



50 ANIVERSARIO SOCIEDAD DE MONTAÑA ÁRTABROS

Carrera de orientación **“As 25 da TORRE DE CELAS”** (actividad recreativa de promoción)

Este año 2024 la de Montaña Ártabros cumple 50 años desde su creación en 1974, por eso queremos celebrar con todos vosotros un evento especial como se merece.

*Por ello estamos organizando una jornada especial donde podremos hacer las actividades al aire libre que más nos gustan antes de compartir mesa en una **gran comida de confraternización**, y un gran magosto social, donde podréis venir acompañados de vuestras familias y amigos.*

*Entre otras xuntanzas y actividades deportivas tenemos preparada la siguiente actividad recreativa de promoción de **ORIENTACIÓN A PIE***

Fecha: 26 de octubre de 2024

Hora de salida en masa (categoría ÚNICA): 10:30 am (tiempo máximo 2,5 horas).

Llamamiento 10:15 am. **Briefing** (explicación en qué consiste la prueba en el que se recordará que todas las personas participantes **tienen que pasar obligatoriamente**, al finalizar su carrera, por el puesto de cronometraje (SPORTident) para descargar su pinza electrónica o comunicar que abandonan, si es el caso.

Lugar: **Parque de Torre de Celas (Celas, Culleredo)**. **Salida** (entrega de mapas) en zona cubierta de acceso a local ADC o Cruceiro. **Meta** al pie de Torre de Celas. Secretaría y cronometraje (descargas) en zona cubierta anexa a local ADC o Cruceiro.

Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/fXXeizbXrpNKRJU39>

Características de la prueba:

- **Carrera de orientación a pie formato SCORE** donde cada persona o equipo utiliza su propia estrategia. El tiempo máximo disponible será de 2,5 horas pero cada persona o equipo **decide libremente qué tiempo quiere dedicar a la actividad y qué puntos de control (balizas) quiere visitar antes de regresar a meta** al cabo de una hora, de hora y media, o de lo que crea conveniente siempre dentro del tiempo máximo disponible para no incurrir en penalizaciones. Se clasificará en primer lugar la persona o equipo que acumule más puntos y a igualdad de puntos la que realice su recorrido en menos tiempo (ver *sistema de puntuación y penalización*). **Nivel de dificultad iniciación-promoción**, pero adaptado a las capacidades de personas adultas, tanto física como intelectualmente. Tendrá puntos próximos iniciales fáciles, complicando la carrera progresivamente con algunos puntos con mayor dificultad física (distancia y desnivel), **siempre con puntos en caminos y/o visibles desde ellos**.

Naturaleza de la competición: **SCORE con categoría y recorrido ÚNICO** que puede disputarse bien individualmente como por equipos (dos o más personas) sin distinción por edad ni sexo.

Orden en que los controles (balizas) deben ser visitados: sin orden específico, recorrido libre (cada corredor/a o equipo es libre de elegir el orden y nº de controles)

Sistema de puntuación y penalización. La puntuación de cada baliza vendrá determinada por el primer dígito de su código de control. Por ejemplo, los controles numerados del 80 al 89 tendrán un valor de 8 puntos. Se utilizarán números de control comprendidos entre el 30 y el 89, por lo tanto, nos podremos encontrar con balizas que otorgan una puntuación desde 3 a 8 puntos.

- **Mapas:** escala 1:10.000 (equidistancia 10m). Cartografía simplificada específica de RAID. Autores: Francisco Diz y Juan Patiño. Revisión de Manuel Pedre en 2021. Agradecemos a todos ellos y a su Club Gallaecia Raid el que nos hayan permitido su uso. Hemos actualizado la cartografía muy puntualmente en zonas con cambios significativos, pero se conserva la esencia de máxima simplificación de edificaciones y sus recintos, vegetación, jerarquía de caminos (algunos caminos se han ensanchado y otros se han cerrado por la vegetación).

- **Sistema de cronometraje:** SIAC estará activado. ¡ATENCIÓN! Es obligatorio el uso de tarjeta SPORTident para todas las categorías. **Es OBLIGATORIO registrar el paso por meta al pie de la TORRE DE CELAS y DESCARGAR posteriormente en el puesto de cronometraje (SPORTident).**

RECORRIDO ÚNICO: Tiempo máximo 2,5 horas. Hasta las 13:00 am.

Tiempo para estudiar la estrategia . Los corredores o equipos tendrán un tiempo de cinco minutos antes de la salida para que puedan estudiar el mapa. Así podrán decidir una estrategia de carrera y se mitiga que se produzcan aglomeraciones en la salida.

Penalización: Una vez excedidos el tiempo máximo para la prueba los corredores o equipos serán penalizados con un descuento de puntuación de acuerdo al siguiente orden:

TRAMO	EXCESO DESDE EL PRIMER SEGUNDO	PENALIZACIÓN (en puntos)
1	< 5 min Desde el primer segundo hasta los primeros 5 minutos	-3 puntos por minuto
2	≥ 5 min y < 10 min Desde el minuto 5 hasta el minuto 10	-5 puntos por minuto
3	≥ 10 min y < 20 min Desde el minuto 10 hasta el minuto 20	-10 puntos por minuto
4	≥ 20 min Tiempos con un exceso superior a los 20 minutos	Descalificación

- Retirada de controles: a partir de las 13:00 am.

- Es recomendable el uso de calzado de trail (con tacos).

- **Precaución:** ganado, animales salvajes y domésticos sueltos, presencia de ciclistas y motos, carreteras y pistas abiertas al tráfico.

- **Otras actividades simultáneas en el mapa:** es muy probable que las personas participantes se crucen durante algunos tramos con otras personas que forman parte de las actividades de andaina popular, escalada en bloque, escalada deportiva, carreras por montaña (km vertical). En el caso en que nuestro trazado cruce o utilice el tramo de km vertical, debemos dar prioridad y ceder el paso a las personas que esté compitiendo en esta especialidad.

- No habrá avituallamiento (debes traer tu propia mochila de hidratación).

INSCRIPCIÓN

Os Esperamos!!