 1745 deixa constancia do paso polo hospital non quedando daquela máis que restos xa que o seu final acaeceu no ano 1720 redactándose un decreto polo cal remataba coas funcións que ata daquela viña desempeñando xa que os herdeiros de Juan de Guende, posuidor destes bens, non cumprían coas obrigas que lles correspondían. Seguindo con este breve repaso histórico, temos constancia da visita que en 1779 realizou o presidente dos Estados Unidos, John Adams ó noso municipio nunha carta que remitiu á súa muller; nela describía a zona de Ponte do Porco, lugar no que parou a comer, como unha terra fértil cultivada desde o alto do monte ata a veira do mar.

Subindo polo río Lambre están entre unha bonita paisaxe de ríos e arboredas, as ruínas duns grandes muíños, que os naturais chaman da Misericordia, os documentos noméanos muíños do rei, e outros din "de Bermúdez". Estes muíños, son varias edificacións ó parecer de tres épocas distintas do século XVIII, di a tradición do lugar que se moía trigo para as fariñas do Arsenal de Ferrol. As fariñas chegaban ata alí nunha dorna, porque nas costumes da molinería antiga, incluíase o prezo da maquía no transporte do grao ata o muíño e a colocación da fariña na casa do cliente.

Os muíños estaban ben situados, preto do camiño pola Ponte do Porco, que unía Ferrol e Betanzos. O grupo de muíños do Rei presentábase como un longo rectángulo, aliñado tras a beira do río, entre grandes árbores, mostrando os 16 ollos dos arcos da saída dos seus canles. A porta pequena no centro leva unha inscrición tan borrada que só se adiviña o nome de Bermúdez. Ditas edificacións sufriron modificacións importantes en torno a 1845.

BOLETÍN 2

CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ

2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020

PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020

Volvendo atrás no tempo debemos sinalar o apelido dos "Vilousaz" atopado nuns escritos do século XVI como pertencente a unha familia con títulos nobiliarios que exerceu o seu señorío a través de grande parte da comarca das Mariñas, aparecendo escudos desta liñaxe en pazos e casas da comarca, dando lugar posteriormente ó nome de Velouzás. O que non está clara é a ubicación da súa casa matriz, aínda que parece situarse no lugar do Tercio xa que nalgunhas das súas casas apareceron escudos heráldicos que por mor do deterioro do tempo resultan practicamente irrecoñecibles.

A comezos do 1800 celebrábase, cerca do ramal que conduce á igrexa de Velouzás, a antiga Feira do 27, contando co momento de máximo apoxeo sobre o 1825 para, na década do 1930, deixar de celebrarse coincidindo precisamente coa apertura da actual estrada que vai a Betanzos.

O século XIX foi o que trouxo a municipalidade para Paderne. A teor da restructuración feita tralo Antigo Réxime, no que as parroquias pertencían a tres xurisdicións distintas, constitúese o Concello de Paderne coas parroquias actuais, pasando antes por unha etapa de transición, xa que en 1831 figuraba o actual municipio dividido en dous, o de Vigo e o de Quintas. No ano 1842 estivo a punto de desaparecer-lo Concello e ser absorbido por Betanzos por mor dunha redución de municipios, pero finalmente non se levou a cabo.

Xa no século XX a construción da Ponte do Pedrido, deseñada por Eduardo Torroja Miret, marcou un fito na vida das xentes da nosa comarca, tanto polo que supuxo en canto a comunicacións como polos avances que se empregaron na súa construción que data do ano 1940, inaugurándose o 16 de abril de 1943 facilitando así a comunicación entre as marxes da ría, ata daquela unida mediante un servizo de pasaxe, actividade que tamén bautizaba a esta ponte.

Como reseña histórica importante, citar que Frei Martín Sarmiento, utilizou este servizo de pasaxe na súa viaxe de 1745.

A construción da actual Casa do Concello comeza a principios do século XX, nunha superficie de 340 m² rematando no ano 1927 sendo alcalde José María Pérez González. Esta edificación sufriu varias reformas, a última rematada no ano 2001 sendo alcalde César Longo Queijo.

Pódese encontrar toda a información referente a turismo no Concello, no seguinte enlace:
<http://concellodepaderne.com/pages/index-turismo>

BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020



Federação Portuguesa de Orientação



ORBALLO



BOLETÍN 2
CAMPIONATO GALEGO LONGA DISTANZA O-PÉ
2ª PROBA DA LIGA GALEGA O-PÉ 2020
PADERNE-SÁBADO 14 DE MARZO DO 2020