

# BOLETÍN 3

## 4ª PRUEBA LIGA ESPAÑOLA MTBO Y 6ª Y 7ª PRUEBA LIGA GALEGA



CONCELLO DE  
**COIRÓS**  
www.coiros.es



organiza Brigantia Aventura

# COIROÓS

mtbo

- 1 y 2 septiembre 2018
- Distancias larga y media
- Info e inscripciones: [clubbrigantiaaventura@gmail.com](mailto:clubbrigantiaaventura@gmail.com)

[www.fegado.es](http://www.fegado.es)  
[www.fedo.es](http://www.fedo.es)



Lago Empedrado  
Creación y logística para eventos



XUNTA DE GALICIA  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte

## **INFORMACIÓN GENERAL:**

El 1 y 2 de septiembre, se disputará la 4ª prueba de la Liga Española de MtbO que, a su vez, será la 6ª y 7ª prueba de la Liga Gallega de MtbO en el concello coruñés de Coirós.

La competición, amparada por la Federación Española de Orientación (FEDO), el Consejo Superior de Deportes (CSD) y la Federación Gallega de Orientación (FEGADO), corre a cargo del Club Brigantia Aventura.

Las carreras (distancia larga y distancia media) se celebrarán íntegramente en el Ayuntamiento de Coirós –A Coruña-.

## **COMUNICACIONES:**

### **CARRETERA:**

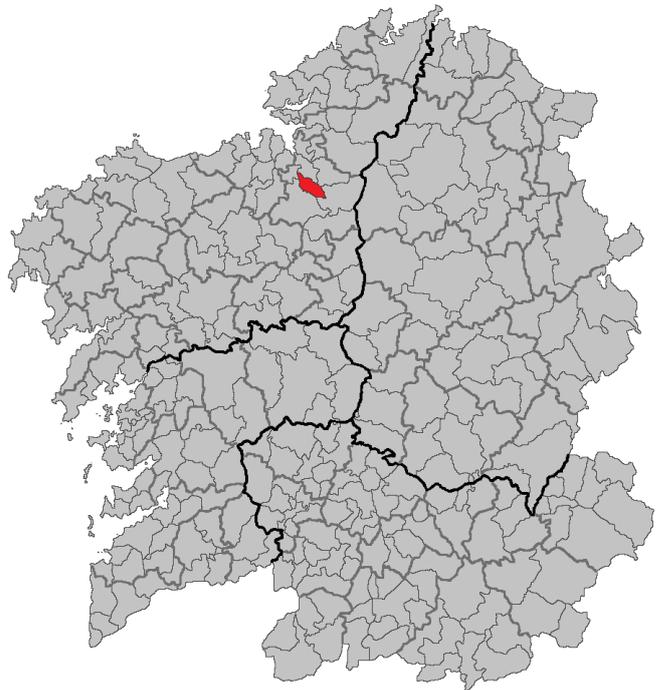
Coirós se encuentra a 30 minutos de la ciudad de A Coruña por la AP-9 y A-6.

Desde Santiago de Compostela, se encuentra a 45 minutos por la AP-9, y desde Lugo a 45 minutos por la A-6.

### **AVIÓN:**

Galicia cuenta con tres aeropuertos, siendo los más cercanos a la zona de competición los de Alvedro (A Coruña) y Lavacolla (Santiago de Compostela)

[www.aena-aeropuertos.es](http://www.aena-aeropuertos.es)



[Enlace a google maps](#)



## ALOJAMIENTO:

Aunque en el ayuntamiento de Coirós sólo existe un alojamiento <http://www.casadosnoche.com/> si podemos destacar en los ayuntamientos limítrofes, con bonitas y acogedoras casas rurales, hoteles y hostales.



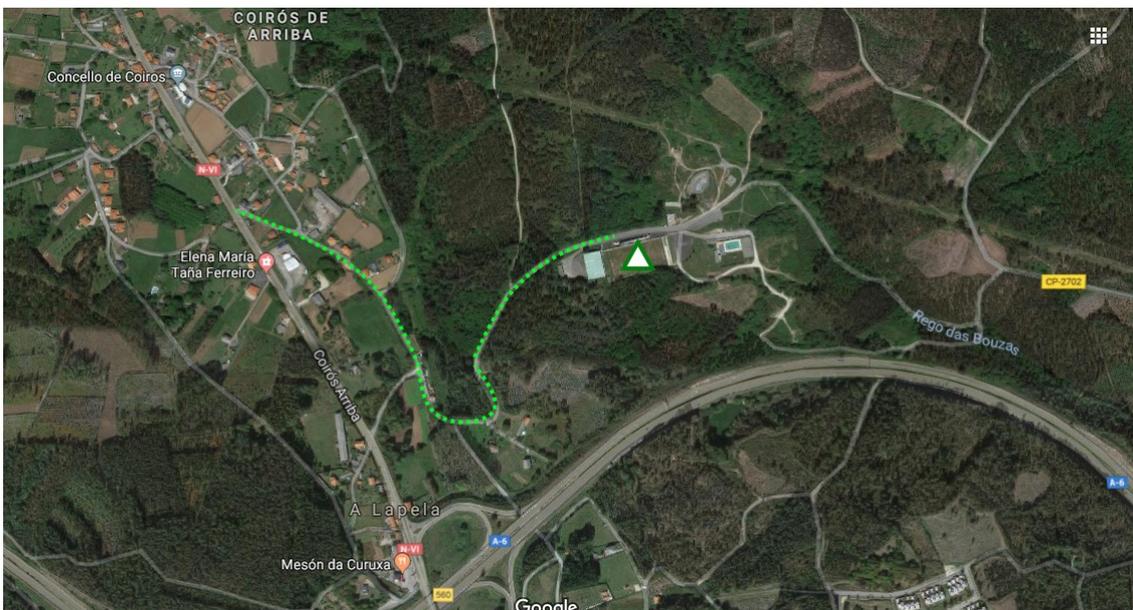
Click sobre la imagen



Click sobre la imagen

## CENTRO DE COMPETICIÓN Y SUELO DURO:

El centro neurálgico de los eventos será el Campo de Fútbol municipal de Coirós.

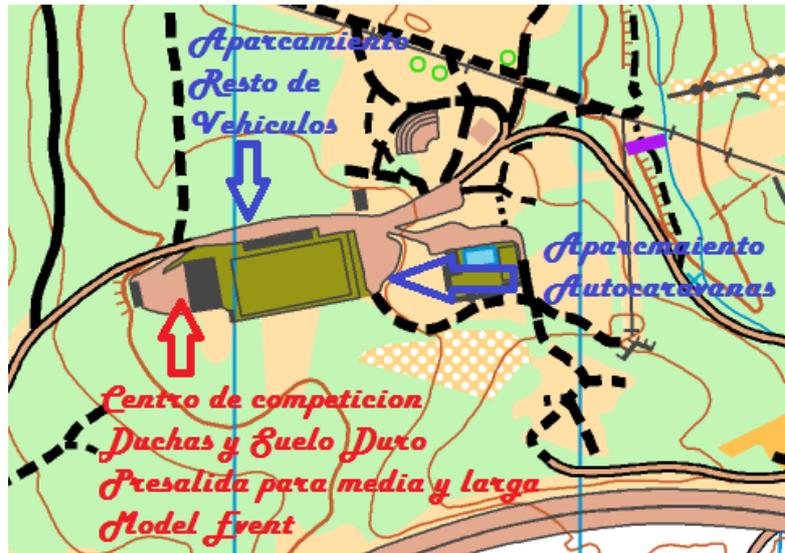


Click sobre la imagen

La recepción de participantes para la entrega de dorsales será en ese mismo lugar:

- Sábado 1 de septiembre: entre las 10:00 y las 14:00 horas

El Suelo Duro estará igualmente en dichas instalaciones. Las/os atletas que quieran pernoctar en este lugar tendrán que solicitarlo con la inscripción (hasta cubrir el total de plazas disponibles).



 **PROGRAMA PROVISIONAL:** 

**Domingo 26 de Agosto:**

23:59 horas Cierre de inscripciones

**Miércoles 29 de Agosto:**

Publicación de horas de salida

**Viernes 31 de Agosto:**

21:00 horas Llegada de primeros corredores a suelo duro

**Sábado 1 de Septiembre:**

10:00 horas Apertura secretaria en pabellón municipal  
Entrega de documentación y verificación de datos

11:00 horas Model Event

16:00 horas Distancia larga. (Salida neutralizada desde el Pabellón a la salida oficial)

20:00 horas Llegada de los últimos participantes  
Pincho de confraternización

**Domingo 2 de Septiembre:**

10:00 horas Distancia media. (Salida neutralizada desde el pabellón a la salida oficial)

13:00 horas Llegada últimos participantes

13:30 horas Entrega de premios y clausura

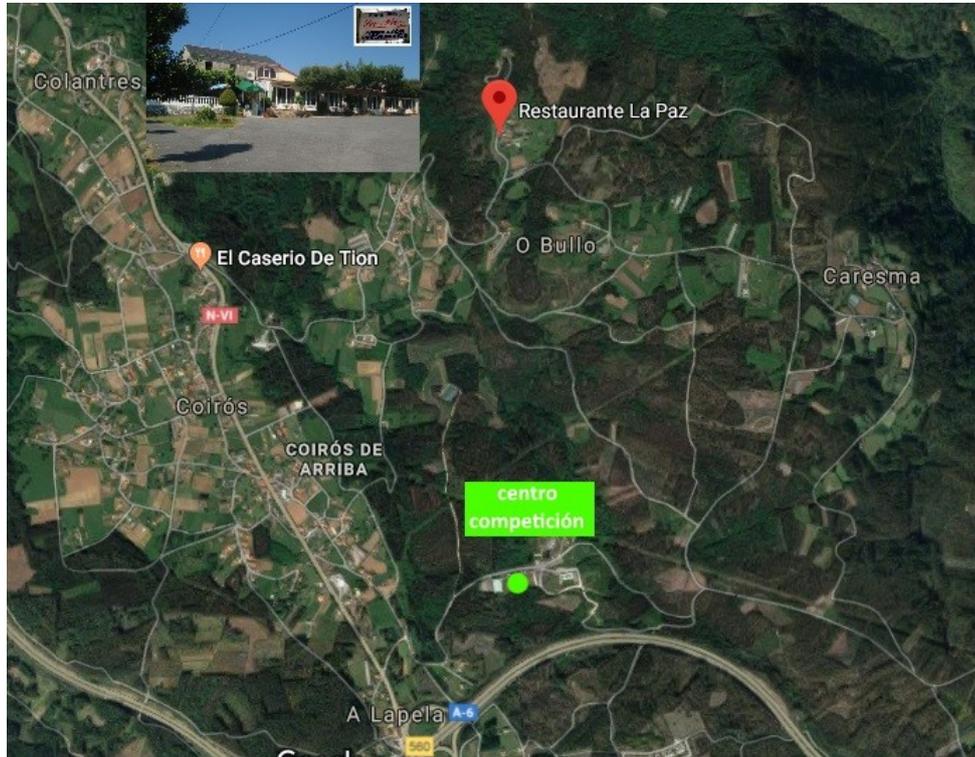
 **RESTAURANTE RECOMENDADO PARA COMER SÁBADO-DOMINGO:** 

**Parrillada-Restaurante LA PAZ.**

Os aconsejamos este restaurante para comer el sábado y el domingo.

Muy próximo al centro de competición y con menú del día.

Es aconsejable llamar para reservar (981 796 327 – preguntar por Raquel y decir que sois corredores/as)



Click sobre la imagen para localización en maps.

 **COMPETICIÓN:** 

El club Brigantia Aventura es el encargado de organizar la 4ª prueba de la Liga Española de MtbO y la 6ª y 7ª prueba de MtbO de la Liga Gallega.

Se permitirá la participación de cualquier orientador, español o extranjero, perteneciente a un club o no, con licencia de temporada FEDO o no (*siempre acorde a la Normativa vigente para la Liga Española de Mountain Bike Orientación 2018 aplicable a este supuesto*).

## **NORMATIVA APLICABLE:**

La competición estará regulada por:

1. Reglamento de Orientación en Bicicleta.
2. Normas de la Liga Española de Orientación en Bicicleta 2018.
3. Normas del Campeonato de España de Orientación en Bicicleta 2018.
4. Protocolo FEDO-FPO.

Para lo no contemplado, se aplicarán las Normas Generales de la IOF.

## **CATEGORÍAS:**

Los competidores se agruparán en las siguientes clases y categorías oficiales:

### **CATEGORÍA AÑO DE NACIMIENTO**

M/F Cadetes (M/F - 15)	Nacidos en 2003 y posterior
M/F Juvenil (M/F - 17)	Nacidos en 2001 y 2002
M/F Junior (M/F -20)	Nacidos en 1998 - 1999 - 2000
M/F Senior (M/F - Élite)	Sin límite de edad
M/F Senior 21 (M/F - 21)*	Sin límite de edad
M/F Veterano A (M/F - 40)	Nacidos en 1978 y anterior
M/F Veterano B (M/F - 50)	Nacidos en 1968 y anterior
M/F Veterano C (M/F - 60)	Nacidos en 1958 y anterior

Absoluta Parejas 2 deportistas de cualquier edad y género

### **Comentarios y excepciones:**

Los corredores podrán participar en aquellas categorías a las que tienen derecho por su edad. Un corredor junior podrá correr en Senior, y un corredor de Veteranos podrá correr en Senior, una vez cumplimentados los requisitos administrativos respecto a tipos de licencia. Sin embargo, con vistas a la puntuación para la Liga Española, se tendrán en cuenta las normas de la Liga Nacional 2018.

La categoría Senior es abierta. Los corredores que corren la Liga en otras categorías podrán participar en Senior. Además, se ofertarán las siguientes categorías no oficiales:

Promoción individual M/F  
Iniciación equipos

Cualquier edad  
De 2 a 5 personas

**Promoción:** Cualquier edad. Individual. Orientada a ciclistas. Recorridos de orientación muy sencilla pero físicamente exigentes.

**Iniciación por equipos:** Cualquier edad. Equipos de 2 a 5 personas. Orientada a familias con niños o gente no iniciada en este deporte.

### *CLASIFICACIONES:*

- Individual, **Larga** distancia.
- Individual, **Media** distancia.

### *PREMIOS:*

Serán premiados los **3 primeros clasificados** del cómputo de la suma de los tiempos de la Distancia Larga y de los tiempos de la Distancia Media de todas las categorías

### *PRUEBAS PUNTUABLES:*

Las carreras disputadas serán **puntuables** para la **Liga Española** y **Liga Gallega** de Orientación en bicicleta de montaña en la temporada 2018 según los criterios específicos de cada federación.

### *CRONOMETRAJE:*

Será obligatoria la utilización del sistema de cronometraje electrónico **Sport Ident** en todas las carreras y categorías. (Sport Ident tradicional)

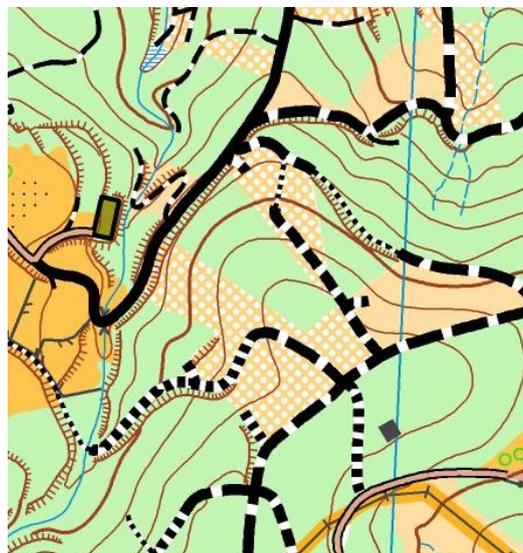
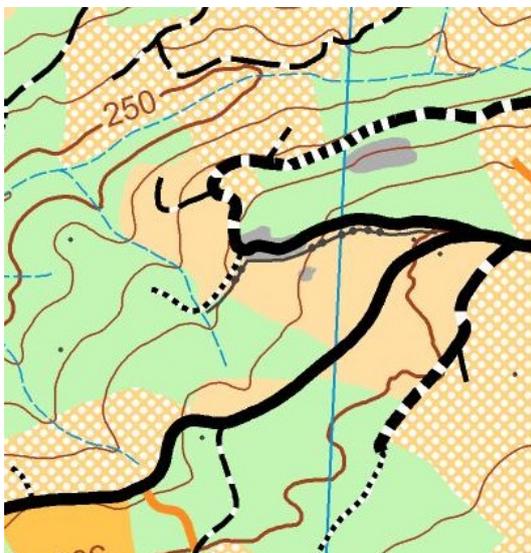
## INFORMACIÓN TÉCNICA:

### **LUGARES DE COMPETICIÓN**

La competición se celebrará en el ayuntamiento de Coirós (A Coruña) íntegramente.

### **MAPAS:**

Mapas de distancia larga, distancia media y Model Event: Mapa de Monte Gato, Lesa y Espenuga:



**Localidad: Coirós**

**Cartógrafos: Francisco Diz López y Javier Arufe**

**Nº registro fedo: C-1720-15, C-1890-16, C-1690-15**

**Escalas: 1:15.000 y 1:10000**

**Equidistancias: 10 metros**

 **DESCRIPCIÓN DEL TERRENO:** 



La zona se caracteriza por la abundancia y variedad de pistas y senderos, en un entorno de bosques de pino y eucaliptos, con áreas de repoblación y talas de gran visibilidad. Presencia de algún pequeño núcleo

urbano. Desniveles acusados. Variedad de caminos muy rápidos y sendas perdedoras.



 **TABLAS DE TIEMPO:** 

Tiempos ganador (minutos)		
CATEGORÍA	LARGA	MEDIA
<b>M-ELITE/21</b>	<b>90-110</b>	<b>50-70</b>
<b>F-ELITE/21</b>	<b>70-90</b>	<b>45-55</b>
<b>M-40</b>	<b>80-100</b>	<b>50-60</b>
<b>F-40</b>	<b>60-80</b>	<b>40-50</b>
<b>M-50</b>	<b>65-75</b>	<b>35-45</b>
<b>F-50</b>	<b>50-65</b>	<b>30-40</b>
<b>M-60</b>	<b>60-70</b>	<b>30-40</b>
<b>F-60</b>	<b>45-60</b>	<b>25-35</b>
<b>M-20</b>	<b>84-92</b>	<b>44-48</b>
<b>F-20</b>	<b>65-84</b>	<b>35-44</b>
<b>M-17</b>	<b>70-80</b>	<b>35-45</b>
<b>F-17</b>	<b>60-70</b>	<b>30-40</b>
<b>M-15</b>	<b>70-80</b>	<b>35-45</b>
<b>F-15</b>	<b>60-70</b>	<b>30-40</b>
<b>ABSOLUTA PAREJAS</b>	<b>70-90</b>	<b>50-60</b>
<b>INICIACION PAREJAS</b>	<b>90-110</b>	<b>50-70</b>
<b>PROMOCION</b>	<b>70-90</b>	<b>45-55</b>

## *DATOS TÉCNICOS DE LOS RECORRIDOS:*

Para la Distancia Larga y la Distancia Media habrá una Pre-Salida de 30 minutos desde el centro de competición. Tiempo más que suficiente para asistir a la salida para todas las categorías. Recorrido a la salida que estará balizado para ambas carreras. **MUCHA ATENCION**, si mi hora de salida es las 16:00 en el Centro de Competición habrá un reloj que mostrará la hora del día y media hora de adelanto para ir llamando a cada corredor para que vaya a la salida a su hora, por lo tanto, a las 15:30 el corredor que sale a las 16:00 será llamado en el Centro de Competición. La organización no se responsabiliza de que un corredor no llegue a su hora a la salida. Todo corredor debe presentarse en la Pre-Salida para que la organización tenga un control de los corredores que van hacia la salida.

Una vez terminada la carrera estará encintado el regreso hasta el Centro de Competición donde se realizara la descarga del Sport Ident.

En la zona de salida habrá una zona cubierta por si el tiempo no es favorable.



Se podrá encontrar en el mapa este símbolo creado especialmente para el evento para que se tenga en cuenta en determinadas donde tendremos que poner especial atención por el posible riesgo de los caminos, dependiendo siempre de nuestra habilidad técnica.

En todos los controles de la Media Distancia y de la Larga Distancia habrá Prebalizas de color rojo para identificar la ubicación de la baliza. A tener en cuenta por si algún control fuera sustraído. A tener en cuenta que es responsabilidad del corredor Limpiar y Comprobar la pinza antes de cada salida y que si no funcionara el Sport Ident habrá sistema de picado tradicional para picar en el mapa.



## DISTANCIA LARGA

Escalas 1:15.000

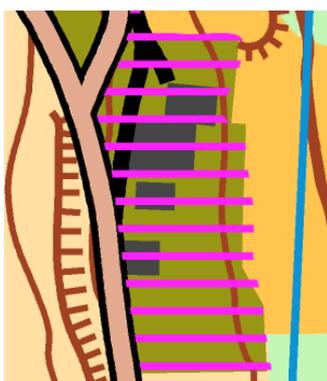
Equidistancia 10 metros

RECORRIDOS	CATEGORIA	DIST.	Nº CONTROLES	ACUM. POSITIVO
R1 LARGA	PROMOCION	6,98	9	260
R2 LARGA	INICIACION PAREJAS, CADETE FEMENINO	11,24	11	374
R3 LARGA	ABSOLUTA PAREJAS, JUVENIL FEMENINO, CADETE MASCULINO, VETERANAS C	16,53	12	489
R4 LARGA	JUVENIL MASCULINO, JUNIOR FEMENINO, SENIOR 21 FEMENINA, VETERANOS C, VETERANAS B	16,51	12	475
R5 LARGA	JUNIOR MASCULINO, SENIOR 21 MASCULINO, VETERANAS A, VETERANOS B	20,56	11	526
R6 LARGA	SENIOR FEMENINA, VETERANOS A	24,5	12	670
R7 LARGA	SENIOR MASCULINO	28,77	13	852

Distancia larga con pistas muy rápidas y algunas sendas divertidas. Especial atención en las bajadas que en el terreno podemos encontrar torrentes de agua o piedras, lo que si no somos especialmente técnicos podría darnos algún susto.

Carrera con desnivel sobre todo en las categorías superiores donde habrá varios puntos de agua, o bien en botellines o en garrafas. Habrá también bolsas de basura, por favor USEMOSLAS y no despilfaremos agua ya que vendrá otro corredor detrás.

Especial atención al tráfico en la primera parte del recorrido, recordamos la obligación de circular por la derecha y de respetar las normas de circulación. El tráfico estará abierto y recordamos respetar las normas sobre todo en los cruces, los STOP y los CEDA EL PASO.



OJO el recorrido Hombre Senior, cerca de una baliza está pintada una propiedad privada con símbolo de zona prohibida encima, es porque puede haber un perro atado. Parece que el camino que tenéis que coger y os podéis meter de forma equivocada, el camino correcto esta un pelín más adelante. El perro solo ladra pero mejor no probarlo, el dueño esta avisado.

La categoría Hombre Senior, Senior Femenina, Veteranos A, Junior Masculino, Senior 21 Masculino, Veteranas A y Veteranos B debido al tamaño del mapa y a que queremos que el mapa sea en escala 1:15000 tendrá un mapa impreso a doble cara en un mismo DinA 3. OJO!!!! Especial atención a esto.

## DISTANCIA MEDIA

Escalas 1:10000

Equidistancia 10 metros

RECORRIDOS	CATEGORIA	DIST.	Nº CONTROLES	ACUM. POSITIVO
R1 MEDIA	PROMOCION	6,5	11	250
R2 MEDIA	INICIACION PAREJAS, CADETE FEMENINO	8,6	12	300
R3 MEDIA	ABSOLUTA PAREJAS, JUVENIL FEMENINO, CADETE MASCULINO, VETERANAS C	9,7	12	321
R4 MEDIA	JUVENIL MASCULINO, JUNIOR FEMENINO, SENIOR 21 FEMENINA, VETERANOS C, VETERANAS B	10,1	13	350
R5 MEDIA	JUNIOR MASCULINO, SENIOR 21 MASCULINO, VETERANAS A, VETERANOS B	16,5	18	490
R6 MEDIA	SENIOR FEMENINA, VETERANOS A	17,5	19	545
R7 MEDIA	SENIOR MASCULINO	18,77	21	586

Distancia media muy rápida con pistas de muy buena ciclabilidad donde las velocidades serán muy altas. Recordamos circular por la derecha y que el tráfico estará abierto. Respetar normas de circulación sobre todo en las pistas asfaltadas y las señales de STOP y CEDA EL PASO, sobre todo las categorías inferiores ya que transitan una gran parte del recorrido por algunas partes urbanas.

La primera parte de todos los recorridos tiene una parte muy urbana en descenso donde se alcanzan altas velocidades, muy precaución y especial atención al tráfico y a los otros corredores.

Algunas categorías tendrán que vadear un río que no cubre más de la altura del tobillo, OJO porque las piedras resbalan.

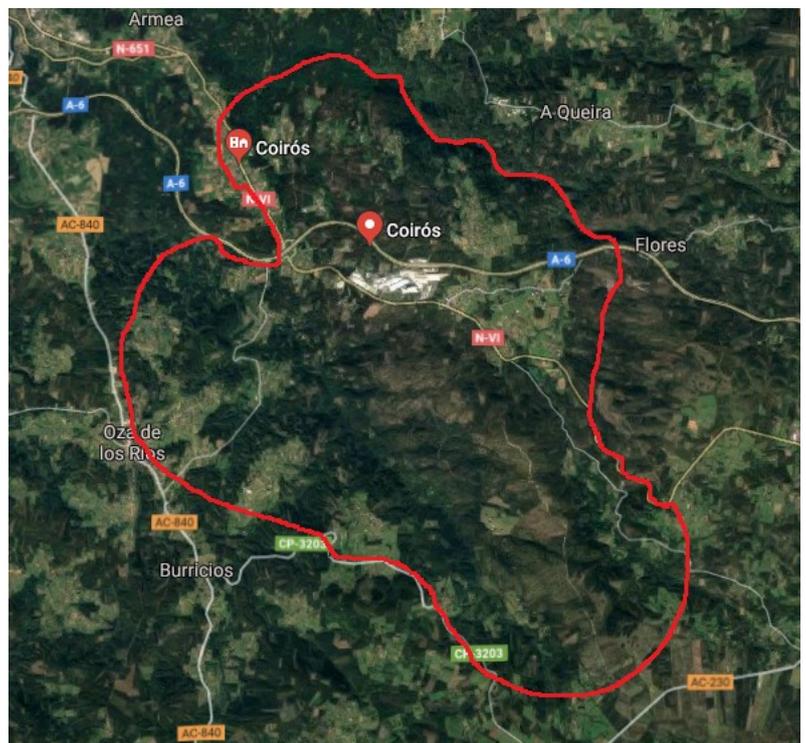
Algunas categorías en sus elecciones de ruta pueden cruzar puentes de madera, especial atención e incluso cruzarlos bajados de la bicicleta porque resbalan con la humedad del ambiente y las caídas pueden ser serias.

Especial atención a la vegetación en algunos lugares densa de zarzas y tojos. Se han trabajado las ciclabilidades de la carrera e incluso se han desbrozado algunos caminos que están en las elecciones de ruta. También especial atención en algunas bajadas con los surcos que deja el agua porque se alcanzan velocidades por encima de los 40 km/h y nos podemos llevar un susto.

OJO, especial atención al tráfico. Respetar las normas de circulación tanto en los momentos de aproximación a la salida, durante la carrera y en el camino de regreso al centro de competición.

### ZONAS PROHIBIDAS:

**Se prohíbe el acceso a las zonas de competición señaladas en las que se celebrarán las competiciones. Queda TOTALMENTE PROHIBIDO entrenar en la ZONA PROHIBIDA DE COMPETICION con o sin mapa, con la consiguiente penalización si se encontrara a alguien entrenando en la zona.**



### PLAZOS:

Fecha fin de inscripciones: domingo 26 de agosto a las 23:59 horas.

Sólo se contemplarán peticiones de salida por causa justificada y como máximo hasta la fecha de fin de inscripciones.

Solicitudes a [clubbrigantiaaventura@gmail.com](mailto:clubbrigantiaaventura@gmail.com)

## *PROCEDIMIENTO:*

Los deportistas federados Españoles ( FEDO ) realizarán la inscripción a través de su club por el **sistema SICO** de la FEDO.

Los **deportistas no federados** y los **deportistas extranjeros** que compitan en **categorías oficiales/NO oficiales** mandarán un mail para realizar su inscripción indicando en el mail los siguientes datos:

- ⇒ Nombre, Apellidos,
- ⇒ Número de Licencia o si solicita licencia de día
- ⇒ Sport Ident, Si alquila o si dispone del número del mismo,
- ⇒ Número de DNI o Pasaporte
- ⇒ Dirección de Mail
- ⇒ Número de teléfono
- ⇒ Categoría oficial/no oficial en la que desea competir.

## *MODEL EVENT:*

Todo aquel corredor que quiera hacer el Model Event el sábado por la mañana tendrá que comunicarlo previamente por Mail y pagar 3 €uros por la impresión de mapa. El Model Event estará cerca del centro de competición y no tendrá balizas clásicas, tendrá cintas en el terreno para comprobar la ubicación exacta. Se recogerá en el centro de competición el mismo sábado por la mañana y se pagará en el mismo lugar una vez se haya confirmado su solicitud.

## *A TENER EN CUENTA:*

**La Organización contará con servicio de Guardería, quien quiera utilizarlo deberá comunicarlo por MAIL al club con la edad y nombre del menor.**

**Los corredores que no tengan Sport Ident deben alquilarlo y para ello la cuota que deben abonar de 3€ al día la deberán abonar en secretaria cuando pasen a por su dorsal.**



Los deportistas federados Españoles ( **FEDO** ) realizarán la inscripción a través de su club por el **sistema SICO** de la FEDO.

Los **deportistas no federados** y los **deportistas extranjeros** que compitan deberán realizar el pago vía transferencia como pone más abajo.

FEDERADOS FEDO Sistema SICO		
CATEGORÍAS	MEDIA	LARGA
Mayores de 20 años (cat. Oficiales)	9	9
20 años o menores (cat. Oficiales)	5	5
Absoluta parejas (cualquier edad – por persona)	9	9
Promoción (cualquier edad)	9	9
Iniciación equipos (cualquier edad – por persona)	5	5

Participantes NO FEDERADOS Y FEDERADOS EXTRANJEROS en CATEGORÍAS OFICIALES		
CATEGORÍAS	MEDIA	LARGA
Mayores de 20 años (cat. Oficiales)	9	9
20 años o menores (cat. Oficiales)	5	5
Absoluta parejas (cualquier edad – por persona)	9	9
Licencia de prueba NO FEDERADOS ESPAÑOLES*	8/15 € (un día/dos días)	
Licencia de prueba Extranjeros*	3/6 € (un día/dos días)	

\* Al precio de la inscripción se le añadirá el precio de la licencia de prueba de día.

\*\* Los federados portugueses no tendrán que pagar licencia de prueba.

Participantes NO FEDERADOS Y FEDERADOS EXTRANJEROS en CATEGORÍAS <b>NO</b> OFICIALES		
CATEGORÍAS	MEDIA	LARGA
Promoción (cualquier edad)	9	9
Iniciación equipos (cualquier edad – por persona)	5	5
Licencia de prueba*	2/3 € (un día/dos días)	

\* Al precio de la inscripción se le añadirá el precio de la licencia de prueba por día.

\*\* Los federados portugueses no tendrán que pagar licencia de prueba.



Las inscripciones no se considerarán formalizadas hasta realizar el ingreso bancario, el cual se acreditará enviando una copia del justificante de la transferencia, a la dirección de correo electrónico:

[clubbrigantiaaventura@gmail.com](mailto:clubbrigantiaaventura@gmail.com)

Los clubes serán responsables del pago de las inscripciones de sus socios, realizarán un único ingreso bancario con el importe total y como concepto figurará “Coirós+nombre del club”.

Los participantes independientes deben reflejar en el concepto “Coirós+nombre del participante ”

Datos bancarios:

Beneficiario: **Club BRIGANTIA AVENTURA**

Banco: **LA CAIXA**

IBAN: **ES51 2100 4773 30 0200107413**

Para solicitar factura deberá comunicarlo por Mail a la dirección del Club



<b>Organiza:</b>	<b>Club BRIGANTIA AVENTURA</b>
<b>Director de la Prueba:</b>	<b>Marcos Varela Yáñez</b>
<b>Directores Técnicos:</b>	<b>Ángel García García y Ana María Varela Yáñez</b>
<b>Técnicos SportIdent:</b>	<b>Francisco González</b>
<b>Juez Controlador:</b>	<b>José Samper</b>



**Director :** [marcoszalaeta@yahoo.es](mailto:marcoszalaeta@yahoo.es)  
**Secretaría Pagos:** [clubbrigantiaaventura@gmail.com](mailto:clubbrigantiaaventura@gmail.com)



**FACEBOOK**  
[@BrigantiaAventura](https://www.facebook.com/BrigantiaAventura)

**INSTAGRAM**  
[@BrigantiaAventura](https://www.instagram.com/BrigantiaAventura)

 PATROCINIOS Y COLABORACIONES: 

4ª PRUEBA LIGA ESPAÑOLA MTBO  
Y  
6ª Y 7ª PRUEBA LIGA GALEGA  
- 1 y 2 septiembre 2018

 CONCELLO DE  
**COIRÓS**  
www.coiros.es



**Coiros**

mtbo

organiza Brigantia Aventura

 **fegado**  
Federación Galega  
de Orientación

 **fedo**  
Federación Española de Orientación

 CONCELLO DE  
**COIRÓS**  
www.coiros.es

 **fegado**  
Federación Galega  
de Orientación

 **fedo**  
Federación Española de Orientación

 **Deputación  
DA CORUÑA**

 **CSD**  
Consejo  
Superior de  
Deportes

 **CUME NORTE**  
Climbing & Mountain Store

 **cicloq  
QUINTENA**  
desde 1982

 **XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte



 **Zalaeta**  
ALBERGUE

 **MASTIL**  
TOROESTE PUBLICIDAD

 CONCELLO DE  
**COIRÓS**  
www.coiros.es

 **CUME NORTE**  
Climbing & Mountain Store



 **Lago Empedrado**  
Creación y logística para eventos

 **fegado**  
Federación Galega  
de Orientación

 **Deputación  
DA CORUÑA**

 **fedo**  
Federación Española de Orientación

 **CSD**  
Consejo  
Superior de  
Deportes

 **cicloq  
QUINTENA**  
desde 1982



 **Lago Empedrado**  
Creación y logística para eventos

 **MASTIL**  
TOROESTE PUBLICIDAD

 **XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte

 **Zalaeta**  
ALBERGUE

 CONCELLO DE  
**COIRÓS**  
www.coiros.es

