



1ª Carrera Liga Gallega O- Pie 2014

Novomesoiro Sábado 22 febrero



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



1 - FECHA: 22 de febrero de 2014.

2 - ORGANIZA: APA LICEO ORIENTACIÓN – FAI CAMIÑO - FEGADO

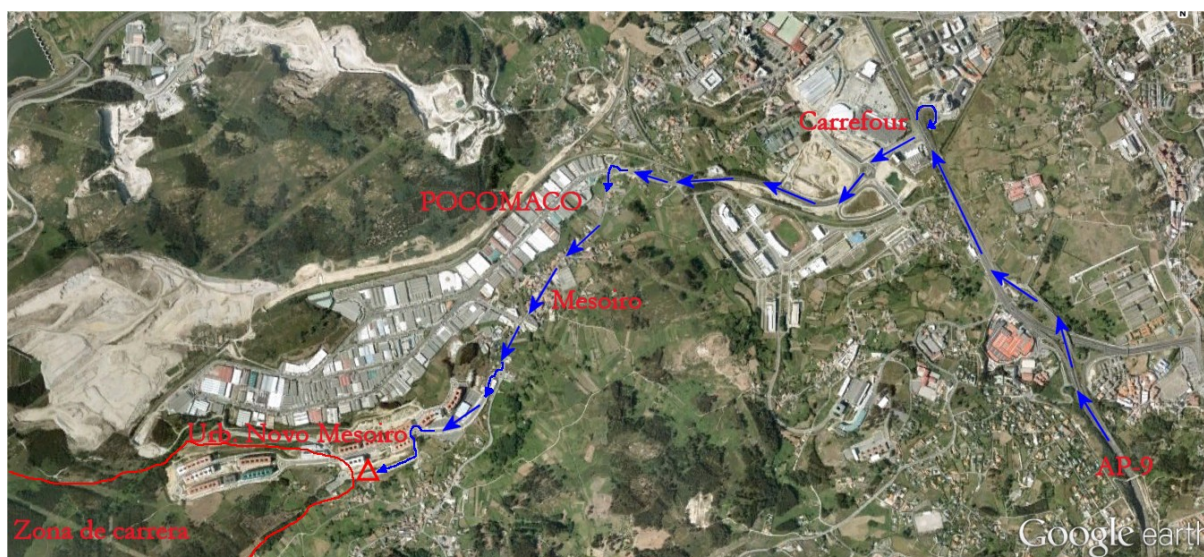
3 - LUGAR: Urbanización Novo Mesoiro (A Coruña).

La prueba tendrá lugar los montes situados al oeste de la Urbanización NovoMesoiro, entre los Concellos de A Coruña y Arteixo.

El lugar de concentración, meta, duchas y entrega de trofeos estará ubicado en el Pabellón Deportivo de Novomesoiro, situado en la calle Ancares. Las coordenadas UTM del parking son: zona 29T, 545812, 4796983. Las coordenadas geográficas son: latitud 43.324290, longitud -8.434932.

Cómo llegar

En la siguiente imagen se puede ver el recorrido aconsejado si se accede en dirección A Coruña por la autopista AP-9 o la Avenida de Alfonso Molina



En la **Avenida de Alfonso Molina** se toma la salida hacia la derecha que nos lleva en **dirección al centro comercial Carrefour**, pero en lugar de entrar en él se sigue recto en dirección al **Polígono Industrial de POCOMACO**. Al llegar a la rotonda de entrada al polígono, se toma la tercera salida, que nos lleva en dirección a Mesoiro.

Se llega a una rotonda donde se encuentra una estación de servicio. Se toma la primera avenida a mano derecha, que sube en dirección a la **Urbanización Novo Mesoiro**. En la primera rotonda de dicha urbanización se toma la tercera salida, que baja una pequeña cuesta, e inmediatamente el primer desvío a la derecha, que es la calle Ancares. Se trata de una larga recta con mucho espacio de aparcamiento. Primero está el centro de salud; luego el pabellón polideportivo. Aún después de pasar el pabellón hay una última rotonda que da a una amplia explanada, la del centro cívico, que cuenta con más espacio de aparcamiento.



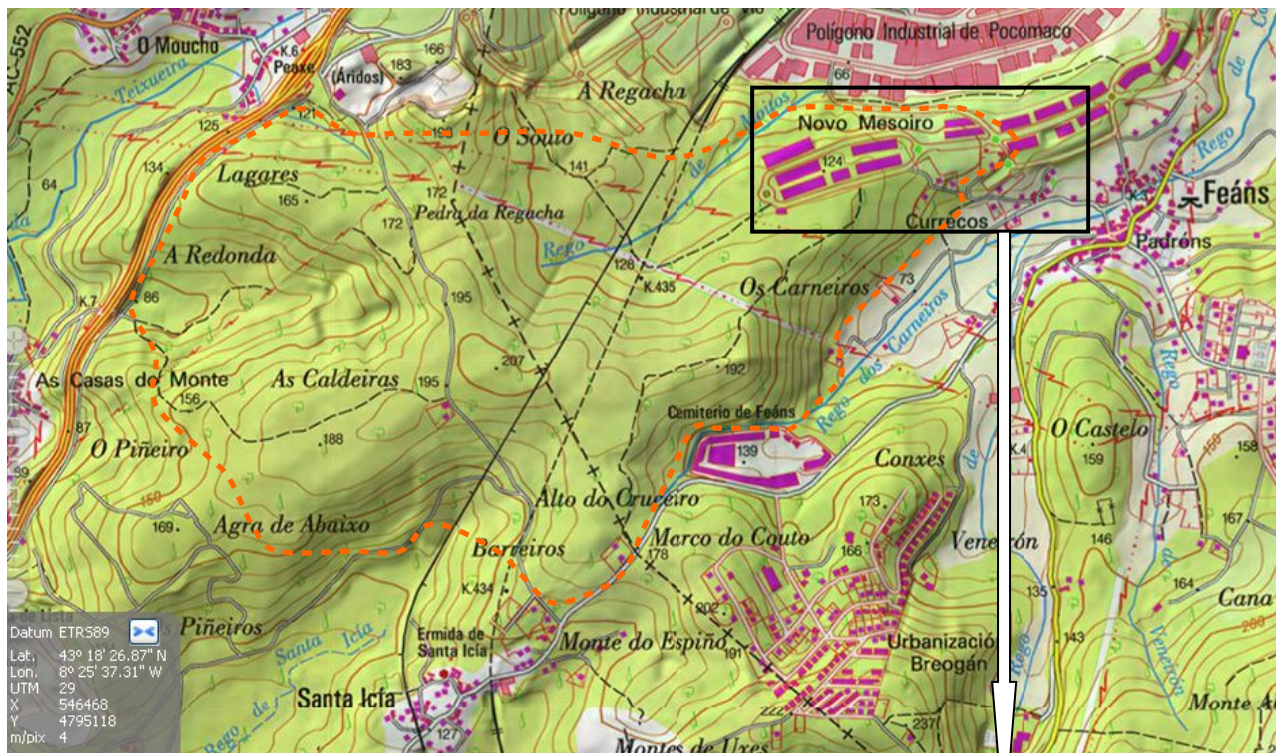
Acceso en transporte público:

Existe una parada de autobús a 100 metros del pabellón. Por lo que todos los que queráis podéis acceder a la prueba en transporte público a través de la línea 23, bien desde cualquier punto de A Coruña, e incluso desde otros puntos de Galicia conectando con la línea 23 desde la estación de autobuses o trenes. Existe una parada en C/ Ramón y Cajal 30 (calle Corte Inglés próxima a estación autobuses y trenes).

La línea 23 tiene frecuencia el sábado desde 7:35 con salida dese la calle Juana de Vega cada 30 minutos. Más información:

<http://www.tranviascoruna.com/>

<http://www.coruna.es/guiaLocal/autobuses.jsp?current=au>



4 - PRUEBA

TIPO DE PRUEBA

La prueba se realizará en la modalidad clásica de recorrido lineal con obligación de pasar por todos los puntos de control en el orden indicado. El vencedor es el participante que realice el recorrido de su categoría correctamente en el menor tiempo.

SISTEMA DE CRONOMETRAJE

Para el cronometraje de la prueba se usará el sistema electrónico Sportident, para el cual los participantes requieren una tarjeta electrónica. Aquellos que no posean tarjeta podrán alquilarla para la prueba.

CATEGORÍAS:

Es una prueba oficial del calendario O-Pie, por lo que las categorías son las mismas que para el resto de pruebas. Dichas categorías estarán agrupadas por recorridos de la siguiente manera:

- 1 → INI CORTA, H-12, M-12
- 2 → H-14, M-14, 2FC
- 3 → INI LARGA
- 4 → H-16, M-16, 4FC
- 5 → H-18, M-18, M-21C, 5FC
- 6 → H-21C, M-21, 6FC
- 7 → H-55, M-45, M-55, 7FC
- 8 → H-45, M-35, 8FC
- 9 → H-21, M-21L, 9FC
- 10 → H-21L, H-35, M-ELITE, 10FC
- 11 → ELITE, 11FC

Notas:

- En las normas de liga de este año se han aprobado 11 recorridos
- Los nombres de las categorías de participación femenina comienzan por “M”
- Los participantes sin licencia de temporada sólo podrán apuntarse a categorías de iniciación
- Las categorías “fuera de competición” (FC) están reservadas para participantes con licencia de temporada que por alguna razón van a correr en una categoría que no es la suya habitual de ranking (por ejemplo, un corredor de élite que está saliendo de una lesión y no quiere hacer el recorrido más exigente)

SALIDAS:

La entrega de mapas y salida efectiva de los corredores se realizará en el extremo oeste de la urbanización, donde acaban los edificios y comienza el monte. Por lo tanto, los corredores tendrán que hacer el trayecto a pie entre el pabellón y la rotonda con el tiempo suficiente. El trayecto andando lleva entre 7 y 10 minutos.



La primera hora de salida será a las 10:30, según el listado de asignación de horas de salida que se publicará en los días previos al evento. Los participantes en las categorías de iniciación

no tendrán hora de salida asignada, lo cual significa que estos participantes se podrán acercar a la salida en el momento que quieran, entre las 10:30 y las 12:00. Habrá una entrada para los de iniciación y otra para el resto de categorías. Antes de la salida los corredores deberán limpiar y comprobar sus tarjetas electrónicas, para lo cual se situarán estaciones de control específicas de limpieza y comprobación antes de la salida.

Tabla de recorridos, distancias y tiempos máximos aproximados
(pueden existir variaciones en los boletines posteriores).

Recorrido	Escala	Distancia	Desnivel	Nº controles
1	1:5.000	2,0 Km	75 m	8
2	1:7.500	3,1 Km	120 m	10
3	1:7.500	3,8 Km	135 m	11
4	1:7.500	3,9 Km	170 m	12
5	1:10.000	4,1 Km	180 m	14
6	1:10.000	4,6 Km	205 m	14
7	1:7.500	4,0 Km	155 m	13
8	1:7.500	4,7 Km	210 m	15
9	1:10.000	5,4 Km	280 m	17
10	1:10.000	6,6 Km	315 m	16
11	1:10.000	7,1 Km	340 m	19

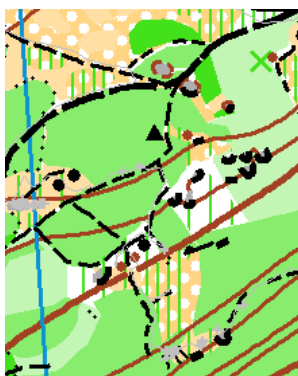
5 - MAPA:

Mesoiro. N° de registro FEDO: C-1078-09, normativa ISOM

Fecha de creación: 2009. Última revisión: septiembre de 2013, que supuso tanto la actualización del mapa existente como una ampliación de superficie. Cabe destacar de la zona más moderna la gran cantidad de detalles rocosos y red de caminos que harán que tengan que afinar tanto en la elección de ruta como en la técnica de ataque a los puntos.

Escala: 1:5.000, 1:7.500 y 1:10.000, en función del recorrido

Equidistancia: 5m



Detalles de algunas de las zonas

6 - INSCRIPCIONES:

Se harán a través del sistema de inscripciones existente en la intranet de la FEGADO (<http://fegado.es/intranet>).

Los participantes habituales en las pruebas de liga entrarán en la intranet, seleccionarán el evento del calendario y marcarán la categoría en la que desean inscribirse. Los participantes que todavía no tengan usuario tendrán que registrarse primero en la intranet.

Fecha límite inscripción: martes 18 de febrero, 22 h

Precios: (+3 € de sportident, si necesita alquiler de pinza)

Federados: 4 €

No federados: (incluye licencia-seguro federativa de 1 día):

a) INI CORTA: 6 €

b) INI LARGA: 8 €

El ingreso de las inscripciones + alquiler de pinzas sportident se realizarán mediante un ingreso en la siguiente cuenta bancaria:

0238 8127 46 0600092282 (Banco Pastor)

Concepto: ORI LICEO + nombre de club (o del participante no federado)

Enviar el justificante de ingreso al siguiente e-mail: oriliceo@gmail.com

7 - ENTREGA DE TROFEOS:

Aproximadamente a las 13:30, en el pabellón de Novomesoiro, se realizará la entrega de trofeos a los 3 primeros participantes de cada categoría.

8 - RESPETO POR EL ENTORNO

Recordamos a todos los participantes que la práctica del deporte de orientación se basa en el respeto del entorno y del medio natural. Es por ello que queremos recalcar algunas medidas a tener en cuenta:

- No depositar desperdicios en la zona de salida/meta fuera de papeleras o contenedores
- No entrar en el pabellón con el calzado manchado de barro
- Respeto por la propiedad privada. Existen varias zonas en el mapa marcadas como prohibidas (rayado en rojo). Algunas ya están claramente delimitadas en el terreno por vallas. Otros son terrenos de cultivo, en este último caso el corredor podrá discurrir por las lindes pero sin penetrar en los sembrados. Recordamos que entrar en zonas prohibidas será motivo de descalificación
- En las zonas urbanas deberán respetarse las normas de circulación a la hora de cruzar la calzada y seguir en todo caso las indicaciones del personal de la organización.