

ANEXO

LOCALIZACIÓNS

INFORMACIÓN TÉCNICA

OUTRAS INFORMACIÓNS

LOCALIZACIÓNS

Secretaría / Descargas: Taberna do Vimieiro

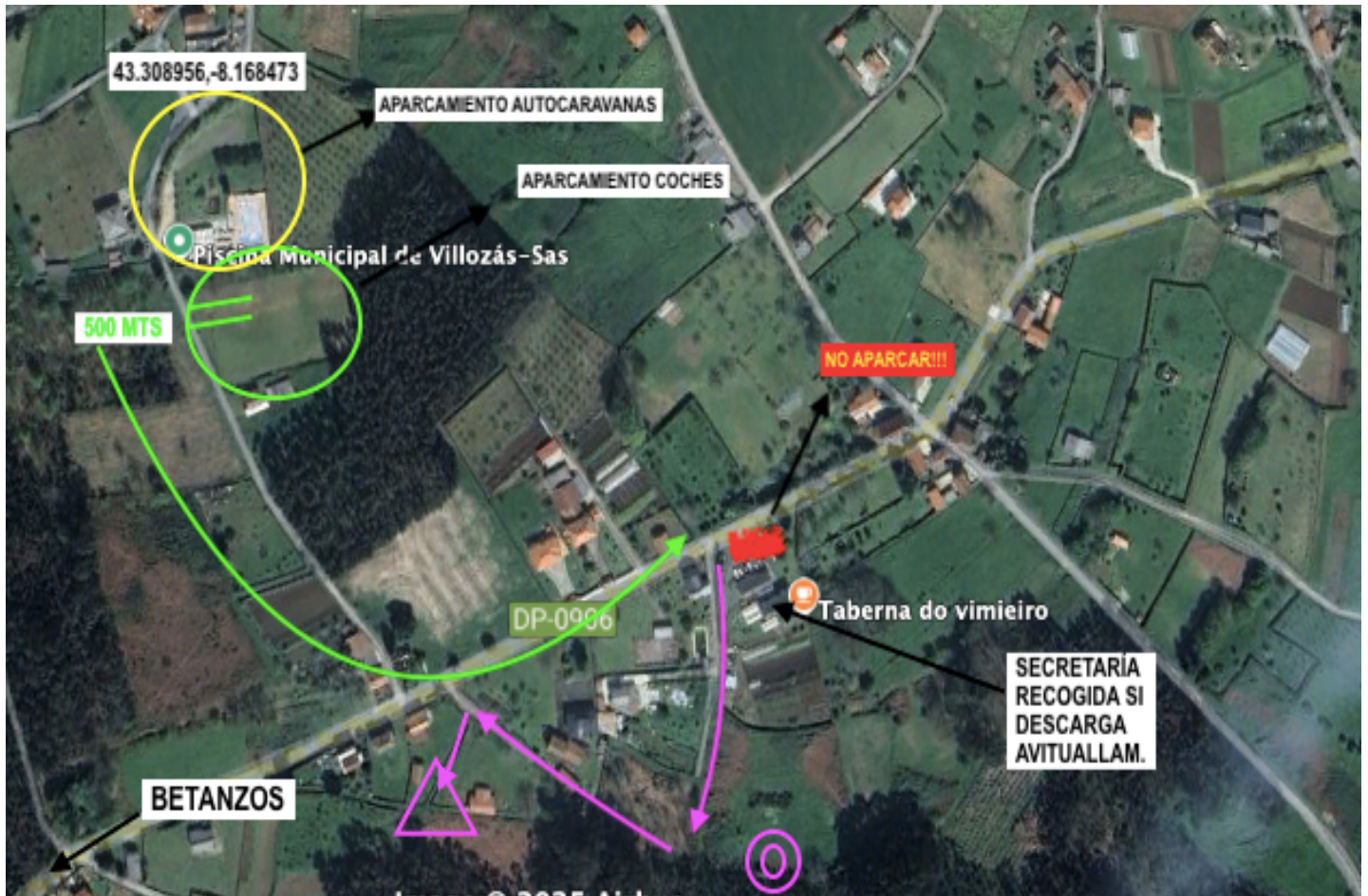
Parking : <https://maps.app.goo.gl/xjfTmfYyEJ4EBjLT9>

43.308956,-8.168473

Piscina Velouzás (para autocaravanas) / Campo Fútbol
(a 500m da Taberna Vimieiro)

Non aparcar diante da Taberna do Vimieiro

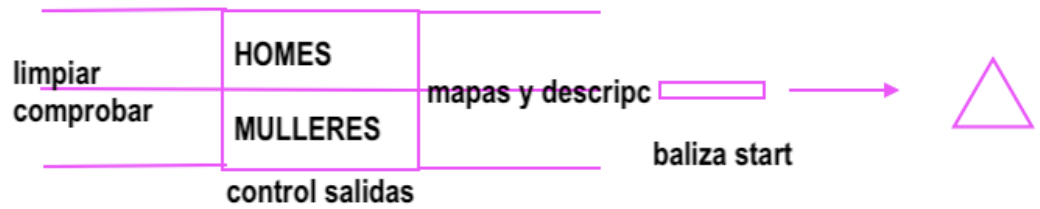
Saídas: a 300 m Taberna Vimieiro: seguir a ruta marcada no croquis para evitar o uso a pé da estrada DP -0906



ESQUEMAS DE SAÍDAS E DATOS DE INTERESE

SALIDAS LIGA GALEGA OP

- Recoger con antelación en Secretaria SI alquiler
- Baliza start
- De 14h a 15h30'
- Cierre Meta 17h



SALIDAS ROGAINE

- Recoger con antelación en Secretaria SI alquiler
- En masa a 18h
- Entrada a cajones de 17h30 a 17h45
- 17h50 reparto mapas
- 17h55 vuelta al mapa
- 18h salida

-Meta 19h(1h), 20h(2h), 21h(3h)

-Puntuación de balizas de 3 a 10 puntos (valor el primer dígito)(3h-57 balizas-322 pto)

-Penalización -5 puntos cada minuto tarde

-Equipo siempre junto

-Material Obligatorio: 1 sportident por persona, Frontal,

Teléfono móvil encendido(cada participante 1 móvil), Compás, Polainas ou pantalón longo(recomendado), chaleco reflectante



Cruce estrada en competición:

Os percorridos mais longos (senior, senior feminino e masculino 35) cruzarán unha estrada con pouco tráfico durante a competición. Deberán respectar as normas de circulación, non tendo prioridade. Aínda así haberá persoal da organización na zona debendo cumprir as indicacións destes.



Ao chegar á estrada para cruzala, os deportistas poderán circular paralelo á estrada unhas decenas de metros, non tendo que cruzala inmediatamente á súa chegada podendo polo tanto cruzala no momento que consideren preciso no tramo permitido. (no esquema da dereita pode observarse o tramo de estrada permitido e a dinámica dos posibles cruces)

O resto de estradas para a Proba de Orientación a pe estarán prohibidas (marcadas como tal no mapa). No Rogaine estará permitido o uso das estradas (aínda que polo

desenvolvemento da proba so será necesario para algún cruce no que os deportistas deberán respetar a normativa)

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 toxo, polo que será obrigatorio levar cubertas as pernas . 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.

PERCORRIDOS

As distancias marcadas nos percorridos son as lineais de baliza a baliza, polo que a distancia real será maior. Podendo incrementarse dado o tipo de mapa e segundo o trazado do deportista entre un 20 – 30 %. Deberá terse ademais en conta o desnivel acumulado e o terreo de monte que incrementa a dureza da distancia.

PERCORRIDOS POR CATEGORÍAS				
PERCORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA lineal (mts)	DESNIVEL (mts)	ESCALA
INICIACIÓN	9	2100	45	1: 5000
INICIACIÓN LONGA	11	3100	70	1:7500
MASCULINO / FEMININO 12	10	2300	45	
MASCULINO / FEMININO 14	10	2400	45	
MASCULINO / FEMININO 16	11	3400	90	
MASCULINO / FEMININO 18	12	3600	90	
MASCULINO 21	11	3700	90	
FEMININO 21	12	3600	90	
SENIOR	20	6300	140	
SENIOR FEMININO	16	5600	100	
MASCULINO 35	16	5600	100	
FEMININO 35	11	3800	85	
MASCULINO 45	11	3600	90	
FEMININO 45	10	3400	60	
MASCULINO 55	12	3500	60	
FEMININO 55	10	3100	60	

Avituallamento

Por cuestións medioambientais (reducir o uso de plásticos, evitar a presenza de lixo no medio natural...) non haberá avituallamento durante a proba. Cada deportista deberá ter en conta segundo as condicións do seu percorrido, condición física e técnica e climatoloxía do día a idoneidade de portar avituallamento.

Na meta haberá caldo e chocolate gratis para os deportistas, si traedes un vaso estaremos colaborando con non xerar residuos.

Lembramos ademais o respecto ao medio ambiente, respectando a natureza, non xerando residuos, para poder seguir abandeirando un uso do monte sen ningún impacto ambiental, ensinando as novas xeración a desfrutar da natureza sen agredila.

SEGUIMIENTO DA PROBA

O seguimento da proba poderá realizarse en dous plataformas:

RESULTADOS ON LINE CARGADOS POLA ORGANIZACIÓN:

<https://www.oreplay.es/>

PERCORRIDOS DOS ORIENTADORES:

Os orientadores que tomen os seus percorridos tanto da proba de O pe como do rogaine poderán subilos e comparalos cos de outros deportistas na plataforma O – track. Nesta plataforma poderán ver os distintos percorridos e as rutas tomadas por cada deportista nas distintas categorías.



Información sobre o uso da plataforma: <https://o-track.dk/es/about>

Enlace proba O pe: https://o-track.dk/en/temporary_events?filter_id=15339

Enlace rogaine: https://o-track.dk/es/temporary_events?filter_id=15340

ACLARACIÓNS CARTOGRAFÍA

Mapa realizado orixinalmente por David Casado Bravo para o Campionato de España de Rogaine seguindo a normativa ISOM 2017 para mapas de orientación. Num. (Rexistro FEDO: C-2948-21). Revisión decembro 2025. A zona actual non foi usada nunca para orientación a pe polo que podemos considerar que será un novo terreo para orientación a pe.

Dado as características do mapa con gran cantidade de detalles optouse por realizar os percorridos en escalas 1:7500.

A área pola que discorrerá a proba presenta unha gran diversidade de terreos dando lugar a un mapa labiríntico con abundancia de camiños, pero que aínda así para optimizar os trazados os deportistas deberán navegar polo bosque, ou seguir outras referencias lineais, como muros moi abundantes. Tamén existen áreas con alta concentración de detalles como buratos, tocóns....

En canto a penetrabilidade do bosque nesta época a vexetación está en condicións ideais cun grao de desenvolvemento da vexetación baixa (fieitos, silvas e toxos) mínimo, polo que en moitos percorridos poderá ser unha boa elección atallar por bosques limpos, pero tendo en conta que sempre pode existir certo grao de vexetación que pode resultar molesta en especial se a protección de pernas non é axeitada. Polo tanto faise necesario o uso de pantalóns longos, e moi recomendable de polainas, e zapatillas axeitadas que farán que os

competidores poidan acadar unha mellor progresión e satisfacción co tipo de terreo. No referente as zapatillas dado que a maioría da toda a proba realizárase sobre terra, e existen abundantes camiños con lama (barro) recomendamos o uso de zapatillas con sola de tacos.

Aclaracións sobre a simbología e tipo de terreo

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

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, bosques mixtos e ademais de pequenas zonas abertas . Na zona os traballos forestais son cotiáns polo que existen numerosas parcelas desbrozadas totalmente limpas de maleza. Na tempada da proba, inicios de inverno , esperamos que a evolución da vexetación non sexa significativa e sempre para mellor.

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. Ademais o terreo está altamente fragmentado, atopando as veces en pouca distancia (10 – 20m) distintas características que é imposible representar á escala do mapa. Polo que nestes casos decidiuse usar o símbolo de terreo que se considerou máis representativo, aínda que poida nunha pequena zona existir nesas áreas características distintas (que seguramente en carreira resulten imperceptibles para o deportista).

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 dificultan 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, se non que ademais pola presenza de pinchos dificultan o paso, non son recomendables para o seu tránsito salvo cando sexan pequenos tramos.

419: Elemento de vexetación especial: utilizouse para representar as cepas/ raíces de árbores caídas. Nalgúns caso dado o excesivo número de elementos próximos poden representar un grupo deles.

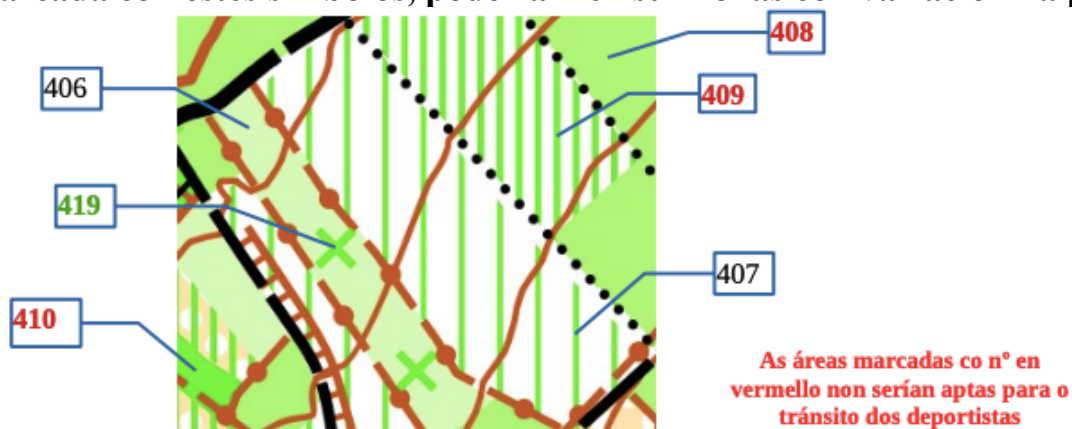
Cando a densidade das árbores é elevada e dificulta a carreira en distinta porcentaxe usáronse os símbolos:

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 velocidade de carreira levemente poden atravesarse sen dificultade, sendo unha boa elección de ruta.



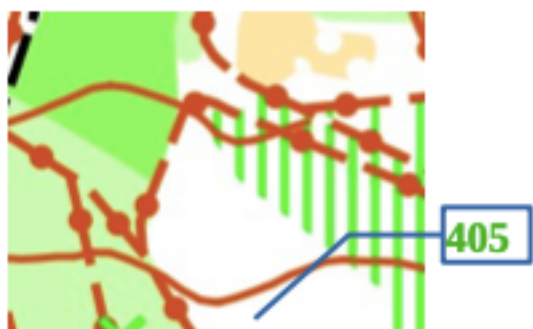
408 Vexetación carreira difícil: normalmente corresponden a bosques de eucaliptos onde á alta densidade de árbores se une a existencia de vexetación baixa, e incluso moitas ramas que dificultan moito o tránsito. Novamente salvo para pequenos tramos non é recomendable o tránsito por estas zonas.

Como xa indicamos debido á alta variabilidade do terreo dentro dunha mesma área marcada con estes símbolos, poderían existir zonas con variación na penetrabilidade.



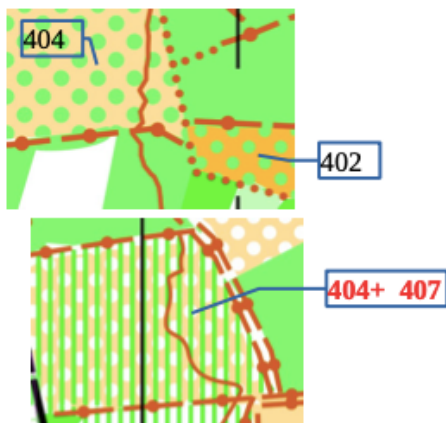
410 Vexetación carreira muy difícil: Areas boscosas moi pechadas ou zonas de vexetación baixa que normalmente é moi dificultoso ou imposible o paso. Non son aptas para o paso.

O Símbolo 405- Bosque usouse para bosques limpos, normalmente bosques de eucaliptos que foron desbrozados, aínda que tamén aparece algunha área de bosque autóctono. Nalgún bosque pode existir algo de vexetación rastreira, normalmente feitos secos, ramas..., pero que non afectan significativamente á velocidade de carreira, polo que se seguirá representando co símbolo 405



O símbolo 404 - Terreo aberto basto con árbores dispersos e 402 - Terreo aberto con árbores dispersos con puntos verdes (arbustos) se usou no caso de plantacións de eucaliptos de pequena altura (pero normalmente moi frondosos). Se a penetrabilidade é moi boa usou o

402 e se hai algo de maleza o 404 . En ambos casos a velocidade de carreira é alta xa que os eucaliptos están plantados en filas e separados presentando unha moi boa penetrabilidade.



Se existe dificultade de tránsito por existencia de maleza pode aparecer co símbolo 409 coa trama en puntos brancos (xa que a normativa non permite a trama 407 sobre os puntos verdes) , neste caso o tránsito é moi dificultoso non sendo aconsellable o paso por estas zonas.

Cando estes eucaliptos acadan unha altura superior a 2 – 3 m e perden as ramas baixas pasarán a representarse cos correspondentes símbolos de bosque segundo a súa penetrabilidade.

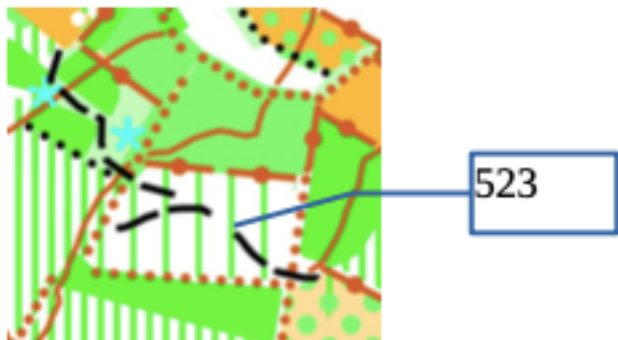
2 – Sendas

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

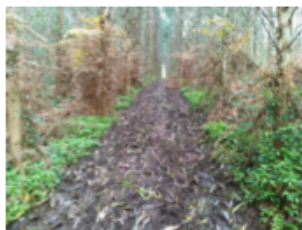
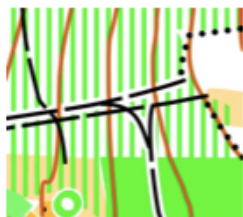
507 – Sendeiro pouco visible: normalmente representan sendas creadas pola fauna salvaxe para o seu tránsito polas zonas boscosas e monte baixo. Este tipo de senda poden ser moi irregulares con tramos moi claramente marcados con outros pouco visibles ou incluso con pequenas bifurcacións que logo volven a confluír (o pequeno tamaño destas bifurcacións fai que se representen como unha única liña). En xeral permiten unha rápida progresión, e en zonas como bosques de eucaliptos con fieitos son normalmente moi rápidas, aínda as veces poden estar en bosques máis irregulares con ramas, árbores caídos.... Pero polas características xa indicadas pode ser fácil perdelas e requiren unha maior atención polo orientador para atopar as veces os inicios ou seguilas en tramos puntuais, podendo perdelas con facilidade nalgún caso.

Estas sendas poden ser dunha gran axuda para os deportistas xa que en xeral posibilitan o tránsito polas zonas a unha maior velocidade, e incluso en moitos casos son pasos que permiten atallar e atravesar zonas intransitables, comunican distintas fincas.... dando novas opcións de ruta.

Lembrar que a discontinuidade entre as liñas é propia do símbolo, e non indica que nese tramo se perda a senda. Tamén ter en conta que son sendas de paso de animais moi estreitas polo que ao igual que outros símbolos no mapa aparecen sobredimensionados e pode ter certa dificultade atopar os inicios. Polo que a lectura do mapa precisa e tranquila nestas sendas será importante, pero unha vez que as tomamos a posibilidade de atallar e/ ou progresar máis rapidamente pode ser un factor importante na estratexia.



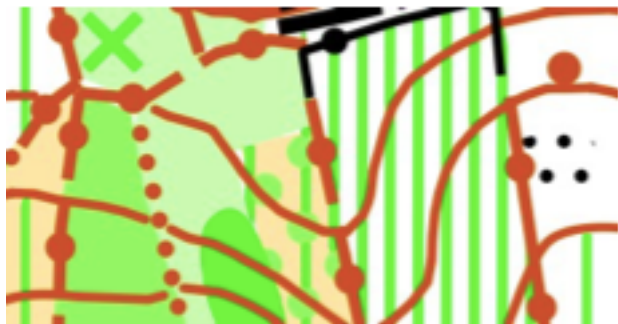
508 Vereda estreita ou rastro lineal sobre o terreo: aparece tanto en rastros lineais deixados por vehículos agrícolas como en sendas ben marcadas pero que polo desuso comezou a medrar a vexetación de tal forma que pode dificultar o tránsito por elas. Son sendas, camiños nas que a plataforma sobre a que discorren está ben marcada no terreo (a diferenza do símbolo 507) pero que si poden ver dificultado o tránsito segundo a cor de fondo pola presenza de vexetación. Os deportistas en ambos casos deberán ter en conta a cor sobre a que están pintadas para valorar a velocidade de carreira, tendo sempre en conta que seguen sendo sendas polas que se poderá progresar a boa velocidade (outra cousa son as molestias ou desgaste físico que poidan ocasionar a existencia de algo de vexetación , neste aspecto unha boa protección de brazos e pernas facilitará o tránsito máis rápido dos deportistas...)



Varias veredas con distinto grao de penetrabilidade

3 - Muros

Existen en todo o mapa numerosos muros nos que novamente podemos atopar unha gran variedade de situacións. En moitos casos o muro aparece xunto con canles 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, canle, ou ausencia nun pequeno tramo.... onde lógicamente solo se puido introducir un único símbolo representativo. En moitos casos para representar estas situacións inconstantes usouse o símbolo de muro discontinuo.



Saúdos esperando que desfrutedes da proba o Equipo do Club O Pasatempo de Betanzos.