

BOLETÍN 3

Final

Campeonato de España MTBO 2018

Campeonato Ibérico Femenino MTBO 2018

28 Y 29 DE ABRIL



 **Bienvenida** 

Tras la organización en el año 2017 de la primera prueba de la Liga Española de orientación en bicicleta de montaña “Trofeo Marco Antonio Blanco”, el Club decide seguir apostando por la organización de eventos de carácter nacional, tratando de dar un impulso a la modalidad de MTBO.

La experiencia acumulada en los últimos años de organización ha sido de gran ayuda pero, no es garantía ninguna ante hechos como los incendios que sufrió Galicia y en especial la zona que el club tenía como prioridad para disputar este Campeonato de España e Ibérico femenino. El fuego arrasó por completo el 70% de nuestros planes.

Por primera vez en la historia del Club, una Comunidad de Montes deniega el permiso para usar sus terrenos en una prueba deportiva.

Sin embargo, a pesar de todos los inconvenientes encontrados en este camino, y gracias a la colaboración de todos los organismos públicos y empresas privadas que nos han apoyado, podemos ofrecer un evento de calidad, el cual esperamos podáis disfrutar este fin de semana del 28 y 29 de abril.

Preparar vuestras bicicletas y disfrutar de Galicia: de sus montes, de sus senderos, de sus subidas y bajadas, de sus vistas, de su brisa marina.

Y sobre todo, disfrutar de la orientación!

Antonio Domínguez Portas

Director de la prueba

Club AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo



Programa

MIÉRCOLES 25 DE ABRIL

Publicación de las horas de salida.

21 ABRIL A 1 DE MAYO - PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS

Mapas Ermelo y Escusa.

VIERNES 27 DE ABRIL -RECEPCIÓN - MODEL EVENT - SUELO DURO

12:00 Inicio del Model Event - Mapa ESCUSA.

19:00 Apertura del Centro de Eventos para recepción de participantes y entrega de dorsales en Pontillón do Castro.

20:00 Final del Model Event.

19:00 Apertura suelo duro, Pontillón do Castro.

23:00 Cierre del Centro de Eventos.

SÁBADO 28 DE ABRIL - CEMTBO LARGA Y SPRINT (VILAGARCÍA Y CALDAS)

9:00 Apertura del Centro de Competición - Mapa Xiabre Sur.

10:00 Salida primeros corredores carrera larga.

15:53 Cierre de meta larga distancia. (Tiempo máximo carrera 3h50min)

17:00 Inicio Salidas primeras categorías Sprint. (Salida en masa escalonada)

19:20 Cierre de meta. (Tiempo máximo carrera 1h20min)

21:00 Ceremonia de entrega de premios Larga - Sprint - Liga 2017 En pabellón Fontecarmoa de Vilagarcía de Arousa.

22:00 Pincho de bienvenida a participantes En pabellón Fontecarmoa.

DOMINGO 29 DE ABRIL – CEMTBO MEDIA (PONTEVEDRA)

8:00 Apertura del Centro de Competición – Mapa Pontillón de Castro.

9:00 Salida de los primeros corredores – Distancia Media

13:38 Cierre de meta. (Tiempo máximo carrera 2h35min)

13:30 Ceremonia de entrega de premios Distancia Media, Comunidades y trofeo PonteOriBike en Pontillón do Castro.

14:00 Clausura del CE-CIF-MTBO 2018.



Centro de competición y suelo duro

El centro neurálgico de eventos del CEMTBO2018 será la ciudad de Pontevedra. Sin embargo, la competición del primer día, sábado 28 de abril, se traslada a los ayuntamientos de “Vilagarcía de Arousa” y “Caldas de Reis” a tan solo 30 minutos de la ciudad de Pontevedra.

La **Recepción** de participantes para la entrega de dorsales del viernes 27 de abril estará situada en las instalaciones del “Pontillón do Castro”.

El **Model Event** del 27 de abril estará situado en “A Escusa (Poio)”.

El **Centro de Competición del sábado 28 de abril** estará situado en los alrededores del “Pazo de San Antoniño de Pousadoiro” en Vilagarcía de Arousa.

El **Centro de Competición del domingo 29 de abril** estará situado en las instalaciones del “Pontillón do Castro” en Pontevedra.

El **Suelo Duro** estará igualmente en las instalaciones del “Pontillón do Castro”. Podrá pernoctar en el Suelo Duro por un precio de 3 € todo aquel que lo solicite con la inscripción hasta cubrir el total de plazas disponibles.

Se enlaza [mapa de localizaciones](#).

Coordenadas:

Recepción, Suelo duro, Centro Competición domingo 29 abril. (42.49558, -8.61645)

Hotel Avenida. (42.42589, -8.63757)

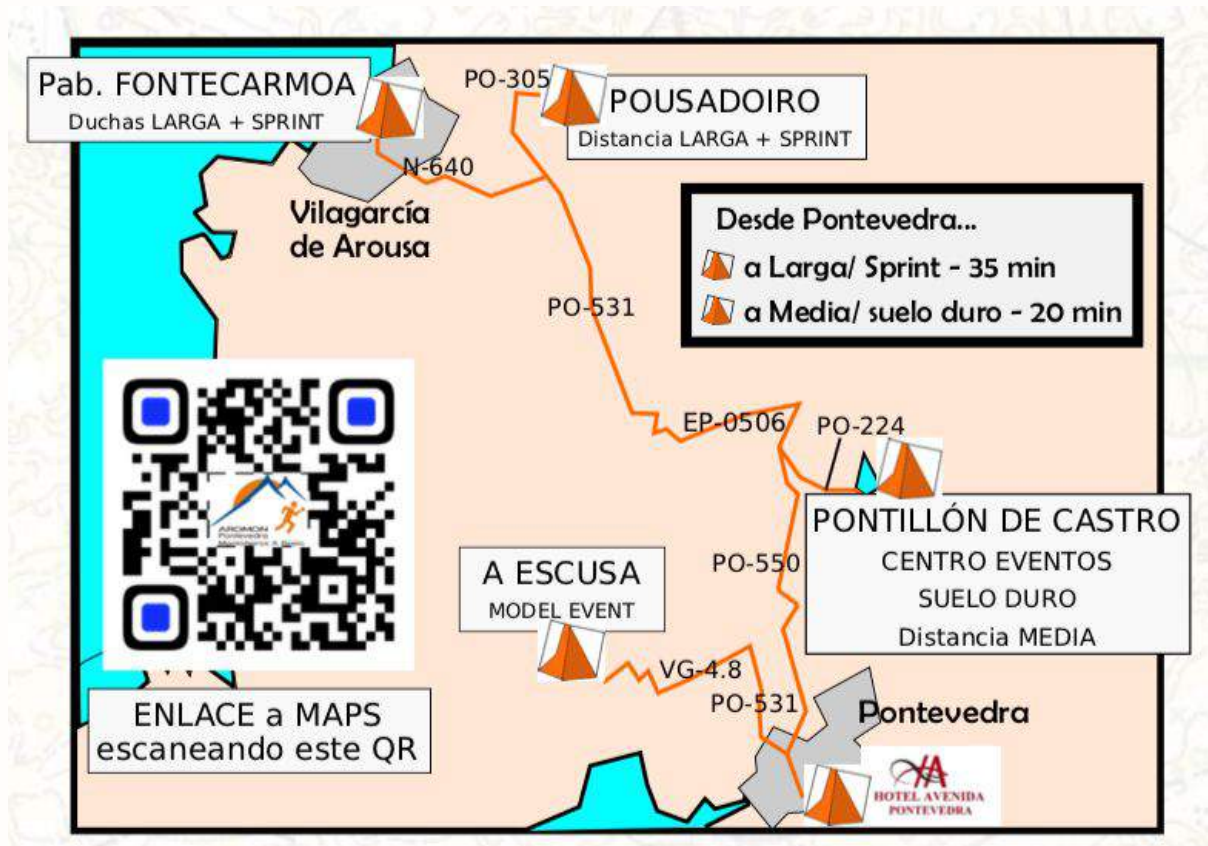
Model Event viernes 27 de abril. (42.459, -8.70505)

Centro de Competición sábado 28 de abril. (42.59362, -8.72333)

Entrega de trofeos sábado 28 de abril, pabellón Fontecarmoa. (42.58456, -8.77472)



Utilizando el enlace o url de la página anterior, introduciendo las coordenadas en el gps o escaneando el código QR, tendréis acceso al mapa de ubicaciones del evento. Desde el mismo, podéis seleccionar cualquier ubicación para navegar gracias al dispositivo electrónico utilizado.



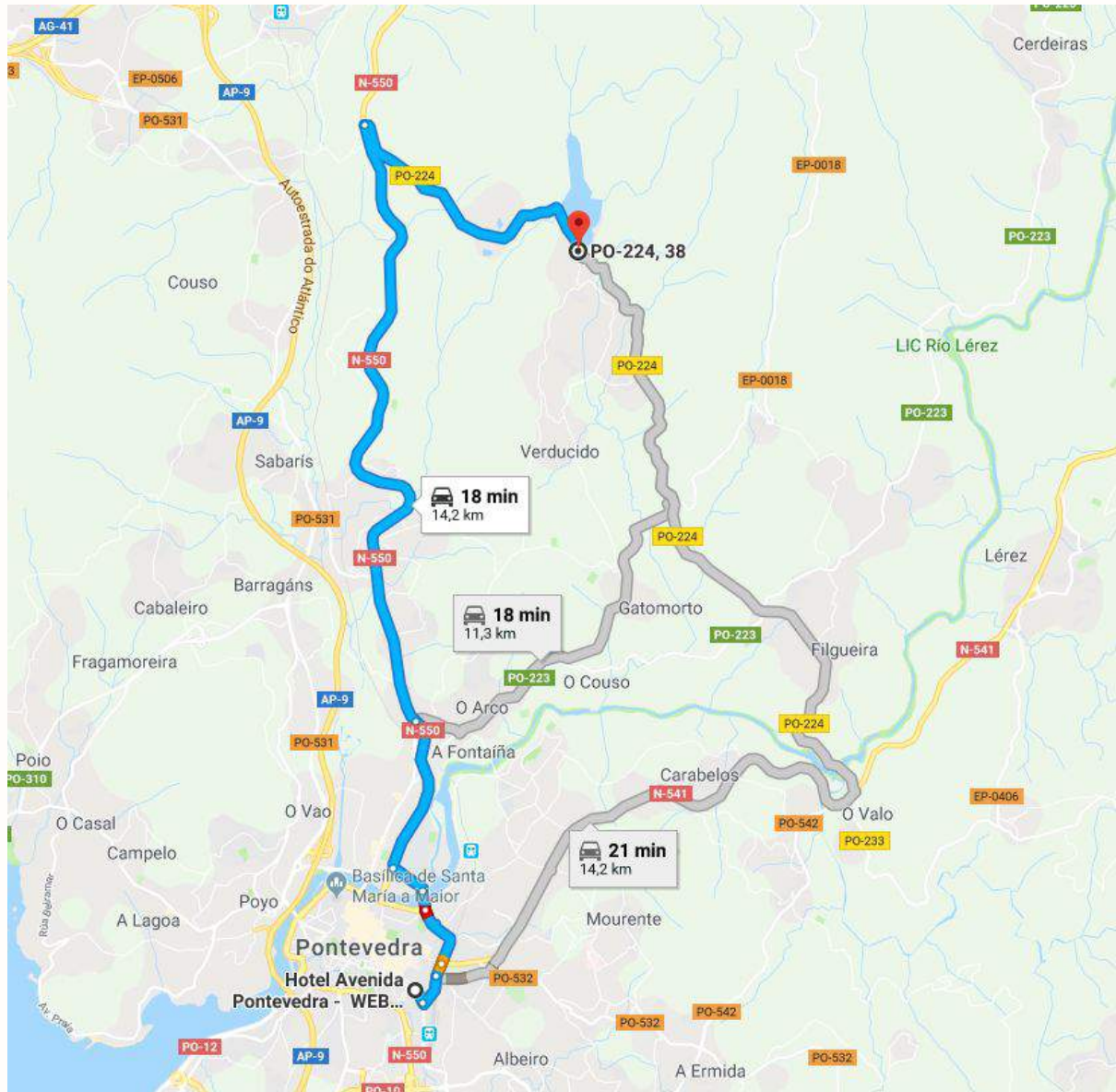
Como llegar

Se presentan las rutas recomendadas (color azul) por la organización para los diferentes desplazamientos realizados en vehículos particulares. La ruta recomendada estará señalizada sobre el terreno.

RECEPCIÓN Y SUELO DURO (27 DE ABRIL)

Señalización desde Pontevedra (Hotel Avenida) hasta el centro de eventos y Suelo duro en Verducido (Pontillón do Castro).

Distancia 14 km, tiempo estimado 18 minutos. <https://goo.gl/maps/wVXbfc7j9PQ2>

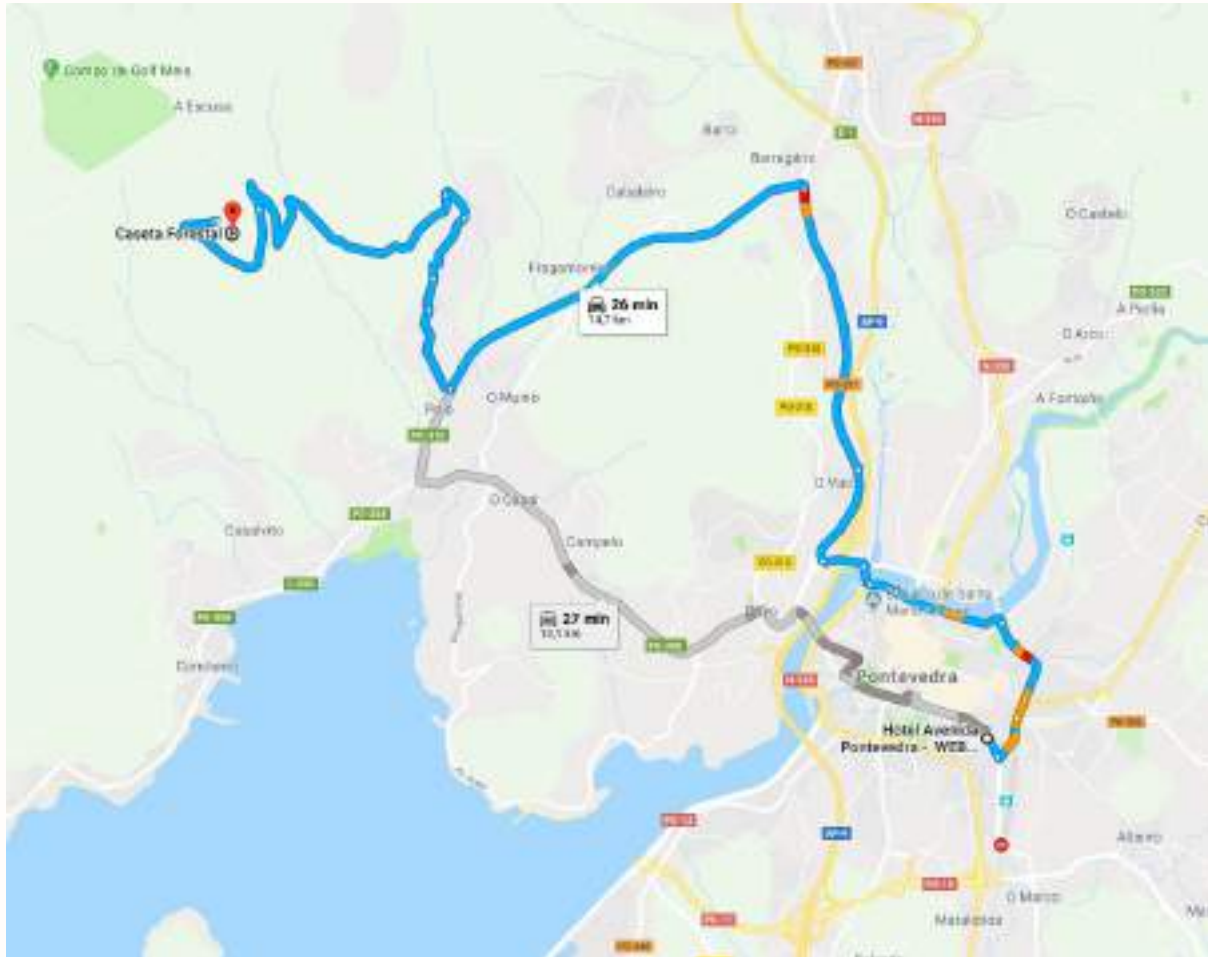


MODEL EVENT “A ESCUSA” (27 DE ABRIL)

Señalización desde el Hotel Avenida hasta el Model Event.

Distancia 15 km, tiempo estimado 26 minutos.

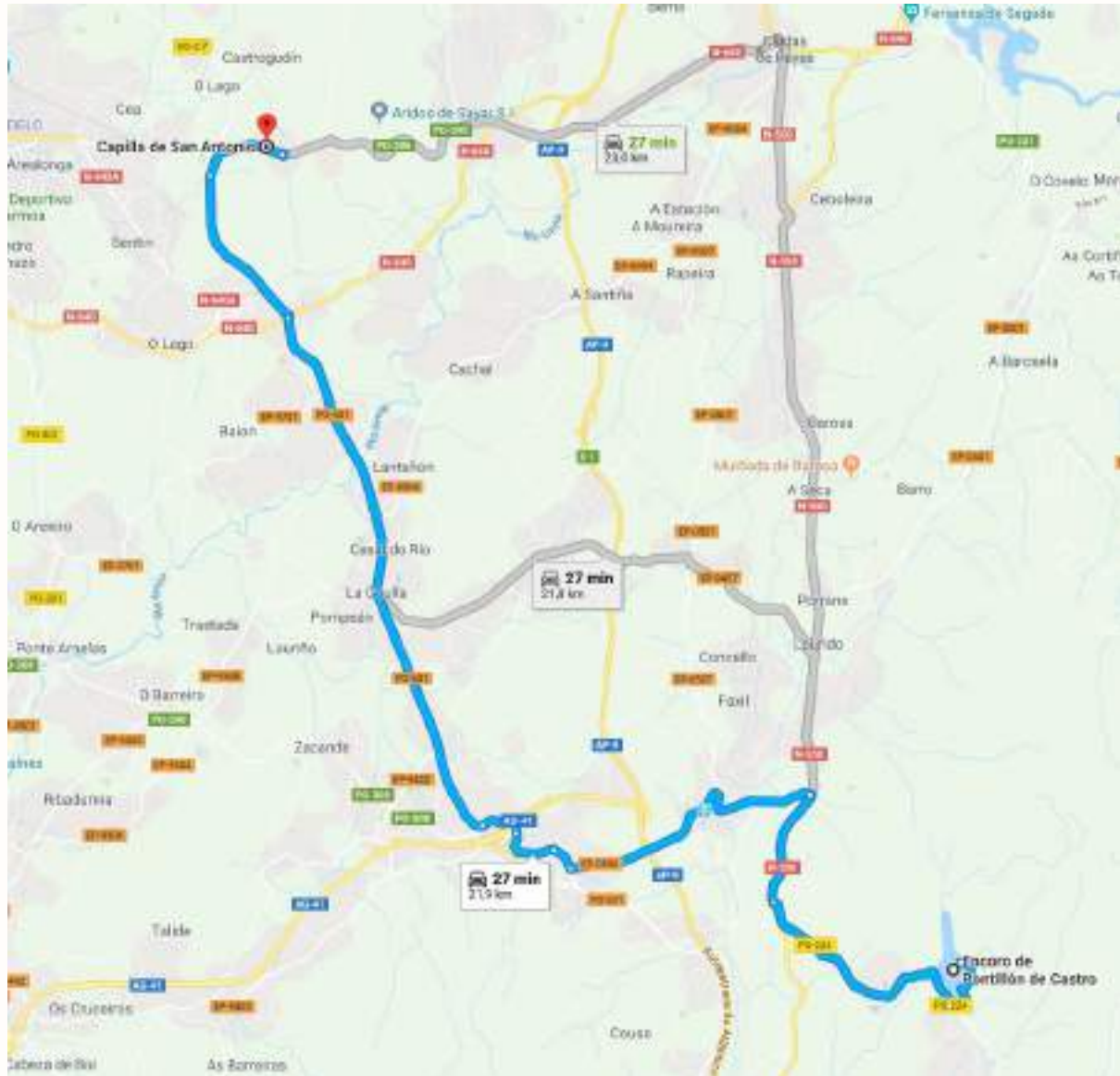
<https://goo.gl/maps/NDQ4xup31q72>



CENTRO DE COMPETICIÓN XIABRE SUR POUSADOIRO (28 DE ABRIL)

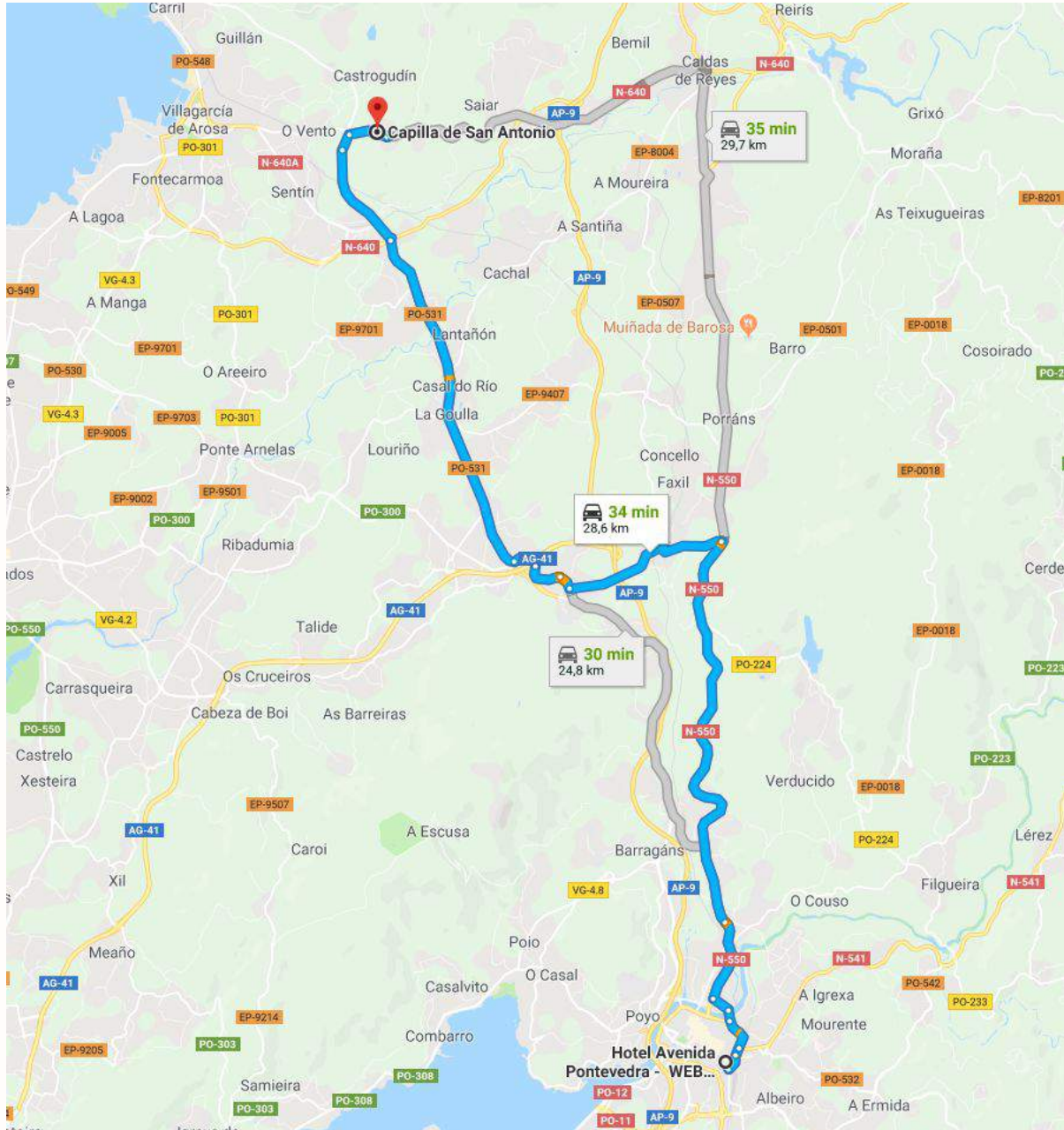
Señalización desde Suelo duro (Pontillón do Castro) hasta centro de competición Xiabre Sur de Pousadoiro.

Distancia 22 km, tiempo estimado 27 minutos. <https://goo.gl/maps/vAnPaMZ3NKr>



Señalización desde Pontevedra (Hotel Avenida) hasta centro de competición
Xiabre Sur de Pousadoiro.

Distancia 29 km, tiempo estimado 34 minutos. <https://goo.gl/maps/pbmBH4mZdNo>





Normas suelo duro

Se publican las [normas del suelo duro](#).

El mismo estará disponible para todo aquel competidor/a que lo solicite en su inscripción hasta agotar las plazas disponibles.

El precio del suelo duro es de 3 €, independientemente de los días de uso.



Competición



El club AROMON organiza el Campeonato de España de MTBO y Campeonato Ibérico Femenino MTBO de 2018.

Se permitirá la participación de cualquier orientador, español o extranjero, perteneciente a un club o no, con licencia de temporada FEDO / FPO o no. Cualquier orientador podrá participar en cualquier categoría (de promoción u oficial). Sin embargo, únicamente computarán a efectos de clasificación y, por lo tanto, a título de Campeón/a de España los **deportistas con nacionalidad española**.

De la misma manera, solamente podrá ser declarada Campeona Ibérica Femenina cualquier mujer **deportista de nacionalidad española y/o portuguesa**.



Normativa aplicable

La competición estará regulada por:

1. [Reglamento de Orientación en Bicicleta de montaña 2015](#)
2. [Normativa 2018: Liga Española y Campeonato de España MTBO](#)
3. [Protocolo FEDO-FPO](#)

Para lo no contemplado, se aplicarán las Normas Generales de la IOF.

Categorías

Los competidores se agruparán en las siguientes clases y categorías oficiales:

| CATEGORÍA | AÑO DE NACIMIENTO |
|---------------------------|--|
| M/F Cadetes (M/F - 15) | Nacidos en 2003 y posterior |
| M/F Juvenil (M/F - 17) | Nacidos en 2001 y 2002 |
| M/F Junior (M/F -20) | Nacidos en 1998 - 1999 - 2000 |
| M/F Senior (M/F - Élite) | Sin límite de edad |
| M/F Senior 21 (M/F - 21)* | Sin límite de edad |
| M/F Veterano A (M/F - 40) | Nacidos en 1978 y anterior |
| M/F Veterano B (M/F - 50) | Nacidos en 1968 y anterior |
| M/F Veterano C (M/F - 60) | Nacidos en 1958 y anterior |
| Absoluta Parejas | 2 deportistas de cualquier edad y género |

* No se proclamará campeón de España el vencedor de la categoría M/F 21

Comentarios y excepciones:

Los corredores podrán participar en aquellas categorías a las que tienen derecho por su edad. Un corredor junior podrá correr en Senior, y un corredor de Veteranos podrá correr en Senior, una vez cumplimentados los requisitos administrativos respecto a tipos de licencia. Sin embargo, con vistas a la puntuación para la Liga Española, se tendrán en cuenta las normas de la Liga Nacional 2018.

La categoría Senior es abierta. Los corredores que corren la Liga en otras categorías podrán participar en Senior y ser Campeones de España.

Además, se ofertarán las siguientes categorías no oficiales:

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Promoción individual M/F | Cualquier edad |
| Iniciación equipos | De 2 a 5 personas |

Promoción: Cualquier edad. Individual. Orientada a ciclistas. Recorridos de orientación muy sencilla pero físicamente exigentes.

Iniciación por equipos: Cualquier edad. Equipos de 2 a 5 personas. Orientada a familias con niños o gente no iniciada en este deporte.



Clasificaciones

CEMTBO2018

El **Campeonato de España de Mountain Bike Orientación 2018** consta de las siguientes clasificaciones:

- **Larga** distancia.
- **Media** distancia.
- Distancia **Sprint**.
- **Comunidades**.

La clasificación del Campeonato de España por Comunidades se elaborará con los resultados obtenidos por los componentes de los equipos de cada comunidad en las pruebas de Larga distancia, Media distancia y Distancia Sprint según las directrices indicadas en las normas del campeonato de España de MTBO 2018 (art. 30).

CIFMTBO2018

El **Campeonato Ibérico Femenino de Mountain Bike Orientación 2018** consta de las siguientes clasificaciones:

- **Larga** distancia.
- **Media** distancia.

Se compite en las siguientes categorías: Juvenil, Junior, Senior Élite, Veteranos A, Veteranos B y Veteranos C.

TROFEO PONTEORIBIKE

Premiará a los **tres primeros clasificados** de las categorías Senior masculino élite y femenino élite en el cómputo global de las tres carreras disputadas (Larga, Media y Sprint).



Pruebas puntuables

Las carreras disputadas serán **puntuables** para la **Liga Española**, **Liga Portuguesa** y **Liga Gallega** de Orientación en bicicleta de montaña en la temporada 2018 según los criterios específicos de cada federación.



Cronometraje

Será obligatoria la utilización del **sistema de cronometraje electrónico Sportident** en todas las carreras y categorías.

Las estaciones estarán programadas para la utilización de las **tarjetas SIAC** en el **modo activo AIR+** en todas las distancias.

La competición también funcionará con pinza electrónica tradicional “conviviendo” los dos métodos.

La **línea de meta será inalámbrica** con las estaciones BS11-BL para los participantes con tarjetas SIAC, y se usarán estaciones de meta normales para quien use pinza tradicional en las carreras.

La organización dispondrá de tarjetas SIAC para todo aquel que la solicite en concepto de préstamo gratuito (**fianza 40€**) para favorecer la igualdad en la competición.



Resultados y seguimiento

Será responsabilidad y obligación de los corredores, una vez finalizada la carrera, pasar por recepción para proceder a la descarga de su tarjeta electrónica. Se le entregará un comprobante con sus resultados.

El club organizador de cara a ofrecer seguimiento “en vivo” de la competición realizará las siguientes acciones:

- Publicación en <http://liveresultat.orientering.se> en tiempo real.
- Instalación de balizas con radiocontrol en puntos intermedios de los recorridos superiores vinculados en directo con la aplicación web antes mencionada.
- Dotación de dispositivos gps <https://tracktherace.com> (200 unidades hasta agotar existencias) en categorías oficiales y superiores para el seguimiento online y posterior análisis de la prueba por parte de los corredores.

Una vez finalizadas las pruebas los resultados serán publicados en:

- Centro de competición.
- <http://liveresultat.orientering.se>
- WinSplits Online <http://obasen.orientering.se/winsplits/online/sv/default.asp>
- Páginas webs: AROMON, FEGADO, FEDO.



El club AROMON pondrá a disposición de los competidores 200 dispositivos gps <https://tracktherace.com>



La prueba será retransmitida por la plataforma sin acceso a los mapas hasta que tome la salida el último orientador o finalizada la prueba en función de lo que determine Dirección de carrera y Juez Controlador.



Los corredores pertenecientes a las categorías seleccionadas para realizar el seguimiento tienen la obligación de “transportar” durante la prueba el dispositivo gps para lo que deberán llevar alguna prenda o mochila que garantice su transporte evitando la caída y pérdida del mismo.

CATEGORÍAS QUE DEBEN RECOGER DISPOSITIVO TRACKTHERACE:

M/F-15, M/F-17, M/F-20, M/F-40, M/F-50, M/F-60, M/F Elite

No recogen dispositivo: M/F-21, Absoluta Parejas, M/F Promoción, Ini. Equipos

PROCEDIMIENTO DE ENTREGA Y RECOGIDA DE LOS DISPOSITIVOS:

Los dispositivos serán entregados a los deportistas en la **presalida** de la carrera larga (-20 min) y media (-15 min), se recomienda a todos/as estar en la zona unos minutos antes para facilitar la gestión.

Todos los dispositivos serán recogidos al finalizar cada una de la carreras, serán solicitados una vez se realice la “descarga” del resultado por el deportista.

En la **distancia Sprint (salida en masa)** se habilitará una carpa para la entrega de dispositivos que deberán recogerse antes de la llamada de los deportistas.

Ejemplo: un deportista que tenga su salida a las 17:15 será llamado a las 17:00. Por lo tanto, deberá pasar a recoger el dispositivo gps antes de las 17:00 en la carpa habilitada.

En la siguiente tabla se detalla hora de recogida, hora de llamada, hora de salida y categorías que deben recoger el dispositivo.

| HORAS Y CATEGORÍAS DE RECOGIDA DE DISPOSITIVOS | | | |
|---|---------------------|--------------------|---|
| RECOGIDA | HORA LLAMADA | HORA SALIDA | CATEGORÍAS |
| 16:30-16:45 | 16:45 | 17:00 | M/F-15, M/F-17 (*Abs Parejas, M/F Promoción, Ini Equipos*) |
| 16:45-17:00 | 17:00 | 17:15 | M/F-50 M/F-60 |
| 17:00-17:15 | 17:15 | 17:30 | M/F-40 |
| 17:15-17:30 | 17:30 | 17:45 | M/F-20 (*M/F-21*) |
| 17:30-15:45 | 17:45 | 18:00 | M/F Elite |

(**) Categorías que no recogen dispositivo, pero aparece su hora de salida.

La **categoría M/F Élite** será retransmitida **online en directo**, una vez los deportistas tomen la salida, cualquier aficionado podrá realizar seguimiento de la carrera a través de la plataforma <https://tracktherace.com>

Equipación

El corredor debe cumplir lo reflejado en el [reglamento de orientación en bicicleta de montaña](#) en vigor en lo referente al artículo 23. Equipación.

Se deberá llevar obligatoriamente durante toda la prueba un **casco** rígido homologado. El casco deberá de llevarse abrochado siempre que el corredor circule sobre su bicicleta. Tanto en calentamiento, enfriamiento o en competición.

La bicicleta será del tipo **Bicicleta de Montaña** (ruedas de más de 65 cm de diámetro). La organización de la competición podrá rechazar o aceptar otros tipos de bicicleta todo terreno, siempre y cuando, reúnan condiciones de seguridad por su diseño o por su estado. Es responsabilidad de los competidores que las bicicletas funcionen correctamente.

Previo a la salida, y si el organizador lo cree oportuno, se puede realizar una revisión del material. Aquel corredor que no reúna condiciones de seguridad mínimas de material no podrá salir hasta que lo solucione.

El competidor irá desde la salida hasta la meta, y entre los controles, montado en la bicicleta, empujándola o cargando con ella. Alejarse de la bicicleta (salvo caída), está prohibido.

El **dorsal** es obligatorio para tomar la salida, debe ser visible e ir sujeto en la parte anterior de la bicicleta en todo momento.

La **tarjeta electrónica** la deberá llevar el corredor en su mano, dedo o en un bolsillo. No es necesario que esté unida a la bicicleta por un cordón o sistema similar.

El dispositivo gps <https://tracktherace.com> se convierte en **material obligatorio** para aquellos deportistas y categorías seleccionadas.

La elección de la ropa y el calzado es libre, puede existir dependiendo de la elección de ruta algún sendero con vegetación que provoque rozaduras en piernas y brazos.

Es recomendable que los corredores lleven el equipo de reparación y los repuestos que estimen oportunos. Se recuerda que está totalmente **prohibido recibir asistencia externa** una vez iniciada la competición y solamente otros competidores pueden ofrecer asistencia mecánica. Es deber de todos los competidores ayudar a los corredores accidentados.

Se admiten todo tipo de aparatos de medida excepto GPS y teléfonos móviles en las condiciones que se relatan en el siguiente apartado.

Teléfonos móviles y GPS prohibidos

El transporte y uso de teléfonos móviles, gps, así como relojes gps con capacidad para mostrar mapas está prohibido!

Siguiendo los criterios de la comisión MTBO de la IOF se establecen los siguientes [dispositivos como permitidos y/o prohibidos](#).

El procedimiento para todo aquel competidor que disponga de un teléfono móvil en carrera, así como gps prohibido es el siguiente:

La organización habilitará un espacio antes de iniciar el procedimiento de salida (**presalida**) para que el corredor delante del responsable de la organización ponga en funcionamiento el dispositivo y éste, será precintado mediante una pegatina opaca. Una vez precintado se meterá en una bolsa opaca precintada. Únicamente un responsable de la organización podrá desprecintar el dispositivo terminada la carrera. Esto se efectuará en meta cuando el corredor proceda a la descarga de la tarjeta SportIdent. El incumplimiento de esta norma podrá conllevar la descalificación del corredor una vez informado el juez controlador.

La organización podrá realizar revisiones de material de cara a garantizar el cumplimiento de esta norma.

Información técnica

Entrenamientos previos



Entre el sábado 21 de abril y martes 1 de mayo estarán disponibles los entrenamientos del CE-CIFmtbo2018 para todo aquel que lo desee, gratuitamente.

Los mapas de los entrenamientos se podrán descargar de la web www.aromon.es para su impresión a partir del viernes 20 de abril.

Sobre el terreno se colocarán balizas normales (solamente la tela con códigos).

Aviso: en el periodo que duran los entrenamientos, por motivos ajenos a la organización, alguna baliza podría desaparecer a pesar de su revisión periódica.

MAPAS DE LOS ENTRENAMIENTOS

| ENTRENAMIENTO 1: "ESCUSA MTBO" | | |
|---|---|---|
|  |  | <p>Localidad: A Escusa - Poio</p> <p>Cartógrafos: Ángel Álvarez Serto, Javier Arufe Varela</p> <p>Nº Registro FEDO: PO-2080-17</p> <p>Escala: 1:15000</p> <p>Equidistancia: 10 m</p> |

Enlace en Google Maps al triángulo de salida del mapa de "Escusa":

<https://goo.gl/maps/9cYKDL2nkn>

ENTRENAMIENTO 2: "ERMELO-PASTORIZA MTBO"



Localidad: Bueu (Pontevedra)
Cartógrafo: Ángel Álvarez Serto, Javier Arufe Varela
Nº Registro FEDO: PO-2081-17
Escala: 1:15000
Equidistancia: 10 m

Enlace en Google Maps al triángulo de salida del mapa de "Ermelo-Pastoriza": <https://goo.gl/maps/cxjxJvpSw4k>

DESCRIPCIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SUS TRAZADOS

Los entrenamientos permitirán realizar dos recorridos en cada mapa: largo y corto. Además habrá un mapa maestro con más balizas disponibles (aparte de las de los recorridos) para diseño propio del entrenamiento. Las escalas están previstas para poder imprimirlos en tamaño Din A4 (excepto el maestro de A Escusa que será en Din A3).

DATOS TÉCNICOS DE LOS ENTRENAMIENTOS

| MAPA | ESCALA | DISTANCIA | DESNIVEL | Nº DE CONTROLES |
|--------------------------|----------|-----------|----------|-----------------|
| A ESCUSA (LARGO) | 1:15:000 | 9,4 | 370 | 19 |
| A ESCUSA (CORTO) | 1:10.000 | 4,3 | 190 | 8 |
| ERMELO-PASTORIZA (LARGO) | 1:15.000 | 9,2 | 340 | 23 |
| ERMELO-PASTORIZA (CORTO) | 1:10.000 | 3,5 | 120 | 10 |

Model Event

El viernes 27 se habilita el Model Event de 12:00 a 20:00.

Con la inscripción, los participantes deben reservar el mapa del Model Event con un coste de 3 € (que se paga al recoger el mismo).



La carrera modelo es abierta a “todo el mundo” (corredores, entrenadores, jueces, prensa,...), toda persona no inscrita oficialmente en el campeonato que desee realizar la prueba debe ponerse en contacto con la organización antes de finalizado el plazo oficial de inscripciones de cara a facilitar un procedimiento de inscripción en la misma. mtbo@aromon.es

Los mapas del model event serán recogidos en el Hotel Avenida, Rúa Eduardo Pondal 46, Pontevedra.

Enlace en Google Maps al Hotel <https://goo.gl/maps/WNXk8Q3nAPQ2>

Sobre el terreno se colocarán balizas normales (solamente la tela con códigos).

MAPA DEL MODEL EVENT

| MODEL EVENT “ESCUSA MTBO” | | |
|---|--|---|
|  |  | <p>Localidad: A Escusa - Poio</p> <p>Cartógrafos: Ángel Álvarez Serto, Javier Arufe Varela</p> <p>Nº Registro FEDO: PO-2080-17</p> <p>Escala: 1:15000</p> <p>Equidistancia: 10 m</p> |

Enlace en Google Maps al triángulo de salida del Model Event:

<https://goo.gl/maps/EuAKwFnBn8G2>

DESCRIPCIÓN DEL MODEL EVENT Y TRAZADOS

El model event permitirá realizar dos recorridos: largo y corto. Habrá un mapa maestro con más balizas disponibles. Aquellos orientadores que así lo deseen podrán diseñar sus propios trazados a partir de las balizas colocadas.

El mapa de A Escusa es similar a los mapas que se usarán en las pruebas del campeonato.

Los trazados preparados servirán para asimilar las características del tipo de terreno y ciclabilidad.

DATOS TÉCNICOS

| MAPA | ESCALA | DISTANCIA | DESNIVEL | Nº DE CONTROLES |
|------------------|----------|-----------|----------|-----------------|
| A ESCUSA (LARGO) | 1:15.000 | 12,8 | 400 | 29 |
| A ESCUSA (CORTO) | 1:10.000 | 5,4 | 150 | 13 |

Información técnica

Mapas

LARGA DISTANCIA: "XIABRE SUR" MONTES DE CEA E SAIAR*



Localidades: Vilagarcía de Arousa, Caldas de Reis

Cartógrafo: Ángel Álvarez Serto

Nº Registro FEDO: PO-2167-18

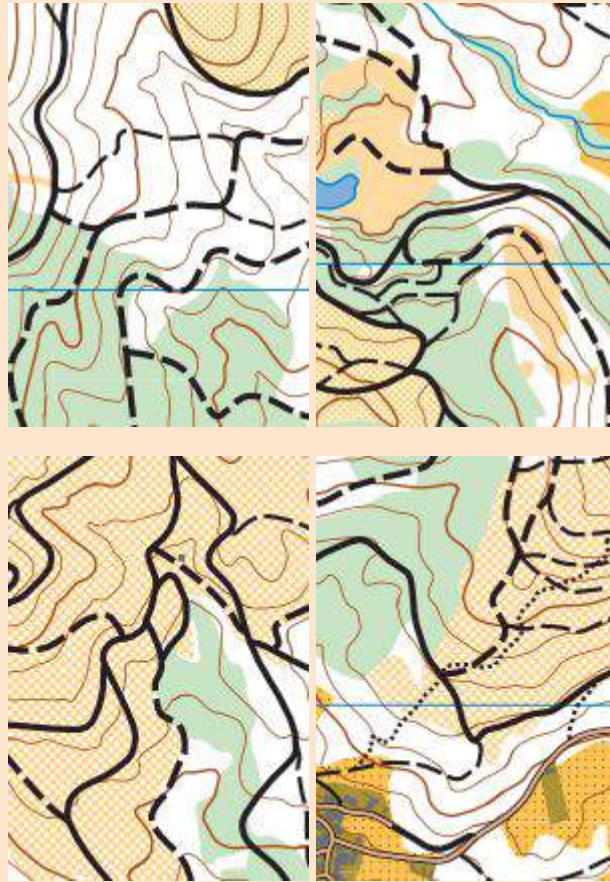
Fecha: Marzo 2018

Escala: 1:15000

Equidistancia: 10 m

* Mismo mapa de larga distancia y distancia sprint en zonas diferentes (Oeste-Este)

DISTANCIA SPRINT: "XIABRE SUR" CASTROGUDÍN*



Localidades: Vilagarcía de Arousa, Caldas de Reis

Cartógrafo: Ángel Álvarez Serto

Nº Registro FEDO: PO-2167-18

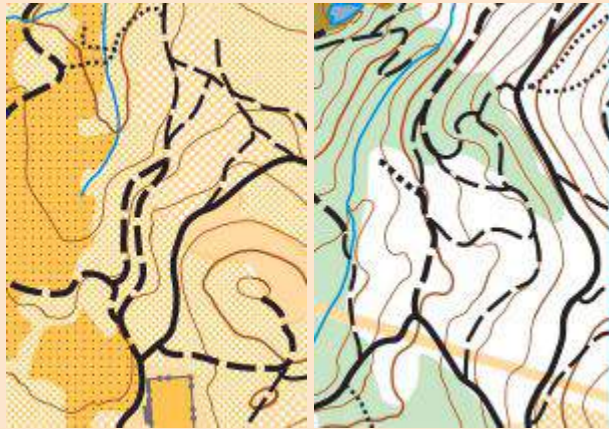
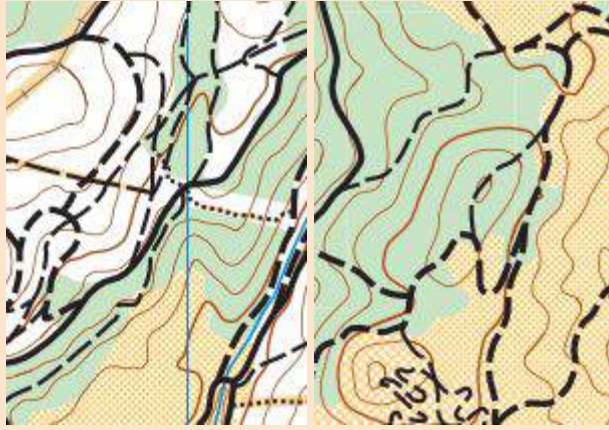
Fecha: Marzo 2018

Escala: 1:10000

Equidistancia: 10 m

* Mismo mapa de larga distancia y distancia sprint en zonas diferentes (Oeste-Este)

MEDIA DISTANCIA: "PONTILLÓN DO CASTRO"



Localidad: Pontevedra

Cartógrafo: Ángel Álvarez Serto

Nº Registro FEDO: PO-2168-18

Fecha: Marzo 2018

Escala: 1:15000

Equidistancia: 10 m

Descripción del terreno

LARGA DISTANCIA: "XIABRE SUR" MONTES DE CEA E SAIAR*

Mapa de Serra do Xiabre, la zona se caracteriza por la abundancia y variedad de pistas, caminos y sendas, en un entorno de bosques de pino y eucalipto, con áreas de repoblación y tala de gran visibilidad. Presencia de algún pequeño núcleo urbano. Desnivel acusado en zonas de ladera sur.



* Mismo mapa de larga distancia y distancia sprint en zonas diferentes (Oeste-Este)

DISTANCIA SPRINT: "XIABRE SUR" CASTROGUDÍN*

Mapa de la Serra do Xiabre, la zona se caracteriza por la abundancia y variedad de pistas, caminos y sendas, en un entorno de bosques de pino y eucalipto, con áreas despejadas y de repoblación de gran visibilidad. Presencia de algún pequeño núcleo urbano. Desnivel moderado en zonas de ladera este.



* Mismo mapa de larga distancia y distancia sprint en zonas diferentes (Oeste-Este)

MEDIA DISTANCIA: "PONTILLÓN DO CASTRO"

Mapa de Serra do Acibal, la zona se caracteriza por la abundancia y variedad de pistas, caminos y sendas, en un entorno de bosques de pino, con zonas de eucalipto y frondosa. Desnivel acusado en las laderas de la vaguada central del mapa (orientación NE-SO).





Tabla de tiempos

| TIEMPO DE GANADOR (MINUTOS) | | | |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| CATEGORÍA | LARGA | MEDIA | SPRINT |
| M-Elite/21 | 90-110 | 50-70 | 20-30 |
| F-Elite/21 | 70-90 | 45-55 | 20-30 |
| M-40 | 80-100 | 50-60 | 20-30 |
| F-40 | 60-80 | 40-50 | 20-30 |
| M-50 | 65-75 | 35-45 | 20-25 |
| F-50 | 50-65 | 30-40 | 20-25 |
| M-60 | 60-70 | 30-40 | 20-25 |
| F-60 | 45-60 | 25-35 | 20-25 |
| M-20 | 84-92 | 44-48 | 16-20 |
| F-20 | 65-84 | 35-44 | 16-20 |
| M-17 | 70-80 | 35-45 | 16-20 |
| F-17 | 60-70 | 30-40 | 16-20 |
| M-15 | 70-80 | 35-45 | 16-20 |
| F-15 | 60-70 | 30-40 | 16-20 |
| Absoluta Parejas | 70-90 | 50-60 | 20-25 |
| M-Promoción | 90-110 | 50-70 | 20-30 |
| F-Promoción | 70-90 | 45-55 | 20-30 |
| Ini. Equipos | 50-70 | 30-40 | 20-25 |



Tiempos máximos de carrera

| LARGA | SPRINT | MEDIA |
|--------------|---------------|--------------|
| 3 h 50 min | 1 h 20 min | 2 h 35 min |



Datos técnicos de los recorridos

| DISTANCIA LARGA (28 DE ABRIL) | | | | |
|--------------------------------------|---------------|---------------------------|-----------------|---------------------|
| CATEGORÍA | ESCALA | DISTANCIA REDUCIDA | DESNIVEL | Nº CONTROLES |
| SENIOR M-Elite | 1:15.000 | 17,0 | 710 | 17 |
| SENIOR F-Elite | 1:15.000 | 12,0 | 580 | 12 |
| SENIOR M-21 | 1:15.000 | 13,5 | 680 | 13 |
| SENIOR F-21 | 1:15.000 | 11,1 | 500 | 12 |
| VET A M-40 | 1:15.000 | 12,9 | 600 | 13 |
| VET A F-40 | 1:15.000 | 9,6 | 420 | 12 |
| VET B M-50 | 1:15.000 | 9,0 | 410 | 10 |
| VET B F-50 | 1:15.000 | 6,5 | 300 | 8 |
| VET C M-60 | 1:15.000 | 5,9 | 250 | 8 |
| VET C F-60 | 1:15.000 | 4,5 | 180 | 8 |
| JUNIOR M-20 | 1:15.000 | 9,7 | 430 | 11 |
| JUNIOR F-20 | 1:15.000 | 8,3 | 370 | 9 |
| JUVENIL M-17 | 1:15.000 | 6,1 | 250 | 8 |
| JUVENIL F-17 | 1:15.000 | 5,3 | 190 | 7 |
| CADETE M-15 | 1:15.000 | 4,7 | 200 | 8 |
| CADETE F-15 | 1:15.000 | 4,5 | 180 | 8 |
| Absoluta Parejas | 1:15.000 | 9,9 | 440 | 10 |
| M-Promoción | 1:15.000 | 10,0 | 380 | 13 |
| F-Promoción | 1:15.000 | 6,0 | 200 | 10 |
| Ini. Equipos | 1:15.000 | 6,1 | 220 | 12 |

Comentarios del trazador

DISTANCIA LARGA

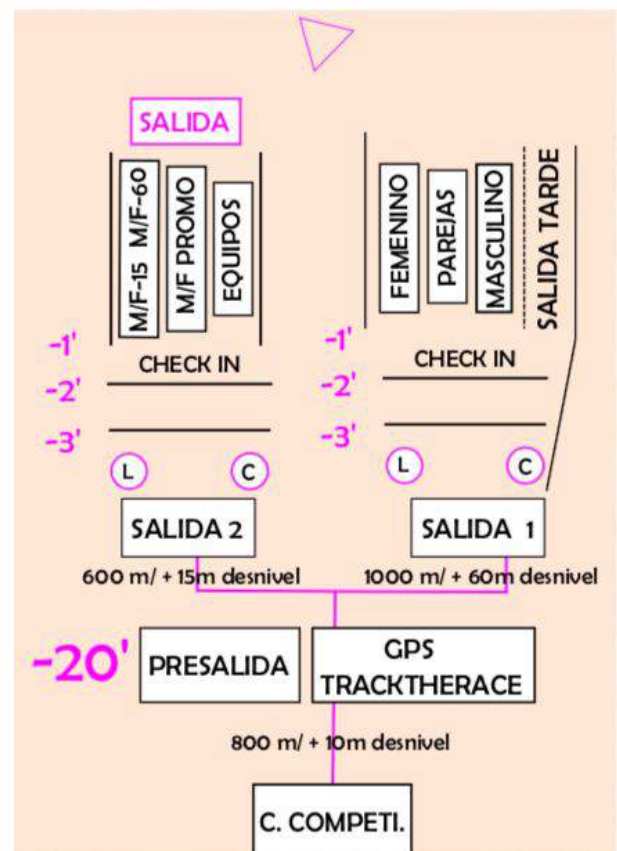
La carrera larga transcurrirá por terrenos con predominio de pistas anchas y rápidas, caminos forestales y zonas de carreteras locales asfaltadas. Terrenos de media ladera con amplias zonas de bosque y despejadas donde será importante la elección del camino adecuado para evitar desniveles pronunciados. Los trazados responden a las características de este tipo de distancia, con tramos largos donde será importante la adecuada elección de ruta. Desniveles importantes en ciertas zonas del mapa.

Ángel A. Serto

Presalida y salida

ATENCIÓN!

| Centro competición a presalida 800m | |
|-------------------------------------|--------------|
| Presalida de - 20 minutos | |
| Salida 1 | Salida 2 |
| M/F 17 | M/F15 |
| M/F 20 | M/F 60 |
| M/F Elite | M-Promoción |
| M/F 21 | F-Promoción |
| M/F-40 | Ini. Equipos |
| M/F-50 | |



| DISTANCIA SPRINT (28 DE ABRIL) | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------------------|-----------------|---------------------|
| CATEGORÍA | ESCALA | DISTANCIA REDUCIDA | DESNIVEL | Nº CONTROLES |
| SENIOR M-Elite | 1:10.000 | 6,2 | 230 | 13 |
| SENIOR F-Elite | 1:10.000 | 5,6 | 210 | 11 |
| SENIOR M-21 | 1:10.000 | 5,7 | 170 | 13 |
| SENIOR F-21 | 1:10.000 | 5,3 | 160 | 11 |
| VET A M-40 | 1:10.000 | 5,9 | 220 | 11 |
| VET A F-40 | 1:10.000 | 4,6 | 150 | 9 |
| VET B M-50 | 1:10.000 | 5,5 | 160 | 12 |
| VET B F-50 | 1:10.000 | 4,1 | 120 | 9 |
| VET C M-60 | 1:10.000 | 3,7 | 110 | 9 |
| VET C F-60 | 1:10.000 | 3,3 | 100 | 8 |
| JUNIOR M-20 | 1:10.000 | 5,3 | 160 | 11 |
| JUNIOR F-20 | 1:10.000 | 4,9 | 130 | 10 |
| JUVENIL M-17 | 1:10.000 | 4,0 | 110 | 10 |
| JUVENIL F-17 | 1:10.000 | 3,9 | 110 | 10 |
| CADETE M-15 | 1:10.000 | 3,4 | 100 | 9 |
| CADETE F-15 | 1:10.000 | 3,2 | 100 | 8 |
| Absoluta Parejas | 1:10.000 | 5,8 | 190 | 12 |
| M-Promoción | 1:10.000 | 5,1 | 170 | 11 |
| F-Promoción | 1:10.000 | 4,0 | 110 | 9 |
| Ini. Equipos | 1:10.000 | 3,4 | 100 | 9 |

Comentarios del trazador

DISTANCIA SPRINT

La zona elegida para la distancia sprint se caracteriza por terrenos con presencia humana. Los recorridos discurren por zonas bajas de terrenos de cultivo y población urbana, y de media ladera semidespejada. Algunos tramos de los recorridos tendrán desnivel medio.

Debido a la salida en masa será importante mantener la concentración por la abundancia de competidores y balizas.

¡Todos los controles estarán por duplicado en el terreno!

Ángel A. Serto

Presalida y salida



| HORAS Y CATEGORÍAS DE LA SALIDA EN MASA | | |
|--|--------------------|---|
| HORA LLAMADA | HORA SALIDA | CATEGORÍAS |
| 16:45 | 17:00 | M/F-15, M/F-17, Absoluta Parejas, M-Promoción, Ini. Equipos |
| 17:00 | 17:15 | M/F-50 M/F-60 |
| 17:15 | 17:30 | M/F-40 |
| 17:30 | 17:45 | M/F-20 M/F-21 |
| 17:45 | 18:00 | M/F Elite |

| DISTANCIA MEDIA (29 DE ABRIL) | | | | |
|--------------------------------------|---------------|---------------------------|-----------------|---------------------|
| CATEGORÍA | ESCALA | DISTANCIA REDUCIDA | DESNIVEL | Nº CONTROLES |
| SENIOR M-Elite | 1:15.000 | 11,5 | 540 | 25 |
| SENIOR F-Elite | 1:15.000 | 7,6 | 410 | 20 |
| SENIOR M-21 | 1:15.000 | 8,4 | 440 | 21 |
| SENIOR F-21 | 1:15.000 | 7,1 | 370 | 18 |
| VET A M-40 | 1:15.000 | 8,6 | 480 | 20 |
| VET A F-40 | 1:15.000 | 5,2 | 290 | 15 |
| VET B M-50 | 1:15.000 | 5,4 | 290 | 14 |
| VET B F-50 | 1:15.000 | 4,0 | 230 | 13 |
| VET C M-60 | 1:15.000 | 4,0 | 260 | 13 |
| VET C F-60 | 1:15.000 | 3,9 | 170 | 12 |
| JUNIOR M-20 | 1:15.000 | 6,8 | 380 | 16 |
| JUNIOR F-20 | 1:15.000 | 5,4 | 280 | 16 |
| JUVENIL M-17 | 1:15.000 | 4,7 | 200 | 13 |
| JUVENIL F-17 | 1:15.000 | 4,2 | 180 | 11 |
| CADETE M-15 | 1:15.000 | 3,8 | 180 | 10 |
| CADETE F-15 | 1:15.000 | 3,7 | 170 | 9 |
| Absoluta Parejas | 1:15.000 | 6,4 | 320 | 15 |
| M-Promoción | 1:15.000 | 6,7 | 280 | 16 |
| F-Promoción | 1:15.000 | 4,4 | 200 | 14 |
| Ini. Equipos | 1:15.000 | 4,4 | 190 | 12 |

Comentarios del trazador

DISTANCIA MEDIA

Los trazados incidirán en la capacidad para mantener la concentración en los continuos cambios de dirección con tramos cortos que obligan a mantener la orientación continua del mapa. Los recorridos discurren, en gran parte del mapa, a través de bosques de pinos con distintos niveles de visibilidad. Habrá tramos donde la rapidez de orientación y la fortaleza física podrán marcar la diferencia en el resultado final.

En las proximidades de la **baliza 56** hay un par de obstáculos rocosos que crean un paso estrecho, que obliga a poner pie en tierra.

Ángel A. Serto

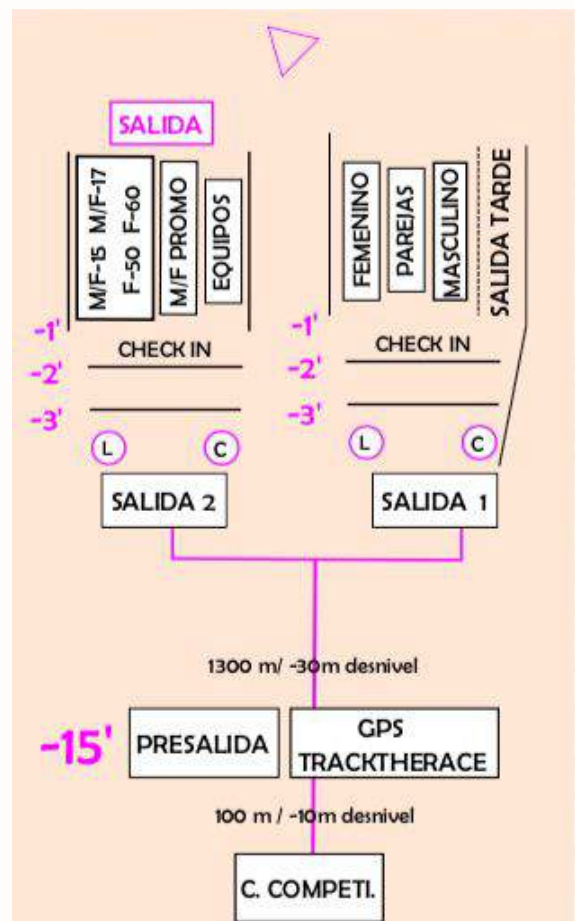
Presalida y salida

ATENCIÓN!

| Centro competición a presalida 100m | |
|-------------------------------------|---------------|
| Presalida de - 15 minutos | |
| Salida 1 | Salida 2 |
| M/F 20 | M/F15 |
| M/F Elite | M/F 17 |
| M/F 21 | F-50 |
| M/F-40 | F 60 |
| M-50 | M-Promoción |
| M-60 | F-Promoción |
| | Ini. Equipos |

Aviso: ¡Es diferente a la distancia larga!

En negrita los cambios



Avituallamientos

Se proporcionará a los corredores avituallamiento en la carrera de distancia larga y en aquellas en las que el tiempo del ganador se estime en más de 30 minutos de duración.

Queda terminantemente prohibido bajo riesgo de descalificación sacar la botella de plástico del avituallamiento de su ubicación. Los corredores que hagan uso del avituallamiento en carrera deberán beber o rellenar el agua necesaria y dejar la botella en la zona de avituallamiento habilitada.

A la llegada a meta los corredores recibirán, si lo desean, avituallamiento líquido (botella de agua) y sólido (fruta y yogures). Se pide colaboración para mantener el centro de competición limpio haciendo uso de los contenedores de basura.

Centros de Competición

CENTRO DE COMPETICIÓN XIABRE SUR, POUSADOIRO.

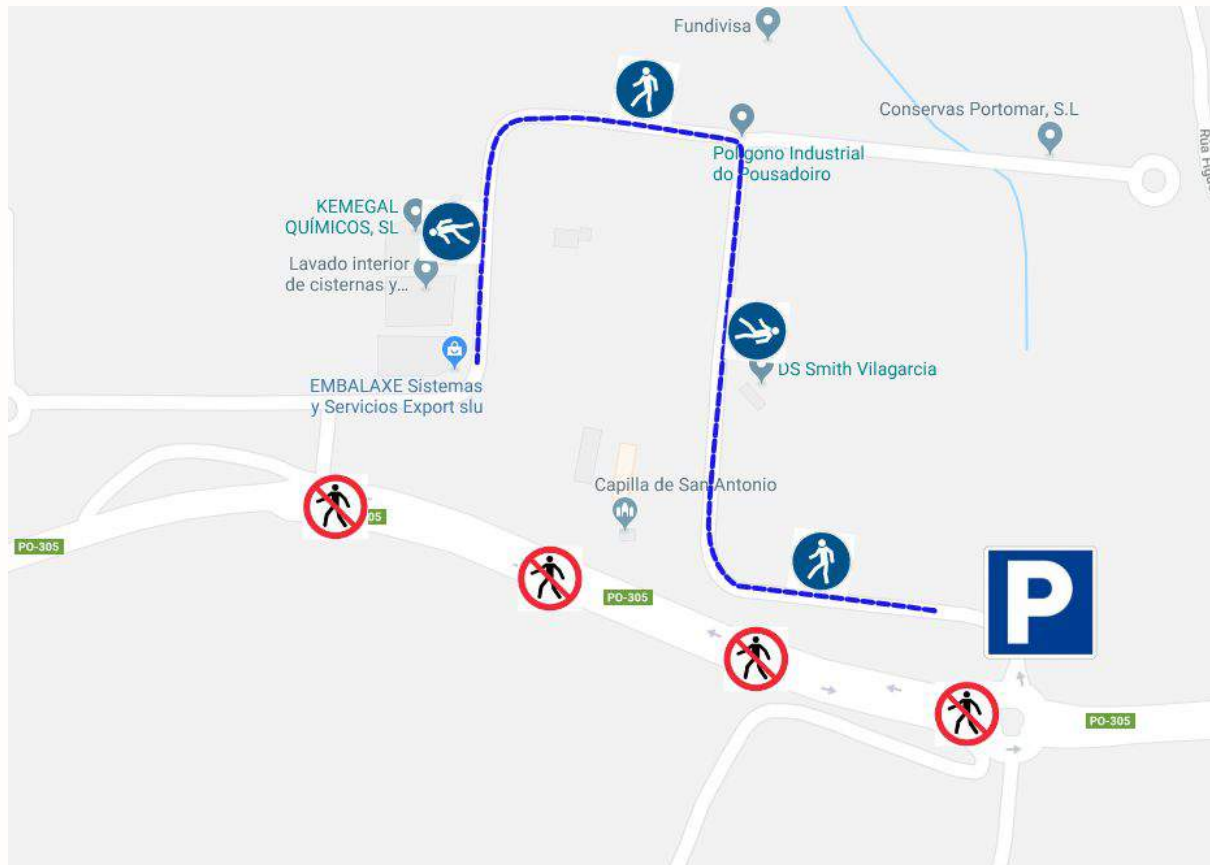


El centro de competición de Xabre Sur estará situado en el parque empresarial de Pousadoiro.

Los vehículos deberán acceder al parking desde la PO-305 y serán dirigidos a su plaza de aparcamiento por miembros de la organización debidamente identificados, rogamos respeten las indicaciones para garantizar una ocupación del aparcamiento completa y ordenada.

Aviso de seguridad:

Queda totalmente **prohibido**, por riesgo de seguridad y tráfico, una vez aparcado el vehículo, acceder al centro de competición a pie o en bicicleta por la carretera general antes mencionada PO-305. Los deportistas con sus bicicletas deberán dirigirse hacia el núcleo del centro de competición por la vía asfaltada señalizada en el esquema superior e inferior.



Algunas naves del polígono del parque empresarial tienen actividad el sábado de mañana por lo que solicitamos, en las vías asfaltadas del interior del polígono, sean respetadas las normas de tráfico para vehículos y peatones.

En el centro de competición encontraremos los siguientes servicios:

- Carpa de **recepción** para recogida de dorsales y trámites iniciales.
Abierta al público desde las 9:00 horas.
- **SportIdent, resultados y tracktherace,**
- Carpa de **avituallamiento.**
- **Ambulancias** y servicio de urgencias (desfibrilador).
- **Bar.**
- **Tiendas y carpas vacías** para el uso deseado (vestuario, resguardo,..) por parte de los deportistas.
- Zona de **calentamiento**, explanada de tierra con buen firme utilizada como zona de calentamiento.
- Atención a la ubicación de la **presalida para la distancia larga!** La carrera de la mañana tendrá presalida de 20 minutos.

CENTRO DE COMPETICIÓN PONTILLÓN DO CASTRO.



Dentro del complejo deportivo del Pontillón do Castro tendremos habilitados todos los servicios señalados en el gráfico superior.

Aviso de seguridad:

El tramo de la PO-224 señalado en la imagen es una carretera abierta al tráfico que no forma parte de la carrera pero, los deportistas deberán transitar y/o cruzarla para dirigirse a la presalida y una vez finalizada la prueba, al centro de competición. Rogamos se extreme la precaución cumpliendo las normas de circulación. Existirá personal de seguridad vigilando los puntos conflictivos.



Prevención de riesgos

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de MTBO.

En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos o sus tutores son los responsables de asignarles el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categorías de iniciación.

Queda totalmente prohibido hacer fuego y dejar en el monte cualquier tipo de desperdicio, especialmente colillas.

Queda expresamente prohibido salir de los caminos, sendas y carreteras autorizadas que aparecen representados en el mapa.

Respeto a las propiedades privadas y cultivos.

Precaución y respeto por las zonas prohibidas dentro del mapa. Estarán marcadas sobre el mapa con rayado de color púrpura.

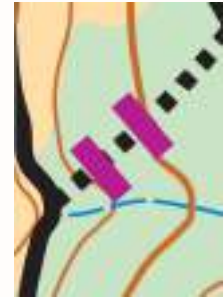
Ocasionalmente podemos encontrarnos con algún ciclista, vehículo a motor o animales en los caminos que cruzan los mapas. Se han de respetar las normas de circulación y se respetará al máximo a otros usuarios de las vías, teniendo los peatones y jinetes preferencia sobre los ciclistas. Se ruega precaución para evitar accidentes, especialmente, ante la conducta imprevisible de los animales en estado salvaje.

Aunque los trazados están diseñados para evitar circular a lo largo de carreteras asfaltadas, tendremos que cruzarlas en algunos puntos del recorrido. Son vías forestales que soportan escaso volumen de tráfico. Aun así, se ruega extremar la precaución en estos puntos y se recuerda la obligatoriedad de respetar las normas de tráfico.

Existe posibilidad de cambio de última hora en alguna zona por trabajos forestales (talas, etc.).

El símbolo de peligro que se señala puede indicar árbol cruzado, piedras en el camino o también camino peligroso.

Por cuestiones de seguridad, independientemente de que el corredor complete su recorrido, es obligatorio pasar por meta y descargar la información de la tarjeta SportIdent. De esta forma se comprueba que todos los corredores hayan finalizado.



Jurado técnico

JUEZ CONTROLADOR: **Antonio López Lara.**

REPRESENTANTE DE LOS ORIENTADORES: **Pilar Nieto Calvo (NAVALCAN).**

REPRESENTANTE DE LOS CLUBES: Club BOM (**Miguel Rica Cámara**).

REPRESENTANTE DE LA ORGANIZACIÓN: **Ángel Álvarez Serto.**

RESERVAS:

Iván Trigales (LOS ÁNGELES).

Jorge García Prados (PEÑAGUARA).

Equipo de organización

Organiza: Club AROMON

Director de la Prueba: Antonio Domínguez Portas

Director Técnico: Ángel Álvarez Serto

Director de Logística: Aique González Comesaña

Técnicos SportIdent: Mónica Figueroa Leiro / Adrián Pérez Alonso

Juez Controlador: Antonio López Lara

Contacto

Director: mtbo@aromon.es

Secretaría Pagos: aromon@aromon.es

Teléfono: + 34 670 239 611 (horario de tarde)

Web: www.aromon.es

Redes sociales

| <i>FACEBOOK</i> | <i>TWITTER</i> | <i>INSTAGRAM</i> |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| @CEmtbo2018 | @CEmtbo2018 | @CEmtbo2018 |

Prensa

Responsable de Prensa: Javier Antoñón Clemente

Teléfono: +34 669 753 136

e-mail: comunicacion@aromon.es



Organiza / Patrocina / Colabora



AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo
Praza Curros Enríquez s/n (Edificio Mercantil 2º andar) – 36002 – Pontevedra
Atención de oficina los miércoles, jueves y viernes de 21:00 a 22:00 h.
Correo- e.- aromon@aromon.es

C.I.F. G36149714

Teléfono.- 609 713 646
web: <http://www.aromon.es>