



US MTBO XEOPARQUE CABO ORTEGAL GALLAECIA RAID

① PRUEBA LIGA ESPAÑOLA

② 3 DE XULLO 2021

BOLETIN 2

③ A CORUÑA

④ CTO GALEGO ROGAINE MTBO

⑤ ORGANIZA



www.gallaeciaraid.org

Pz da Ría, 2-3ªA 15174 Culleredo (A Coruña)
obmgallaeciaraid@gmail.com
+34 609 26 85 48

		
 CONCELLO DE CEDEIRA	 CONCELLO DE CARIÑO	 Concello de Ortigueira
 Cabo Ortegal PROXECTO DE XEOPARQUE	 Consejo Superior de Deportes	
 XUNTA DE GALICIA PRESIDENCIA Secretaría Xeral para o Deporte	 LaLiga Sports Con el Deporte Español	

CONTENIDO

1	PRESENTACIÓN	3
2	ORGANIZACIÓN Y CONTACTOS	4
3	CATEGORIAS	4
4	PRECIOS E INSCRIPCIONES	5
5	CENTRO DE COMPETICION	6
6	PROGRAMA	7
7	HORARIOS DE SALIDA	7
8	MATERIAL OBLIGATORIO	8
9	SISTEMA DE CRONOMETRAJE	8
10	INFORMACIÓN TÉCNICA	9
11	DISTANCIAS Y DESNIVELES	10
12	CLASIFICACION	10
13	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN COVID-19	11
14	SEGUMIENTO GPS	11
15	INFORMACIÓN TURÍSTICA	11
	XEOPARQUE CABO ORTEGAL	11
16	ALOJAMIENTOS	12

1 PRESENTACIÓN

Entre las rías de Cedeira y Ortigueira se encuentra en Galicia la Serra de A Capelada, cuyas rocas, las más antiguas de la península, forman uno de los acantilados más altos de Europa, después de los fiordos noruegos.

Tierra celta, cargada de ritos paganos y devoción cristiana, entre mágicos acantilados infinitos, salitre, mar bravío y rugir del viento, que convierten el paisaje en un lugar de ensueño tan bello que parece irreal

Esta fusión de montaña y costa ante el poderoso océano Atlántico y el comienzo del mar Cantábrico es el enclave elegido para la 2ª prueba de liga española de **U.S. MTBO XEOPARQUE CABO ORTEGAL** y el Campeonato Gallego de Ultra Score.



2 ORGANIZACIÓN Y CONTACTOS

- **Organiza:** Gallaecia Raid
- **Director de la Competición:** Manuel Pedre Vázquez
- **Director Técnico:** Francisco Diz López
- **Trazador:** Oscar Fernández Otero
- **Jefe de Seguridad:** Oscar Fernández Otero
- **Juez Controlador:** Javier Usón
- **Técnico Cronometraje:** Abel Otero, Manuel Pedre, Carlos Salvador
- **Técnico Track the Race:** Manuel Pedre
- **Delegada Covid:** Elena Arcos Trillo
- **Secretaría:** Teresa Silvarrey Redondo

Para consultas e información sobre la prueba: obmgallaeciaraid@gmail.com

web: [US MTBO-Xeoparque Cabo Ortegal](#)

3 CATEGORIAS

Categorías **oficiales** con licencia FEDO anual

CATEGORIA	EDAD	Recorrido
M/F-15	cumplen 15 años o menos en 2021	3 horas
M/F-17	cumplen 17 años o menos en 2021	3 horas
M/F-20	cumplen 20 años o menos en 2021	6 horas
M/F-senior	sin límite de edad	6 horas
M/F-40	cumplen 40 años o más en 2021	6 horas
M/F-50	cumplen 50 años o más en 2021	4 horas
M/F-60	cumplen 60 años o más en 2021	4 horas
absoluta parejas	2 deportistas de cualquier edad y sexo	6 horas

Categorías **NO oficiales** con licencia FEDO, sin límite de edad, no competitivas y no puntuables para la Liga Española

CATEGORIA	EDAD	Recorrido
open largo	individual o en grupos de 2 a 5 corredores	6 horas
open corto	individual o en grupos de 2 a 5 corredores	3 horas
E-bike	corredores con bicicleta eléctrica	4 horas

4 PRECIOS E INSCRIPCIONES

Los precios de la tabla son por persona

CATEGORIA	PRECIO
M/F-15	15,00 €
M/F-17	15,00 €
M/F-20	20,00 €
M/F-senior	25,00 €
M/F-40	25,00 €
M/F-50	25,00 €
M/F-60	25,00 €
absoluta parejas	25,00 €
open largo	25,00 €
open corto	25,00 €
E-bike	25,00 €

SPORTIDENT	PRECIO
Alquiler pinza SIAC	3,00 €
Cambio número de sportident antes del 3 de julio	3,00 €
Cambio número de sportident el día de la competición	5,00 €

Las inscripciones se realizarán a través del sistema SICO de la FEDO: [inscríbete aquí](#)

En las inscripciones de parejas, el nombre del equipo se insertará en el campo "Observaciones" El último día para poder inscribirse será el 27 de junio a las 23:59.

El pago se hará por TPV o Transferencia bancaria a:

Entidad: /Abanca

Cuenta: ES63 2080 0036 6030 4002 0466

Titular: GALLAECIA RAID

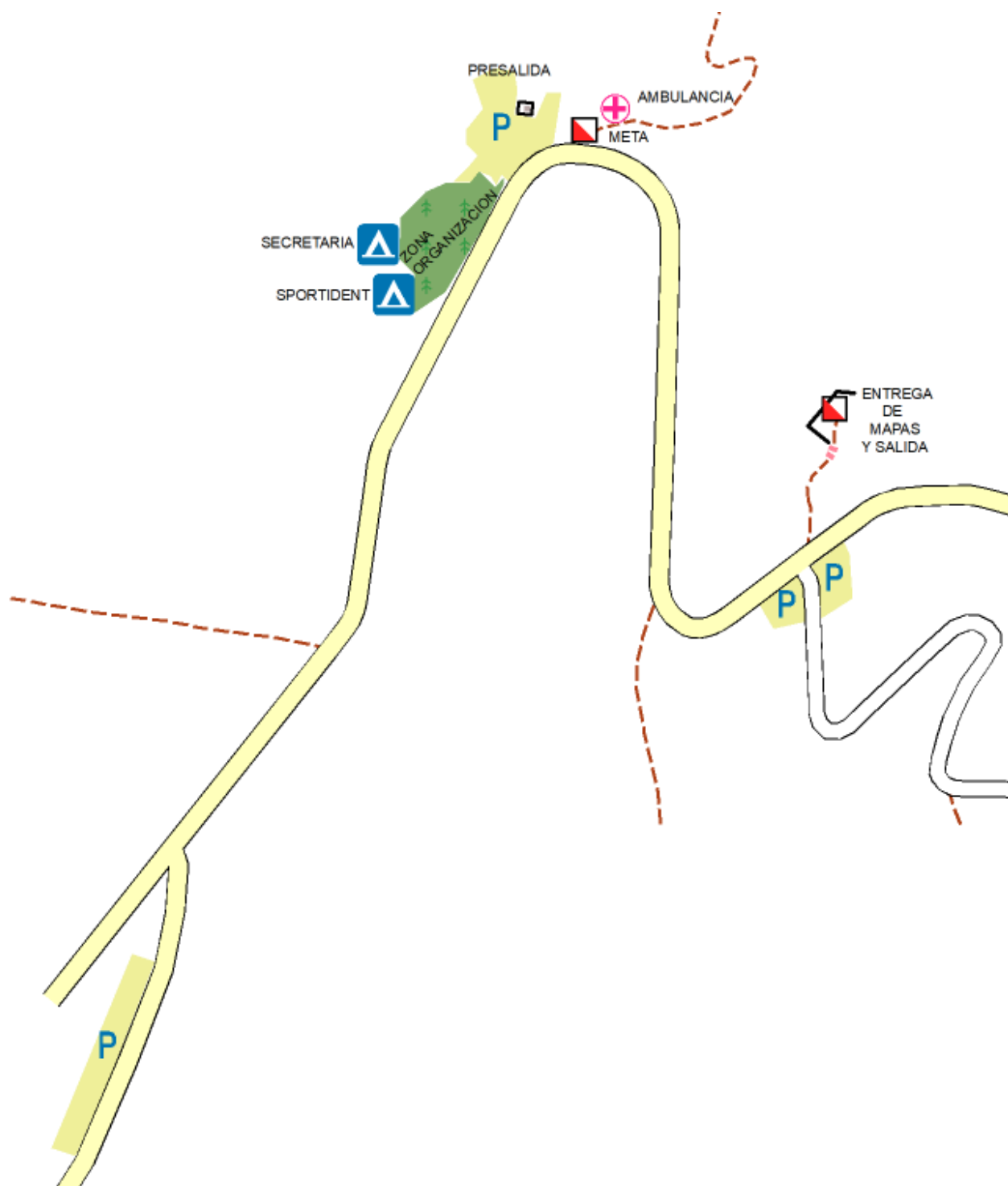
CIF: G15976558

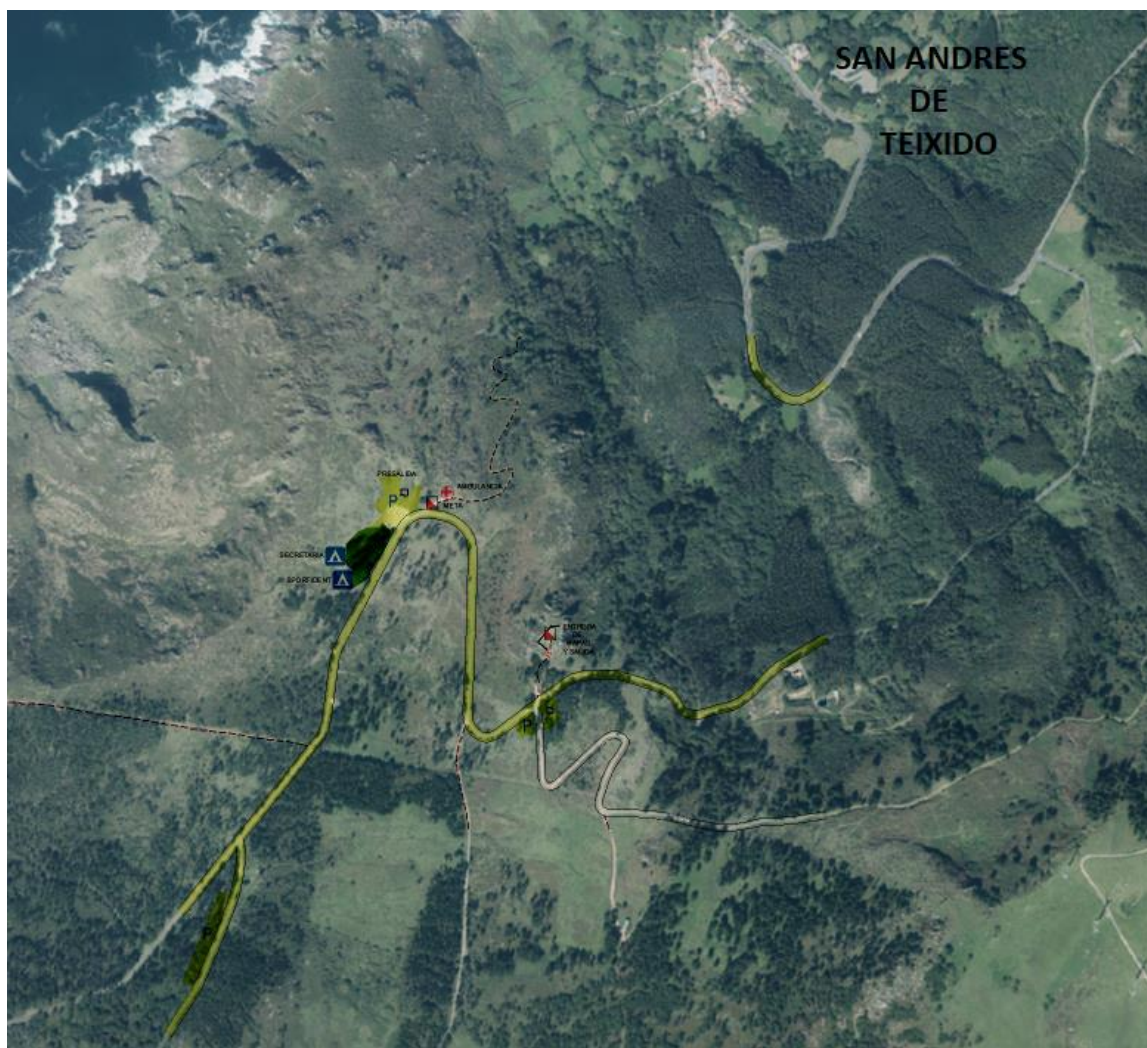
Concepto: nombre del club o nombre y apellidos del corredor.

Enviar el justificante de la transferencia a obmgallaeciaraid@gmail.com, la inscripción no se considerará formalizada hasta que no se haya efectuado el ingreso.

5 CENTRO DE COMPETICION

Enlace: [pincha aquí para ver en Google Maps](#)





6 PROGRAMA

Sábado 3 de julio

08:00 Apertura centro de competición (A Capelada-Chao do Monte)

10:00 Salida

16:00 Cierre de meta

17:30 Entrega de trofeos del Campeonato Gallego de U.S. MTBO (en función de las restricciones sanitarias)

7 HORARIOS DE SALIDA

Duración 6h: Horario de 10:00 h a 16:00 h

Duración 4h: Horario de 11:00 h a 15:00 h

Duración 3h: Horario de 11:30 h a 14:30 h

8 MATERIAL OBLIGATORIO

Según el artículo 8 de las normas CERMTBO se realizará control del material por parte de la organización antes de la salida y en la meta, a fin de que todos los participantes tengan los recursos mínimos suficientes para realizar la prueba.

La falta de algún elemento del material obligatorio impedirá la salida del orientador o equipo hasta que la deficiencia quede subsanada, en caso de que la falta se produzca en el control de material de meta, el equipo perderá la mitad de los puntos obtenidos en la prueba.

Por participante:

- Tarjeta SIAC (precintada en Absoluta Parejas)
- Teléfono móvil con la batería cargada, apagado y precintado durante la competición
- Casco rígido homologado
- Herramientas mínimas (multiherramienta, cámara y bomba de mano)
- Comida energética para el día y recipiente con al menos 1 litro de agua.
- Mascarilla resistente al agua y gel hidroalcohólico
- Mochila
- Silbato
- Manta térmica
- Crema de sol
- Ropa de abrigo en caso de mal tiempo
- Botiquín de urgencia que comprenda al menos una venda o apósitos, puntos de sutura rápida, vaselina y cremas musculares, analgésico, compresas estériles, esparadrapo y líquido antiséptico o jabón (en el caso de las categorías absoluta parejas o participación en open largo en equipos, sólo será necesario que lo lleve un miembro del equipo).

9 SISTEMA DE CRONOMETRAJE

El sistema electrónico de control de paso será Sportident Air. Las bases tendrán desactivado el sistema Air y es obligatorio el uso de las pinzas SIAC AIR.

Al ser el recorrido en modalidad score, entendemos que no será un único corredor el que vaya activando las diferentes bases, ya que no necesariamente todos los participantes irán por el mismo recorrido.

Recordamos que es obligación del corredor/a comprobar que la pinza Sportident ha pitado/encendido la luz; y que, ante la duda en un control, usen el marcaje tradicional

10 INFORMACIÓN TÉCNICA

Se ha dejado la curva de nivel de 10 m aunque el mapa es escala 1:15000. La curva de nivel a 5m, enturbia mucho el mapa.

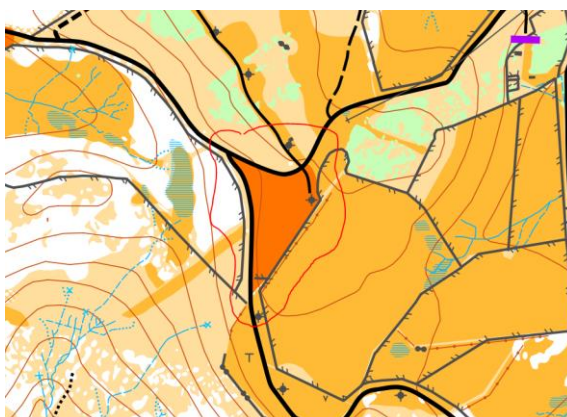
Se han apagado en el mapa muchos elementos como rocas, cortados, y demás, que no son necesarios para una orientación en OBM.

La vegetación es en esa zona es muy cambiante, y puede tener fallos.

Es una zona donde los animales abren trazas continuamente, pero suelen ser poco ciclables, se han obviado en el mapa ese tipo de trazas entre maleza baja por donde difícilmente se tiene una continuidad en la ciclabilidad.

Se han exagerado las distancias entre vallas y caminos para mejor visualización de estos. Las vallas no están todas representadas en el mapa debido a la densidad de las mismas, se ha procurado dejar aquellas que pueden ayudar como referencias.

Se marcan de color naranja (normativo) aquellas zonas por donde se considera que si se puede rodar/atrochar con la bicicleta. OJO que son zonas donde, al no existir camino, es muy distinta su ciclabilidad en sentido ascendente que en sentido descendente.



Se ha aprobado como excepción al reglamento que no todas las balizas tengan su ataque rodado, hay unos pocos puntos donde habrá que desplazarse a pie pocos metros para poder picar la baliza. Esto es debido a ser zonas de especial interés.

Los caminos indicados a puntos pequeños, en general, no son ciclables y son muy peligrosos, se recomienda no usarlos en la carrera y buscar otras alternativas.

- Se ha usado el símbolo 843 para indicar aquellas puertas de ganado que podrían estar abiertas el día de la prueba, en caso contrario, se permite abrirlas, pasar y Cerrarlas.
- Se ha usado el símbolo 844 para indicar aquellas puertas de ganado infranqueables (por las que no está permitido el paso)



843 Objeto peligroso transversalmente a pistas o caminos, escaleras (P)
Estas barreras deben ser altamente visibles en el mapa y deben estar sobreimpresas en magenta. El símbolo se debe utilizar para todos los obstáculos que son difíciles de cruzar. Para barrera no cruzable, se utilizará el símbolo 844. Este símbolo puede ser utilizado para escaleras. No hay un símbolo de escalera en particular.
Color: magenta intenso.



844 Barrera no cruzable / prohibido cruzar (P)
Este símbolo se puede usar para todos los puntos prohibidos o imposibles de pasar, por ejemplo. Barreras infranqueables; cercas o muros que están prohibidos o imposibles de cruzar; secciones cortas de caminos, pistas o caminos que están prohibidos su uso (para secciones más largas, se utilizará el símbolo 711). En lugares donde dos vías o caminos casi se encuentran, pero la situación no es obvia en el mapa, este símbolo puede usarse para indicar que el cruce está prohibido.
Color: magenta intenso.

LAS PUERTAS DEL GANADO QUE SE ENCUENTREN CERRADAS DEBEN ABRIRSE PARA PASAR Y VOLVER A CERRAR.
EL NO CUMPLIR DICHA NORMA SERA MOTIVO DE DESCALIFICACION

11 DISTANCIAS Y DESNIVELES

RECORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL
6 HORAS	98 Km.	2.900 m.
4 HORAS	65 Km.	1.700 m.
3 HORAS	45 Km.	1.200 m.

12 CLASIFICACION

Se obtendrá de la suma de los valores de los controles visitados menos las penalizaciones por llegar tarde a meta:

- Del minuto 00:00 hasta el 10:00 se pierden 2 puntos por cada minuto.
- Del minuto 10:01 hasta el 20:00 se pierden 3 puntos por cada minuto.
- Del minuto 20:01 hasta el 30:00 se pierden 4 puntos por cada minuto.

- A partir del minuto 30:00 se pierden todos los puntos.

En caso de empate: el corredor o equipo que haya empleado menos tiempo.

Si continúa el empate: el corredor o equipo que haya visitado más controles.

13 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN COVID-19

La vuelta a las competiciones oficiales deportivas no profesionales de ámbito estatal, vienen marcadas por el protocolo establecido por el Consejo Superior de Deportes, al que cada Federación acerca el suyo de refuerzo.

Al ser una prueba de Liga Nacional y Campeonato Gallego Autonómico de Ultra Score, el Protocolo CSD-FEDO se complementará en con parámetros más exigentes y/o más definidos del Protocolo FISICOVID-DxT GALEGO de la Federación Galega de Orientación (FEGADO), certificado el 27 de enero de 2021 por la Secretaría Xeral para o Deporte.

AL FINALIZAR EL PLAZO DE INSCRIPCIONES SE ENVIARÁ A TODOS LOS PARTICIPANTES UN EMAIL PARA CUBRIR EL FORMULARIO COVID, SIENDO OBLIGATORIA SU RECEPCION ANTES DEL EVENTO, SIENDO MOTIVO DE NO PODER TOMAR LA SALIDA

14 SEGUIMIENTO GPS

La prueba dispondrá de seguimiento GPS que se entregará a cada corredor y uno por pareja y tendrán que llevar OBLIGATORIAMENTE siempre en carrera.

Para seguir la carrera: [sigue aquí la carrera](#)

15 INFORMACIÓN TURÍSTICA

XEOPARQUE CABO ORTEGAL

Un patrimonio geológico destacado vinculándolo con la cultura, la naturaleza, la sostenibilidad, y reforzado por la identidad de sus habitantes y la riqueza del área donde viven forma el Xeoparque Cabo Ortegal.

Está definido por los límites de los ayuntamientos coruñeses de Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, San Sadurniño, Ortigueira y Valdoviño y formado por 52 Lugares de interés geológico de los que al menos 5 tienen una relevancia internacional.

Al patrimonio geológico, se une el patrimonio natural y paisajístico, una gastronomía excepcional y un patrimonio cultural material e inmaterial. Toda una cultura asociada a las tradiciones y el conocimiento popular entre lo que destaca el santuario de **Santo André de Teixido** como final de un camino espiritual milenario asimilado luego por el

cristianismo que hoy es el segundo en importancia de Galicia en cuanto a visitantes, solo superado por las distintas rutas xacobeas.

¡Y hay más! Eventos que entroncan directamente con la tradición: el Festival del Mundo Celta de Ortigueira, el Festival Irmandiño y las ferias del 11 y el 23 de Moeche, las procesiones marítimas de las villas marineras Cariño, Cedeira y Ortigueira, la recuperación del Samaín en Cedeira y de las mallas tradicionales en Cerdido, la cita con el surf internacional en el Pantín Classic de Valdoviño, la Feria Rural de San Sadurniño...



16 ALOJAMIENTOS

Cariño

<https://hotelamiranda.com/>

<https://hotelcantabrico.es/>

[Booking alojamientos en Cariño](#)

Cedeira

[Booking alojamientos en Cedeira](#)

Ortigueira

[Bookin alojamientos en Ortigueira](#)

Ferrol

[Bookin alojamientos en Ferrol](#)

ORGANIZA



INSTITUCIONES



COLABORA

