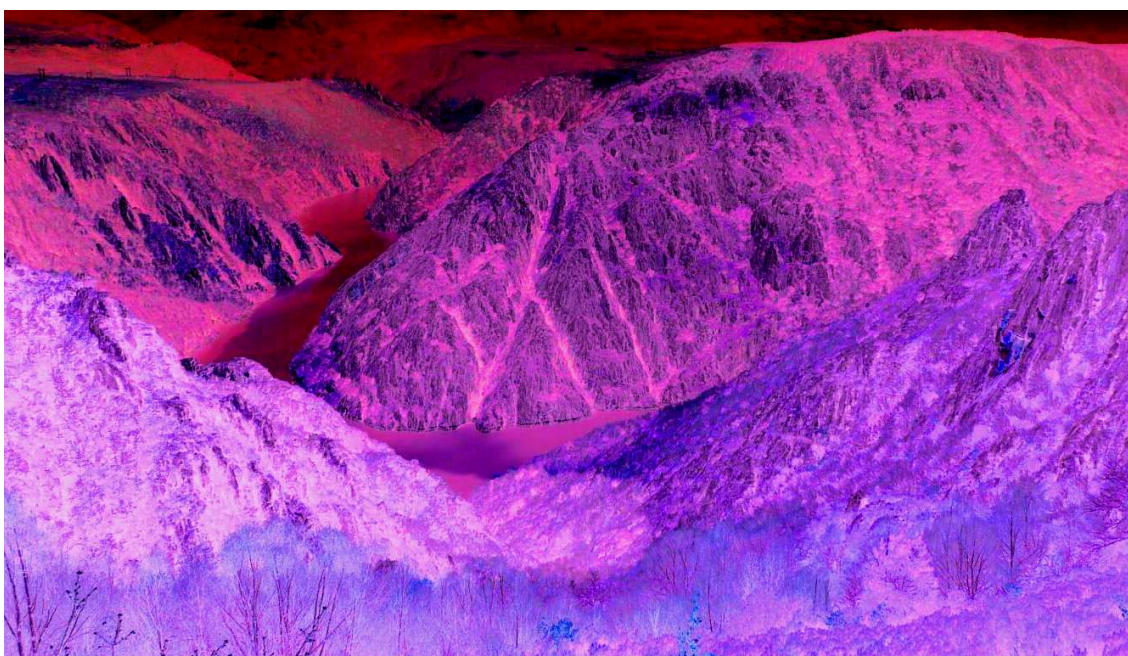


BOLETÍN 1
(Edición 2-1-2018)

**CAMPIONATO GALEGO DE O-PÉ
DE DISTANCIA LONGA 2018**



**II TROFEO DE ORIENTACIÓN
PARADA DE SIL- RIBEIRA SACRA**

Sábado, 3 de Febreiro de 2018



CONCELLO DE PARADA DE SIL

ORGANIZAN: CLUB PEÑA TREVINCA-BARCO E CONCELLO DE PARADA DE SIL

COLABORA: Sección de Orientación da ASOCIACIÓN DEPORTIVA LIMIACTIVA.

LUGAR: CONCELLO DE PARADA DE SIL, no corazón da Ribeira Sacra ourensá.

HORARIO:

-9:30: Apertura da SECRETARÍA no Salón de Actos da Casa do Concello de Parada de Sil. Entrega de dorsais e pinzas electrónicas.

-10:00: Apertura da LUDOTECA na Biblioteca da Casa do Concello de Parada de Sil.

-10:30: SAÍDA dos primeiros orientadores en Fondo de Vila.

-11:00-12:30: SAÍDA das categorías de Iniciación.

-12:00: Comezo da O-PRECISIÓN no Campo de Fútbol.

-14:00: Entrega de Medallas e Sorteo de Regalos no Campo de Fútbol. En caso de mal tempo, trasladarase ao Concello.

-14:30: PECHE DE META no Campo de Fútbol e COMEZO DA RETIRADA DE BALIZAS.

-15:00h: Peche da LUDOTECA.

CONSIDERACIÓNS AMBIENTAIS:

A Orientación, deporte orixinario dos países nórdicos, "*ten como un dos seus valores fundamentais o Medio Ambiente, de xeito que:*

- *A Orientación vai da man coa Natureza.*
- *A Orientación é respectuosa co Medio Natural.*
- *Promove boas prácticas ambientais."*

Fonte: Comisión Ambiental da Federación Internacional de Orientación (IOF)

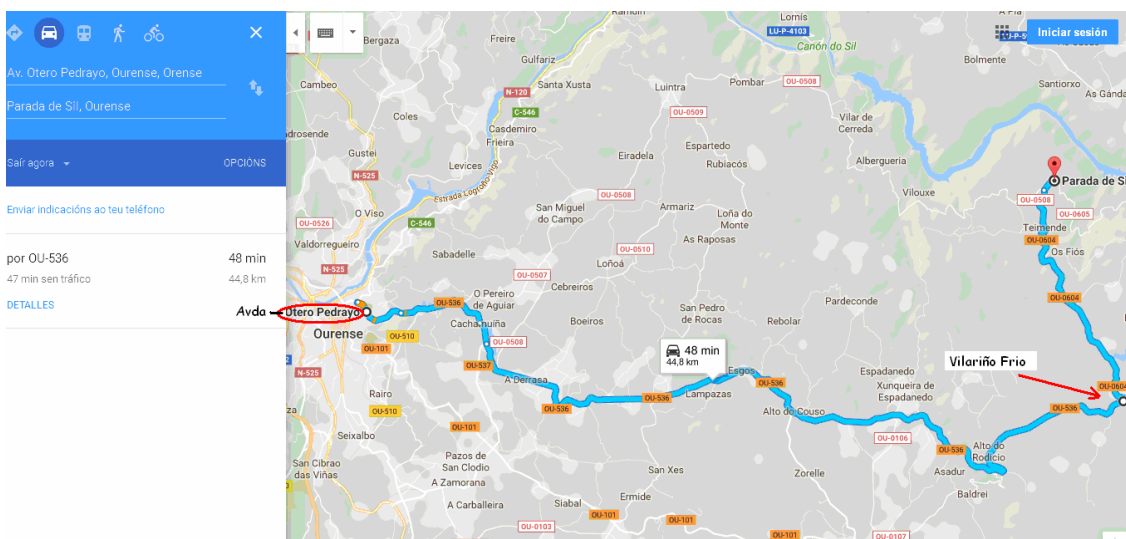
En consonancia co devandito e dado que parte da proba de Parada de Sil desenvólvese en zona de Rede Natura, á organización quere animar aos participantes a extremar aínda máis, as precaucións habituais do noso deporte, no relativo ao comportamento ambiental de competidores e acompañantes. Lembrar, a recomendación de usar principalmente a extensa rede de camiños existente para moverse por toda a área do mapa durante a competición, algo moi necesario debido á abundancia de maleza espesa en boa parte da zona, elemento característico dos mapas galegos.

A modo de exemplo, lembrar que os orientadores teñen que: evitar o deterioro dos muros polo seu paso; deixar as cancelas como as atopen; non botar lixo fóra dos contedores; e respectar especialmente a regra universal de silencio durante a competición -propia do noso deporte- agás nas categorías de Iniciación. Non haberá avituallamento en carreira, descalificándose a calquera orientador que bote lixo fóra dos espazos habilitados para o seu depósito.

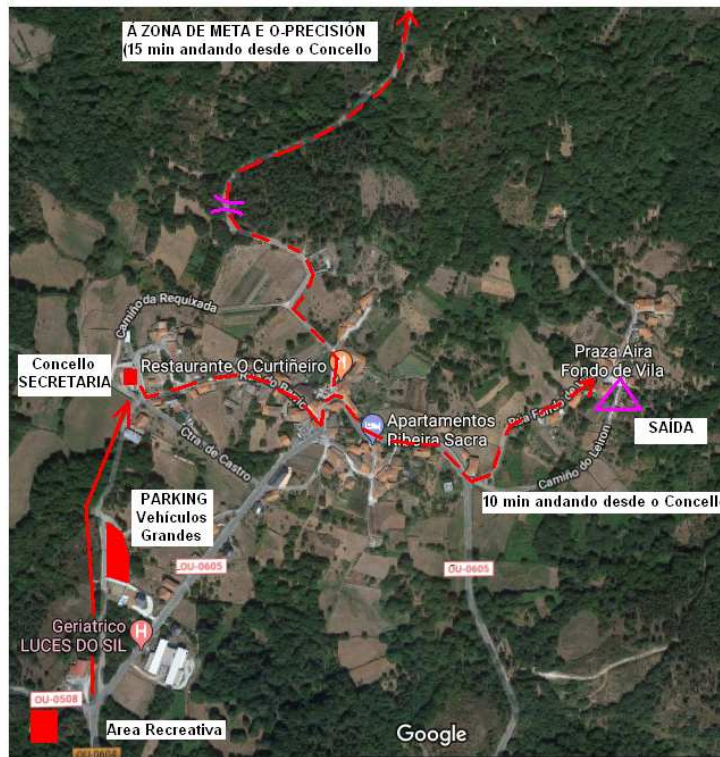
Os propietarios das terras -como a Mancomunidade de Montes de Parada de Sil, Fondo de Vila, Chamoso e Cudicán- que amablemente nos deron permiso de paso- permitiránnos seguir accedendo ás súas propiedades en futuras probas, sempre e cando fagamos gala do habitual comportamento exemplar acorde cos principios do noso deporte, así como cos do desenvolvemento sustentable.

COMO CHEGAR A PARADA DE SIL:

Recoméndase á maioría de participantes procedentes de: Lugo, Vigo, Pontevedra, Santiago, A Coruña e Ferrol; que unha vez chegados á **Avda. Otero Pedrayo** (a carón do campus universitario) da cidade de Ourense; se dirixan ás TERRAS DE TRIVES, pola **estrada OU-536** (antiga nacional camiño a Estacion de Manzaneda). Chegados a **Vilariño Frio**, **torcer a esquerda** e percorrer **10km** pola **estrada OU-0604** ata a localidade de Parada de Sil.



NON É RECOMENDABLE usar a estrada de montaña entre Xunqueira de Espadañedo e Parada de Sil. Pode haber neve ou xeo nesta época do ano.

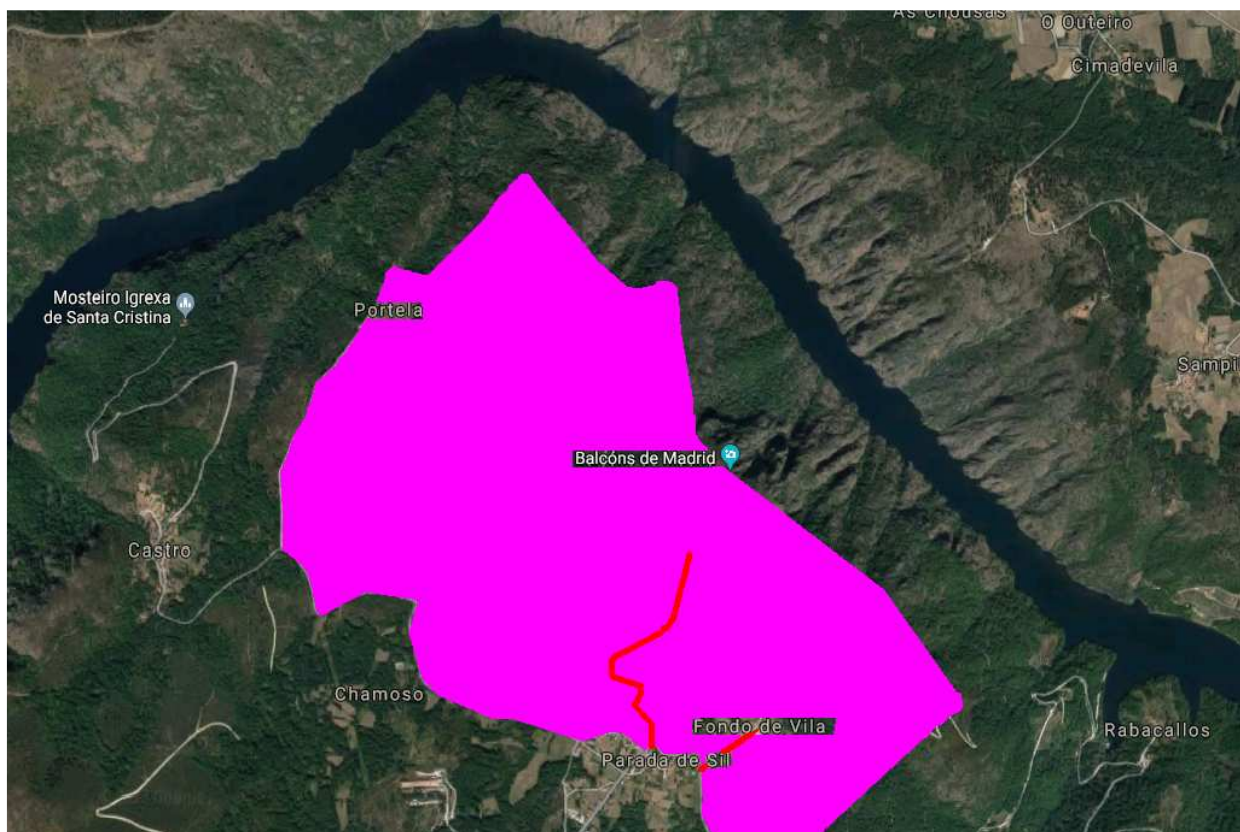


LOCALIZACIÓNS: Dado que a carreira se desenvolve parcialmente en zona de Rede Natura, recoméndase encarecidamente a todos os participantes, estacionar na localidade de Parada de Sil, onde hai unha zona para o aparcamento de buses e vehículos grandes.

- A **SECRETARÍA** (Salón de Actos) e a **LUDOTECA** (Biblioteca. Ver normas e horarios en el evento da web FEGADO) estarán na Casa do Concello de Parada de Sil, no Campo da Feira. Vir con tempo suficiente para a retirada de dorsais e pinzas, por que é a primeira proba da liga anual.
- A **SAÍDA** será na Praza da Aira do lugar de Fondo de Vila, a **10 minutos andando desde a Casa do Concello**. É obrigatorio o acceso a pé por estrada desde o cruce de A Lama ata a praza, seguindo as cintas de plástico. O uso de calquer outra forma de acceso desde este punto, suporá a inmediata descalificación.
- O **CENTRO DE COMPETICIÓN** e a **META** estarán 700m ao norte da localidade de Parada de Sil, no Campo de Fútbol de Os Torgás (con vestiarios, duchas e W.C.s); a 100m dos famosos Balcóns dos Mouros (ou de Madrid) do Canón do Sil, a **15 minutos andando desde a Casa do Concello**.

MAPA: Elaboración por Martín Morales Ferreiro en febreiro de 2017, segundo a normativa ISOM 2000 da IOF (*International Orienteering Federation*). Escala: 1:10.000; Equidistancia: 5m. Superficie de competición: 2,7 km²

IMPORTANTE!! ZONA EMBARGADA: Desde o momento de publicación deste boletín, queda prohibido o acceso a calquera orientador que participe nesta proba, o acceso á zona de competición que aparece na seguinte imaxe.



As liñas vermellas son as estradas de acceso con tránsito prohibido para todos os corredores en competición. SÓ PODERÁN CIRCULAR A PÉ POR ESTAS ESTRADAS OS CORREDORES FÓRA DE COMPETICIÓN E OS VEHÍCULOS AUTORIZADOS.

TERREO: O propio nome do concello, Parada de Sil, suxirenos a existencia dun descanso orográfico do río, no que terá lugar a proba. A zona de carreira estará conformada por amplas terrazas fluviais da parte superior do canón, onde se alternan os bosques mixtos de carballos e piñeiros, con soutos de castiñeiros, lameiros e zonas semiabertas con maleza e algun detalle rochoso. Os desniveis serán de carácter moderado.



As fotos amosan o estado habitual do terreo nesta época do ano.

CONSIDERACIÓNS TÉCNICAS:

A proba será de **Distancia Clásica** e cun desnivel medio. Débese prestar especial atención á simboloxía de vexetación do mapa, entendendo que o verde intenso indica unha penetrabilidade nula por ser maleza espesa; conformada maiormente por toxos, silveiras ou xestas de arredor de 2m de alto. Por esta razón, o uso da extensa rede de camiños existentes, será un dos medios principais de tránsito dos orientadores por toda a área do mapa.

Nas zonas de soutos e carballeiras -nas que haberá abundancia de muros-, decidiuse non representar algunhas sendas bordeadas por muros. Estas sendas chamanse **Carriozas** na comarca.





Amoreamento de pedras (punto marrón)

O **punto marrón** (símbolo 112, ISOM 2000), representa un amoreamento de pedras de alómenos un metro de altura. As **cruces verdes** (símbolo 420) son troncos caídos de árbores cun porte grande.

INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

Unha vez feita a avaliación de riscos, a organización lembra que:

- A proba celebrárase nunha zona con limitacións ao tráfico rodado. Aínda así pode haber ciclistas, sendeiristas ou vehículos agrícolas, polo que se pide precaución.
- Pregase atención aos participantes ao transitar e achegarse Centro de Competición (Meta e O-Precisión). Neste haberá un carril duns 200 na beira da estrada, debidamente marcado, para uso exclusivo dos competidores en carreira, que non se poderá invadir en ningún caso.
- Haberá un punto de cruce de competidores na estrada de acceso aos Torgás, controlado por un Xuíz Auxiliar e Protección Civil. Pregase precaución!
- Hai que transitar con coidado especialmente nas baixadas e co chan mollado. Poder haber folla caída e ourizos das castañas que tapen os camiños ou cubrindo as fincas. Na zona de carreira hai unha pontella de madeira con verdín que pode ser moi esvaradiza con tempo húmido. Precaución!
- A existencia de maleza fai aconsellable o uso de polainas.
- Coidado cos muros e cortados que se atopan no terreo. Está prohibido transitar por riba dos muros lonxitudinalmente. En caso de decidir atravesar algún, lembrar que pode ser inestable.

Recoméndase bordealo e usar os pasos tradicionais, na medida do posible. Moita precaución en caso de decidir atravesalo.

- En caso de choiva, pode haber regatos en medre ou outras zonas asulagadas. Atención, evitar cruces perigosos!
- Algunhas parcelas poden ter arame de espiños. Pregase coidado e atención durante a carreira para evitalos.
- Podense atopar animais soltos (gando vacuno) na zona de competición. Recomendase evitalos.
- Hai un agrupamento de colmeas dentro da zona de competición, marcado por raias cruzadas moradas. Os trazados non atravesan esa zona. Queda terminantemente prohibido achegarse.
- Prégase a todos os participantes respecto polas normas de circulación vial, aminorar a velocidade nos accesos e atender en todo momento ás indicacións dos organizadores e Protección Civil.

REGULAMENTO

A competición desenvólvese 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:

- Os participantes que non tomarán aínda a saída, mantéranse na zona próxima á Praza da Aira de Fondo de Vila, sendo o resto de áreas colindantes parte da zona de competición, estando prohibido o acceso á mesma. Poderán transitar a pé pola estrada de acceso a Fondo de Vila -no tramo desde A Lama ata a devandita praza- só os participantes fóra de competición. Os orientadores en competición teñen prohibido transitar por este tramo.
- 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 de barreira nun camiño ou cruce de camiños, esta prohibido sobrepasarla. Estes puntos estarán marcados cun trazo morado no mapa.
- Haberá un punto de cruce e avituallamento na estrada local de acceso aos Torgás controlado por un Xuiz Auxiliar e voluntarios de Protección Civil. Hai que seguir en todo momento as súas indicacións. En todo caso, aconsellase aos corredores reducir a velocidade no

momento do cruce, cerciorándose de que non se aproxima ningún vehículo. Os orientadores en competición teñen prohibido transitar por esta estrada. Serán descalificados se o fan. Os participantes fóra de competición poden transitar a pé ou nun vehículo autorizado ao longo desta estrada, estando prohibido o seu acceso ás áreas de colidentes por formar parte da zona de competición.

- Os competidores en carreira non poden transitar ou cruzar en ningún momento polas estradas perimetrais da zona da proba, agás no punto indicado no apartado anterior.
- 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 está permitido seguir a outros participantes.
- Convén utilizar polainas, sobre todo nos percorridos máis longos.
- Os corredores teñen o deber de respectar 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 practícase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respecto máximo polo medio natural que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tralo noso paso.
- Para a realización da proba só está 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. Balizas de distintos percorridos moi próximas. Ollo ao número-código da baliza!
- 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. Pregase respecto 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.

CATEGORÍAS

Son as recollidas no regulamento oficial de O-Pé da XXVII Liga Galega 2018:

**Categorías para Non Federados
(abertas a todo o público en xeral):**

- INICIACIÓN CURTA
- INICIACIÓN LONGA

Categorías oficiais:

- **M/F-12** (nados en 2006 e posterior)
- **M/F-14** (nados en 2004 e posterior)
- **M/F-16** (nados en 2002 e posterior)
- **M/F-18** (nados en 2000 e posterior)
- **M/F-21B** (sen límite de idade)
- **M/F-21A** (sen límite de idade)
- **M/F-35** (nados 1983 e anteriores)
- **M/F-40** (nados en 1978 e anteriores):
- **M/F-45** (nados en 1973 e anteriores)
- **M/F-50** (nados en 1968 e anteriores)
- **F-E** (sen límite de idade)
- **E** (sen límite de idade)

SISTEMA DE CONTROL-CRONOMETRAXE: Por medio de Pinza Electrónica **Sportident**. En caso de fallo do sistema Sportident, o participante deberá marcar coa pinza tradicional nas casiñas impresas no propio mapa, para así certificar o paso polo control correspondente. Para máis dúbidas, consultar o anexo de Posibles Incidencias Sportident no apartado de eventos de fegado.es.

INSCRICIÓN:

Data límite: Domingo 28 de xaneiro, ás 23:59H.

Cuotas de inscrición:

- **FEDERADOS:** 5 €
- **NON FEDERADOS:** (inclúe licenza-seguro federativa de 1 día):
 - INI CURTA: 7 €
 - INI LONGA: 9 €

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os 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 BANKIA Nº **ES83 2038 9413 9960 0018 8859** : ori.trevinca@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 PARADA (máis o nome do club) Aqueles clubs que precisen factura, non esquezan enviar os seus datos fiscais.

NON FEDERADOS (INDEPENDENTES¹):

Enviar por e-mail a ori.trevinca@gmail.com:

Nome e apelidos, DNI, Percorrido (Iniciación Curta ou Longa), Data de nacemento, Nº tarxeta SportIdent, Teléfono de contacto e xustificante do ingreso na conta de BANKIA Nº **ES83 2038 9413 9960 0018 8859** de BANKIA (máis o nome).

A cantidade a ingresar será a suma do resumo da inscrición na carreira, máis 3€ si precisa alugar tarxeta SI.

ALOXAMENTO, RESTAURANTES E SERVIZOS:

- Casas Rurais, apartamentos turísticos e albergue, ver o seguinte enlace:

<http://www.paradadesil.es/crurais.html>

- **Restaurantes:**

- O Curtiñeiro (en Parada de Sil)
- Casa Pepe (en Parada de Sil)
- Parada de Sil (en Parada de Sil, xunto ao anterior)
- A Fábrica da Luz

- **Bocadillos:** Bar-Tenda Pilar (en Parada de Sil)

- **Tenda Delicatessen:** Ollada Sacra, Premio *Comercio con Talento* de Galicia.

OUTROS DEPORTES NA NATUREZA EN PARADA DO SIL

- Destaca a intensa actividade despregada desde hai 20 anos polo **Clube de Montaña Ribeira Sacra** (www.ribeirasacracm.org) que inclúe varias carreiras de montaña da Copa Galega ou de España, así como diversas andainas ao longo do ano. Na súa web atoparedes información sobre dous sendeiros de pequeno percorrido homologados pola FGM, e outros interesantes roteiros cun carácter patrimonial ou ambiental, como o das Carriozas en Fondo De Vila.

¹ Nas categorías de Iniciación haberá un técnico na saída que dará as nocións básicas a quen o desexe.

- **Centro BTT da Ribeira Sacra**, creado no 2016, con varios roteiros de distinta dificultade. Ten un dos lugares de partida no albergue-restaurante da Fábrica da Luz.

[.-http://www.turismo.gal/presentacion-centro-btt-ribeira-sacra?langId=gl_ES](http://www.turismo.gal/presentacion-centro-btt-ribeira-sacra?langId=gl_ES)

[.-http://afabricadaluz.com/?page_id=10](http://afabricadaluz.com/?page_id=10)

Pero hai moitas outras actividades esperando por ti en en Parada do Sil: barranquismo, caiac,...Só tes que vir a descubrilas.

CULTURA, NATUREZA E PATRIMONIO EN PARADA DO SIL

Recomendamos que bos tomedes un tempo con calma para percorrer a web do concello. Sen dúbida sorprenderavos a intensa actividade que se desprega ao longo do ano, destacando os seguintes lugares:

- Mosteiro de Santa Cristina.
- Museo do Chocolate en Teimende
- Balcóns dos Torgás
- Pasarela do Mao e Fábrica da Luz.
- Roteiro Xeolóxico do Canón do Sil
- Adegas na ribeira e fábrica de licores en Teimende.
- Tumbas antropomorfas de San Lourenzo e roteiro á fraga de Meder.

E actividades como:

- Outono de Parada do Sil, cun mes de novembro pleno de actividades como a Festa da Pisa da Castaña no precioso souto de Purdeus.
- Carreiras de Montaña da Copa Galega e de España.
- Actuacións musicais: Ecos da Pedra trae a artistas da WOMEX,...
- Concursos de Fotografía,...

Nas proximidades do concello esta o Parador Nacional do Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil, e os accesos ao catamarán que percorre a ribeira.

Máis información actualizada sobre a proba e novas de última hora en:

- <http://fegado.es/>
- <http://clubtrevincabarco.org/club/>

COLABORAN:



VÉMONOS NO MONTE!!!

Club Peña Trevinca Barco

Ourense, a 2 de xaneiro de 2018