



3ª PROBA DA III LIGA GALEGA TRAIL-O MONTE MUÑO

30 DE SETEMBRO DE 2023



ORGANIZA



COLABORAN



MAIS INFORMACION EN:

WWW.FEGADO.ES



<https://fegado.es/events/>



Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

AVITUALLAMENTO

MEDIO AMBIENTE

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club **ADC Arnela** organiza para o vindeiro **sábado 30 de setembro** do presente 2023 a **3ª proba da III Liga Galega de Trail-O**.

A proba disputarase na modalidade de **Pre-O**.

Haberá **trofeos para os tres primeiros postos de cada categoría**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Ángel Álvarez Serto (Club Aromon)**.
- Elaboración/Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro, Ramón Fernández**.
- Trazados: **Ramón Fernández**
- Cronometraxe: **Ramón Fernández, Alberto Santos**
- Delegado Covid: **David Lareo**
- Responsable Saídas: **Alberto Santos**
- Colocación de balizas: **Ramón Fernández, Alberto Santos**
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

NORMATIVA

A proba estará suxeita á normativa anual da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/9f3/63e99561c6-rev04-normas_anuais-fegado-trail-o-2023.pdf

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal oficial Fegado 2023.**
- **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.**
- **Respecto polo medio ambiente, pola propiedade privada e os cultivos.**
- **Respecto polos demais competidores, organizadores e público.**
- **Respecto polo material de sinalización da carreira.**
- **Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado e así llo solicita.**
- **Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.**

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

O **Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO** da **FEGADO** na especialidade de Orientación a Pé en bosque segue vixente.

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/90a/6214d90774-actualizacion-protocolo-fisicovid-fegado_act-feb2022.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/af9/6285078f6a-actualizacion-provisional-protocolo-fisicovid-fegado_act-maio2022_rev_signed.pdf

A inscrición inclúe unha **Declaración responsable** que implica coñecer e aceptar o Protocolo Fisicovid vixente.

Calquera modificación ou actualización deste protocolo será publicado en próximos boletíns.

INSCRIPCIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 24 de setembro de 2023.

Todas as categorías precisan Tarxeta SportIdent. Asignaráselle unha automaticamente a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando os 3€ á cota da inscrición. **En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo.**

• Clubs:

- A través do **sistema de inscricións da FEGADO**, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es>).
- Datos para realizar o pago:
 - **TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
 - **IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
 - **CONCEPTO: Trail O Montemuíño + Nome Club.**
- **Enviar copia do xustificante de pago** ó correo do ADC Arnela (adcarnela@gmail.com).
- Os clubs que desexen **factura** deberán achegar os seus **datos fiscais**.

• Independentes:

- Individualmente a través da mesma web da Fegado (<https://intranet.fegado.es>):
- Teñen que darse de alta e seguir as instrucións da web.
- Realizar o pago do mesmo xeito ca os clubs indicando no concepto: **Trail O Montemuíño + Nome participante.**
- Enviar igualmente o xustificante de pago ó correo adcarnela@gmail.com.

• Prezos *(mantemos os que xa estaban anunciados a pesar do cambio de horario):*

- **Federados/as: 3,5€**
- **Non federados/as (categoría OPEN INICIACIÓN): 5€**
- **Reposición de dorsal: 3€** (recibe a FEGADO).
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€** -> Esta cantidade aparecerá sumada á cota de inscrición.

- **Inscripción 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

Por motivos de organización e de mellorar a calidade da proba imos a cambiar o horario da proba para a tarde.

Os que participen na proba da mañá, poden traer a comida e quedar tranquilamente no merendeiro que hai no propio Centro de competición da mañá.

O novo programa da proba será o seguinte:

- **16:00** -> Apertura da Secretaría.
- **16:30** -> Saída dos primeiros corredores.
- **19:45** -> Peche de Meta (poderase adiantar se todos os competidores rematan antes).
- **20:00** -> Entrega de trofeos (3 primeiros de cada categoría). Se fose posible, anticiparíamos a entrega de trofeos (15 minutos despois do peche de Meta).

CENTRO DE COMPETICIÓN

O centro de competición desta proba será o **Cruceiro de Montemuíño**, sito a carón da localidade do mesmo nome, pertencente á parroquia de Baroña (Porto do Son).

Para os que participen na proba da mañá, esta será a ruta que han de seguir para acceder á zona de competición do Trail O e non pasar pola zona de competición:

- **Acceso ó Trail O desde o Centro de Competición da proba de O Pé.**

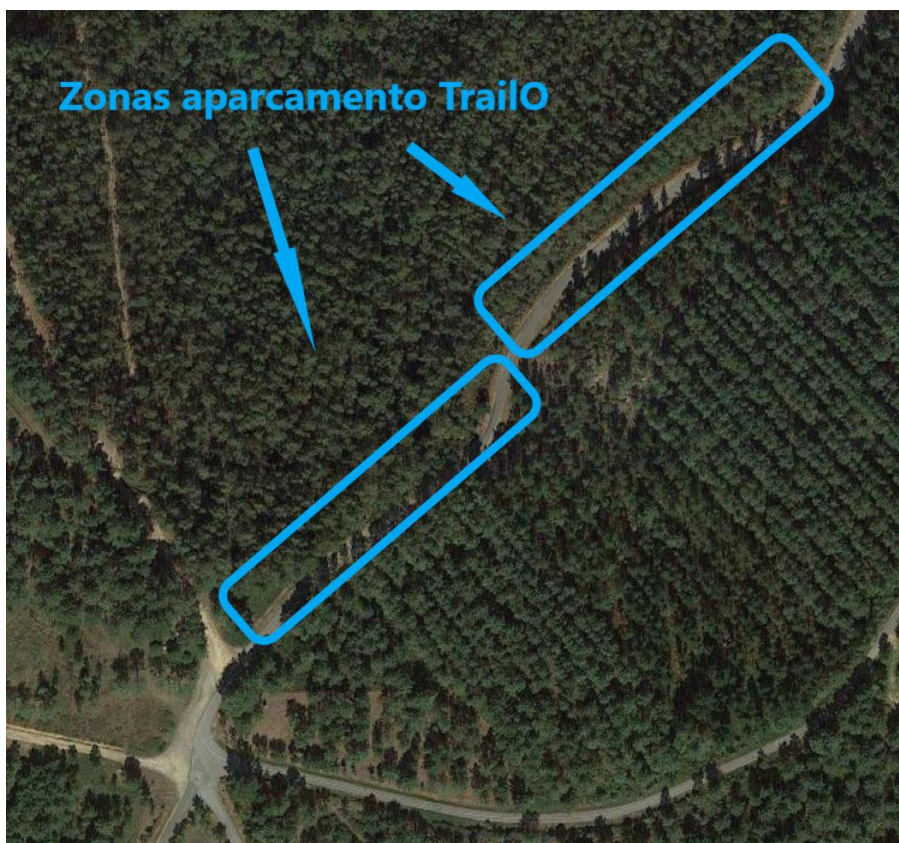
Para os que veñan en exclusiva ó Trail O, esta será a ruta recomendada para non pasar pola zona de competición:

- **Acceso a zona de Competición Trail O desde a AC-550 por Noal.**

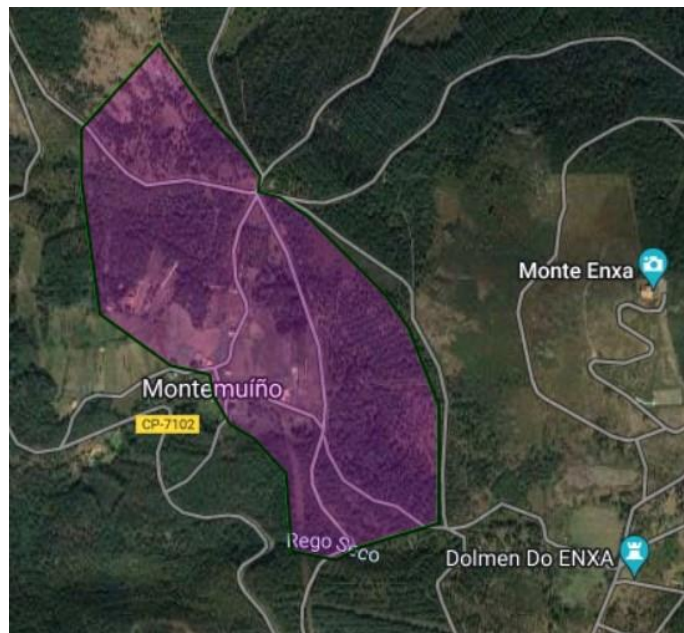


Cruce para acceder ó Trail O desde a estrada AC-550

Teremos zonas de aparcamento a carón da estrada asfaltada e estarán indicadas no propio terreo.

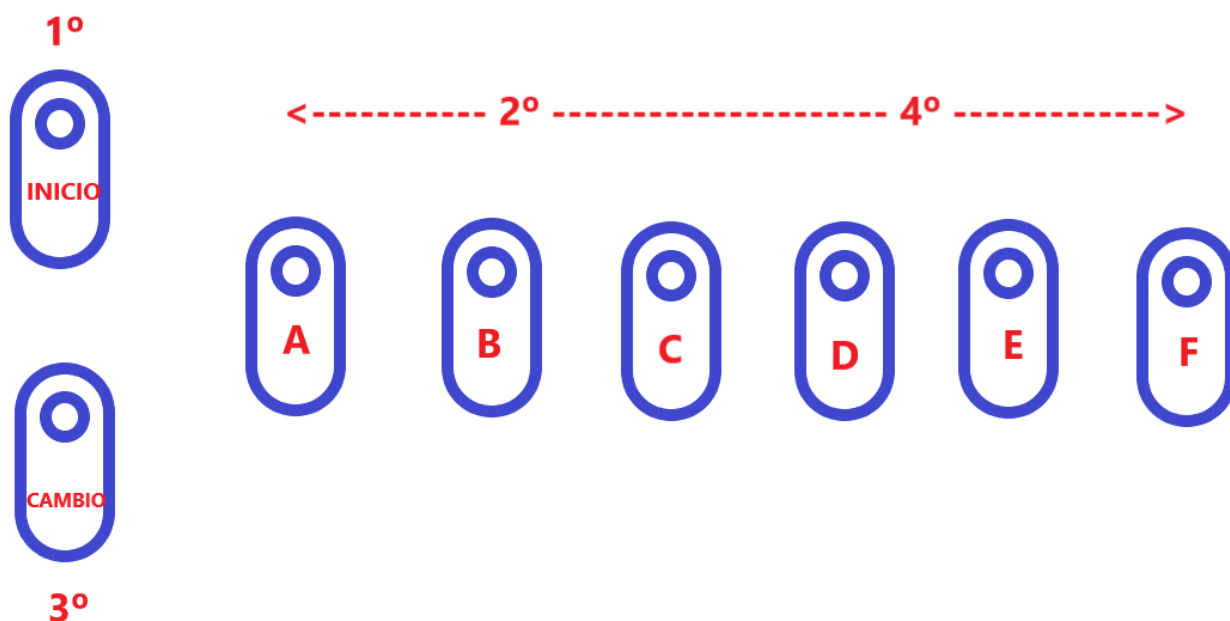


A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín 0. Achégase un mapa e unha ortofoto que corresponden ca mesma.



DESENROLO DA PROBA E SISTEMA DE CRONOMETRAXE

- Na zona de chamadas/saídas haberá unha carpa para evitar que se vexan as balizas da "zona cronometrada". Os competidores deben seguir as indicacións da organización e non saír da zona de confinamento. Calquera competidor que non siga as indicacións da organización e intente sacar vantaxe por este feito, será descualificado.
- Na zona de saída haberá estacións para Limpar, Comprobar e Siac Off (para os que teñen pinza SIAC).
- Farase a chamada do competidor e a comprobación do número da pinza SI, e un membro da organización acompañará o competidor ata a "zona cronometrada" para realizar os dous controles cronometrados, só os competidores das categorías O (Elite) e P (Paralímpica). A categoría de Iniciación non ten controles cronometrados, polo que os competidores desta categoría xa van directamente a mesa de saída, donde se lle entregará o mapa para a realización da proba de PRE-O e a tarxeta de control cunha "pinza clásica" (que devolverá o rematar a proba).
- Para controlar a "zona cronometrada" utilizaremos o programa ControlOPrecision (Javi Arufe). Esta "zona cronometrada" consta de 2 controles e vaise a contabilizar o tempo global dos 2 controles cronometrados.
- Haberá un tempo límite de 60 segundos para responder os 2 controles cronometrados. Se nos excedemos dos 60 segundos, considerase como "non respondido" o control ou controles pendentes de responder.
- Cada resposta incorrecta ou "non respondida" supón unha penalización de 60 segundos.
- A sistemática da utilización da pinza SI na "zona cronometrada" e a seguinte:



1. Marcar na estación de INICIAR. Aquí comeza o tempo global dos 2 controles cronometrados.
 2. Mirar o mapa do control cronometrado 1 e marcar na estación da resposta elixida (6 estacións identificadas cas letras da A a F de esquerda a dereita).
 3. Marcar na estación de CAMBIAR.
 4. Mirar o mapa do control cronometrado 2 e marcar na estación da resposta elixida (6 estacións identificadas cas letras da A a F de esquerda a dereita). Aquí detense o tempo global dos 2 controles cronometrados.
- Unha vez finalizados os controles cronometrados, o competidor dirixirase á mesa de saída, onde se lle entregará o mapa para a realización da proba de PRE-O e a tarxeta de control cunha "pinza clásica" (que devolverá o rematar a proba).
 - Para controlar o tempo total do percorrido de PRE-O, na mesa de saída haberá unha estación de "SAIDA", que o competidor debe marcar ca pinza SI. rematar o percorrido debe marcar na estación de meta "FINISH" (dobre círculo no mapa).
 - Puntuación:
 - 1 punto por cada resposta correcta.
 - 0 puntos por cada resposta incorrecta ou "non contestada".
 - Penalización de 1 punto por cada 5 minutos de retraso no tempo límite establecido para cada categoría (ver cadro de distancias e desniveis).
 - Unha vez finalizado o percorrido e marcada a estación "FINISH", o competidor dirixirase á mesa de Meta para facer a descarga da pinza SI e a entrega da tarxeta de control e a "pinza clásica".
 - As balizas estarán codificadas do seguinte xeito dende o punto de decisión de esquerda a dereita: A – B – C – D – E – F.
 - En caso de resposta Z, a tolerancia será de 4 metros. A baliza estará a máis de 4 metros do centro do control que aparece no mapa.
 - A categoría Iniciación non ten resposta Z, sempre hai unha baliza correcta.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- **Cartografía:**
 - Mapa: **Montemuíño.**
 - Autores: **Antonio Piñeiro e Ramón Fernández.**
 - Normativa cartográfica **ISSprOM 2019-2.**
 - Escala: **1:3000.**
 - Equidistancia: **2.5 metros.**

DISTANCIAS E DESNIVEIS

CATEGORÍAS	CONTROIS	DISTANCIA (mtrs)	DESNIVEL (mtrs)	TEMPO MÁXIMO	ESCALA
<i>O (Open Elite)</i>	24	1600	45	120	1:3000
<i>P (Paralímpica)</i>	24	1600	45	130	1:3000
<i>Iniciación</i>	14	1400	45	84	1:3000

SEGURIDADE

A zona de competición discorre por estradas asfaltadas que soportan moi pouco tráfico. Contaremos co apoio de voluntarios da organización para controlar ese pouco tráfico.

Disporemos de **servicio de Ambulancia**.

AVITUALLAMENTO

Haberá avituallamento líquido en carreira (unha fonte no percorrido) e na zona de Meta.

MEDIO AMBIENTE

Desde o club queremos aportar o noso pequeno gran de area na protección e o respecto ó medio ambiente e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Este deporte, cada vez mais coñecido, sempre destacou neste aspecto e así ten que seguir sendo. Polo que pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto, máxime tendo en conta a época do ano na que nos atopamos.

GASTRONOMÍA E TURISMO

No Concello de Porto do Son podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos:

- [Establecementos gastronómicos en Porto do Son.](#)

Tamén podedes atopar opcións para facer turismo:

- [Concello de Porto do Son.](#)

E para os amantes das rutas de sendeirismo que queiran aproveitar a visita á zona:

- [Rutas de sendeirismo Porto do Son.](#)

COLABORADORES



DEPORTE
GALEGO



CONCELLO
PORTO DO SON



Campanario, n° 20 - Tlf./Fax 981 853 268-679 156 855
15979 **BAROÑA - PORTO DO SON** (A Coruña)
cmvbarona@mundor.com



XUNTA
DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA E
CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES