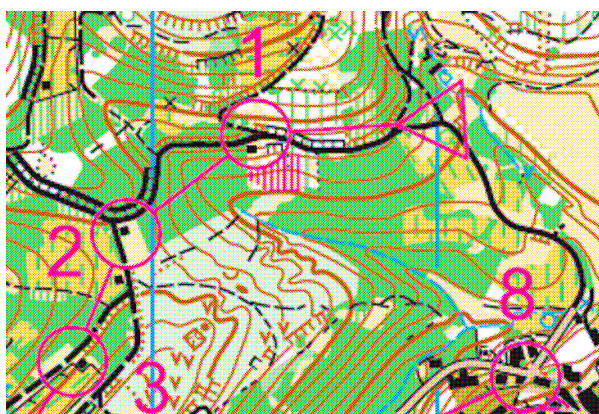




IIº TROFEO DE
CARREIRA PEDESTRE DE ORIENTACION
CONCELLO DE
O BARCO DE VALDEORRAS

GRANDE PREMIO CAMIÑO XACOBEO DO INVERNO

SÁBADO, 3 DE OUTUBRO DE 2008



Proba puntuábel para a
XIXª LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Club Alpino Ourense-Club Alpino Manzaneda (CAM)
A.Ga.C.O. (Asociación Galega de Clubes de Orientación)
F.E.D.O. (Federación Española de Orientación)

PRESENTACIÓN

Este ano -véspera do Xacobeo 2010- queremos adicarlle esta proba a todos aqueles pelegríns que desde épocas inmemoriais, e tamén hoxe, teñen optado pola variante valdeorresa do Camiño Francés coñecida como Camiño do Inverno, á espera do seu recoñecemento oficial aínda que xa o teña secular.

O mapa de orientación de O Castro ésta atravesado de Leste a Oeste por este roteiro que entra nas Terras de Valdeorras atravesando o Parque Natural da Serra da Enciña da Lastra e seguindo o vello itinerario romano de Antonino, tamén coñecido como Via Nova.

Queremos agradecer desde eiquí unha vez máis o decidido apoio do Concello de O Barco de Valdeorras e en especial ás Concellarias de Deportes, Protección Civil e Medio Ambiente, sen o que este 2º Trofeo de O-Pé non sería posible. Para eles o noso máis profundo agradecemento.

Que o disfrutedes!!

VÉMONOS NO MONTE!!

Sección de Orientación Deportiva
Club Alpino Ourenés-Club Alpino Manzaneda (CAM)

1.- DATOS XERAIS

- **Tipo de proba:** Carreira de Orientación Pedestre de Distancia Clásica.
- **Organización:**
 - Clube Alpino Ourensán-Clube Alpino Manzaneda (C.A.M.): móbil 606 130 120
 - Concello de O Barco (concellarías de Deporte, Medio Ambiente e Protección Civil)
- **Colaboración:**
 - Clube ADAS-Proinor (móbil 629 632 999)
 - Clube Pena Trevinca-Barco
- **Supervisión:**
 - **A.Ga.C.O.:** Asociación Galega de Clubes de Orientación
 - **F.E.D.O.:** Federación Española de Orientación
Baixo o amparo da I.O.F.¹
- **Data:** *Sábado, 3 de outubro de 2009*
- **Horario:** 1ª saída ás 11:00 h. A Secretaría estará aberta na praza de O Castro a partir das 9:30 h da mañán ese mesmo día. O día anterior a Secretaría abrirá no Centro de Interpretación da Natureza-Albergue da localidade de Outeiro a carón da ermida (Concello de O Barco de Valdeorras) de 21:00 h a 22:00 h. A Secretaría pecharase 15 minutos antes da saída do derradeiro corredor. A meta

¹ International Orienteering Federation

pecharase dúas horas e media despois da saída do derradeiro corredor.

- **Lugar da Saída-Meta:** Praza de O Castro de Valdeorras (Concello de O Barco de Valdeorras-Ourense). Habará sinalización no acceso centro a O Barco desde a N-120.



A letra **C vermella** esta ubicada na localización do pavillón vello.

2.- PROGRAMA

Venres, 2 de Outubro:

- .- 21:00 a 23:00 h: Apertura do Secretariado e o chan duro (Pavillón Vello) enfronte do Concello novo.
- .- 24:00 h: Silencio

Sábado, 3 de Outubro:

- .- 09:30 h: Apertura do Secretariado e peche do albergue.
- .- 11:00 h: 1ª Saída
- .- 14:30 h: Entrega de Trofeos e Medalla na praza de O Castro de Valdeorras.

En caso de mal tempo, desprazarase a entrega ao Pavillón Vello, enfronte do edificio novo do Concello (rúa de España), na localidade de O Barco de Valdeorras. Aparcamento gratuito en RENFE.

3.- MAPA

Mapa base elaborado por Javier Arufe do Club APA-Liceo de A Coruña, sendo o definitivo realizado polos portugueses Alexandre Soares Dos Reis e Valdemar Sezim en outubro de 2007. Realizado en escala 1:10.000 e con equidistancia de 5m entre as súas curvas de nivel.

A partir do 3 de setembro estará prohibido o acceso ao terreo de calquer/a competidor/a conforme ao regulamento da AGaCO.

4. - TERREO

Terreo continental galego de baixa montaña cun ecosistema de transición atlántico-mediterráneo. Bosques mixtos de piñeiros, castiñeiros, carballos, aciñeiras e sobreiras, alternando con viñedos e terreo basto.

O terreo posúe distintos niveis de vexetación nos seus bosques, pero tamén superficie de monte baixo máis ou menos tupida con xesta e toxo. Conta cunha importante diversidade de detalles técnicos de tipo vexetal (árbores, troncos,...) e outros propios do relevo (cortados, buracos, pequenas depresións,...).

A rede de camiños é extensa, levando a distintas zonas técnicas de boa ou mediana penetrabilidade. Este ano observase unha tendencia ao aumento da vexetación rastreira en xeral, aínda que hai zonas que foron rozadas.

5. - UBICACIÓN E ACCESO Á ZONA DE COMPETICIÓN

A saída é meta estaran na praza da localidade de O Castro de Valdeorras (Concello de O Barco de Valdeorras), á que se accede facilmente desde a enlace centro de O Barco que hai na estrada N-120. Haberá sinais indicadoras nos enlaces próximos.

Para aparcar recomendase a zona do povo que hai entrando á dereita despois de sobrepasar un bar.

Hai dous establecementos hosteleros no povo con servizo de cafetería e baños, un entrando á dereita e outro antes da praza.

6.- INSCRICIÓNS

A inscrición para federados en orientación será sempre individual. Os non federados en orientación poderán inscribirse a título individual, como parella ou grupo.

Os non federados en orientación teñen que dirixirse a calquera clube do listado da web da AGaCO para tramitar a súa inscrición. Para os non federados, os clubes utilizarán o formulario oficial da FEDO, de xeito que a organización da proba poida tramitar a súa licenza por un día. Para os federados en orientación, utilizaranse os formularios oficiais que posue cada clube.

Para ver a listaxe e xeito de contacto cos clubes consultar a web:

<http://es.geocities.com/webagaco/ga/principal.html>

Non se admitirán inscricións despois das 17:00 h do mércores antes do 30 de setembro.

As inscricións teñen que enviarse a través dos clubes con licenza AGaCO por correo electrónico, á seguinte dirección: o.valdeorras@gmail.com.

Aqueles non federados en orientación que queiran que sexa o Clube Alpino Ourenán o que lle tramite a licenza de día, poden cubrir o formulario adxunto² de datos (obrigatorios para poder formalizar o seguro) e entregalo no local do clube³ (até o luns 29 de setembro);ou enviala por correo electrónico ao devandito enderezo.

² Disponible ao final deste boletín.

³ Horario de apertura: luns, mércores e venres de 19:00 a 21:00h, nas Galerías Bedoya, R/ Bedoya, 4, local 9, 32004 Ourense; ou no Departamento de Deportes do Concello de O Barco de Valdeorras, até o martes 30 ás 16:00 h.

Os non federados residentes en Valdeorras que queiran formalizar a súa inscrición poden entregar o devandito formulario no Departamento de Deporte da Casa do Concello.

Ningunha inscrición surtirá efecto, senón hai constancia bancaria do ingreso do seu custo antes da hora e data límite de inscrición. Adxuntar sempre recibo orixinal escaneado do pagamento bancario.

A conta (BBVA) da proba ten o seguinte número:

0182-4730-30-0011509686

Os non federados en orientación que se apunten polo C.A.M. ou no concello de O Barco porán no CONCEPTO, no seu caso, "Apelidos e Nome do 1º Participante"-Non federado CAM".

No caso de federados e non federados en orientación os responsabeis dos clubs AGaCO deben utilizar o formulario oficial de inscricións da Liga Galega 2009. Nel teñen que incluír aos inscritos non federados que faga o club, que coincidirán cos que figuren co seu DNI e data nacemento no impreso excel da FEDO para xestionar a súa licenzia de proba dun día.

Cuotas de inscrición:

- Federados, membros do C.A.M, e residentes en Valdeorras en calquer percorrido: 2 €
- Non federados, con licenzia de 1 día, nos percorridos 1, 2 e 3: 3 €
- Non federados, con licenzia de 1 día, nos percorridos 4, 5, 6 ou 7: 4 €
- AVISO A PARELLAS OU GRUPOS: Cada persoa inscrita terá que pagar o importe individual que lle corresponda.
- NON SE ADMITIRÁN INSCRICIÓN S FÓRA DE PRAZO.

IMPORTANTE: Só se admitirán un máximo 400 inscricións por riguroso orde de chegada. Cada clube AGaCO recibirá un correo electrónico de confirmación das inscricións recibidas. Por favor, mandadeás todas xuntas.

7.- DORSAIS: Os FEDERADOS utilizarán os oficiais da Liga Galega 2008. Lembramos que **é obrigatorio levalo visible na parte de diante da camiseta**. Controlaremos a chegada polo número de dorsal. Polo tanto, lamentando moito, non poderemos dar a saída a corredores que non leven correctamente o antedito dorsal. Esperamos a máxima colaboración. Se algunha persoa o extraviou, debe comunicalo ó facer a inscrición.

Aos NON FEDERADOS a organización surtiralos dun dorsal propio.

6.- PERCORRIDOS

O trofeo componse de sete percorridos de orientación en liña de longa distancia, con saída contrarreloxo individual, que se desenvolverán simultaneamente. Os sete percorridos van medrando en distancia e dificultade técnica, estando adaptados ás categorías de participación dos/as orientadores. Son as seguintes:

- **Per. 1.** Iniciación curta, M-12, H-12.
- **Per. 2.** M-14, H-14, F.C.2 (Non federados)
- **Per. 3.** Iniciación longa.
- **Per. 4.** M-16, H-16, M-45. F.C.4 (Non federados)
- **Per. 5.** M-20, H-20, M-21, H-21B, M-35, H-45. F.C.5 (Non federados)
- **Per. 6.** M-E, H-21, H-35, F.C.6 (Non federados)
- **Per. 7.** H-E., F.C.7 (Non federados)

Categorías oficiais:

- **M/H-12.** Nados en 1997-98
- **M/H-14.** Nados en 1995-96
- **M/H-16.** Nados en 1993-94
- **M/H-20.** Nados en 1989-90
- **M/H-Elite.** Sen límite de idade
- **M/H-21.** Sen límite de idade.
- **H-21B.** Sen límite de idade
- **M/H-35.** Nados en 1974 e anteriores.
- **M/H-45.** Nados en 1964 e anteriores.

NORMAS E RECOMENDACIONES

- A Secretaría pecharase 15 minutos antes da saída do derradeiro/a orientador/a.
- É recomendable utilizar roupa cómoda, que cubra todo o corpo. Non hai que esquecerse de ter unha muda.
- É obrigatorio realiza-lo percorrido en **SILENCIO** e na orde indicada pola no mapa.
- Para a realización do percorrido, o competidor só pode contar coa axuda dun compás e do mapa proporcionado polo organización.
- É obrigatorio ofrecer axuda a calquera participante que se atope en problemas ou mancado.
- Hai que deixar as cancelas pechadas.

- A competición basease no respecto:
 - Á natureza.
 - Ós cultivos e propiedades privadas.⁴
 - Ó resto de competidores.
 - Ás indicacións do persoal da organización.
- É obrigatorio pasar pola meta, aínda que se produza o abandono, para que poida constar este a efectos de seguridade da organización.
- Esta prohibido perseguir a outros competidores.
- Na meta recolleranse todos os mapas, que se poderán retirar de novo cando saia o derradeiro corredor.
- A meta pecharase dúas horas e media despois da saída do derradeiro corredor.
- Por cuestión de Xogo Limpo, pídesse aos competidores que se absteñan de falar con outros participantes das características do seu percorrido ao rematar a proba.
- A proba desenvolverase baixo o sistema de control de paso por pinza tradicional para os percorridos 1, 2 e 3. Para os percorridos 4, 5, 6 e 7 os federados usarán o sistema de pinza electrónica e os non federados usarán o sistema de pinza tradicional.

⁴ É posible que atopemos xente traballando nos viñedos porque estamos en época de vendima. Non se poden atravesar estes terreos, hai que bordealos.

- Calquer outra cuestión regulamentaria non reflexada neste documento, rexírase polos vixentes reglamentos O-Pé da AGaCO, FEDO e IOF.

7.- TROFEOS, MEDALLAS E OBSEQUIOS

Nas categorías federadas só poderán ser proclamados como Campións e Campioas do *IIº Trofeo de Orientación Pedestre Concello de O Barco de Valdeorras* aqueles orientadores con licenza de orientación do ano en curso de calquera federación recoñecida pola IOF, tendo dereito a trofeo (1º) ou medalla (2º e 3º) os tres primeiros.

Asimesmo haberá trofeo (1º) ou medalla (2º e 3º) para os tres primeiros clasificados das categorías non oficiais de Iniciación Curta e Longa.

Haberá un obsequio sorpresa para todos os participantes que transpasen a liña de meta.

8.- INFORMACIÓN ADICIONAL

Para complementar a información que expomos a continuación, podedes consultar a web oficial do Concello de O Barco de Valdeorras:

www.concellodobarco.org

AS TERRAS DE VALDEORRAS. UN POUCO DE HISTORIA.

Esta comarca, poboada desde a época pre-rromana, ten unha historia milenaria. Os historiadores presupoñen que as explotacións romanas auríferas, puideron ter causados revoltas entre os habitantes (tribu celta dos Cigarros) desta zona, na que quizais se ubicou o lendario Monte Medulio.

Polo pobo de O Castro de Valdeorras-declarado *Ben de Interés Cultural (B.I.C.)* nos anos 70-, sé desta proba, pasa o *Camiño do Inverno*, unha variante da Via da Prata que elexían como alternativa os pelegríns, cando nevaba en Pedradita. Neste pobo cun casco vello medieval, podemos atopar ademáis dunha torre, varios pazos impresionantes, e unhas adegas (covas) nas que se fai unha festa popular durante o verán.

Pero xa anterior é a *Via Nova* (<http://www.vianovaourense.com/>), calzada romana que unía Braga e Astorga e da que quedan vestixios no *Parque Natural da Serra da Enciña da Lastra-Penedos de Oulego*.

Perto de O Castro esta o Mosteiro de Xagoaza, que hoxe en día acolle unha adega que produce viño branco da variedade *Godello*, incluído entre os 100 mellores do mundo na prestigiosa lista *Wine Spectator* (www.winespectator.com/) dun afamado gurú estadounidense dos viños.

A organización fai seu o lema do **CONSUMO RESPONSABLE** deste tipo de bebidas en maiores de idade.

ESPAZOS NATURAIS

As Terras de Valdeorras estan rodeadas:

- Ao Norte, pola vertente leonesa da Serra do Courel (<http://www.serradocourel.es/>).
- Ao Leste, polos: Parque Natural da Serra da Enciña da Lastra-Penedos de Oulego (<http://www.viveaonatural.xunta.es/ES/encina.htm>) e o Espazo Natural das Médulas de León (<http://www.fundacionlasmedulas.com/index.jsp?idioma=es>), máis a Serra de Cabrera.

- Ao Sul, pola Serra do Eixo e o Macizo de Pena Trevinca (www.trevihost.com).
- Ao Oeste pola Ribeira Sacra do Sil (<http://www.ribeirasacra.org/turismo/ga/web/index.php>).

CULTURA

- www.pradolongo.net/: web desta película estreada no presente ano e recentemente premiada co galardón *Made in Spain* no Festival de Cinema de Donostia, polo seu reflexo dos aspectos culturais, monumentais, naturais e da idiosincrasia de Valdeorras.
- "Un Bosque de Música": Impresionante D.V.D. documental sobre o grupo de folk coruñés Luar na Lubre, gravado parcialmente no Mosteiro de Xagoaza que da nome ao mapa. Ver enlace a Youtube en <http://www.luarnalubre.com/>
- "O Sil":(<http://www.osil.info/>) Interesante periódico comarcal de carácter mensual.

GASTRONOMIA

- O Botelo: este embutido, mestura de partes do porco, soese comer cocido con patacas e repolo nos meses do inverno.
- Denominación de orixe vitivinícola Valdeorras: Esta denominación de orixe esta entre as máis premiadas todos os anos nas catas galegas, en especial no que se refire a variedade Godello (branco). Tamén atoparemos exquisitos viños da variedade Mencía (tinto).

A organización fai seu o lema do CONSUMO RESPONSABLE deste tipo de bebidas en maiores de idade.

DEPORTE NA NATUREZA

- Escalada en Rocha no Parque Natural da Serra da Enciña da Lastra-Penedos de Oulego
- Escalada en Xeo no sul do Courel e en Trevinca (A Baña)
- Esquí de Fondo: na Serra do Eixo
- Esquí de Montaña: Macizo de Pena Trevinca e Serra de Cabrera
- Espeleoloxia: En Covas, na Serra da Lastra. Ver o blog do noso compañeiro Alberto Asensio:
<http://espeleovaldeorras.blogspot.com/>
- Piragüismo: de augas tranquilas ou bravas polo Sil.

Asimesmo podese practicar tanto o sendeirismo como o montañismo en toda a comarca, tanto no fondo do val como nas montañas que o rodean.

9.- ALBERGUE GRATUITO NOVIDADE!! (noite de venres a sábado): No Centro de Interpretación-Albergue da Natureza de Valdeorras, sito en Outeiro a carón da ermida (Concello de O Barco de Valdeorras). Aberto a partir das 21:00 h do venres 2 de setembro. Gardarase silencio a partir das 24:00 h. Recollida antes da apertura da Secretaría o sábado.

O albergue esta ubicado ao pé do Camiño Xacobeo do Inverno - variante do Camiño Francés- nunha edificación de nova construción de titularidade municipal, que ocupa o lugar onde estaba a vella escola unitaria. É un edificio construído cos principios da bioconstrución e recrea o carácter da casa tradicional valdeorresa. Esta equipado cunha bilbaína, vitrocerámica, neveira, duchas, salón comedor con chemínea

francesa, e dous habitáculos cun total de 12 prazas en liteiras e a posibilidade de chan duro a maiores para outras 12 persoas (Total 24 prazas).

A reserva de prazas farase por rigurosa orde de solicitude. Os clubs federados enviarán o nome completo e DNI. dunha persoa maior de idade que será o delegado e responsable dos socios que se aloxen. Cada clube mandará unha reserva conxunta e única. Os non federados que o desexen serán incluídos na mesma. O non cubrimento das prazas reservadas antes das 23H do venres suporá a perda do dereito á reserva.

Para acceder, hai que coller o acceso centro ao Barco e desviarse á Xagoaza na segunda rotonda, seguindo hacía o pobo de Outeiro (ver croquis páx.4). O albergue esta ubicado antes da entrada ao pobo, dentro do terreo representado no mapa de orientación de O Castro na súa parte Oeste.

10. - **GUÍA DA HOSTALARÍA**

ALOXAMENTOS:

Pazo do Castro / O Castro de Valdeorras, s.n. /
Tf: 988 347423

Hotel Espada II / Estrada Nacional 120 / 988
322686

Hostal Mayo / av. Eulogio Fernández, 70 / 988
322098

Cociña do Lar / av. Eulogio Fernández, 75 / 988
320980

Pensión O Isla / rúa Elena Quiroga, 24. Viloira /
988 326005

Asador de Viloira / pza. Otero Pedrayo, 13.
Viloira / 988 322152

Pensión A Barca / rúa Elena Quiroga, 31.
Vilaira / 699 366085

La Gran Tortuga / rúa Conde Fenosa, 34 / 988
347044

RESTAURANTES:

San Mauro / pza. da Igrexa, 11 / 988 320145

Lisboa / av. Conde Fenosa, 10 / 988 320029

Pazo do Castro / Vila do Castro / 988 347044

Fernando III / av. Conde Fenosa, 61 / 988
320371

Nobuk / av. Conde de Fenosa, 11 / 988 684203

Santa Ángela / rúa Valle Inclán, 1 / 988
327397

Arkupe / rúa San Mauro, 3 / 988 326477

La Trattoría / rúa San Mauro, 29 / 988 326321

Alecrín / rúa Constitución, 12 / 988 325443

Asador de Vilaira / pza. Otero Pedrayo, 13.
Vilaira / 988 320956

Manu Ares / rúa Barco de Ávila, 5 / 988
326438

O Isla / pza. Otero Pedrayo. Vilaira / 988
325134

Cociña do Lar / av. Eulogio Fernández, 75 / 988
320980

La Posada Galaica / av. Eulogio Fdez. 27.
Galerías S.XXI / 988 347235

Mesón "Vila do Castro" / O Castro, 45 / 988
347117 / móbil 667 710 126

VEMONOS NO MONTE!

Sección de Orientación

Club Alpino Ourensán-Club Alpino Manzaneda (CAM)

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN
(só non federados en orientación)

IIº TROFEO DE CARREIRA DE ORIENTACION PEDESTRE
CONCELLO DE O BARCO DE VALDEORRAS
SÁBADO, 3 DE OUTUBRO DE 2008

ADVERTENCIA: O presente formulario só é válido para os participantes que o entreguen directamente no local do Clube Alpino Ourensán até o luns 28 ás 22:00 h (Horario de apertura: luns, mércores e venres de 19:00 a 21:00h), nas Galerías Bedoya, R/ Bedoya, 4, local 9, 32004 Ourense; ou no Departamento de Deportes do Concello de O Barco de Valdeorras, até o martes 30 ás 16:00 h.

1º Nome:.....Apelido1:.....Apelido2:.....DNI/NIE/PASAPORTE (só maiores de idade):.....

Só para parellas ou trios⁵

2º Nome:.....Apelido1:.....Apelido2:.....DNI/NIE/PASAPORTE (só maiores de idade):.....

3º Nome:.....Apelido1:.....Apelido2:.....DNI/NIE/PASAPORTE (só maiores de idade):.....

Nº Percorrido (1,2,3,4,5,6,7):.....Dias asegurados: 1

Data: 04/10/2008

Categorías e Prezos:

- (2€) Federados en orientación (AgaCO, FEDO, IOF,...); e Socios CAM, Peña Trevinca-Barco e ADAS, máis residentes en Valdeorras (*marcar cunha cruz*)...
- (3€) Non federados en orientación INICIACIÓN CURTA (P.1.) (*marcar cunha cruz*).....
- (3€) Non federados en orientación OPEN (P.2.) (*marcar cunha cruz*).....
- (3€) Non federados en orientación INICIACIÓN LONGA (P.3.) (*marcar cunha cruz*).....
- (4€) Non federados en orientación AUTONOMICA (Percorridos 4, 5, 6, 7) *por o nº de percorrido a continuación...*

A inscrición só será efectiva adxuntando Ao actual formulario o xustificante de pagamento bancario na seguinte conta do BBVA: 0182-4730-30-0011509686

Data de nacemento (DD/MM/AA):...../...../.....

Máis información da proba nas webs: <http://www.alpino.arrakis.es/cam/index.htm>
<http://calpino.blogspot.com/> ; <http://es.geocities.com/webagaco/ga/principal.html>

⁵ Para grupos de número superior cubrir outra folla, especificando no apartado de OBSERVACIÓNS