

O CORGO 2023
IV PROBA DA LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A
PÉ
CAMPIONATO GALEGO DE DISTANCIA MEDIA
20 DE MAIO 2023 - MUIÑOS

ORGANIZACIÓN

CLUBE ORGANIZADOR: Asociación Deportiva Limiactiva

DIRECCIÓN: Óscar Gómez e Martín Morales

EQUIPO TÉCNICO:

- **Cartografía e trazados:** Martín Morales
- **Balizado:** Martín Morales, Roberto Feijóo, Irene Morales
- **Sportident:** Óscar Gómez
- **Xuiz controlador:** Dailo Díaz

DATOS DO MAPA E TERREO

Nome: Pazos

Rexistro: OU-3313-22

Traballo de campo: Abril 2022

Autor: Martín Morales

Superficie: 1 km²

A proba será Campionato Galego de distancia Media e a escala dos mapas será de 1:7500 para todas as categorías.

Trátase dunha zona nova ocupada por bosque en case o 90 % da superficie, principalmente de carballos , con lixera pendiente cara o encoro das Cunchas; apenas 80 metros de desnivel entre a cota mais alta e o embalse. Boa transitabilidade en xeral salvando as zonas verdes 3 (símbolo 410) e haberá que ter en conta que a vexetacion rasteira, silvas e sobre todo fentos, están medrando a gran velocidade e con toda seguridade

difucultará a progresión e diminuírá a visibilidade. Pequenas sendas, muros de terra, pequenas depresión, etc, poden pasar desapercibidos entre os fentos. Imprescindible protexer as pernas.

Abundan os muros de terra ou pedra Haberá moitas balizas próximas unhas doutras, polo que será mellor asegurar e comprobar o código antes de picar. Tamén será importante manter a atención sobre que tramo se está executando xa que hai moitos cruces de itinerario e bucles.

Tamén haberá algún punto de control en zona urbana.

As marxes deste río así como as do encoro deben tomarse como orientativas xa que depende do caudal do momento.

CRONOGRAMA DA PROBA

15:00 h – Apertura da secretaría.

16:00 h – Saída dos primeiros corredores.

19:00 h – Entrega de premios aos tres primeiros de cada categoría

Peché de meta e inicio de retirada das balizas.

ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

UBICACIÓN ZONA DE CONCENTRACIÓN

A zona de concentración sitúase xunto ao Albergue O Corgo

<https://www.google.es/maps/@41.963674,-7.9818323,19.64z>

SAÍDA E META

Tanto a presaída como a meta están situadas a 1000 metros do centro de competición (15 minutos camiñando).

Presaída a 50 metros do caixón de saída.

COMO CHEGAR

Para todos os que se achegan pola A52 dende Ourense ,
deberán coller a saída 217 e continuar pola autívía AG-31
dirección Celanova.



Se continua por ela ata que remata tres kilómetros máis aló de
Celanova. Despois continuase pola estrada comarcal OU-540
dirección Bande.



Se atravesa a vila de Bande e dous kilómetros máis adiante se
colle o desvío a esquerda para seguir pola OU-1201 durante 7
kilómetrosata chegar a rotonda onde se enlaza coa estrada OU-
1202





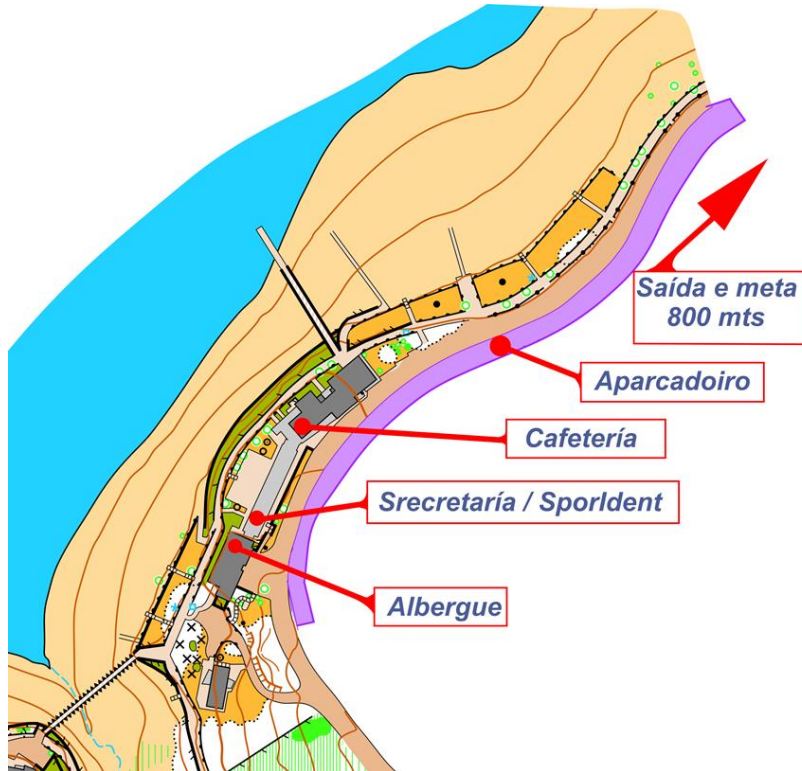
Tres kilómetros máis e antes de entrar a Mugueimes, se xira a dereita hacia o Complexo Turístico Deportivo O Corgo que está a 1 km.



ZONA DE ESTACIONAMENTO

Unha vez chegados ao albergue, hai estacionamentos de abondo todo o longo da estrada

CROQUIS ZONA DE CONCENTRACIÓN



A TER EN CONTA

Non haberá avituallamento en carreira, pero si haberá upunto de control xunto a unha fonte para todas as categorías na parte final da carreira. En caso de tempo caluroso recomendase levar mochila de hidratación o similar. Sí haberá vituallamento en meta.

PRESALIDA a 1000 mts.

PARKING 50-200mts da zona de concentración

CATEGORÍAS E PERCORRIDOS

CATEGORÍA	KM	CONTROLES	DESNIVEL
INI CURTA	2,1	11	55
INI LONGA	2,8	14	100
F-12	2,1	11	55
F-14	2,5	14	65
F-16	2,8	14	70
F-18	3,4	18	110
F-21B	2,8	14	70
F-21A	3,6	21	125
F-35	3,7	20	135
F-40	3,4	18	110
F-45	3,2	18	100
F-50	3,2	18	85
F-55	2,8	14	70
F-E	4,2	23	135
M-12	2,1	11	55
M-14	2,5	14	65
M-16	3,2	18	85
M-18	3,7	20	135
M-21B	3,2	18	85
M-21A	4,2	21	140
M-35	4,2	23	135
M-45	3,7	20	135
M-50	3,4	18	110
M-55	3,2	18	100
E	4,7	26	160

INSCRICIÓN

Inscripción ata o domingo 14 de maio ás 23:50 h na web <http://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 O CORGO + 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 alugue a tarxeta Sportident.

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

CUOTAS DE INSCRICIÓN

- Federados categoría F/M 20 e inferiores: 7 euros.
- Federados resto de categorías: 10 euros.
- Non federados: Iniciación curta (nen@s) 10 euros.
Iniciación longa (maiores) 13 euros
- Aluguer de Sportident: 3 euros.

SPORTIDENT

- Obrigatorio o uso de tarxeta Sportident para todas as categorías.
- As estacións de control estarán configuradas en modalidade mixta.

SEGURIDADE

- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos das carreiras de orientación.
- Algúns percorridos terán balizas en entorno urbano (nunha pequena aldea) e o tráfico non estará cortado, aínda que o tráfico, se chega a habelo, será mínimo
- 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.
- 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.
- Prohíbese ó acceso á zona según o regulamento da FEGADO 2021.

OUTROS DATOS DE INTERESE

Tanto o concello de Muiños como toda a Baixa Limia ofrecen infinidade de opcións de ocio para completar unha unha inesquecible xornada. Deportes de aventura, termalismo, gastronomía, megalitismo, arqueoloxía... non perdas esta magnífica ocasión de coñecer iste concello englobado no Xeodestino Terra de Celanova-Serra do Xurés.

QUÉ VER

<https://www.concellomuinos.com/que-ver-turismomuinos>

ALOXAMENTOS

<https://www.concellomuinos.com/alojamient-muinos>

ONDE COMER

<https://www.concellomuinos.com/donde-comer-turismomuinos>

CONTACTOS DA PROBA

Óscar Gómez: 665936887

Martín Morales: 679472367