

AREIRAS DA LIMIA

PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

17 DE XUÑO 2018

ORGANIZACIÓN

CLUBE ORGANIZADOR: Asociación Deportiva Limiactiva

DIRECCIÓN: Óscar Gómez e Martín Morales

EQUIPO TÉCNICO:

- Cartografía e trazados: Martín Morales
- Balizado: Martín Morales, Roberto Feijoo, Irene Morales
- Sportident: Óscar Gómez
- Xuiz controlador: Carlos Amil

DATOS DO MAPA E TERREO

Areeiras da Limia. Mapa elaborado no ano 2018 por Martín Morales.

Utilizarase un mapa a escala 1:20000 (equidistancia 5 m) en formato A4.

O mapa **Élite Masculino** entregárase en formato A3.

O mapa **Junior Masculino e Veterano A Masculino** entregaránse en A4 Plus.

Trátase dun terreo completamente chan, con pistas e camiños en moi bo estado (algún de 8 metros de ancho e incluso máis) que permiten altas velocidades de carreira.

Hai dúas zonas diferenciadas: unha formada por grandes parcelas agrícolas de formas regulais e outra semiindustrial, onde a extracción de áridos foi a orixe de decenas de charcas de diferentes tamaños e formas (preto de 60).

Algúns de estas charcas ou lagos seguen explotándose e outras recuperáronse ambientalmente. O resultado é un curioso conxunto lacustre de gran valor ecolóxico e paisaxístico que merece a pena visitar.

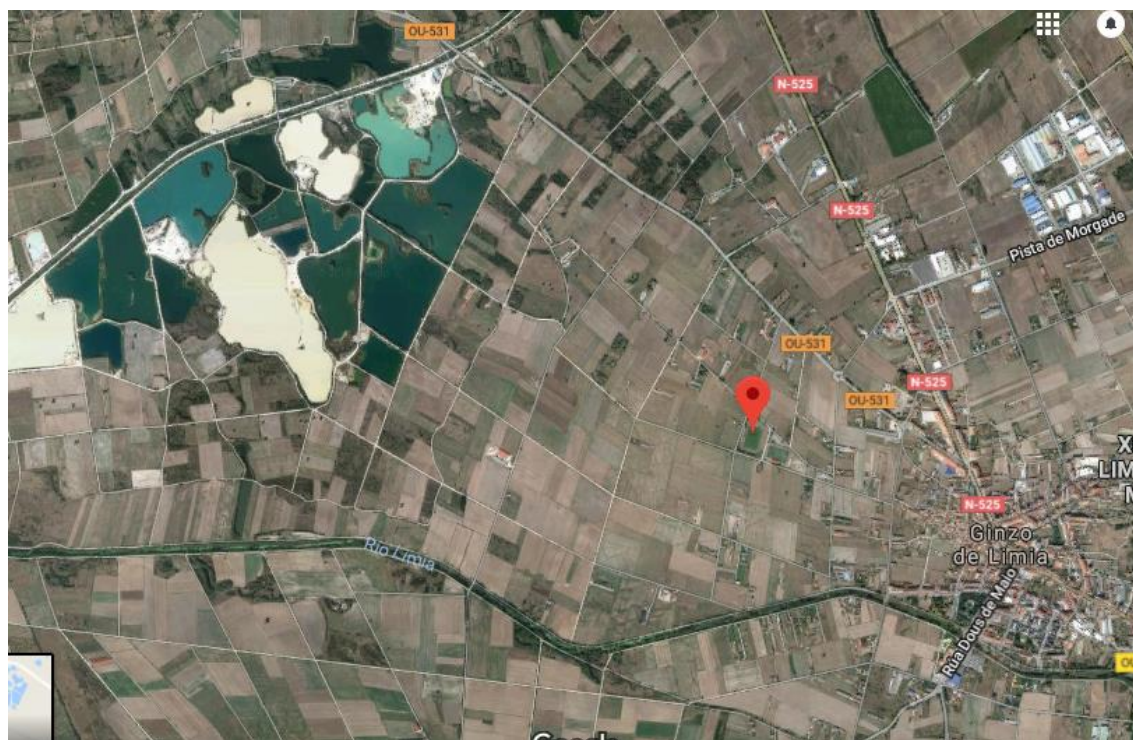
No mapa non aparecen representados os tendidos eléctricos e tampouco moitos dos montós de área (de entre 3 e 8 metros de altura) xunto as zonas onde se extrae, por variar de forma e lugar cada pouco tempo.



ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

A zona de concentración ubícase no Campo de fútbol A Moreira de Xinzo de Limia, con acceso pola estrada OU-531 ou pola rúa Sitibal.

Coordenadas da zona de concentración: 42.067897, -7.740931



CRONOGRAMA DA PROBA

- 9:30 h – Entrega de dorsais e Sportident.
- 10:30 h – Saída dos primeiros corredores.
- 14:00 h – Entrega de premios e clausura.
- 14:00 h – Peche de meta e inicio de retirada das balizas.

A categoría de INICIACIÓN e PROMOCIÓN terá hora libre de saída dende as 10:40 h e as 11:30 h.

CATEGORÍAS E PERCORRIDOS

INICIACIÓN INDIVIDUAL ou GRUPOS	Indiferente
PROMOCIÓN	Indiferente
CADETE MASC. (M15)	2003 ou posteriores
CADETE FEM. (F15)	2003 ou posteriores
XUVENIL MASC. (M17)	2001 e 2002
XUVENIL FEM. (F17)	2001 e 2002
JUNIOR MASC. (M20)	1998, 1999 e 2000
JUNIOR FEM. (F20)	1998, 1999 e 2000
VETERANO A MASC. (M40)	De 1969 a 1978
VETERANO A FEM. (F40)	De 1969 a 1978
VETERANO B MASC. (M50)	De 1959 a 1968
VETERANO B FEM. (F50)	De 1959 a 1968
VETERANO C MASC. (M60)	1958 e anteriores
VETERANO C FEM. (F60)	1958 e anteriores
SENIOR MASC. (M21)	Indiferente
SENIOR FEM. (F21)	Indiferente
ÉLITE MASC.	Indiferente
ÉLITE FEM.	Indiferente
ABSOLUTA PARELLAS	Indiferente idade e sexo

Categoría Promoción: Calquera idade, individual. Percorridos de orientación moi sinxelos pero fisicamente esixentes.

Categoría Iniciación: Individual ou grupos de 2 ata 5 membros. Orientada a familias con nenos ou persoas non iniciadas neste deporte. Categoría non competitiva.

Na participación por parellas ou grupos, tomarase o maior dos tempos rexistrados nas tarxetas Sportident do grupo.

CATEGORÍAS	CONTROIS	DISTANCIA	DESNIVEL
CADETE MASC - XUVENIL FEM - JUNIOR FEM – VETERANO C MASC.	12	12,1 Km	10 m
CADETE FEM – VETERANO B FEM	10	10,3 km	10 m
XUVENIL MASC – SENIOR FEM	12	14,5 km	10 m
JUNIOR MASC.	13	17,2 km	10 m
SENIOR MASC. – ABSOLUTA PARELLAS	16	17,6 km	10 m
VETERANO B MASC – VETERANO A FEM.	16	19,9 km	10 m
VETERANO A MASC	17	22,3 km	10 m
F ÉLITE	16	20,1 km	10 m
M ÉLITE	23	27,6 km	10 m
INICIACIÓN INDIVIDUAL / GRUPOS	9	8,9 km	0 m
PROMOCIÓN	12	15,1 km	0 m

INSCRICIÓN

Ata o domingo 10 de xuño ás 23:50 h na web www.fegado.es

Tarxeta Sportident para todas as categorías. Asignarase unha tarxeta Sportident en aluguer a quen non indique o número de tarxeta na súa inscrición.

Aluguer de Sportident: 3 euros (a pagar xunto coa inscrición). A perda de esta tarxeta conleva o pago de 35 euros.

CLUBES: A través da web www.fegado.es

Enviar o xustificante do ingreso na conta de ABANCA ES68 2080 0410 9930 0008 1161 a ori.limiactiva@gmail.com, no concepto poñer OBMT Limiactiva + nome do clube.

A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do clube na carreira, mais 3 euros por cada corredor que alquile a tarxeta Sportident.

Os clube que precisen factura, deben enviar os seus datos fiscais.

INDEPENDENTES: Realizarán a inscrición a través da web www.fegado.es

Os deportistas que non estén dados de alta a intranet, teñen que crear un perfil na mesma, seguindo as instrucións da propia web, para logo entrar no evento da carreira e inscribirse na categoría na que desexa competir (Iniciación ou Promoción).

Se dispoñen de tarxeta Sportident, indicarán o número correspondente á mesma, en caso contrario deixarán a casilla en branco e a organización asignará unha tarxeta de aluguer.

Enviar o xustificante do ingreso na conta de ABANCA ES68 2080 0410 9930 0008 1161 a ori.limiactiva@gmail.com, no concepto poñer OBMT + nome do participante.

Si se abona a inscrición de varios corredores, detallarase no email.

Os federados de outros clubes non galegos, poderán inscribirse en categoría oficial, fora de competición.

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

- Federados: 7 euros.
- Iniciación, sin licencia federativa: 7 euros.
- Promoción, sin licencia federativa: 9 euros.
- Aluguer de Sportident: 3 euros (entregarase unha tarxeta sportident por participante)

PREMIOS

- Entregaránse medallas ós tres primeiros clasificados de cada categoría **excepto na categoría INICIACIÓN INDIVIDUAL OU GRUPOS, xa que non é competitiva.**

SERVIZOS

- Prestaranse portamapas caseiros de tamaño A4 ás persoas que se apunten en iniciación e o soliciten por correo á organización.
- Vestiarios e duchas no campo de fútbol A Moreira (zona de concentración).

SEGURIDADE

- Haberá momentos en que coincidan participantes de ida e volta, polo que hai que circular pola dereita e cumprir as normas de circulación.
- Está prohibido circular fora dos camiños.
- As pistas polas que circulamos non están pechadas ó tráfico. Circular con precaución e respetar as sinais de tráfico (facer STOP nos cruces e asegurarse ben de que non existe perigo á hora de emprender a marcha).
- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos das carreiras de orientación en bicicleta de montaña.
- No caso dos menores de idade, os clubs e os seus titores son os responsables de asignarlle o percorrido axeitado ó nivel físico e técnico do participante.
- Queda totalmente prohibido facer lume e deixar no percorrido calquera tipo de desperdicio, especialmente cabichas.
- Queda expresamente prohibido saír dos camiños, sendeiros e estradas autorizadas que aparezan representadas no mapa.
- Precaución e respecto polas zonas prohibidas dentro do mapa, sinaladas con raiado en cor púrpura.
- Poderemos encontrarnos con algún ciclista, vehículo a motor ou animais, nos camiños que cruzan o mapa polo que respectaremos as normas de circulación e a outros usuarios que utilicen as vías, tendo os peóns e xinetes preferencia sobre os ciclistas.
- Rógase precaución para evitar accidentes, especialmente ante a conducta imprevisible dos animais en estado salvaxe.
- Por cuestión de seguridade, e independentemente de rematar ou non o percorrido, é obrigatorio pasar por meta a descargar a información da tarxeta Sportident. Desta forma poderemos comprobar que todos os corredores remataron a proba

MATERIAL OBRIGATORIO E RECOMENDABLE

OBRIGATORIO

- Bicicleta de montaña en bo estado de uso
- Casco homologado para a práctica do ciclismo en bo estado de uso.
- Dorsal e tarxeta Sportident.

RECOMENDABLE

- Prendas deportivas cómodas adecuadas para a práctica do ciclismo.
- Conxunto de ferramentas para pequenas reparacións, pinchazos, etc...
- Bidón ou mochila de hidratación.
- Brújula e portamapas para bicicleta.

IMPORTANTE PARA MENORES

Os país dos menores que non dispoñan de licencia federativa FEDO, deberán pasar pola secretaría co seu DNI para firmar o documento de autorización para o menor, confirmando a lectura de este boletín informativo e o coñecemento dos riscos inherentes ao deporte de orientación en bicicleta de montaña.