

# II TROFEO LIMIACTIVA DE ORIENTACIÓN

## 8ª PROBA DA XXIV LIGA GALEGA O-PÉ

SÁBADO 10 OCTUBRE, A SAÍNZA (RAIRIZ DE VEIGA, OURENSE)



CONCELLO DE  
RAIRIZ DE VEIGA



La Región



A A.D.LIMIACTIVA comprácese de organizar a 8ª proba da Liga Galega . Para tal ocasión eliximos a localidade de A Saínza, no concello de Rairiz de Veiga, que coas súas afamadas veigas e carballeiras, ofrece idílicos paisaxes que sen dúbida non deixarán indiferentes ós orientadores que ata eiquí se acheguen.

Esperamos ofrecer unha proba de calidade e agradecemos de antemán a participación neste evento.

**Organizador:** A.D. LIMIACTIVA

**Dirección:** Óscar Gómez Míguez

**Equipo técnico:**

Cartografía e percorridos: Martín Morales

Balizado: Roberto Feijóo, Xan M. Trigo, Bruno Feijoo e Martín Morales

Sport Ident: Pablo Adrián Aller

**Xuíz Cotrolador:** Concepción González Bello

### Horarios:

09:00 Apertura da secretaría.

10:30 Saída dos primeiros corredores.

13:30 Entrega de premios e clausura.

14:00 Peche de meta.

## Zona de concentración

A zona de concentración situarase no campo da festa de A Saínza. Para chegar, vindo pola A-52, tomaremos a saída de Sandiás (nº202). Continuamos a esquerda pola N-525 pouco mais de tres kilómetros e unha vez en Sandiás xiramos a dereita dirección Vilar de Santos. Tras unhos tres kilómetros incorporámonos á estrada OU-531 (Xinzo-Celanova ) y a 500 metros, antes de entrar en Vilar de Santos, collemos á esquerda e continuamos sempre pola estrada principal 4,5 kms. ata chegar a A Saínza. Estará sinalizado dende a saída da autovía A-52. Coordenadas GPS: 42.0690112,-7.8293707.



### Zona de competición:

Nesta ocasión, trátase dun terreo completamente chan. Os percorridos discorren principalmente por zonas de bosque verde 1 (406) e 2 (408); zonas de carballos novos con boa penetrabilidade, aínda que frean a velocidade de carreira.

Nestas carballeiras atoparemos gran cantidade de muros de terra e surcos, normalmente asociados uns ós outros, é dicir, cada muro de terra terá á súa beria un surco.

No mapa aparecerá debuxado só un deles, o que sexa mais evidente no terreo. Tamén haberá casos de dous muros con surco entre eles, e será ese último o que se representará no mapa.

Ademais haberá zonas de prados e extensas áreas abertas (as veigas)

Deberán evitarse na medida do posible as zonas verdes 3 (410) e de vexetación rastreira espesa (409).

A pesar de non haber puntos demasiado técnicos, será imprescindible manter a concentración en todo momento pois haberá zonas donde será complicado relocalizarse.

Recordamos que o Concello de Rairiz de Veiga está englobado na **Reserva da Biosfera Área de Rairiz** e parte da zona de competición esta dentro das **Veigas de Ponte Liñares** (Rede Natura 2000) e a súa vez é zona **ZEPA** (Zona Especial de Protección de Aves) polo que, aínda que o deporte de orientación caracterízase por ser un deporte "verde", maximizaremos o respecto polo medio ambiente durante a proba.



Batalla de Mouros e Cristiáns  
na Romería da Saínza

### Mapa:

Mapa novo cartografiado durante o verán 2015 por Martín Morales (Registro FEDO: OR-1705-15).

Escala 1:10000 en todos os recorridos agás P1, P2 e P3 que utilizarán escala 1:7500.

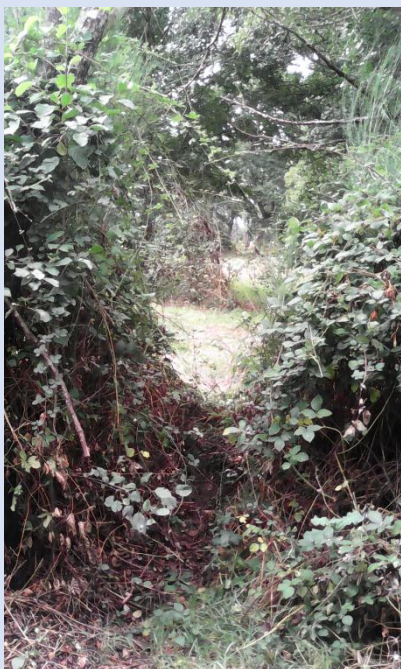
Neste mapa toma especial importancia o símbolo 512 (ISOM 2000 , paso peatonal) utilizado para sinalar as zonas de paso nas sebes. Estas serán polo xeral debuxadas coa simbología 410 (paso moi difícil ou impasable) polo que recoméndase encarecidamente utilizar estas zonas de paso (512).

Este símbolo indicará tanto entradas principais ó prado como zonas de paso menos evidentes pero onde a sebe pode ser atravesada con facilidade .



É posible a existencia de aramios nalgunhas sebes, polo que sempre deberemos extremar a precaución no caso de non utilizar os pasos anteriormente mencionados.

Existe un pequeno regato que delimita o mapa polo Este, que a día de hoxe non leva auga. O cauce seco de este regato, pode parecer un camino nalgúns tramos.



### **Avituallamentos:**

Haberá avituallamento líquido en carreira e na meta para todos os percorridos.

### **Normas e recomendacións:**

- Non se permitirá a saída de corredores sen dorsal.
- Obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa.
- Obrigatorio pasar por meta e realizar a descarga da tarxeta Sport Ident.
- En caso de abandono, obrigatorio pasar por meta e descargar a tarxeta.
- No caso de pérdidas de tarxetas alugadas, será necesario pagar o seu coste (30 €).

### **Inscripcións:**

A través da web da Federación Galega de orientación ([www.fegado.es](http://www.fegado.es)) seleccionando o evento no calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse.

Os participantes que non teñan usuario na intranet terán que rexistrarse antes.

**Data límite: martes 6 de outubro, as 22:00 horas.**

Cuotas de inscrición:

- Federados: 4 euros
- Non federados (con seguro e licenza de 1 día):
  - a) INICIACIÓN CURTA: 6 euros.
  - b) INICIACIÓN LONGA: 8 euros.

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + aluguer das pinzas Sportident realizarase mediante ingreso na seguinte conta bancaria:

**LA CAIXA - ES14 2100 4147 8322 0006 0569**

Indicar no concepto: ORI-SAÍNZ+Nome do clube (ou participante non federado).

Enviar xustificante do ingreso a: [limiactiva@gmail.com](mailto:limiactiva@gmail.com)

### **Servizo de Gardería:**

A organización habilitará un local pechado como gardería para uso exclusivo de nenos e nenas (de 2 a 8 anos) familiares dos participantes.

Para poder facer uso da gardería deberase enviar un e-mail a [limiactiva@gmail.com](mailto:limiactiva@gmail.com), indicando o nome do tutor ou responsable, nome dos nenos e teléfono de contacto.

Este servizo terá un coste de 1 € por neno/a, que se abonará no momento de deixalo no local.

Horario de gardería: de 10:00 h a 13:30 h

### Seguridade:

E posible a existencia de aramios de espino nalgunhas sebes, polo que se recomenda encarecidamente atravesalos únicamente polos pasos sinalados. Correrase por zonas de media e boa penetrabilidade, pero **recoméndase o uso de polainas ou medias protectoras.**

É obrigado asistir a calquer corredor que precise axuda. Contarase con ambulancia medicalizada na zona de meta.

O deporte de orientación se practica en silencio e de xeito individual, cun respecto máximo polo medio natural.



Carballa da Rocha. Declarado Monumento Natural.

### Outra información de interese:

- Listados de horarios de saída a partir do xoves día 8 pola tarde, na web [www.fegado.es](http://www.fegado.es)
- Vestiarios e duchas nas instalacións das Piscinas Municipais Descubertas.

### Aloxamentos de Turismo Rural:

- **O Outeiriño.** Casa de aldea restaurada. 5 habitacións dobres. A 2,5 km. Outeiriño. Rairiz de Veiga. Telf: 609446103
- **Rectoral de Candás.** Pazo-Residencia. Antiga rectoral do pobo. 6 habitacións dobres. A 6 km. San Martiño de Candás. Rairiz de Veiga. Telf: 988465497 / 629401164 [www.rectoraldecandas.com](http://www.rectoraldecandas.com)
- **Pensión Rústica Sabariz.** Casa de aldea. Casa de labranza do século XIX. 5 habitacións dobres. A 6 km. Sabariz. Rairiz de Veiga. Telf: 699776693 [www.sabarizrural.com](http://www.sabarizrural.com)
- **Hotel San Ambrosio.** Hotel Rural na zona de carreira. A Saínza. Telf: 988465588 / 628105861
- **Aldea Rural Santo André.** A 6,5 km Congostro. Telf: 988031975 / 655115069 [www.santoandre.es](http://www.santoandre.es)