

24-25/05/25

6º E 7º PROBAS DA LIGA DE
ORIENTACIÓN A PÉ

2º PROBA DA LIGA DE
ORIENTACIÓN SPRINT

ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA

BOLETÍN FINAL



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: WWW.FEGADO.ES



Índice

- 1. Trofeo Manzaneda Estación de Montaña**
- 2. Organización**
- 3. Mapa e Información técnica**
- 4. Programa**
- 5. Cronometraxe**
- 6. Distancias, desniveis**
- 7. Inscripcións**
- 8. Localizacións**
- 9. Normativa**
- 10. Aloxamento**

Organizan:



Colaboran:



CONCELLO DE
POBRA DE TRIVES



CONCELLO DE
MANZANEDA



XUNTA
DE GALICIA



6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

1 - Trofeo Manzaneda Estación de Montaña

Farase entrega de trofeos entre as 3 primeiras persoas, únicamente na categoría Sénior (feminino e masculino), coa suma dos tempos das tres probas

2 - ORGANIZACIÓN

ORGANIZA: MARMAR OUTDOOR / XESTA NATUREZA

Dirección da proba: Richi Figueroa

Trazados: Ángel A. Serto

Responsable de SportIdent: Ramón Fernández

Responsable de saídas: José Vera

Responsable de Campo: Ángel A. Serto

Xuiz controlador: Alfonso Rosado

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025

ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025

| BOLETÍN FINAL |

3 - MAPAS E INFORMACIÓN TÉCNICA

Datas da competición: sábado, 24 de maio e domingo, 25 de maio de 2025

Competición: Estación de Montaña Manzaneda

Mapas:

- Manzaneda I Rexistro FEDO OU-3786-25, realizado en 2023 por Martín Morales, revisado en abril de 2025 por Richi Figueroa.
- Estación de Montaña Manzaneda I Rexistro FEDO OU-3787-25, realizado en 2023 por Martín Morales, revisado en abril de 2025 por Richi Figueroa.

Prohibición de acceso a mapa: lémbrese que está prohibido o acceso ao terreo de competición dende o momento no que se declara a súa utilización para esta proba a través do presente boletín (artículo 17.2 do Regulamento de Orientación FEGADO). Polo tanto, prohibítese o acceso á zona de competición sinalada, na cal terán lugar as probas.

Zona Prohibida Manzaneda



6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025

ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025

| BOLETÍN FINAL |

COMENTARIOS DO TRAZADOR

Longa:

Piñeiral en ladeira con abundancia de zonas húmidas e chan con vexetación baixa que permite unha boa carreira (arándano, uces, etc.), aínda que en certas zonas o desenvolvemento do breixo dificulta a carreira e a visibilidade do terreo. Presenza de camiños e cortalumes, elementos rochosos de gran tamaño illados e zonas con rochas de tamaño medio. Algunhas áreas sufriron traballos forestais de limpeza e aparecen vías de corta con pólas no chan. Recoméndase calzado con cravos.

Percorridos con tramos longos que permiten elección de ruta e esixen unha boa condición física.

Media:

Zona de piñeiral e claros con abundancia de elementos rochosos, desde macizos, piares e pedras grandes e medianas ata afloramentos illados. Vexetación variada, desde zonas con gran densidade de uces e pouca penetrabilidade e visibilidade ata zonas rápidas con pouca vexetación. Recoméndase calzado con cravos.

Percorridos con tramos curtos e medios con continuos cambios de dirección, que requiren gran concentración.

Sprint:

Zona semiurbana da estación e bosque próximo, con algúns elementos rochosos e afloramentos, xunto a unha multitude de elementos artificiais e edificacións. Vexetación variable con zonas abertas que permiten correr a máxima velocidade e outras nas que a vexetación limita a visibilidade e o avance. Recoméndase calzado con boa adherencia.

Percorridos rápidos nos que será necesario prestar atención á elección de ruta e valorar os elementos infranqueables.



6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

4 - PROGRAMA

Sábado , 24 de maio de 2025

• **DISTANCIA MEDIA:**

- **09:00:** Apertura de Secretaría (Centro de Competición).
 - Lugar: Estación de Montaña Manzaneda.
 - Recollida de pinzas SportIdent (aluguer).
- **PRESAÍDA DE 850m dende o centro de competición (chamadas a -10 minutos)**
- **10:00:** Primeiras saídas (os participantes teñen a obriga de coñecer a súa hora de saída, e non existirán listados de saída impresos. Non se chamará por nome nen dorsal en categorías oficiais (sí se fará nas categorías de iniciación). A organización limitárase a comprobar que os dorsais son os correctos na súa franxa horaria).
 - **TEMPO MÁXIMO DE CARREIRA:** Establécese un tempo máximo de 1h45' para cada categoría. Unha vez declarado o peche de meta, iniciárase a retirada das balizas.

• **SPRINT:**

- **15:30:** Apertura de CUARENTENA (PAVILLÓN POLIDEPORTIVO) e Secretaría (Centro de Competición).
 - Lugar: Estación de Montaña Manzaneda.
 - Recollida de pinzas SportIdent (aluguer).
- **16:00:** Peche de CUARENTENA (PAVILLÓN POLIDEPORTIVO)
- **17:00:** Primeiras saídas (os participantes teñen a obriga de coñecer a súa hora de saída, e non existirán listados de saída impresos. Non se chamará por nome nen dorsal en categorías oficiais (sí se fará nas categorías de iniciación). A organización limitárase a comprobar que os dorsais son os correctos na súa franxa horaria).
 - **TEMPO MÁXIMO DE CARREIRA:** Establécese un tempo máximo de 1 hora para cada categoría. Unha vez declarado o peche de meta, iniciárase a retirada das balizas.

Domingo, 25 de maio de 2025

• **DISTANCIA LONGA:**

- **09:00:** Apertura de Secretaría (Centro de Competición).
 - Lugar: Estación de Montaña Manzaneda.
 - Recollida de pinzas SportIdent (aluguer).
- **PRESAÍDA DE 450m dende o centro de competición (chamadas a -5 minutos)**
- **10:00:** Primeiras saídas (os participantes teñen a obriga de coñecer a súa hora de saída, e non existirán listados de saída impresos. Non se chamará por nome nen dorsal en categorías oficiais (sí se fará nas categorías de iniciación). A organización limitárase a comprobar que os dorsais son os correctos na súa franxa horaria).
 - **TEMPO MÁXIMO DE CARREIRA:** Establécese un tempo máximo de 2h45' para cada categoría. Unha vez declarado o peche de meta, iniciárase a retirada das balizas.
- **14:00:** Entrega Trofeo Manzaneda Estación de Montaña

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

5 - CRONOMETRAXE

- **Obrigatorio o uso de tarxeta Sportident para todas as categorías.**
- **As estacións estarán programadas para o uso das tarxetas SIAC no modo activo AIR+.**
- **A organización disporá de tarxetas SIAC para todo orientador que o solicite, en concepto de aluguer, para favorecer a igualdade na competición.**

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025

2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025

ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025

| BOLETÍN FINAL |

6 - DISTANCIAS E DESNIVEIS

MEDIA

CATEGORÍA	CONTROIS	DISTANCIA	DESNIVEL	ESCALA
F-12	12	2,4Km	70	1:7500
F-14	14	2,4Km	90	1:7500
F-16	13	2,6Km	100	1:7500
F-18	14	2,9Km	110	1:7500
F-21	15	2,9Km	130	1:7500
F-35	15	3,2Km	130	1:7500
F-45	15	3,0Km	125	1:7500
F-55	15	2,4Km	90	1:7500
F-SENIOR	16	3,5Km	165	1:7500
M-12	12	2,4Km	70	1:7500
M-14	15	2,4Km	90	1:7500
M-16	14	2,9Km	110	1:7500
M-18	14	3,2Km	115	1:7500
M-21	15	3,2Km	135	1:7500
M-35	18	3,6Km	170	1:7500
M-45	16	3,4Km	165	1:7500
M-55	15	3,1Km	135	1:7500
SENIOR	18	3,8KM	175	1:7500
INI CURTA	12	2,4Km	70	1:7500
INI LONGA	14	3,2Km	90	1:7500

SPRINT

CATEGORÍA	CONTROIS	DISTANCIA	DESNIVEL	ESCALA
F-12	14	1,0Km	20	1:4000
F-14	14	1,1Km	20	1:4000
F-16	15	1,4Km	25	1:4000
F-18	16	1,6Km	25	1:4000
F-21	16	1,6Km	25	1:4000
F-35	16	1,6Km	30	1:4000
F-45	15	1,5Km	20	1:4000
F-55	15	1,2Km	25	1:4000
F-SENIOR	15	1,6Km	30	1:4000
M-12	14	1,0Km	20	1:4000
M-14	14	1,1Km	20	1:4000
M-16	15	1,5Km	25	1:4000
M-18	16	1,6Km	25	1:4000
M-21	16	1,6Km	30	1:4000
M-35	16	1,7Km	40	1:4000
M-45	16	1,6Km	30	1:4000
M-55	15	1,5Km	25	1:4000
SENIOR	16	1,8Km	45	1:4000
INI CURTA	14	1,0Km	20	1:4000
INI LONGA	16	1,2Km	35	1:4000

LONGA

CATEGORÍA	CONTROIS	DISTANCIA	DESNIVEL	ESCALA
F-12	8	2,9Km	140	1:10000
F-14	11	3,7Km	190	1:10000
F-16	12	4,9Km	230	1:10000
F-18	11	5,2Km	240	1:10000
F-21	12	5,5Km	255	1:10000
F-35	12	5,6Km	255	1:10000
F-45	11	5,2Km	240	1:10000
F-55	11	4,4Km	230	1:10000
F-SENIOR	12	5,9Km	290	1:10000
M-12	8	2,9Km	140	1:10000
M-14	11	3,7Km	190	1:10000
M-16	12	5,2Km	240	1:10000
M-18	12	5,5Km	255	1:10000
M-21	13	5,8Km	280	1:10000
M-35	12	6,6Km	360	1:10000
M-45	13	5,9Km	265	1:10000
M-55	11	5,2Km	240	1:10000
SENIOR	14	6,8Km	390	1:10000
INI CURTA	12	2,9Km	140	1:10000
INI LONGA	14	3,9Km	230	1:10000

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

7 - INSCRIPCIONES

CATEGORÍAS OFICIAIS (persoas federadas):

- Será preciso aceptar a **DECLARACIÓN RESPONSABLE** durante o proceso de inscrición a través da web da FEGADO.
- Inscricións ata o domingo 18 de maio, ás 23:50h, 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 € (a pagar xunto coa inscrición). A perda de esta tarxeta conleva o pago de 35 €.
- **CLUBE:** A través da web www.fegado.es. Enviar o xustificante do ingreso na conta ES2020805016003040052891 a administracion@marmaroutdoor.es, no concepto poñer MANZANEDA+ nome do club. A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do clube na carreira, máis 3€ por cada persoa que alugue a tarxeta Sportident. Os clubs que precisen factura, deben enviar os seus datos fiscais.
- As inscricións non se considerarán formalizadas ata a realización do ingreso bancario, e enviado o correo electrónico administracion@marmaroutdoor.es

CATEGORÍAS NON OFICIAIS (INICIACIÓN CURTA E LONGA):

- Só se permitirán inscricións realizadas no seguinte enlace:
- Haberá saídas separadas de categorías oficiais e de iniciación.
- Só se permitirá a saída ás persoas inscritas na carreira.

PREZOS 2025:

- Federad@s: Categorías ata 18 M/F: 7€.
- Federad@s: Categorías de 21 M/F en diante: 10€.
- Iniciación Curta (nen@s), sen licenza federativa: 10€.
- Iniciación Longa (maiores), sen licenza federativa: 10€.
- Aluguer tarxeta Sportident: 3€.
- Recargo fora de prazo: 100% de cuota de inscrición.
- Cambio de tarxeta SI a pagar pol@ deportista: pechadas as inscricións, 2€; día de competición, 3€.

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

8 - LOCALIZACIÓN

O centro de Competición estará ubicado na Estación de Montaña Manzaneda.

Próximamente poderanse consultar tódalas localizacións.

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

9 - NORMATIVA

A competición estará regulada por:

1. Regulamento de Orientación FEGADO 2025.
2. ANEXOS do anterior regulamento citado.
3. Normas Anuais FEGADO O-PE 2025.
4. Para o non contemplado, aplicaranse as Normas Xerais da FEDO e IOF.

NORMAS DA PROBA:

1. Será obligatorio levar visible por diante o dorsal oficial da Liga Galega de Orientación a Pé 2025. A organización porá a disposición dos participantes dorsais oficiais en branco no evento da web FEGADO, e na secretaría (ao prezo de 3€) o día da proba.
2. Os orientadores participan baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes ás carreiras de Orientación a Pé.
3. Os clubs serán os responsables de inscribir a os menores de idade nun percorrido axeitado para o seu nivel físico e técnico.
4. Deberase levar únicamente como instrumento de Orientación e medida o compás.
5. Todas as persoas participantes nunha proba de Orientación deberán mostrar respecto cara os demais competidores, organizadores e espectadores, así como respectar a propiedade privada, os cultivos e as zonas de protección Medioambiental.
6. Todo competidor deberá prestar axuda a outro se o ve mancado.
7. Todo orientador debe respectar a sinalización da carreira e as balizas-control.
8. A perda da tarxeta de control ou o non paso por todos os controis será motivo de descalificación. En caso de abandono, será obrigado presentarse na meta e descargar SportIdent.
9. Tanto organizadores como competidores estarán obrigados a respectar o medio natural segundo as indicacións específicas que se publiquen en boletíns complementarios.
10. Farase especial vixilancia no respecto as zonas marcadas como prohibidas no mapa por parte da organización con persoal habilitado como xuíz auxiliar.

6ª E 7ª PROBAS - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2025
2ª PROBA - LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN SPRINT 2025
ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA - 24 E 25 MAIO 2025
| BOLETÍN FINAL |

10 - ALOXAMENTO E ALIMENTACIÓN

ALOXAMENTO:

Disporase das seguintes modalidades de aloxamento:

- **Albergue** (literas, habitacións compartidas en formato de literas que poden ser de 6, 8, 10, 22 prazas según distribución)
 - **Albergue Bibeí: 25€/litera/día**
 - **Albergue Queixa: 18€/litera/día**
- **Apartamentos con cociña:**
 - **T0: 2 persoas - 80€/día**
 - **T1: 4 persoas - 130€/día**
 - **T3: 7 persoas - 200€/día**
- **Chan duro:**
 - **Disporase de chan duro (pavillón), con custe de 2€/día por persoa.**
 - **Publicarase no seguinte Boletín os datos para xestionar a solicitude do chan duro.**

MENÚ:

- **10€/persoa, con menú composto por 3 primeiros, 3 segundos, postre e bebida. Autoservicio.**
- **O pago farase en caixa e será preciso amosar o dorsal da proba para xustificar o pago.**