

I TROFEO DE ORIENTACIÓN CONCELLO DE RIBEIRA

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE DISTANCIA MEDIA

II PROBA VI LIGA TRANSFRONTEIRIZA GALICIA-NORTE DE PORTUGAL

V PROBA XXXIII LIGA GALEGA DE

O-PÉ

SAN ALBERTO,
CONCELLO DE RIBEIRA

DATA DA PROBA:
1 DE XUÑO ÁS 10:00

FIN DAS INSCRICIÓNS:
26 DE MAIO ÁS 23:50

MÁIS INFO:
FEGADO.ES



Organizan:



Colaboran:





Índice

SAÚDO DO ALCALDE DE RIBEIRA

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

TROFEOS E AGASALLOS

INSCRICIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES



SAÚDO DO ALCALDE DE RIBEIRA

Queridos amantes da natureza,

Para min é unha honra dirixirme a vós en nome do Concello de Ribeira para darvos a benvida ó **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** que terá lugar o 1 de xuño no noso municipio. Este evento, organizado en colaboración coa Federación Galega de Orientación, o Club USC, a ADC Arnela e a Asociación Veciñal de Carreira, promete ser unha experiencia inesquecible para todos os participantes.

O Trofeo de Orientación Concello de Ribeira é moito máis que unha competición deportiva; é unha oportunidade para explorar as nosas fermosas paisaxes naturais; como son o Monte de San Alberto e Corrubedo, poñer a proba as nosas habilidades de orientación e gozar dun día cheo de emoción e compañeirismo. Co apoio das nosas institucións e a paixón de todos os implicados, estamos seguros de que este evento será un éxito.

A orientación é unha disciplina deportiva apaixonante que combina habilidades físicas e mentais nun medio natural, e que fomenta a exploración e o contacto coa natureza. Xa sexa como competidores ou como espectadores, a túa presenza será fundamental para facer desta carreira un evento inesquecible. Esperamos vervos a todos o 1 de xuño, preparados para vivir un día emocionante no corazón da nosa fermosa rexión.

Vémonos na liña de saída!

Luis Antonio Pérez Barral

Alcalde de Ribeira





PRESENTACIÓN

Os clubs **USC** e **ADC Arnela** en colaboración con **Veciños de Carreira** organizan para o vindeiro **sábado 1 de xuño** do 2024 o **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** que vai constar de dúas probas:

- **5ª proba da XXXIII Liga Galega de O Pé - Campionato Xunta de Galicia de Distancia Media 2024 - 2ª proba da VI Liga Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal** no monte de San Alberto (Ribeira) pola mañá.
- **1ª proba da V Liga Galega de Sprint - Campionato Xunta de Galicia** na vila de Corrubedo (Ribeira) pola tarde → [Máis información neste enlace](#).

As dúas probas serán na modalidade de **orientación en liña**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Directores da proba: **Antonio Piñeiro** e **Ramón Sampedro**.
- Responsable de seguridade: **David Lareo**.
- Xuíz controlador: **José Antonio Ricoy Bugarín (Club Aromon)**.
- Cartografía: **Eduardo Ramos**.
- Trazados: **Eduardo Ramos**.
- Cronometraxe: **Camilo Serantes** e **Ramón Fernández**.
- Responsables Saídas: **Rosa Pernas** e **Alfonso Rosado**.
- Colocación de balizas: **Clubs USC** e **ADC Arnela**.
- Contacto: adcarnela@gmail.com

NORMATIVA

A proba estará suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/900/65bde5d785-reglamento-fegado-orientacion_2024_v0a.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/3fc/659b24a51c-normas-anuais-fegado-o-pe-2024_v0.pdf

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:**
 - **Corredores con licenza FEDO** → Dorsal único oficial FEDO.
 - **Corredores estranxeiros e non federados** → Facilitado pola organización.
- **Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade**, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- **Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.**



- O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización.
- Respecto polo medio ambiente.
- Respecto polos demais competidores, organizadores e público.
- Respecto polo material de sinalización da carreira.
- Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado.
- Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.
- A perda da tarxeta de control será motivo de descualificación.

TROFEOS E AGASALLOS

Haberá trofeos/diplomas para os **3 primeiros clasificados** nas categorías oficiais do **Campionato Xunta de Galicia de Orientación a Pé - Distancia Media**. Entregaranse ó rematar a carreira tralo peche de Meta.

A clasificación do **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** será o resultado da suma de puntos desta e da **1ª proba da V Liga Galega de Sprint - Campionato Xunta de Galicia** que se celebrará pola tarde na vila de Corrubedo. Haberá trofeos para os **3 primeiros clasificados en todas as categorías** sendo preciso participar nas dúas probas para optar a eles. Serán entregados pola tarde ó rematar a proba de Sprint.

INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite **23:50 horas do domingo 26 de maio de 2024**.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. **En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo**.

- **Clubs:**
 - A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
 - Datos para realizar o pago:
 - TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnella
 - IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597
 - CONCEPTO: Trofeo Ribeira Media + Nome Club.
 - Enviar copia do comprobante de pago ó correo: inscricions.arnela@gmail.com
 - Os clubs que desexen factura deberán indicalo e achegar os seus datos fiscais.
- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través do seguinte [formulario](#).
- **Prezos:**
 - Categorias **M/F 18 e inferiores: 7€**
 - Categorias **M/F 21 e superiores: 10€**
 - **Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€.**
 - **Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€.**



- **Reposición de dorsal: 2€** (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€**
- **Inscrición fora de prazo** (se fose posible): **+100% da cota inscrición** correspondente.
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

PROGRAMA

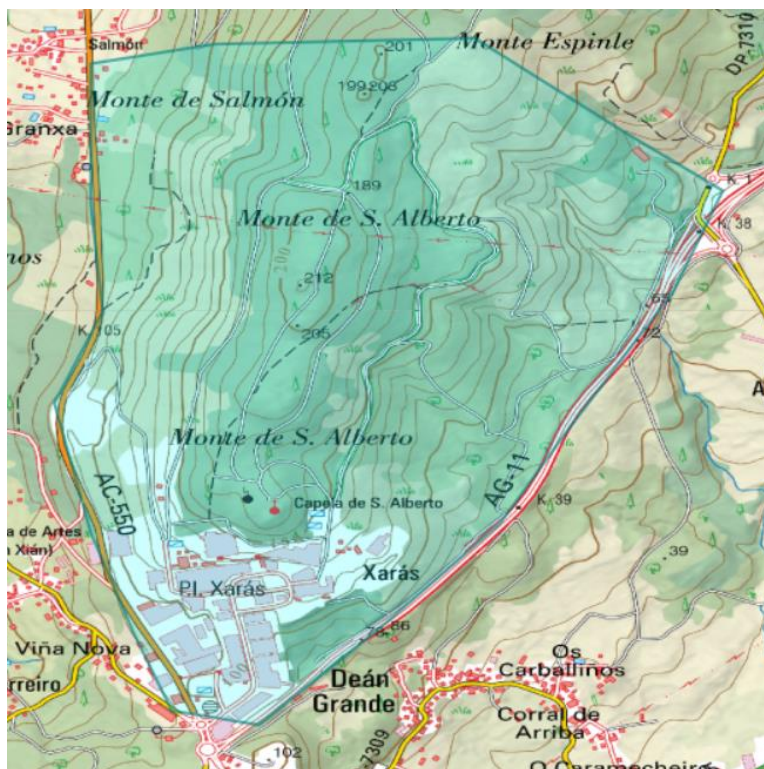
- **09:00** → Apertura da Secretaría.
- **10:00** → Saída dos primeiros corredores.
- **10:30 a 12:00** → Saída categorías de Iniciación.
- **Peche de Meta** → **2 horas** despois da última saída (Tempo máx. de carreira 120 min.).
- **Entrega de trofeos** inmediatamente despois do peche de Meta.

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

- Centro Competición + Secretaría + Descargas na explanada do **Punto Limpo**.
- Entrega de trofeos na zona de Meta.
- Mapa de localizacións no seguinte Boletín.



A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín Inicial. Achéganse mapa/ortofoto correspondente.



SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que "picar manualmente os controis". Habérá estacións **BATTERY TEST** na Secretaría e/ou na Presaída.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla "**OK**" indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado.**

Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla "**WARN**" indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

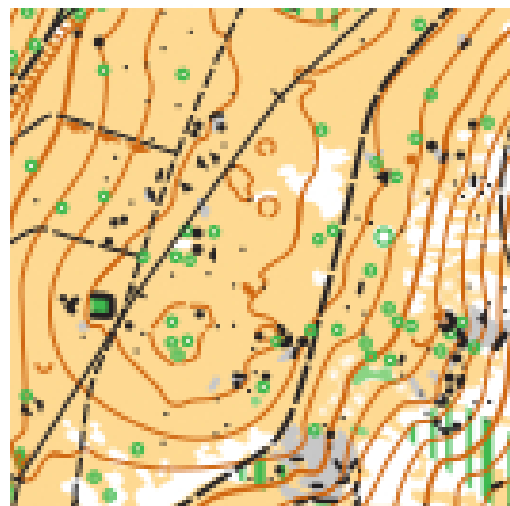
Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece "**FAIL**" indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo "sin contacto" aínda que sí funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Cartografía:

- Nome do mapa: **Monte San Alberto**
- Rexistro FEDO: **C-3321-23.**
- Autor: **Eduardo Ramos Lozano (USC)**
- Normativa cartográfica **ISOM 2017-2.**



Notas de Cartografía: * *En posteriores boletíns.*

Notas de Trazados: * *En posteriores boletíns.*

DISTANCIAS E DESNIVEIS

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	FORMATO MAPA

* *Información en posteriores boletíns.*



SEGURIDADE

- **Responsable de seguridade David Lareo.** O número de teléfono para calquera emerxencia aparecerá impreso en todos os mapas.
- **Ningún dos percorridos pasa por unha zona que se poida considerar especialmente perigosa, fóra do que atopamos normalmente no monte e se dá nas carreiras de orientación: taludes, zonas pedregosas con rochas de diferentes alturas, vexetación rastreira de silvas e toxos, restos de ramas e polas polo chan, ...**
- **Recoméndase utilizar protección en pernas e brazos.**
- Por motivos de seguridade **non está permitido facer a proba con animais de compañía.**
- Dispoñemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base no **Centro de Competición.**
- **Predición meteorolóxica Concello de Ribeira no seguinte enlace: [Meteogalicia](#).**

MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto, máxime tendo en conta a época do ano na que nos atopamos.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenvolvemento da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos.**

Estamos en **época de “risco de incendios”** e dependendo da meteoroloxía do propio día o índice será mais ou menos elevado. A nosa conduta tamén debe ser exemplar neste aspecto á hora de pasar a noite e/ou comer no monte.



AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento líquido e sólido na zona de Secretaría.

Haberá auga en contedores grandes e vasos de cartón. Sería ideal que cada un de nos levase o seu bidón/envase para encher as veces que así o desexe. En canto ó avituallamento sólido, consistirá basicamente en froita fresca.

En caso de que a meteoroloxía prevista fose de temperaturas moi elevadas, poñeremos algún punto de avituallamento extra na zona de competición

GASTRONOMÍA E TURISMO

No Concello de Ribeira podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos e ofertas turísticas moi variadas que podedes consultar no seguinte enlace:



COLABORADORES



Concello de Ribeira



DEPORTE GALEGO



fegado

Federación Galega de Orientación



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA, XUSTIZA E DEPORTES



Consejo Superior de Deportes



COMUNIDADE VECIÑAL DE MONTES EN MANCOMUN DA PARROQUIA DE ARTES

I TROFEO DE ORIENTACIÓN CONCELLO DE RIBEIRA

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE DISTANCIA SPRINT

I PROBA V LIGA GALEGA DE

SPRINT

CORRUBEDO,
CONCELLO DE RIBEIRA

DATA DA PROBA:
1 DE XUÑO ÁS 17:00

FIN DAS INSCRICIÓNS:
26 DE MAIO ÁS 23:50

MÁIS INFO:
FEGADO.ES



Organizan:



Colaboran:





Índice

PRESENTACIÓN

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

NORMATIVA

TROFEOS E AGASALLOS

INSCRICIÓNS E PREZOS

PROGRAMA

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

INFORMACIÓN TÉCNICA

DISTANCIAS E DESNIVEIS

SEGURIDADE

MEDIO AMBIENTE

AVITUALLAMENTO

GASTRONOMÍA E TURISMO

COLABORADORES



SAÚDO DO ALCALDE DE RIBEIRA

Queridos amantes da natureza,

Para min é unha honra dirixirme a vós en nome do Concello de Ribeira para darvos a benvida ó **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** que terá lugar o 1 de xuño no noso municipio. Este evento, organizado en colaboración coa Federación Galega de Orientación, o Club USC, a ADC Arnela e a Asociación Veciñal de Carreira, promete ser unha experiencia inesquecible para todos os participantes.

O Trofeo de Orientación Concello de Ribeira é moito máis que unha competición deportiva; é unha oportunidade para explorar as nosas fermosas paisaxes naturais; como son o Monte de San Alberto e Corrubedo, poñer a proba as nosas habilidades de orientación e gozar dun día cheo de emoción e compañeirismo. Co apoio das nosas institucións e a paixón de todos os implicados, estamos seguros de que este evento será un éxito.

A orientación é unha disciplina deportiva apaixonante que combina habilidades físicas e mentais nun medio natural, e que fomenta a exploración e o contacto coa natureza. Xa sexa como competidores ou como espectadores, a túa presenza será fundamental para facer desta carreira un evento inesquecible. Esperamos vervos a todos o 1 de xuño, preparados para vivir un día emocionante no corazón da nosa fermosa rexión.

Vémonos na liña de saída!

Luis Antonio Pérez Barral

Alcalde de Ribeira





PRESENTACIÓN

Os clubs **USC** e **ADC Arnela** en colaboración con **Veciños de Carreira** organizan para o vindeiro **sábado 1 de xuño do 2024** o **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** que vai constar de dúas probas:

- **5ª proba da XXXIII Liga Galega de O Pé - Campionato Xunta de Galicia de Distancia Media 2024 - 2ª proba da Liga Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal** no monte de San Alberto (Ribeira) pola mañá → [Máis información neste enlace](#).
- **1ª proba da V Liga Galega de Sprint - Campionato Xunta de Galicia** na vila de Corrubedo (Ribeira) pola tarde.

As dúas probas serán na modalidade de **orientación en liña**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Directores da proba: **Antonio Piñeiro** e **Ramón Sampedro**.
- Responsable de seguridade: **David Lareo**.
- Xuíz controlador: **José Antonio Ricoy Bugarín (Club Aromon)**.
- Cartografía: **Antonio Piñeiro**.
- Trazados: **Antonio Piñeiro**.
- Cronometraxe: **Camilo Serantes** e **Ramón Fernández**.
- Responsables Saídas: **Rosa Pernas** e **Alfonso Rosado**.
- Colocación de balizas: **Clubs USC** e **ADC Arnela**.
- Contacto: adcarnela@gmail.com

NORMATIVA

A proba estará suxeita ó regulamento e á normativa anuais da FEGADO:

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/900/65bde5d785-reglamento-fegado-orientacion_2024_v0a.pdf

https://fegado.es/web/uploads/documents/file/3fc/659b24a51c-normas-anuais-fegado-o-pe-2024_v0.pdf

- **Obrigatorio levar visible na parte dianteira o dorsal:**
 - **Corredores con licenza FEDO** → Dorsal único oficial FEDO.
 - **Corredores licenza FPO** → Facilitado pola FEGADO.
 - **Corredores estranxeiros e non federados** → Facilitado pola organización.
- **Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade**, asumindo os riscos inherentes das carreiras de orientación.
- **Os clubs son responsables de inscribir ós menores de idade nun recorrido axeitado ó seu nivel físico e técnico.**



- O compás será o único instrumento permitido para orientarse xunto co mapa facilitado pola organización.
- Respecto polo medio ambiente.
- Respecto polos demais competidores, organizadores e público.
- Respecto polo material de sinalización da carreira.
- Todo competidor debe ofrecer axuda a outro corredor se o ve lesionado e así llo solicita.
- Obrigatorio pasar pola Secretaría a descargar aínda en caso de abandono da carreira.
- A perda da tarxeta de control será motivo de descualificación.
- “Xogo limpo”:
 - “Corentena” que pechará 30 minutos antes de empezar as saídas.
 - Recollida de mapas na Meta mentres duren as saídas (a recoller logo en Secretaría).

TROFEOS E AGASALLOS

Haberá trofeos/diplomas para os **3 primeiros clasificados** nas categorías oficiais do **Campionato Xunta de Galicia de Orientación a Pé - Distancia Sprint**.

A clasificación do **I Trofeo de Orientación Concello de Ribeira** será o resultado da suma de puntos desta e da **5ª proba da XXXIII Liga Galega de O Pé - Campionato Xunta de Galicia de Distancia Media 2024 - 2ª proba da Liga Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal** que se celebrará pola mañá en San Alberto. Haberá trofeos para os 3 primeiros clasificados en todas as categorías sendo **preciso participar nas dúas probas para optar a eles**.

Ambos trofeos serán entregados ó rematar a proba de Sprint.

INSCRICIÓNS E PREZOS

Data límite 23:50 horas do domingo 26 de maio de 2024.

Todas as categorías precisan Tarxeta Sportident. Asignaráselle unha de aluguer a todo aquel que non indique un número de Tarxeta SI na súa inscrición, sumando o importe á cota de inscrición. **En caso de perda o corredor ten que aboar o seu custo.**

- **Clubs:**
 - A través do sistema de inscricións da FEGADO <https://intranet.fegado.es>
 - Datos para realizar o pago:
 - TITULAR: **Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
 - IBAN: **ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
 - CONCEPTO: **Trofeo Ribeira Sprint + Nome Club.**
 - **Enviar copia do comprobante de pago** ó correo: inscricions.arnela@gmail.com
 - Os clubs que desexen **factura** deberán indicalo e achegar os seus **datos fiscais**.



- **Independentes, FEDO non galegos e/ou estranxeiros** → A través deste **formulario**.

- **Prezos:**



- Categorias **M/F 18 e inferiores: 7€**
- Categorias **M/F 21 e superiores: 10€**
- **Ini Longa: Federados 10€ / Non federados 13€** (se participan na proba da mañá 10€).
- **Ini Curta: Federados 7€ / Non federados 10€** (se participan na proba da mañá 7€).
- **Reposición de dorsal: 2€** (válido só para esta/s carreira/s → solicitar en Secretaría).
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€**
- **Inscripción fora de prazo** (se fose posible): **+100% da cota inscrición** correspondente.
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

PROGRAMA

- **16:00** → Apertura Secretaría.
- **16:30** → Peche “corentena”.
- **17:00** → Saída dos primeiros corredores.
- **17:15 a 18:00** → Saída categorías de Iniciación.
- **Peche de Meta** → 1 hora despois da última saída → Tempo máx. de carreira 60 min.
- **Entrega de trofeos** (o antes posible tralo peche de Meta).

CENTRO DE COMPETICIÓN E ZONA EMBARGADA

- Centro de Competición/Corentena/Secretaría/Descargas no **antigo colexio**.
- **Acceso desde o Centro de competición de San Alberto (proba da mañá)**.
- Entrega de trofeos no **Porto de Corrubedo**.

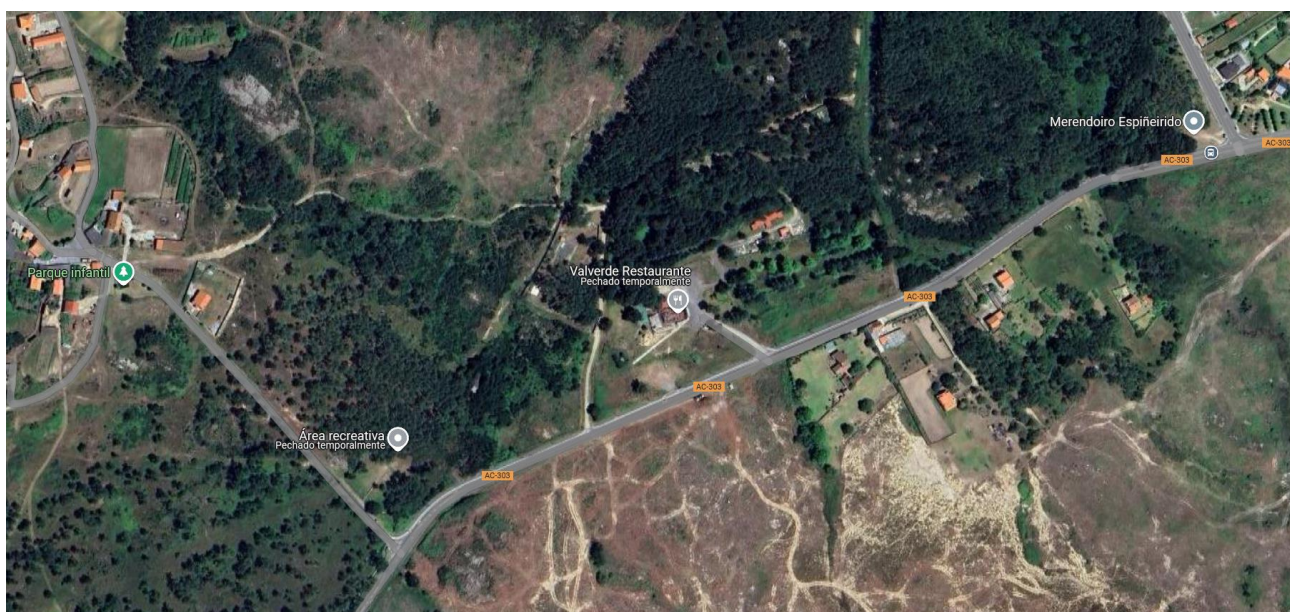


A zona de competición queda embargada desde o momento da publicación do Boletín Inicial. Achégase o mapa e ortofoto correspondentes.



IMPORTANTE: A pesar de que todo o casco urbano de Corrubedo está embargado, seguramente moita xente queira reservar a comida nalgún bar do porto o día da proba. Para poder facilitar isto sen que repercuta no “xogo limpo”, permitirase ós participantes facer uso da rúa principal de acceso e da zona portuaria (preferible deixar os vehículos xa nos aparcadoiros). Lembrede que a partir das 16:30 pecha a corentena e non pode haber ninguén polo pobo.

A carón da estrada que leva a Corrubedo hai dúas **zonas recreativas** (Teira i Espiñeirido) con mesas onde poder comer e descansar tranquilamente para quen prefira esta opción se o tempo o permite. Están a 2 e 3 minutos en coche da “zona de corentena”.



SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado. Polo que as estacións funcionarán tanto en **modo AIR** (sen contacto) como en **modo MANUAL**.

Recoméndase comprobar o estado da batería das SIAC antes de ir á Saída para ter tempo de cambiala, poder alugar unha ou ser consciente de ter que “picar manualmente os controis”. Habrá estacións **BATTERY TEST** na Secretaría e/ou na Presaída.



SIAC Battery Test

Un **pitido normal** e aparece na pantalla “OK” indica que a voltaxe da batería é superior a 2.72 -> **Batería en bo estado.**

Varios pitidos cunha frecuencia alta e aparece na pantalla “WARN” indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.72 -> **Batería preto de esgotarse**, pero debería chegar para un evento de duración normal.

Se non emite **ningún pitido** e na pantalla aparece “FAIL” indica que a voltaxe da batería é inferior a 2.44 -> **Batería por debaixo do seu nivel crítico e non vai funcionar en modo “sin contacto”** aínda que **si funcionará en modo manual.**

Recomendable facer este test antes de cada evento. As estacións deberan estar colocadas no **Centro de Competición ou na Pre-Saída** para que os corredores poidan facer o test con tempo antes de ir á Saída.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Corrubedo (Sprint)

Cartografía:

- Nome do mapa: **Corrubedo**
- Rexistro provisional FEDO: **C-3543-24**.
- Autor: **Antonio Piñeiro (ADC Arnella)**
- Normativa cartográfica ISSprOM 2019-2.



Notas de Cartografía: * *En posteriores boletíns.*

Notas de Trazados: * *En posteriores boletíns.*

DISTANCIAS E DESNIVEIS

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	Nº CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (mtrs)	FORMATO MAPA

* *Información en posteriores boletíns.*

SEGURIDADE

- **Responsable de seguridade David Lareo.** O número de teléfono para calquera emerxencia aparecerá impreso en todos os mapas.
- A proba **descorre na súa maior parte polo casco urbano de Corrubedo.** Pola zona sur está delimitado polo mar con zonas de area e rochas que poden dificultar e complicar o avance.
- **O tráfico non estará cortado.** Aínda que probablemente será pouco denso e haberá persoal da organización controlando o mesmo, os corredores han de prestar moita atención á hora de cruzar as rúas e deberán utilizar os pasos de peóns e as beirarrúas nas zonas onde existan e circular pola beira onde non. Cabe lembrar que os corredores teñen a consideración de “peóns” a efectos legais, polo que teñen a **obriga de respectar en todo momento o Regulamento General de Circulación.**





- **Atención especial ós peóns** que nos poidamos atopar polas rúas, especialmente á hora de xirar nas esquinas, nas saídas de portais e garaxes, paseos, xardíns, etc.
- **Estrada AC-303:** O casco urbano de Corrubedo está limitado ó norte por dita estrada que é a que máis tráfico soporta na zona. A zona de competición non comprende dita estrada, polo que **queda prohibido cruzar ou avanzar pola estrada AC-303. No mapa aparecerá esta estrada e un pequeno anaco ó outro lado da mesma, pero cuberta toda a estrada co símbolo 709 (Área prohibida).** Si que se poderá avanzar polas beirarrúas da parte sur de dita estrada para ir de un control a outro aínda que en ningún caso sería esa a mellor opción. Calquera participante que incumpra esta norma será desclasificado.
- **A zona de corentena queda ó outro lado da estrada AC-303** polo que haberá que cruzala máis de unha vez, sempre fóra de competición, para ir desde a Pre Saída ata a Saída, para ir desde a Meta á Secretaría ou para acceder ó Aparcadoiro. Membros da organización e de Protección Civil vixiarán a nosa seguridade e darán indicacións para cruzar a estrada. **Obrigatorio seguir as súas indicacións.**
- **A participación na proba implica a aceptación expresa de todas estas normas e indicacións así como a responsabilidade implícita á hora de respectar as normas de seguridade vial vixentes.**
- **Dependendo da meteoroloxía e da zona pola que transitemos** (rúas empedradas, area, rochas,...) **podemos atoparnos con zonas mais ou menos esvaradías** onde será preciso prestar unha maior atención. **Recoméndase utilizar calzado con bo agarre.**
- Por motivos de seguridade **non está permitido facer a proba con animais de compañía.**
- Dispoñemos de **servicio de Ambulancia e Médico** con base a carón da Meta.
- **Predición meteorolóxica Concello de Ribeira no seguinte enlace: [Meteogalicia.](#)**

MEDIO AMBIENTE

Este deporte, cada día máis coñecido, sempre destacou polo seu respecto e protección do “medio ambiente” e así ten que seguir sendo. Desde a organización queremos aportar o noso gran de area e gustaríanos que todos os participantes tamén aportasen o seu. Por elo pedimos a vosa colaboración e que sexades moi coidadosos neste aspecto, máxime tendo en conta a época do ano na que nos atopamos.

Comprometémonos a **recoller todo o balizado e sinalización** que utilizemos para o desenrolo da proba, como non pode ser doutra maneira.

Tentaremos usar os **mínimos envases plásticos nos avituallamentos.**

Estamos en **época de “risco de incendios”** e dependendo da meteoroloxía do propio día o índice será mais ou menos elevado. A nosa conduta tamén debe ser exemplar neste aspecto á hora de pasar a noite e/ou comer no monte.



AVITUALLAMENTO

Contaremos con avituallamento líquido e sólido na Secretaría.

Haberá auga en contedores grandes e vasos de cartón. Sería ideal que cada un de nos levase o seu bidón/envase para encher as veces que así o desexe. En canto ó avituallamento sólido, consistirá basicamente en froita fresca e doces en porcións.

En caso de que a meteoroloxía prevista fose de temperaturas moi elevadas, poñeremos algún punto de avituallamento extra.

GASTRONOMÍA E TURISMO

No Concello de Ribeira podemos atopar variedade de establecementos gastronómicos e ofertas turísticas moi variadas que podedes consultar no seguinte enlace:



COLABORADORES



Concello de Ribeira



DEPORTE
GALEGO



fegado

Federación Galega
de Orientación



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA E
CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
XUSTIZA E DEPORTES

