

CHAN DA TJÄRN

**4ª CARREIRA DA XXXIII
LIGA GALEGA DE
ORIENTACIÓN O-PÉ**

13 de abril de 2024

**CHAN DA LAGOA -
BAIONA**





ÍNDICE

1. SALUDA DO ALCALDE DE BAIONA	3
2. PRESENTACIÓN	4
3. PROGRAMA PROVISIONAL	4
4. EMBARGO DA ZONA DE COMPETICÓN	4
5. CENTRO DE COMPETICIÓN / COMO CHEGAR / SERVIZOS	4
6. CATEGORÍAS E PARTICIPACIÓN	5
7. INSCRICIÓN	5
8. PREZOS	6
9. O MAPA	7
10. INFORMACIÓN TÉCNICA	8
11. NORMAS ESPECÍFICAS DA PROBA E RECOMENDACIÓNS	10
12. INFORMACIÓN DE SEGURIDADE	11
13. XURADO TÉCNICO	11
14. EQUIPO DE ORGANIZACIÓN	11
15. CONTACTOS	11
16. ORGANIZADORES / COLABORADORES / PATROCINADORES	11





1. SALUDA DO ALCALDE DE BAIONA

Queridos amigos y amigas:

Sin duda es todo un placer el tener al oportunidad de dirigirme a todos los aficionados y aficionadas de las pruebas de orientación, y en esta ocasión a las personas deportistas en su especialidad de o-pié, que el próximo 13 de abril se desenvolverá por el monte de Chan da Lagoa en el Concello de Baiona.



Una prueba que se realizará gracias al esfuerzo, a la ilusión y el trabajo del Club de Orientación Raza Palleira, que ha hecho posible que podamos disfrutar de esta magnífica prueba y deleitarnos con un amplio y rico patrimonio deportivo y medioambiental relacionado con las pruebas de orientación.

No debemos olvidar, que el éxito de esta prueba, radica una vez más, no solo en la organización sino también en el enorme esfuerzo de las instituciones, empresas, patrocinadores y colaboradores, y especialmente de las personas participantes, ya que sin ellas esto sería difícil de realizar, por eso quisiera expresarles desde aquí mi agradecimiento y felicitación.

Los baioneses, baionesas y visitantes podrán disfrutar del paso de este gran escaparate del deporte de aventura en su marcha por nuestra vila. Un recorrido que considero un gran acierto para dar a conocer un enclave singular y mágico como es Baiona y su monte.

Quisiera aprovechar para agradecer al Club de Orientación Raza Palleira y a todos los organizadores el haber elegido nuestro municipio, como lugar de realización de esta prueba, y haberme brindado esta oportunidad para dirigirme a todos vosotros y vosotras, saludos y desearos que disfrutéis de esta competición, y a todos y todas los que nos visitan en esta ocasión les invito a disfrutar de esta villa.

Un abrazo para todos y todas,

Jesús Vázquez Almuiña

Alcalde de Baiona



2. PRESENTACIÓN

O **Clube Raza Palleira** organiza o sábado 13 de abril de 2024 a “4ª carreira da XXXIII Liga de Orientación O-Pé”.

O nome do evento será “**Chan da Tjörn**”. Utilizamos o termo “Tjörn”, que significa Lagoa, en agradecemento á colaboración sueca co noso clube nesta organización.

O evento terá como centro de competición a área recreativa de “**Chan da Lagoa**” no Concello de **Baiona**.

3. PROGRAMA PROVISIONAL

Domingo 7 de abril de 2024

23:50 Peche de inscricións

Sábado 13 de abril de 2024

10:00 Apertura da Secretaría no centro de competición de “Chan da Lagoa”

11:00 Saída dos primeiros competidores

Peche de meta 120 min despois da saída do último corredor

14:00-14:30 Finalización do evento

4. EMBARGO DA ZONA DE COMPETICIÓN

Procédese ao **embargo da zona de competición** que se presenta como anexo no seguinte documento ([Anexo da zona embargada](#)). [Google maps](#).

5. CENTRO DE COMPETICIÓN / COMO CHEGAR / SERVIZOS

O centro de competición situarase na área recreativa de “**Chan da Lagoa**” en Baiona, situada na “Serra da Groba” nas coordenadas 42°05'29.9"N 8°51'36.6"W.

Para chegar ao mesmo dende Baiona débese tomar a **estrada EP-2202**. [Enlace](#)

[Mapa](#) das **localizacións** e **servizos** do evento:

- **Centro de competición.** Apertura as 10:00h.
- **Área de competición.** Concello de Baiona.
- **Parking 1 e 2.** Existe espazo para o estacionamento dos vehículos.
- **Avituallamento** líquido e sólido ao final da carreira.
- **Ambulancia.**
- **Duchas.** Abertas e vixiadas por persoal do concello de Baiona no pavillón municipal.
- **Chan duro** no CEIP a Paz-Tintureira. Horario de apertura venres as 21:00 e peche domingo as 17:00. ¡Inscríbete no [formulario enlazado!](#)



6. CATEGORÍAS E PARTICIPACIÓN

Seguindo os criterios do **Anexo I** das [Normas anuais FEGADO 2024](#) establécense as seguintes categorías:

Categorías non oficiais:

Iniciación curta: sen límite de idade.

Iniciación longa: sen límite de idade.

M-21B, F-21B: sen límite de idade.

Categorías oficiais:

M-12, F-12: persoas nadas en **2012 – 2013** ou posteriores.

M-14, F-14: persoas nadas en **2010 - 2011**.

M-16, F-16: persoas nadas en **2008 - 2009**.

M-18, F-18: persoas nadas en **2006 - 2007**.

M-21A, F-21A: sen límite de idade.

E, F-E: sen límite de idade.

M-35, F-35: persoas nadas en **1989** e anteriores.

M-40, F-40: persoas nadas en **1984** e anteriores.

M-45, F-45: persoas nadas en **1979** e anteriores.

M-50, F-50: persoas nadas en **1974** e anteriores.

M-55, F-55: persoas nadas en **1969** e anteriores

M-60, F-60: persoas nadas en **1964** e anteriores

7. INSCRICIÓNS

Galegos federados a través do sistema de inscrición da [intranet da FEGADO](#).

Os deportistas **non federados** a través do sistema de inscrición da [intranet da FEGADO](#), creando unha conta na [intranet de FEGADO](#).

Os **federados nacionais, portugueses e estranxeiros** deberán inscribirse a través do [formulario](#) dispoñible na web do club raza palleira.



8. PREZOS

Federados/as categorías **M/F-18 e inferiores: 7 euros.**

Federados/as categorías **M/F-21 e superiores: 10 euros.**

Non Federados/as, con licenza de proba e participando en Iniciación Curta: **10 euros.**

Non Federados/as, con licenza de proba e participando en Iniciación Longa: **13 euros.**

- ❖ Recargo por inscrición fóra de prazo: + 100% da cota de inscrición correspondente.
- ❖ Cambio de tarxeta S.I., a pagar pola persoa deportista: Unha vez pechadas as inscricións: **2 euros.** O día da carreira: **5 euros.**
- ❖ Alugar tarxeta SI: **3 euros.**

Pago das inscricións:

O pago das **inscricións individuais** realizarase a través da [pasarela de pago específica](#) da proba na web do club Raza Palleira.

Os **clubes** realizarán o pago único conxunto das súas inscricións de forma clásica mediante transferencia bancaria.

Datos bancarios para o pago das inscricións:

TITULAR: Clube Orientación Raza Palleira.

ABANCA. IBAN: **ES32 2080 5052 1630 4005 2128**

CONCEPTO : “Nome do club OPé Chan da Lagoa”


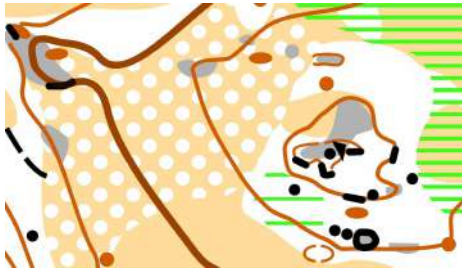
Unha vez realizado o pago, enviar copia do xustificante ao correo do Clube razapalleira@razapalleira.com

Poderá solicitar factura, do mesmo xeito axuntado os datos fiscais, para a súa tramitación.

9. O MAPA

O mapa “Chan da Tjörn”, de nova cartografía, reúne as características ideais para á práctica das carreiras de orientación.

Mapa “Chan da Tjörn”	
Nome	Chan da Tjörn
Cartógrafos	Xoel Chamorro García Jennie Börjesson Eriksson
Mapa Base	Joel Börjesson Eriksson
Ano de cartografía	Sep 2023 - Xan 2024
Rexistro FEDO	En rexistro
Extensión	4 km ²
Equidistancia	5 metros
Altura Máxima	433 metros
Altura Mínima	325 metros

O terreo destaca pola súa calidade técnica. Combinación de detalles rochosos con bosques de diferentes penetrabilidades e visibilidade que requirirá que o corredor se adapte constantemente á velocidade de carreira e á lectura do mapa para manter o fluír da orientación no terreo.

En xeral a velocidade de carreira é media: Zonas onde se pode correr rapidamente, limpas de pino e outras máis lentas con algo de vexetación baixa e restos das cascas de eucalipto. Nesta época do ano o fento estará aínda brotando polo que é ideal para mellorar a experiencia do corredor.

Ademais do bosque, atopamos zonas abertas que ofrecen un auténtico espectáculo paisaxístico.

A rede de sendas é suficiente para proporcionar referencias lineais constantes aos corredores menos experientes. Estas sendas tamén permitiralles adentrarse no bosque ocasionalmente para buscar os controis tendo unha experiencia orientadora total.

En canto á fauna, atoparemos xabarís correndo e é probable cruzarnos con Garranos, unha especie equina característica desta zona de competición.

A zona de bosque foi creada para desfrute a tódolos niveis.



10. INFORMACIÓN TÉCNICA

Información sobre os percorridos.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS	CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS
CATEGORÍAS NON OFICIAIS							
Ini Curta	2.5	90	10	F21B	3.1	160	15
Ini Longa	3.2	110	13	M21B	3.5	170	16
CATEGORÍAS OFICIAIS							
F12	2.5	95	12	M12	2.5	95	12
F14	2.9	150	12	M14	2.9	150	12
F16	3.1	160	15	M16	3.5	170	16
F18	3.5	170	18	M18	4.1	185	19
F21A	3.5	170	18	M21A	4.1	185	19
Élite F	4.6	195	22	Élite	5.4	225	22
F35	4.1	185	17	M35	4.3	195	19
F40	3.9	155	17	M40	4.1	185	17
F45	3.9	155	17	M45	4.1	190	18
F50	3.5	160	16	M50	3.7	190	18
F55	3.5	160	16	M55	3.7	190	18
F60	2.9	150	15	M60	3.3	160	17

Escala: 1:10.000 ou 1:7.500 segundo categoría (No boletín final)

TEMPOS MÁXIMOS DE CARREIRA TODAS AS CATEGORÍAS

Establecese un tempo máximo de carreira de **120 minutos**.

COMENTARIOS DO TRAZADOR

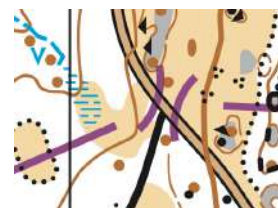
A primeira proba palleira da liga galega de orientación será un auténtico desafío, tanto físico como técnico, para todos os participantes. Os percorridos foron coidadosamente deseñados para explorar a diversidade do terreo, ofrecendo unha experiencia completa e variada.

Encontrarémonos con seccións que presentan un desnivel notable, obrigando aos corredores a adaptarse e a xestionar os seus esforzos. Tamén haberá zonas que permitirán un ritmo máis rápido, intercaladas con outras máis técnicas que esixirán unha atención meticulosa.

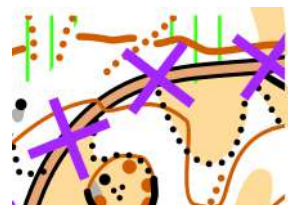
A pesar de ser unha **carreira de distancia media**, anticipamos que os tempos gañadores poderían ser algo máis longos do habitual para a maioría das categorías, como consecuencia da complexidade dos desafíos presentados.

CARACTERÍSTICAS ESPECIAIS DO MAPA E TRAZADOS

Tódolos recorridos teñen un **punto de paso ou cruce** da calzada obrigatorio (**710**), os deportistas deberán cruzar a calzada polo mesmo, este paso estará vixiado por persoal auxiliar da organización, recórdase que a proba se disputa con tráfico aberto, polo que se deberá extremar a precaución ao cruzar a calzada respectando as normas de circulación e as indicacións do persoal auxiliar de ser o caso.



Ruta prohibida (711), está prohibido circular pola calzada, o deseño dos trazados está pensado para que non se use a calzada e, como se explica no parágrafo anterior, habilitaranse puntos de paso obrigatorios para tódalas categorías.



Os símbolos **montículo ou cota (109 e 110)**, son usados para representar elevacións naturais do relevo, así como pedras de menor entidade que destacan no terreo.



Nos percorridos de categorías inferiores **M/F12 e iniciación curta** utilizaranse no terreo **marcas de sinalización** de axuda aos deportistas que indican o momento en onde deben pararse para o ataque á baliza que estará, fora do elemento lineal a non máis de 3-5 metros, en xeral dende o punto de parada a baliza será visible.



Como toda proba de distancia media a densidade de controis nalgunha zona do mapa é importante, as distancias mínimas están supervisadas pero, recoméndase a verificación dos códigos de control para evitar erro en tarxeta.

SAÍDAS

¡Atención! Establécense dúas saídas diferentes.

PRESAÍDA

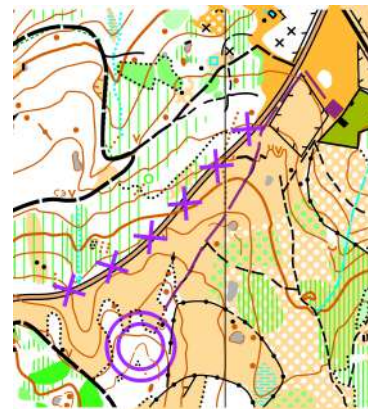
Os deportistas que toman a **saída 1** terán un chamamento de presaída "obrigatorio" para verificar datos: **dorsal, pinza**. A presaída estará situada a 300 metros do centro de competición ao lado da saída 2.

SAÍDA	CATEGORIAS	DISTANCIA	DESNIVEL	TEMPO
1	Resto Categorías	2,2 km	40 m (negativos)	40' camiñando
2*	Ini curta, Ini Longa, F12, M12	300 m	0 m	5' camiñando

* A saída 2 e presaída longa están na mesma ubicación.

META

A meta está situada a **400 metros** do centro de competición, os deportistas deberán regresar andando para a descarga despois de gozar das vistas do lugar. Non existe dificultade algunha de regreso, o centro de competición é visible dende a meta.



11. NORMAS ESPECÍFICAS DA PROBA E RECOMENDACIÓNS

- Sistema de cronometraxe electrónico empregado **SPORTident**, todas as estacións teñen configurado o modo mixto (Clásico e modo **Air+**).
- Ningún corredor poderá tomar a saída sen o seu **dorsal**.
- Chega con tempo, recorda que existe unha gran presaída de 40 minutos.
- A carreira establécese con **tráfico aberto**, circular pola calzada estará prohibido. Se habilitarán puntos de paso obrigatorios en todas as categorías. Respectade as normas de circulación e as indicacións dos auxiliares de seguridade da organización!
- Os competidores teñen a obriga de **axudar** as persoas que así o precisen en caso de accidente, lesión ou indisposición.
- En caso de abandono, é obrigatorio pasar por secretaría para proceder ao aviso e descarga Sportident.
- É recomendable o uso de **roupa longa** nas extremidades inferiores. En xeral o mapa permite unha velocidade alta de carreira e unha gran facilidade de progresión en case toda a súa extensión. O ides a **gozar!**
- A categoría “Iniciación curta” está pensada para menores non federados, e a “Iniciación longa” para persoas non federadas con maior experiencia ou adultos. **Inscríbete na categoría correcta** e en caso de dúbidas consulta ao teu club ou a o club organizador.
- Chan da Lagoa é un área de lecer fabuloso, valora levar o teu **pícnic** para unha boa comida coa **familia de orientadores!** Existen casetas totalmente habilitadas para facer brasas e gozar dunha boa comida.



12. INFORMACIÓN DE SEGURIDADE

No boletín final.

13. XURADO TÉCNICO

No boletín final.

14. EQUIPO DE ORGANIZACIÓN

Director da proba: Antonio Domínguez Portas

Director técnico: Xoel Chamorro García

Técnicos Sportident: Alicia Pérez Alonso e Adrián Pérez Alonso

Cartografía: Xoel Chamorro García e Jennie Börjesson Eriksson

Trazador: Brais Piñeiro Fraga

Seguridade: Alfonso Gallo Bueno

Xuíz controlador: Javier Alvelo Fraguela

15. CONTACTOS

razapalleira@razapalleira.com  [@raza.palleira](https://www.instagram.com/raza.palleira) Teléfono **613047879**

16. ORGANIZADORES / COLABORADORES / PATROCINADORES

