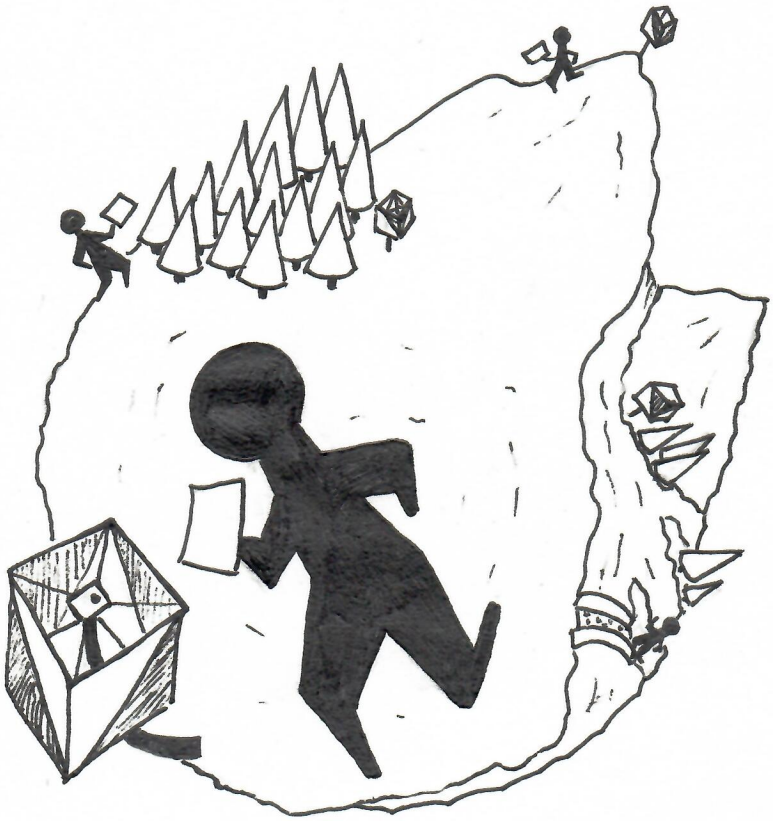
XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022

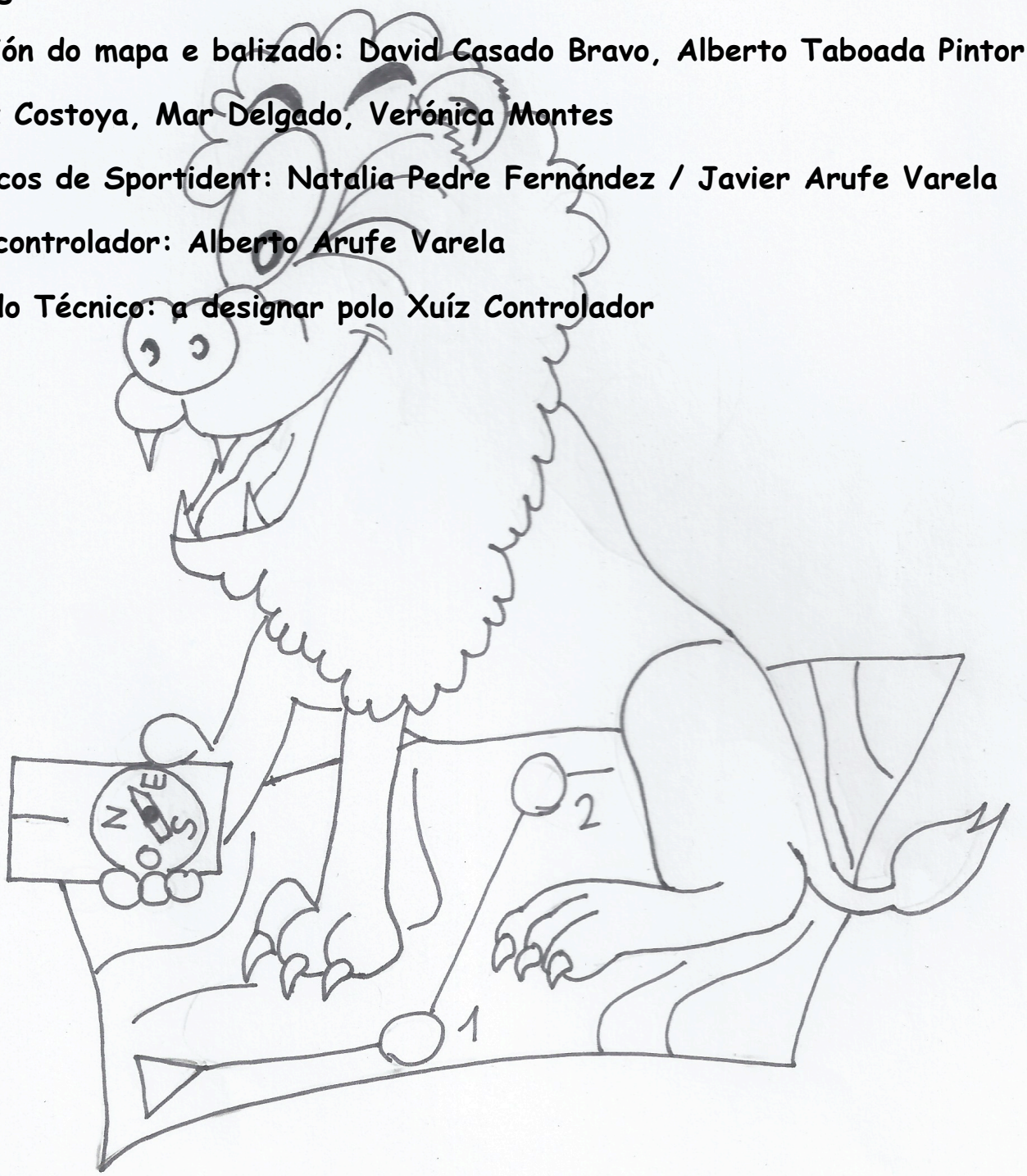
COIRÓS – 12 FEBREIRO



XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

CLUB ORGANIZADOR: CLUB O PASATEMPO – Betanzos

- **Director da Proba: Fran López Costoya**
- **Coordinador de Seguridade: Josechu Roel Vázquez**
- **Cartografía e Percorridos: David Casado Bravo**
- **Revisión do mapa e balizado: David Casado Bravo, Alberto Taboada Pintor, Fran López Costoya, Mar Delgado, Verónica Montes**
- **Técnicos de Sportident: Natalia Pedre Fernández / Javier Arufe Varela**
- **Xuíz controlador: Alberto Arufe Varela**
- **Xurado Técnico: a designar polo Xuíz Controlador**



XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

DATOS DO MAPA

MAPA: Elaborado por David Casado en xaneiro de 2022 no entorno do Área Deportiva de A Cortella – Coirós

IMPORTANTE!! ZONA EMBARGADA: Queda prohibido o acceso a calquera orientador que participe nesta proba, o acceso á zona de competición que aparece na seguinte imaxe.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

ZONA DE CONCENTRACIÓN E ACCESOS

Área Deportiva da Cortella (Coirós)

(43°14'50.79"N 8° 9'16.15"W).

CATEGORÍAS DO CAMPIONATO GALEGO

DATA E HORARIOS

Sábado 12 febreiro

9:30 Secretaría e sportident

10:30 Saída dos Primeiros Corredores

14:00 Peche de meta

TEMPO MÁXIMO DE CARREIRA: (concretarase a hora de peche de meta unha vez realizado o sorteo de horas de saída e coñecida a hora de saída do derradeiro corredor/a). Establécese un tempo máximo de 2 horas para cada categoría. Unha vez declarado o peche de meta, iniciarase a retirada das balizas.

**OS PARTICIPANTES EN INICIACIÓN CORTA E LONGA NON TERÁN HORA DE SAÍDA. SAIRÁN CON BALIZA START ENTRE AS 10,30 E AS 11,30

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

CATEGORÍAS

Son as recollidas no regulamento oficial de O-Pé da XXX Liga Galega 2021:

+ Categorías oficiais:

•M/F-12 (nados en 2010 e posterior)

•M/F-14 (nados en 2008 e posterior)

•M/F-16 (nados en 2006 e posterior)

•M/F-18 (nados en 2004 e posterior)

•M/F-21B (sen límite de idade)

•M/F-21A (sen límite de idade)

•M/F-35 (nados 1987 e anteriores)

•M/F-40 (nados en 1982 e anteriores)

•M/F-45 (nados en 1977 e anteriores)

•M/F-50 (nados en 1972 e anteriores)

•M/F-55 (nados en 1967 e anteriores)

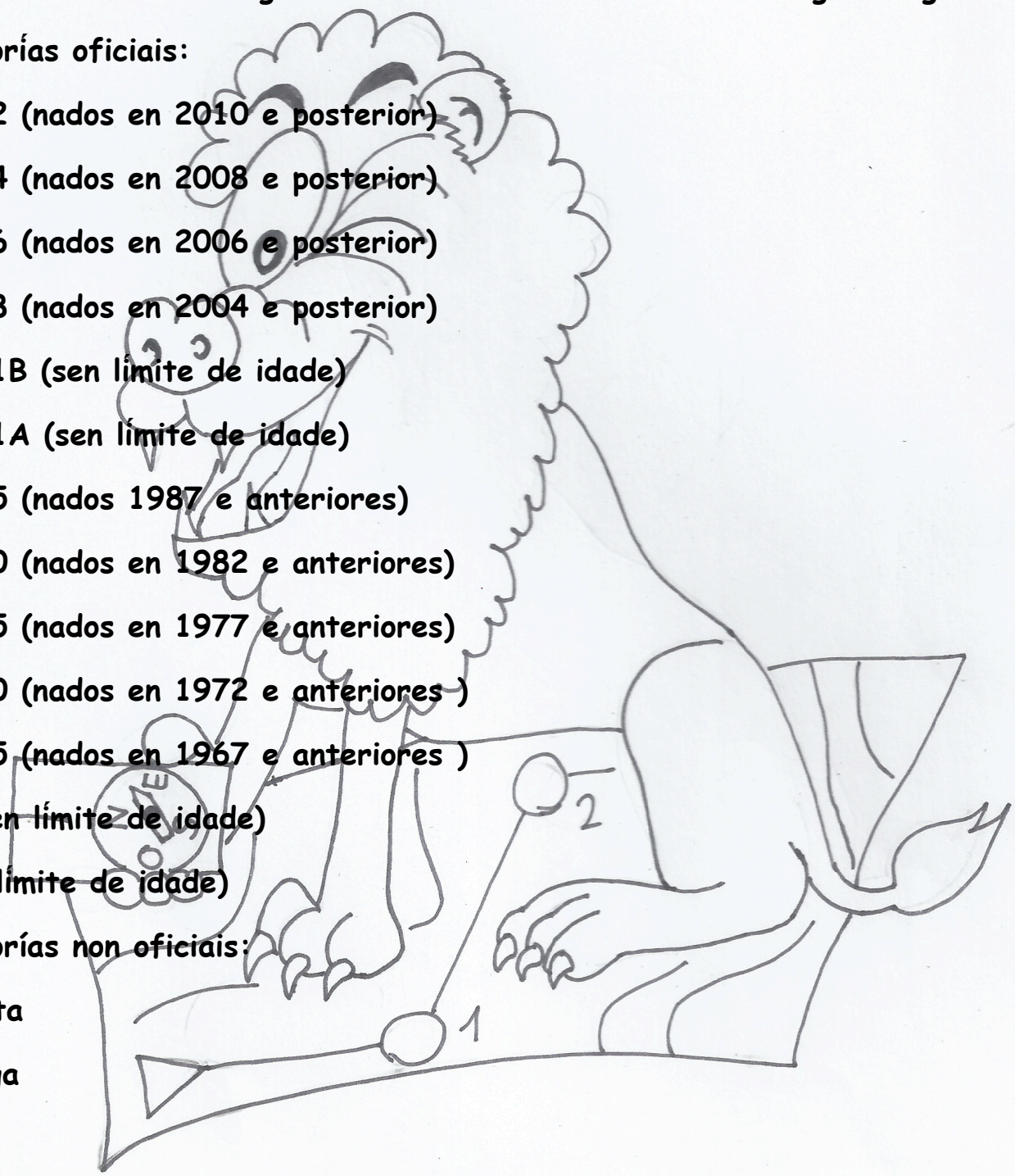
•F-E (sen límite de idade)

•E (sen límite de idade)

+ Categorías non oficiais:

•Ini corta

-Ini longa



XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

INSCRIPCIÓNS

****IMPRESCINDIBLE A LECTURA DO DOCUMENTO *"DATOS IMPORTANTES, NORMATIVA, PROTOCOLO E INFO COVID"*

- DATA LÍMITE: domingo 6 abril ás 23h50´. É necesario aceptar a DECLARACIÓN RESPONSABLE durante o proceso de inscripción na web FEGADO.

¡ATENCIÓN! Tarxeta SportIdent para tódalas categorías. Asignarase automáticamente unha tarxeta SportIdent en aluguer ao que non indique o nºde tarxeta nos datos de inscripción. Aluguer: 3€ (a pagar xunto coa inscripción). A perda conleva o pago de 30€.

**AS PINZAS DE ALUGUER DEVOLVERÁNSE NO MOMENTO DA DESCARGA

Cuotas de inscrición:

• FEDERADOS:	Categorías ata M/F18	7 euros
	Categorías de M/F21 en adiante	10 euros
	Cambio de tarxeta S.I	3 euros

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para tódolos percorridos).

As inscricións realizáranse a través da web da Federación Galega de Orientación (fegado.es), seleccionando o evento do calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse. Os participantes que todavía non teñan usuario terán que rexistrarse primeiro na Intranet, aínda que o desexable é que se poñan en contacto con algún club FEGADO para tramitar a inscrición a través dese clube.

CLUBS FEDERADOS: A través de http://fegado.es/events/. Enviar o xustificante de ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

clubopasatempo@gmail.com

A cantidade a ingresar será a suma do resumo das inscricións do club, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxeta SI. No concepto do ingreso por: Ori Coirós+ máis o nome do club. Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

INDEPENDENTES: realizarán a inscrición no sistema de inscricións da Fegado na páxina web (htpp://fegado.es/intranet). No caso de non estar dados de alta na intranet, Terán que crear un perfil seguindo as instruccións da propia web para despois darse de alta ba categoría que desexan competir. Si disponen de tarxeta Sportident, indicarán o número e no caso contrario deixarán a celda en branco e parea asinarlles unha de aluguer. Enviar o xustificante de ingreso na conta de BBVA ES4201820612770201556468 clubopasatempo@gmail.com . A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscricións, máis 3€ por cada corredor que alugue tarxet SI. No concepto do ingreso por: Ori Coirós+ máis o nome do club.

REGULAMENTO DA PROBA E OUTRAS NORMAS

A competición desenvolvérase na modalidade de ORIENTACIÓN EN LIÑA. O participante terá que pasar obrigatoriamente por todos os controis, seguindo a orde numérica consecutiva marcada. A proba será de tipo individual contrarreloxo.

As normas aplicables nesta proba serán as seguintes:

- 2h HORAS, TEMPO MÁXIMO DE PROBA PARA TODAS AS CATEGORÍAS.
- Os corredores participan na proba baixo a súa responsabilidade, asumindo os riscos propios das probas de Orientación a Pé.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

- É obrigatorio pasar polo triángulo de saída (baliza sen código). Esta prohibido retroceder desde este punto cara á zona de saída.
- En caso de encontrar unha cinta de plástico disposta horizontalmente á modo d barreira nun camiño ou cruce de camiños, esta prohibido sobrepasarla. Estes puntos estarán marcados cun trazo morado no mapa.
- Os competidores en carreira non poden transitar ou cruzar en ningun momento polas estradas perimetrais da zona da proba.
- Os orientadores en competición teñen a obriga de respectar as normas de circulación vial.
- Non se permitirá a saída de corredores sen o seu dorsal.
- Non esta permitido seguir a outros participantes.
- Convén utilizar polainas e roupa que cubra brazos e pernas.
- Os corredores teñen o deber de respetar as zonas indicadas como privadas ou prohibidas (propiedades particulares ou repoboación forestal). Non se pode traspasar ningunha zona limitada por cinta baixo pena de descalificación.
- É obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.
- O deporte de Orientación practicase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respeto máximo polo medio natural que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.
- Para a realización da proba só esta permitido o uso do mapa, que se dará no momento da saída, e a axuda dunha búxola.
- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa. Podéndose encontrar balizas de distintos percorridos moi próximas. Ollo ao número-código da baliza!!!

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

- É obrigatorio pasar pola Meta e descargar a pinza electrónica, aínda que se produza o abandono, para que lle conste ao persoal da organización.
- Na Meta non se recollerán os mapas aos competidores. Prégase respeto ao Xogo Limpo.
- Pregase encarecidamente usar os contedores do lixo para depositar o refugallo

Para máis información de última hora, consultar o apartado de eventos de fegado.es

PERCORRIDOS PROVISIONALES POR CATEGORÍAS

PERCORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mts)	ESCALA
F12	17	2,3	90	1:7500
F14	16	2,6	45	1:7500
F16	21	3,2	75	1:7500
F18	20	3,2	130	1:7500
F21B	20	3,1	95	1:7500
F21A	19	3,3	125	1:7500
F35	20	3,2	130	1:7500
F40	21	3,2	75	1:7500
F45	21	2,9	70	1:7500
F50	19	2,8	60	1:7500
F55	16	2,3	75	1:7500
FE	26	3,8	220	1:7500
M12	17	2,3	90	1:7500
M14	16	2,6	45	1:7500
M16	20	3,2	130	1:7500
M18	22	3,5	140	1:7500
M21B	20	3,1	95	1:7500
M21A	22	3,5	135	1:7500
M35	26	3,8	220	1:7500
M40	22	3,5	140	1:7500
M45	22	3,3	130	1:7500
M50	21	2,9	70	1:7500
M55	19	2,8	60	1:7500
ME	28	4,3	220	1:7500
INI CORTA	11	1,6		1:7500
INI LARGA	18	2,8		1:7500

**A equidistancia será de 5 mts.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

COMENTARIOS DEL TERRENO, TRAZADOS Y RECOMENDACIONES

Prueba realizada en el entorno del rea recreativa de A Cortella en Coirós.

La zona empleada para la carrera resulta un terreno óptimo para la práctica de la orientación, con zonas de parque próximas a las instalaciones deportivas, así com áreas boscosas de pinar y bosque autóctono totalmente limpias, a las que se añaden terrenos limítrofes de eucalipto y tojo, con distinto grado de penetrabilidad.

La zona ha sido usada en el pasado para la extracción de granito, por lo que en la actualidad las masas rocosas grandes son escasas, siendo sustituidas por numerosas pequeñas depresiones y pequeños cortados y elementos rocosos, resultantes de la extracción de piedra. Esto se traduce en un terreno muy limpio con numerosos detalles de curva de nivel, y rocosos que permitirán una rápida progresión y navegación. Aunque dado la limpieza del terreno son fácilmente visibles su pequeña relevancia y abundancia, requerirá que los competidores estén muy atentos a la lectura de detalles y la toma de rumbos hacia los controles.

A estas zonas más limpias de bosque y del parque que permiten una velocidad de carrera muy rápida, pero que exigen una lectura continua del mapa, se han unido otras limítrofes de bosque de eucalipto, que en general en estas épocas estarán limpias pero cuya penetrabilidad por la existencia de ramas y tojos será variable, y en la que la lectura de la vegetación y pasos entre ella será determinante en algunos trazados.

En cuanto al desnivel existen varias laderas de pendiente moderada que serán usadas en especial en los recorridos mÁs largos, que unido a la alta velocidad de carrera en las zonas más llanas hará que la exigencia física de la carrera pueda llegar a ser alta.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

Dado el terreno, con zonas muy limpias y de abundante detalle, excepcionales para la práctica de la orientación, pero tal vez con la limitación de no ser excesivamente amplias, hemos considerado que con una carrera de distancia media se podría sacar el máximo partido al mapa.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

Así hemos planteado unos recorridos que llegan en élite a una distancia en reducido de 4300 metros, pero que pueden ser engañosos en cuanto a la exigencia de la prueba, si tenemos en cuenta que en muchos recorridos los desniveles acumulados estarán entre los 100 y 200 m, unidos a un número elevado de balizas. Así la prueba exigirá una máxima concentración y los errores, unidos a la fatiga en las piernas pueden hacer que sólo ,aquellos corredores más acertados con una gran exigencia física y técnica se aproximen a los tiempos de distancia media.

Por último la presencia de unas gradas y zona de amplia visibilidad en la zona de parking nos ha animado a poner junto a la zona de meta una baliza del espectador para todos los recorridos, algunos de los cuales podrán pasar hasta 2 veces por la zona. Así esperamos que todos los participantes puedan disfrutar de la prueba tanto mientras participan, como de espectadores desde las gradas animando y aplaudiendo a los otros competidores en los pasos intermedios como en la meta.

Para no saturar el mapa de detalles se han obviado los tendidos eléctricos, estos aún así son muy claros en el terreno al discurrir por cortafuegos.

Existen además diversas sendas de bicicleta de montaña que forman parte de un circuito y que se están abriendo en las últimas semanas. Han sido reflejadas sobre el mapa aquellos tramos más marcados ya que algunos son muy difusos. No se puede descartar que por el uso en esta última semana aparezca algún tramo más marcado sobre el terreno que no está en el mapa. Aún así estas sendas están en terrenos abiertos con numerosos detalles por lo que no influyen en el discurso de la prueba.

En la meta para las Tarjetas AIR estará situado el sistema de meta *AIR PLUS* por lo que cruzando la meta ya quedará registrado el tiempo no siendo necesario fichar. el resto de tarjetas deberán fichar la estación finish.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

ROPA y CALZADO

Aunque estamos en una época en la que la vegetación está poco frondosa, y existen amplias áreas de zonas limpias la existencia de tojo, silvas, palos caídos y ramas bajas aconseja el uso de polainas y/o la máxima protección en piernas y brazos para poder disfrutar de las distintas zonas de los recorridos.

La existencia de zonas de bosque autóctono con abundante hojarasca que puede hacer poco visible objetos como palos, piñas aconseja proteger los tobillos para evitar accidentes.

Calzado: Sólo en algún recorrido y de forma muy esporádica se podrá pisar alguna zona asfaltada, por lo que la recomendación por el terreno y desnivel en alguna zona concreta es calzado que permita un buen agarre.

PROTOCOLO COVID

FILOSOFÍA DE LA PRUEBA: llegar, correr, descargar y marchar.

La conducta individual de deportistas y acompañantes debe ser y será ejemplar

Los deportistas deben velar por la seguridad de los organizadores.

No será necesario acercarse a ellos.

Mantener, en la medida de lo posible, 3 metros de distancia interpersonal.

Los deportistas deben aplicar lo recogido en la Guía de Buenas Prácticas FEGADO, que detalla qué hacer en cada momento (antes, durante y después) lugar (presalidd, salida, en carrera y meta) [importantísimo consultar GUÍA].

- Prueba declarada sin público. Se prohíbe que los acompañantes sobrepasen la

línea de presalida, salvo autorización expresa del Juez Controlador. Se recomienda que todas las personas que no estén en competición permanezcan dentro de sus vehículos. Una vez finalizada la carrera, se recomienda que se abandone el centro de competición lo antes posible, tanto para corredores individuales como para "vehículos burbuja".

• Mascarilla. El uso de mascarilla será obligatorio en todo el centro de competición, incluso en las zonas de aparcamiento, espacio de reunión (arena), presalida, zona de calentamiento y salida. También en el tramo de regreso de meta a espacio de descarga. No será necesaria la mascarilla durante el esfuerzo físico. Consulta la Guía de Buenas Prácticas FEGADO. • Distancia interpersonal. Se debe respetar la distancia interpersonal que establece el Protocolo FISICOCOVIDDXT GALEGO FEGADO.

• Hidrogel. Estarán a disposición de los deportistas dispensadores de hidrogel para la desinfección de manos y materiales. También estarán disponibles dosificadores para la limpieza y desinfección de superficies.

• Progresión individual y en silencio durante la carrera. Debe mantenerse la distancia interpersonal de seguridad de 6 metros respecto a otros deportistas.

TRAZABILIDAD COVID

• El Delegado de campo COVID conservará el registro de asistentes durante un mes, por si fuese requerido por las autoridades sanitarias.

• Los Coordinadores COVID de CLUB deben tener un registro de todos los participantes de sus respectivos clubs, tanto de los deportistas como de sus acompañantes.

• Los deportistas, tal y como recogen los requisitos de participación, deben comunicar al COORDINADOR COVID DE SU CLUB cualquier síntoma o positivo

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

que pudiera ocurrir incluso en el mes posterior a la celebración de la prueba deportiva. NOVEDADES DEL PROTOCOLO QUE AFECTAN AL DISEÑO DE LA CARRERA Secretaría virtual.

Se habilita la dirección de correo-e fegado.xestionssecretaria@gmail.com para la comunicación de cualquier incidencia relacionada con la inscripción, cambio o error en el número de tarjeta, etc. Evitar, en la medida de lo posible, visitar la secretaría física que estará restringida a los responsables de cada club. Las horas de salida no estarán expuestas. Solamente las podrás consultar en la web del evento. Uso de dorsal obligatorio, excepto con causas justificadas. Presalida obligatoria, en la que se realizará el control de temperatura. Existirá una CARPA de aislamiento COVID para aquellas personas que presenten síntomas durante la prueba.

En el espacio de salida. Se elimina el espacio -3. Tampoco habrá descripciones de control en la salida (se subirán a la web FEGADO con antelación). En todo caso estarán impresas en el mapa. SALIDA CON BALIZA START PARA TOD@S LOS PARTICIPANTES SIAC (sistema AIR+). Se recomienda uso chip SIAC para reducir contactos indirectos con materiales (las estaciones estarán configuradas en modo mixto). Contacta con la organización si necesitas una tarjeta SIAC en alquiler (FEGADO dispone de un banco de 70 tarjetas).

No fichar con pinza clásica. Si una estación fallase, se debe proseguir la carrera.

No se podrá utilizar el sistema de registro de paso por las balizas con el sistema de pinza clásica.

No se entregarán tickets de descarga.

Lo resultados podrás consultarlos en https://liveresultat.orientering.se/. La clasificación provisional será publicada en la web.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

Reclamaciones virtuales. En la dirección fegado.xuicescontroladores@gmail.com

CONCELLO DE COIRÓS

https://concellocoiros.com

O municipio de Coirós atópase situado ó noroeste da provincia de A Coruña; pertence á Comarca de Betanzos e fai de límite entre os concellos interiores e litorais no norte da provincia de A Coruña.Limita ó norte con Betanzos e Paderne, ó Sur con Oza dos Ríos e Aranga, ó este con Aranga e Irixoa e ó Oeste con Oza dos Ríos e está atravesado de forma lonxitudinal pola estrada N-VI de Madrid á Coruñ e a autovía A-6, con entrada no municipio.

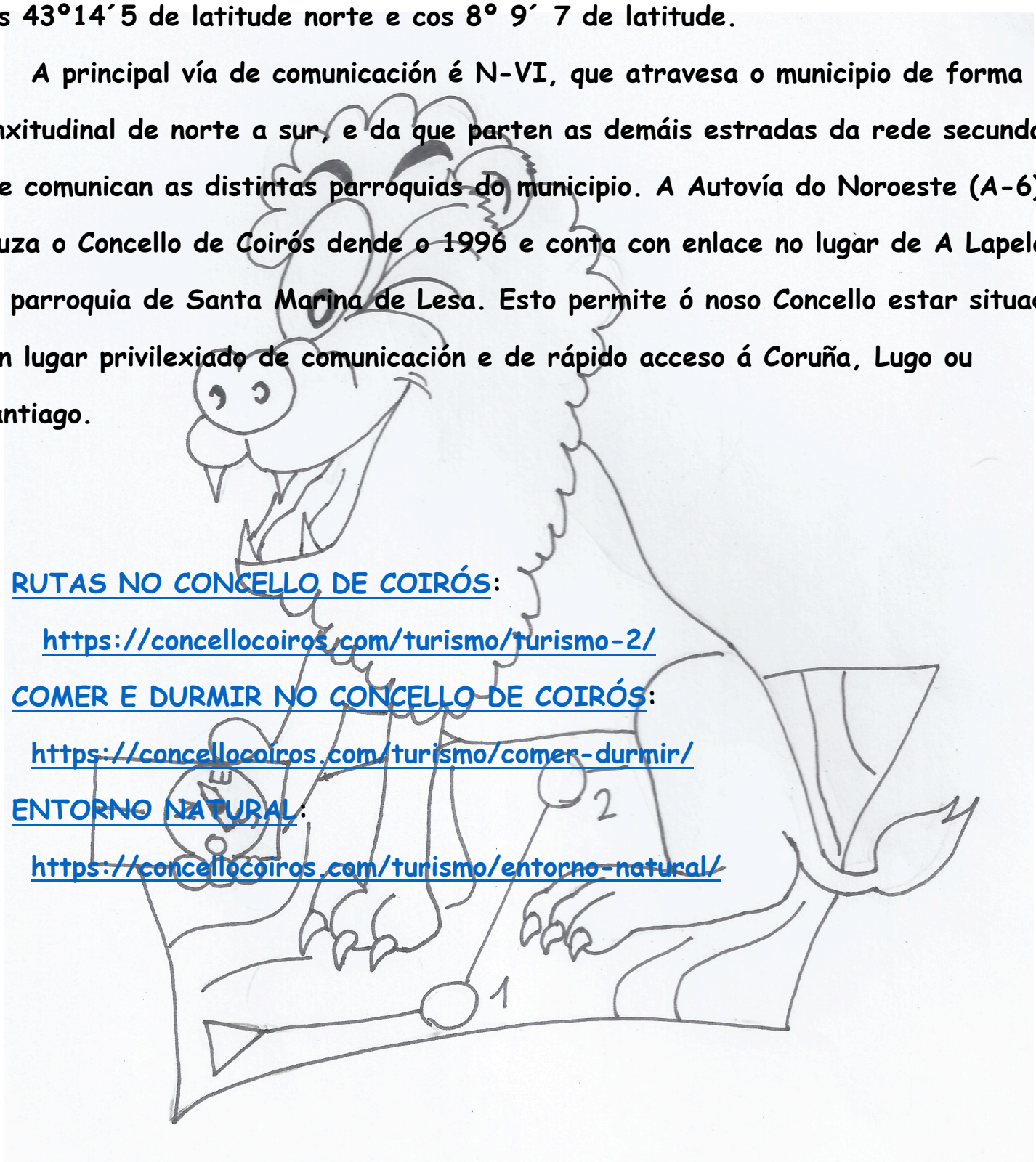
Conta cunha poboación de 1824 habitantes (a 01/01/2018) e a extensión do municipio é de 32,8 km2, nos que se distribúen seis parroquias: San Xulián de Coirós, Santa Mariña de Lesa, Santiago de Ois, Santa María de Ois, San Salvador de Colantres e San Vicente de Armea e 31 entidades de poboación.
A distribución territorial interna non se concentra especialmente en ningunha das parroquias, podendo destacar únicamente as de San Xulián de Coirós e Santa María de Ois. Destaca especialmente o feito de que o 92,8% da poboación se agrupa en núcleos dispersos.

Está bañado polos ríos Mandeo e Mendo, e o elemento de relevo mais importante constitúeno as duas cuncas fluviais, cos seus afluentes Rego de Tararou do Mendo e río Vexo, Regato das Pías e Rego das Bouzas do Mandeo. As alturas de Pico da Felga de 506 metros, Fonte do Oso de 448 e Monte da Retorta de 502 metros.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

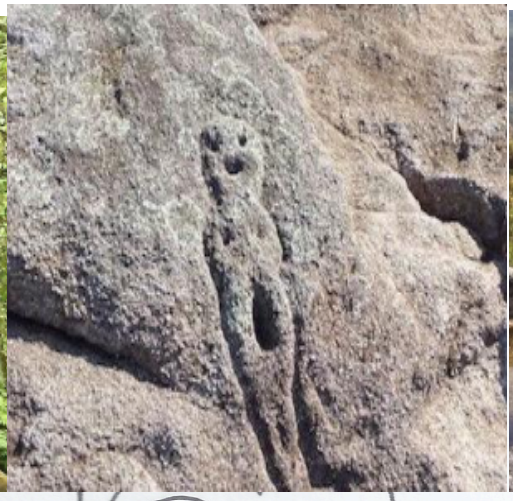
O clima é suave, determinado pola sua morfoloxía, orientación e a influencia do Océano Atlántico. A súa situación entre as coordenadas xeográficas correspóndese cos 43º14´5 de latitude norte e cos 8º 9´ 7 de latitude.

A principal vía de comunicación é N-VI, que atravesa o municipio de forma lonxitudinal de norte a sur, e da que parten as demáis estradas da rede secundaria que comunican as distintas parroquias do municipio. A Autovía do Noroeste (A-6) cruza o Concello de Coirós dende o 1996 e conta con enlace no lugar de A Lapela, na parroquia de Santa Marina de Lesa. Esto permite ó noso Concello estar situado nun lugar privilexiado de comunicación e de rápido acceso á Coruña, Lugo ou Santiago.



- RUTAS NO CONCELLO DE COIRÓS:
  https://concellocoiros.com/turismo/turismo-2/
- COMER E DURMIR NO CONCELLO DE COIRÓS:
  https://concellocoiros.com/turismo/comer-durmir/
- ENTORNO NATURAL:
  https://concellocoiros.com/turismo/entorno-natural/

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO



XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO

CLUB ORIENTACIÓN O PASATEMPO BETANZOS

Rúa Venezuela 11/13-3ºizq, Betanzos - 15300 A Coruña
670286968

fegado
Federación Galega de Orientación

CONCELLO DE COIRÓS

XUNTA DE GALICIA

DEPORTE GALEGO

Deputación DA CORUÑA

CLUB ORIENTACIÓN LICEO A CORUÑA

COPITECdixital
www.copitecdixital.com
imprime, copia, escanea, envía

GALICIA SAUDABLE

NON
Fronte á violencia de xénero
só cabe unha resposta.
Sen ningún xénero de dúbida.

XXXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ
3ªPROBA LA LIGA GALEGA E 1ª DA LTF 2022
COIRÓS – 12 FEBREIRO