



IV TROFEO CONCELLO DE ARTEIXO
DEPORTE DE ORIENTACIÓN
III PROBA PUNTUÁBEL, XVIII LIGA GALEGA
I CAMPEONATO ESCOLAR PROVINCIAL



7 DE MARZO DE 2009
BARRAÑÁN - ARTEIXO - A CORUÑA



O vindeiro día 7 de marzo, o Club APA Liceo organiza a terceira proba da liga galega de orientación a pé 2009. Ademais, no mesmo evento desenvolverase a fase provincial do Campionato Galego Escolar. En conxunto, celebrarase o IV Trofeo Concello de Arteixo, gracias, unha vez máis, ao inestimable apoio deste Concello de Arteixo.

PROGRAMA DA PROBA:

09:30 – Entrega de documentación
10:30 – Saída do primeiro corredor
14:00 – Entrega de trofeos
14:30 – Clausura

MAPA: Barrañán (Arteixo)

Elaborado segundo normas IOF por Javier Arufe, en Novembro de 2008, e rexistrado na FEDO co número C-1038-08. Realizado en escala 1:10.000 e con equidistancia de 5m entre as curvas de nivel. O mapa combina catro zonas ben diferenciadas. Por unha banda, terreo de praia, dunas e trasdunas, con vexetación baixa, boa visibilidade en xeral e ampla rede de sendeiros. Segundo, unha grande superficie dedicada a cultivos e prados, con boa visibilidade pero afectada polos cambios de vexetación entre parcelas, e moitos camiños que comunican as parcelas. Terceiro, unha zona de bosque, que combina áreas de piñeiros con áreas de eucaliptos. A penetrabilidade é moi variable segundo o tipo de vexetación. Por último, hai que citar que a zona central do mapa, percorrida polo río Sisalde de norte a sur e ocupada por vexetación de marisma, estará marcada no mapa como prohibida pola especial dificultade que supón atravesala.

INSCRICIÓN:

A data límite para a comunicación de inscricións por parte dos clubs AGaCO é o mércores 4 de marzo, ata as 22h. Cómpre utilizar o formulario oficial da AGaCO para todas as inscricións, e o formulario FEDO para a elaboración das licencias de proba dos non federados.

Os arquivos coas inscricións terán que enviarse por correo electrónico á seguinte dirección:

apaliceo@yahoo.com

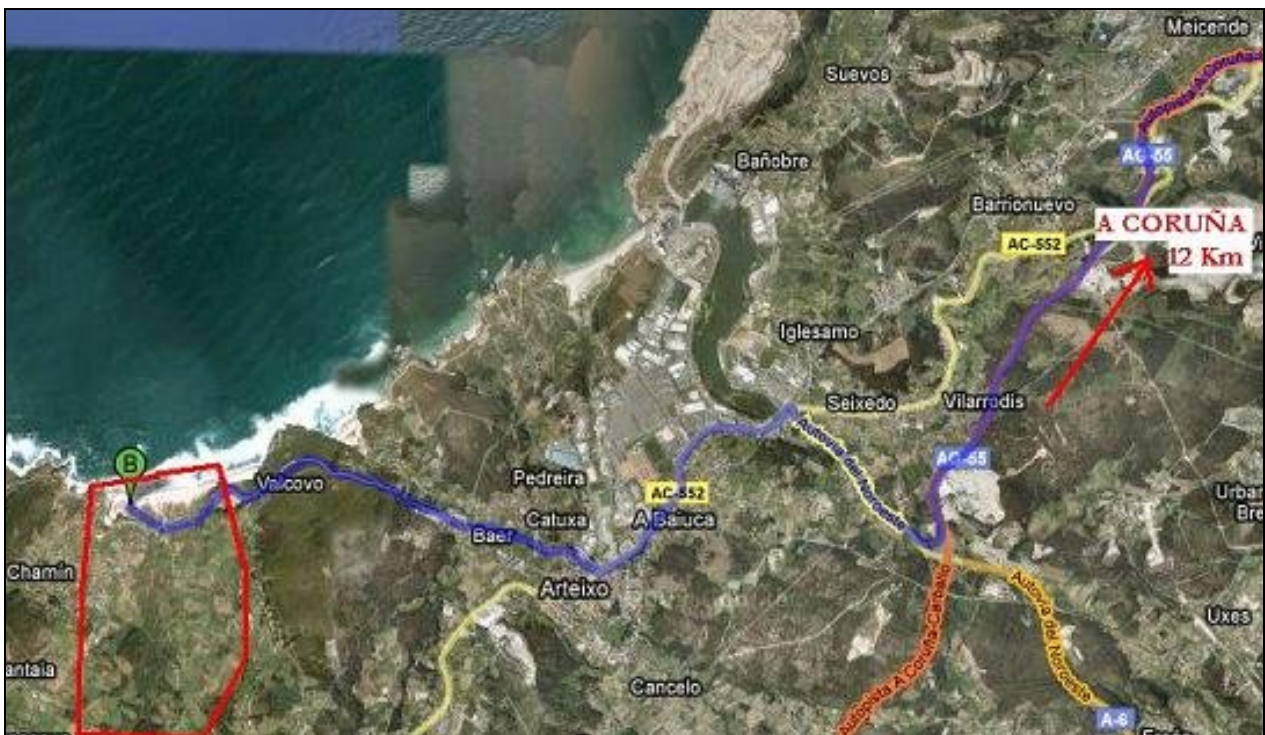
Cotas de inscrición:

- Federados: 3€
- Participantes en iniciación curta, sen licencia de temporada: 4€
- Participantes en iniciación longa, sen licencia de temporada: 5€
- Participantes no resto de percorridos, fóra de competición, sen licencia de temporada: 7€
- Recargo por inscrición fóra de prazo, no caso de ser aceptada: 1€
- Reposición de peitoral: 1€

LUGAR DE CONCENTRACIÓN, SAÍDA E META. ACCESO.

O lugar de concentración e centro neurálxico da proba é a carón da praia de Barrañán, Arteixo. A estrada que percorre de lado a lado a zona da praia conta con amplos espazos para aparcar os vehículos dos participantes.

O acceso estará sinalizado desde a rotonda de Sabón, punto final da Autovía do Noroeste (A6). Desde aí haberá que tomar a estrada que leva a Arteixo (AC-552). Despois de seguila durante un par de quilómetros, chégase ao centro de Arteixo (A Baiuca) e haberá que dobrar á dereita, en dirección ás praias (AC-4416). En 3 ou 4 quilómetros chégase á praia de Barrañán (ver imaxe)



PERCORRIDOS E CATEGORÍAS.

Na táboa que se mostra a continuación aparecen reflectidos os datos dos percorridos, coa asignación de distancia, desnivel e categorías de participación.

PERC.	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS	CATEGORÍAS
1	2.700m	35m	9	Iniciación curta, H-12, D-12
2	3.300m	45m	10	H-14, D-14
3	3.700m	90m	10	Iniciación longa
4	3.800m	120m	10	D-45, H-16, D-16
5	4.100m	80m	12	H-20, D-20, H-45, H-21B, D-21, D-35
6	5.900m	165m	19	H-35, H-21, D ELITE
7	6.900m	210m	23	H ELITE

Hai que sinalar que nesta proba celébranse dúas competicións (proba de liga galega e fase provincial do campionato escolar), as cales serán compatibles desde o punto de vista do ranking galego para corredores federados, establecéndose unha equivalencia entre categorías. Os clubs terán que indicar nas observacións do arquivo de inscricións os corredores que participan no Campionato Escolar, ademais da categoría normal de participación en liga:

Campionato Escolar	Ranking Galego O-Pé
Infantil Masculino	H-14
Infantil Feminino	D-14
Cadete Masculino	H-16
Cadete Feminino	D-16

NORMAS E RECOMENDACIÓNS.

- É obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa.
- É obrigatorio pasar pola meta, aínda que se produza o abandono, para que lle poida constar este feito á Organización.
- Para a realización do percorrido, o competidor só pode contar coa axuda dun compás, ademais do mapa proporcionado pola Organización.
- É recomendable utilizar roupa cómoda que cubra todo o corpo. Non hai que esquecerse de levar outra muda.
- A competición baséase no respecto:
 - Á natureza
 - Aos cultivos e propiedades privadas
 - Aos outros competidores
 - Ás indicacións do persoal da organización da proba
 - É moi importante ofrecer axuda a calquera participante que se atope en problemas ou mancado.

INDICACIÓNS ESPECÍFICAS PARA ESTA PROBA. ¡MOI IMPORTANTE!.

- Os competidores non poderán dar unha volta fóra do lugar de concentración antes de realizar o seu percorrido. Isto inclúe a zona de praia, xa que nela haberá uns poucos controis para algúns dos percorridos.
- É prioritario mostrar o máximo respecto ao entorno natural no que se desenvolverá a proba. Isto afecta aos seguintes termos:
 - Na zona de praia, non se deben abandonar en ningún momento os sendeiros. Os trazados están pensados para que o paso dos corredores teña un efecto mínimo na

- vexetación, podendo realizar o percorrido circulando pola rede de camiños e a propia praia. Isto resta dificultade técnica, pero asegura a conservación do medio ao 100%.
- Na zona de prados e cultivos, non se debe cruzar polo medio destes. Normalmente, hai tres tipos de terreo aberto:
 - Cultivo (amarelo con puntos negros): non cruzar polo medio. Chegado o caso, se o participante decide pasar por unha zona de cultivo, terá que facelo rodeándoo pola beira.
 - Prado (amarelo): sería recomendable que os participantes seguiran a mesma indicación que no caso dos cultivos.
 - Terreo basto (amarelo 50%): pódese cruzar.
 - Necesidade de cruzar a estrada principal:
 - Entre a praia e o resto do mapa hai unha estrada que conta cun tráfico moderado. Os participantes terán que andar con moito coidado no momento de cruzala, non esquecendo en ningún momento que son peóns movéndose pola beira dunha estrada.
 - A entrega de mapas realizarase nun camiño que se atopa xa no interior do mapa. Polo tanto, desde a zona de concentración haberá que cruzar dita estrada. Corredor, lembra que non estarás en competición ata recoller o mapa así que, tranquilidade, cruza por algún dos pasos de peóns que hai na estrada e dirixete á saída cun marxe de tempo suficiente (chegar desde a zona de concentración ata a saída leva aproximadamente 10 minutos camiñando)
 - Todos os participantes, independentemente do percorrido, terán que cruzar a estrada estando en competición. Púxose unha baliza xusto nun paso de peóns, obrigatorio para todos, para que os corredores poidan cruzar con tranquilidade. Corredor, non te esquezas de picar o control, sitúate no paso de peóns, mira ben e cruza. Probablemente haberá un membro de Protección Civil ou da Policía asegurando que os vehículos paran, de xeito que ninguén se arrisque ou perda tempo.
 - Dadas as características do terreo e a ampla rede de camiños, os percorridos van ser moi rápidos. É moi recomendable quentar ben antes de empezar a competición. Para iso, o mellor será aproveitar o camiño que vai desde a zona de concentración ata a saída.