

REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN FEGADO

(Aprobado en Asamblea General de 18 enero 2014, modificado en Asamblea General de 29 noviembre 2014 [en azul o rojo])

Artículo 1. Objeto	3
Artículo 2. Medio ambiente	3
Artículo 3. Ámbito de aplicación	3
Artículo 4. Definiciones	3
Artículo 5. Aspectos generales	4
Artículo 6. Programa de la competición	5
Artículo 7. Candidaturas	6
Artículo 8. Recorridos y categorías	6
Artículo 9. Participación	6
Artículo 10. Costos	7
Artículo 11. Información sobre la competición	7
Artículo 12. Inscripciones	7
Artículo 13. Viaje y transportes	8
Artículo 14. Entrenamientos y carrera modelo	8
Artículo 15. Orden de salida y distribución de series	8
Artículo 16. Reunión técnica de delegados	9
Artículo 17. El terreno	9
Artículo 18. Mapas	9
Artículo 19. Carreras	10
Artículo 20. Áreas prohibidas y rutas	11
Artículo 21. Descripciones de control	12
Artículo 22. Colocación de controles y equipo	12
Artículo 23. Tarjetas de control e instrumentos de marcado	13
Artículo 24. Equipo	14

Artículo 25. Salida	15
Artículo 26. Meta y toma de tiempos	17
Artículo 27. Resultados	17
Artículo 28. Premios	18
Artículo 29. Juego limpio	18
Artículo 30. Quejas	19
Artículo 31. Reclamaciones	20
Artículo 32. Jurado Técnico	20
Artículo 33. Apelaciones y Comité de Competición	21
Artículo 34. El Juez Controlador y control de la prueba	21
Artículo 35. Informe de la competición	22
Artículo 36. Publicidad y patrocinadores	22
Artículo 37. Servicios para la prensa	22
Anexo I. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS (sin contenido)	23
Anexo II. FICHA ORGANIZACIÓN PRUEBA	24
Anexo III. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	26
Anexo IV. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TRAZADO DE RECORRIDOS	32
Anexo V. SISTEMAS DE CONTROL DE PASO AUTORIZADOS	37
Anexo VI. MODELO MEMORIA PRUEBA (A ADJUNTAR CON SOLICITUD)	38
Anexo VII. FORMULARIO EVALUACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS	41
Anexo VIII. CONVENCIÓN DE LEIBNITZ	44
Anexo IX. MEDIO AMBIENTE	46
Anexo X. MODELO MEMORIA FINAL, A EFECTOS ARTÍCULO 35	47
Anexo XI. ANULACIÓN DE RECORRIDOS Y AJUSTE DE RESULTADOS	86

REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN

Artículo 1. Objeto

El presente Reglamento tiene por objeto regular los aspectos competitivos de la Orientación, de conformidad con el artículo 4.1 de los Estatutos de la Federación Gallega de Orientación.

Artículo 2. Medio ambiente

La Federación Gallega de Orientación, dentro de su compromiso y espíritu basado en el respeto al medio ambiente, se compromete al cumplimiento de todas las normas vigentes y a emitir otras que se consideren convenientes en función del mantenimiento del equilibrio del entorno natural y a exigir su cumplimiento a organizadores y patrocinadores.

Artículo 3. Ámbito de aplicación

Este Reglamento se aplicará en todas las competiciones oficiales de la FEGADO. Aquellas actividades que aun no siendo oficiales, sean homologadas por la FEGADO, se ajustarán en lo posible al presente Reglamento, y las normas en vigor en cada momento.

Artículo 4. Definiciones

4.1. La orientación es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. El término competidor implica una sola persona de cualquier sexo, o un equipo, según sea aplicable.

4.2. Los tipos de orientación pueden distinguirse por:

- El tipo de movimiento: a pie, en esquís, en bicicleta, otros tipos.
- La hora de competición: *diurna* (con luz del día), *nocturna* (sin luz diurna).
- La naturaleza de la competición: *individual* (se compite de forma independiente), *relevos* (dos o más miembros consecutivamente), *equipos* (dos o más miembros, [del mismo o distinto sexo](#), colaboran).
- La forma de determinar el resultado: *competición de carrera única* (los resultados de una sola carrera serán los finales; los corredores pueden competir en diferentes clases: carrera A, B, etc. con los resultados de la carrera A antes que los de la B, y así sucesivamente), *competición múltiple* (la combinación de los resultados de dos o más carreras, celebradas durante uno o varios días, forman el resultado final), *competición con prueba clasificatoria* (los corredores se clasifican para la carrera final a través de una o más pruebas clasificatorias en las que son repartidos en diferentes carreras equivalentes; el resultado de la competición es el de la final solamente; pueden existir distintas finales A, B, etc., y los corredores situados en la final B deben clasificarse detrás de los de la final A y así sucesivamente).
- Por el orden en que los controles deben ser visitados: *en un orden específico*, recorrido en línea (la secuencia es facilitada); *sin orden específico, recorrido libre* (el corredor es libre de elegir el orden); *mixto* (combinación de los anteriores).
- Por el código de control: *tradicional* (el control dispone de código), *código blanco* (el control no dispone de código), *micro-O*, *mixto* (combinación de los anteriores).
- Por la longitud del recorrido: maratón, ultralarga, larga distancia, media distancia, sprint, micro-orientación, intermedia y otras.

4.3. El termino club FEGADO, implica a ser miembro de pleno derecho de la FEGADO.

4.4. El termino competición engloba todos los aspectos de un encuentro de orientación, incluyendo asuntos de organización, logísticos, técnicos, administrativos, reuniones de delegados y ceremonias. Una competición, por ejemplo el Campeonato de Galicia, puede incluir más de una prueba.

4.5. El Campeonato Gallego de Orientación es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón de Galicia de Orientación. Se organiza bajo la autoridad de la FEGADO y del club o clubes organizadores.

4.6. La Liga Gallega de Orientación es la serie oficial de competiciones para conocer los mejores orientadores en una temporada. Esta liga puede englobar pruebas de diferentes distancias, o formar una liga por si sola para una distancia determinada, su desarrollo vendrá expuesto en las Normas anuales. Las diferentes pruebas son organizadas bajo la autoridad de la FEGADO y del club o clubes organizadores.

4.7. El Campeonato Gallego Universitario de Orientación es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón Gallego Universitario de Orientación. Está organizado por la Universidad designada, con la supervisión técnica de la FEGADO y el club organizador.

4.8. El Campeonato Gallego en edad escolar Infantil y Cadete de Orientación es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón Gallego Infantil escolar y Cadete escolar de Orientación. Esta organizado por la Xunta de Galicia, bajo el control técnico de la FEGADO y el club organizador.

4.9. (Sin contenido)

4.10. (Sin contenido).

4.11. (Sin contenido).

4.12. (Sin contenido).

4.13. La carrera podrá ser realizada por el competidor montado en la bicicleta, portándola o empujándola. Ir montado o desmontado de la bicicleta y circular fuera de los caminos o sendas será, normalmente, motivo de descalificación, a menos que haya sido permitido específicamente por la organización y con la autorización del Juez de la FEDO.

Artículo 5. Aspectos generales

5.1. Este Reglamento, junto a los Anexos y las Normas anuales, será obligatorio en las competiciones oficiales de la FEGADO, para carreras de orientación, diurnas y nocturnas.

5.2. (Sin contenido).

5.3. (Sin contenido).

5.4. (Sin contenido).

5.5. El organizador puede proponer una normativa adicional que no entre en conflicto con este Reglamento ni con las Normas anuales aprobadas para cada competición. Ésta necesita la aprobación previa del Juez Controlador, una vez consultado el órgano de decisión correspondiente.

5.6. Este Reglamento, las Normas anuales y la normativa adicional serán de obligado cumplimiento para todos los competidores, delegados y otras personas relacionadas con la organización o en contacto con los competidores.

5.7. El juego limpio será el principio que guíe la interpretación de este Reglamento por los competidores, organizadores, Juez Controlador y Jurado Técnico.

5.8. (Sin contenido).

5.9. En los relevos, el Reglamento para pruebas individuales será válido a menos que se indique lo contrario.

5.10. La FEGADO podrá decidir la aplicación de normativas especiales que deberán ser respetadas, por ejemplo la Normativa Anti-doping aplicable en cada momento, las especificaciones para mapas de orientación, las especificaciones para mapas de sprint, principios del trazado y especificaciones para la descripción de control de la FEGADO, de la FEDO y de la IOF; normativa de la Convención de Leibnitz.

5.11. La Comisión Delegada de la FEGADO puede autorizar la propuesta de las modificaciones de este Reglamento.

5.12. Las competiciones se organizarán de acuerdo con los siguientes principios:

- Se debe proporcionar una competición de alta calidad técnica.
- Los eventos tendrán una atmósfera social, además de competitiva, acentuando el intercambio de experiencias.

Artículo 6. Programa de la competición

6.1. Las fechas son propuestas por el organizador y aprobadas por la FEGADO en la Asamblea General Ordinaria.

6.2. (Sin contenido).

6.3. (Sin contenido).

6.4. (Sin contenido).

6.5. (Sin contenido).

6.6. (Sin contenido).

6.7. (Sin contenido).

6.8. (Sin contenido).

6.9. (Sin contenido).

6.10. (Sin contenido).

Artículo 7. Candidaturas

7.1. Todos los clubes pueden optar a organizar una competición oficial.

7.2. Las solicitudes serán enviadas a la FEGADO, en las condiciones establecidas.

7.3. La Asamblea General fijará los diferentes cánones y subvenciones que se apliquen a las competiciones.

7.4. La FEGADO puede anular la autorización para organizar una competición si el organizador no cumple el Reglamento, las normativas o las directrices del Juez Controlador o, en su caso, las condiciones establecidas en el Convenio de Prueba. El organizador no podrá reclamar daños en este caso.

7.5. En principio, las solicitudes deben ser presentadas con anterioridad a la reunión de la Asamblea General en que deben aprobarse. La solicitud será aprobada en la Asamblea General de la FEGADO del año anterior al de la celebración.

Artículo 8. Recorridos y categorías

8.1. Los competidores están divididos en recorridos, a los que se adscriben las distintas categorías de edad y, de ser el caso, sexo. En su caso, las orientadoras pueden competir en las categorías de orientadores.

8.2. La edad de los competidores es la que cumplen en el año natural de la competición.

8.3. Los recorridos y las categorías estarán definidos, en su caso, en las Normas anuales de las Ligas y Campeonatos, siendo aprobadas por la Asamblea General de la FEGADO.

8.4. En las categorías restringidas podrán participar aquellos competidores incluidos en las listas elaboradas por la Dirección Técnica, según las Normas anuales.

Artículo 9. Participación

9.1. La licencia de temporada en vigor, posibilita al competidor a tomar parte en pruebas oficiales. Los no poseedores de dicha licencia de temporada solo tendrán derecho a participar en ellas, [en categorías de iniciación](#), tramitando la licencia de prueba, cuya validez expira al finalizar la prueba.

9.2. Un competidor sólo puede representar a un club durante una temporada, salvo las excepciones contempladas en las Normas anuales de la FEGADO.

9.3. En principio, cada club participante debe nombrar un responsable de equipo que actúe como persona de contacto entre el equipo y los organizadores. Es tarea del responsable de equipo comprobar que este recibe toda la información necesaria.

9.4. Los competidores tendrán derecho a la cobertura de la póliza de seguro de accidente deportivo contratada por la Federación, Gallega o Española.

9.5. (Sin contenido).

Artículo 10. Costos

10.1. Los costos de organizar una competición son responsabilidad del organizador. Para cubrir los costos de la misma, el organizador puede cobrar una cuota de inscripción. Las cuotas máximas serán aprobadas por la Asamblea General.

10.2. Cada club o competidor individual es responsable del pago de la cuota de inscripción tal como quede especificado en la invitación.

10.3. Las inscripciones fuera de plazo, caso de ser admitidas, se pueden cargar con una cuota adicional.

10.4. Cada club o competidor individual es responsable de hacer frente a los gastos de la competición, alojamiento, comida y transporte entre los alojamientos, centro de la prueba y lugares de las carreras. Si el uso de transporte oficial a los lugares de competición es obligatorio, la cuota de inscripción debe incluir dichos costos.

10.5. Los gastos de viaje y alojamiento del Juez Controlador, si los hubiera, le serán pagados según los acuerdos vigentes para cada temporada.

10.6. (Sin contenido).

Artículo 11. Información sobre la competición

11.1. La información oficial se debe proporcionar por escrito en la web de la FEGADO. Se puede dar verbalmente sólo en casos urgentes o en respuesta a las preguntas de los delegados en las reuniones técnicas.

11.2. La información deberá ser lo más amplia posible y será facilitada en forma de boletines.

11.3. (Sin contenido).

11.4. (Sin contenido).

11.5. (Sin contenido).

Artículo 12. Inscripciones

12.1. Las inscripciones deben realizarse por club, según normas dadas por la Federación. Las inscripciones fuera de plazo pueden ser rechazadas.

12.2. Un competidor solo puede ser inscrito en una categoría en cualquier competición.

12.3. El organizador puede impedir la salida a los competidores o equipos si estos no han abonado su cuota de inscripción y no se ha llegado a un acuerdo sobre su pago.

12.4. En las competiciones por equipos, ningún competidor podrá ser sustituido cuando falte menos de una hora para la primera salida.

12.5. (Sin contenido).

Artículo 13. Viaje y transportes

13.1. Cada participante o club es responsable de organizar su propio viaje.

13.2. El transporte entre el alojamiento, el centro de la competición y los lugares de las carreras, etc. puede ser proporcionado de forma total o parcial por el organizador. En este caso, el organizador coordinará todo el transporte necesario durante la competición. En el resto de casos, serán los propios competidores los que accedan al lugar según normas dadas en los boletines informativos.

13.3. El empleo de transporte oficial al lugar de la competición puede ser declarado obligatorio por el organizador.

Artículo 14. Entrenamientos y carrera modelo

(Sin contenido)

Artículo 15. Orden de salida y distribución de series

15.1. En una salida a intervalos, los competidores salen separadamente a intervalos iguales, salvo que en las normas previas puedan designarse unos intervalos diferentes para los cabezas de serie si se designan. En una salida en masa, al menos, todos los competidores de una misma categoría salen juntos; en los relevos, la salida en masa se aplica solo a los corredores de la primera posta. En una salida a la caza, los competidores salen por separado a intervalos definidos por sus resultados previos.

15.2. El sorteo de horas de salida, cuando hubiese, debe ser supervisado en lo posible por el Juez Controlador. Puede ser público o privado, y ser realizado a mano o mediante ordenador.

15.3. La lista de horas de salida se publicará como más tarde el día antes de la competición.

15.4. Se deben incluir en el sorteo los nombres de todos los competidores que hayan sido correctamente inscritos, incluso si alguno no ha llegado.

15.5. Para las salidas a intervalos, el intervalo mínimo aconsejable, siempre que sea posible, será de 2 minutos, excepto para el Sprint que será de 1 minuto.

15.6. Para las salidas a intervalos, el intervalo será el máximo posible, repartiendo los corredores que tienen el mismo recorrido a lo largo del tiempo de salidas disponible.

15.7. En una salida a intervalos, dos corredores del mismo club no podrán salir consecutivamente. Caso de no ser posible, se separarán en el tiempo lo máximo posible.

15.8. (Sin contenido).

15.9. (Sin contenido).

15.10. (Sin contenido).

15.11. (Sin contenido).

15.12. (Sin contenido).

15.13. (Sin contenido).

Artículo 16. Reunión técnica de delegados

16.1. En las competiciones que así esté establecido, el organizador debe preparar una reunión técnica de delegados el día anterior a la competición. Esta reunión debe comenzar no más tarde de las 19.00 horas. El Juez Controlador debe liderar o supervisar la reunión.

16.2. Los delegados técnicos de equipos tendrán la oportunidad de solicitar las aclaraciones pertinentes durante la reunión.

Artículo 17. El terreno

17.1. El terreno debe ser adecuado para trazado de la competición a disputar, respetando los criterios descritos en los Anexos III y IV y los objetivos de la Convención de Leibnitz (Anexo VIII). Para la elección del terreno se debe tener en cuenta el posible diseño de los trazados a realizar.

17.2. El terreno de la competición debe tener prohibido el acceso para los competidores tan pronto como se decida su utilización, de tal forma que ningún competidor tenga una ventaja injusta. En la prueba de sprint se deberá comunicar expresamente su prohibición, si así se considera.

17.3. La autorización de acceso a la zona prohibida debe ser solicitada al organizador, si se necesita.

17.4. Se respetarán los derechos de conservación de la naturaleza, repoblación, silvicultura, caza, etc. [Dada la particularidad del vehículo, en la orientación en bicicleta hay que ser especialmente cuidadoso con el medio natural.](#)

17.5. [El terreno debe ser adecuado para celebrar una carrera de orientación en bicicleta. La zona de la competición contendrá una extensa red de caminos y sendas, de diferentes anchuras y ciclabilidades.](#)

17.6. El organizador solicitará los permisos necesarios para celebrar el evento.

17.7. Es obligación del organizador contactar con los propietarios de los terrenos con los responsables de Medio Ambiente de la zona, para asegurarse de que la competición casará el mínimo impacto a las plantas y animales de la zona.

17.8. Los competidores tienen la obligación de evitar los daños a las plantas, animales, vallas, cercados, edificaciones y mantenerse fuera de las áreas de reforestación.

17.9. [Moverse montado en la bicicleta fuera de los caminos estará prohibido, a menos que la organización llegue a un acuerdo específico con el Juez Controlador y así se dé a conocer en la información técnica de la prueba previamente.](#)

Artículo 18. Mapas

18.1. Los mapas, dibujado de recorridos y sobreimpresiones adicionales se harán de acuerdo con las Especificaciones Internacionales para mapas de orientación y mapas de Sprint.

18.2. (Sin contenido).

18.3. En el caso de haberse producido algún cambio en el terreno desde la impresión del mapa, se deberá comunicar antes de la prueba.

18.4. Los mapas deberán estar protegidos contra la humedad.

18.5. Si existen mapas de orientación previos del área de competición, se debe exponer copia a color de la última edición para todos los competidores, tanto el día antes como el día de la competición, y publicarlo en la web de la FEGADO con una antelación mínima de diez días.

18.6. El día de la competición estará prohibido el uso de cualquier mapa del área de la competición, dentro de la misma, incluidas las áreas de salida y presalida, por parte de los corredores o delegados a menos que haya sido autorizado por el organizador.

18.7. En lo posible, el mapa no debe tener un tamaño mayor que el necesario para que el competidor pueda realizar el recorrido.

18.8. El mapa para las categorías de 45 años o más y para 16 años o menos será al menos de escala 1:10.000.

18.9. La FEGADO tendrá derecho a reproducir los mapas de la prueba con los recorridos en sus publicaciones oficiales, así como su aplicación a la formación deportiva, sin contraprestación u otra obligación para con el organizador. Todos los mapas realizados específicamente para el deporte de orientación usados en pruebas oficiales de cualquier modalidad deberán estar obligatoriamente registrados.

Artículo 19. Carreras

19.1. Se seguirán las especificaciones técnicas de trazados de la FEGADO, y los principios para trazado de la IOF y de la FEDO.

19.2. El nivel de las carreras debe ser acorde con la categoría de la misma. En ellas se deben poner a prueba las cualidades para navegar, la concentración y las aptitudes físicas y técnicas para la carrera de orientación. Todas las carreras requerirán un amplio conjunto de diferentes técnicas de orientación. Las carreras de distancia media requerirán, en particular, un alto grado de concentración durante la carrera, lectura detallada del mapa, y toma de decisiones frecuente. Las carreras de distancia larga requerirán elecciones de ruta. Las carreras de sprint tendrán en cuenta principalmente la rapidez en la toma de decisiones.

19.3. Las longitudes de carrera se darán como la longitud de la línea recta que une todos los controles desde la salida a la meta desviada solo por obstáculos físicamente impasables (vallas altas, lagos, cortados impasables, etc.), áreas prohibidas o rutas marcadas obligatorias.

19.4. La subida acumulada de la carrera se dará como la subida en metros a lo largo de la ruta más corta y razonable.

19.5. (Sin contenido).

19.6. En las carreras de relevos, los controles estarán combinados de diferente forma para los equipos, pero todos los equipos deben correr el mismo recorrido. Si el terreno y el concepto de las carreras lo permiten, la longitud de las postas debe ser significativamente diferente. Sin embargo, la suma total de los tiempos ganadores debe mantenerse como está establecido en el presente Reglamento. Todos los equipos deben correr las postas de diferente longitud en el mismo orden, es decir, si hay una posta corta, dos medias y una larga todos los equipos tendrán primero la corta, después las dos medias y por último la larga, o como se establezca.

19.7. En las carreras individuales, los controles se pueden combinar de forma diferente para los corredores, pero todos deben realizar al final el mismo recorrido (los mismos tramos en distinto orden).

19.8. (Sin contenido).

19.9. (Sin contenido).

19.10. En las carreras de orientación en bicicleta, la longitud de la carrera se determinará con los itinerarios que sean sensiblemente más cortos.

19.11. En las carreras de orientación en bicicleta, el desnivel total de la prueba se dará en metros, medido por el itinerario más corto.

19.12. En las carreras de orientación en bicicleta, se recomienda que los trazados se hagan de forma que los tiempos en minutos de los ganadores según las categorías estén se ajusten a lo dispuesto en el artículo 18 del Reglamento de Orientación en Bicicleta de Montaña de la FEDO.

Artículo 20. Áreas prohibidas y rutas

20.1. Las normas dictadas por la Federación o club organizador para proteger el medio ambiente y demás instrucciones en ese sentido deben ser estrictamente observadas por todas las personas relacionadas con la competición.

20.2. Las zonas prohibidas y peligrosas, rutas prohibidas, detalles lineales que no se deben cruzar, etc. estarán descritos en la información previa y marcados en el mapa con la simbología normalizada que lo indica. Si es necesario, también deben estar marcados en el terreno. Los competidores no deben entrar, seguir o cruzar dichas áreas, rutas o detalles.

20.3. Las rutas obligatorias, puntos de cruce y pasos obligados estarán claramente marcados en el mapa y en el terreno. Los competidores deben seguir obligatoriamente en su totalidad la longitud de cualquier tramo balizado de su recorrido. El acceso a zonas marcadas como prohibidas y peligrosas, así como la no utilización de las rutas y pasos obligados podrá dar lugar a la descalificación del corredor y asumir otras responsabilidades derivadas de la infracción deportiva.

20.4. Está prohibido circular en bicicleta fuera de los caminos y senderos, (excepto si lo indica la organización y con la aprobación del juez controlador). Cualquier variación de esta norma, como poder ir por fuera de los caminos a pie o cargando con la bicicleta será claramente establecida en las reglas del evento. El juez controlador podrá requerir a la organización que controle el cumplimiento de esta norma mediante la colocación de controladores en las zonas donde pueda darse el caso del incumplimiento de ella. Los trazadores deberán diseñar la prueba de tal forma que el riesgo de que algún competidor obtenga ventaja del incumplimiento de esta norma sea mínimo. La sanción por el incumplimiento de esta norma será la descalificación en la prueba.

20.5. En las carreras de orientación en bicicleta, todos los puntos de paso a través de una carretera estarán claramente señalizados y se situará a un controlador si es necesario.

20.6. Cualquier cruce donde los orientadores en bicicleta puedan llegar a gran velocidad, estará marcado con señales de peligro (j) en el mapa y/o en el terreno.

20.7. Se evitará en lo posible el paso de orientadores en bicicleta por carreteras o vías de circulación de vehículos a motor, salvo que la circulación de estos vehículos esté perfectamente controlada. En caso de ser necesario se establecerán puntos obligatorios de paso, marcados en el mapa y balizados en el terreno

20.8. Las zonas peligrosas o con dificultad al circular sobre la bicicleta (senderos de bajada complicados, zonas de saltos o similar) deberán estar señalados en terreno con cintas de color a cada lado del inicio de la zona complicada o un cartel de advertencia. También se podrán señalar en el mapa con triángulo de advertencia.

20.9. Se autoriza la utilización del sistema Tracktherace como instrumento de seguimiento para organización y jueces, no sólo con finalidad preventiva o de seguridad, sino también probatoria, en su caso.

Artículo 21. Descripciones de control

21.1. La descripción de control debe definir la localización precisa del control.

21.2. La descripción de controles debe darse en forma de símbolos de acuerdo con la *IOF Control Descriptions*.

21.3. La descripción de controles, dada en el orden correcto para cada competidor, debe estar pegada a o impresa en la parte frontal del mapa. Tan solo se autorizará su inclusión en el reverso del mapa en caso de que la escala de impresión sea superior al 1/10.000, si además para ello cuenta con la aprobación del Juez Controlador.

21.4. En las carreras con salida a intervalos, se debe proporcionar una lista de descripciones de control.

Artículo 22. Colocación de controles y equipo

22.1. El control marcado en el mapa debe estar claramente marcado en el terreno, y equipado con un sistema que permita al competidor demostrar su paso.

22.2. Cada control estará marcado por una baliza consistente en tres cuadrados de 30 x 30 cm. formando un poliedro de tres caras. Cada cuadrado estará dividido por su diagonal, una mitad será de color blanco y la otra naranja (PMS 165).

22.3. La baliza se colocará en el detalle indicado en el mapa, de acuerdo con la descripción de controles. La baliza debe ser visible para los competidores cuando estos puedan ver el detalle descrito (p.e., área norte de una roca no se verá desde el sur, pero fácilmente una vez vista el área norte de la roca). En las pruebas en bicicleta, la baliza debe estar accesible desde la propia bicicleta, sin necesidad de desmontarse de ella.

22.4. Los controles no deben ser emplazados a menos de 30 m entre sí para escalas 1:15000 y 1:10000. Ni a menos de 15 metros para las escalas 1:5000 y 1:4000.

22.5. El emplazamiento de control y la baliza se colocarán de tal forma que una persona picando no suponga una ventaja significativa para ayudar a otros competidores a encontrar la baliza.

22.6. Cada control debe estar identificado con un número de código, éste debe estar colocado con la baliza de tal forma que el competidor utilizando el sistema de control de paso pueda leer el código claramente. No se utilizarán los números inferiores a 31.

22.7. Para probar el paso de los competidores, habrá suficiente número de instrumentos de marcado en las proximidades de la baliza.

22.8. (Sin contenido).

22.9. (Sin contenido).

22.10. Todos los controles en los que existan dudas sobre su seguridad, deben estar vigilados.

Artículo 23. Tarjetas de control e instrumentos de marcado

23.1. Sólo se pueden utilizar instrumentos de marcado electrónicos aprobados por la FEGADO (Anexo V). El sistema tradicional de pinza de marcado tan solo se podrá utilizar en competiciones oficiales en casos excepcionales y previa autorización del Juez Controlador.

23.2. Las tarjetas de control serán repartidas con la antelación suficiente.

23.3. Cuando se empleen sistemas combinados o no electrónicos, los competidores están autorizados a preparar su tarjeta de control escribiendo en ella, reforzándola, o colocándola en una funda, pero nunca recortándola.

23.4. Cuando se utilice un sistema electrónico que sea nuevo, los competidores dispondrán de posibilidades para practicar en la prueba modelo si la hay.

23.5. Los competidores serán responsables de marcar su propia tarjeta utilizando el instrumento proporcionado. Los competidores son responsables del correcto marcado.

23.6. La tarjeta de control debe demostrar que han sido visitados todos los controles.

23.7. Un competidor al que le falte una marca [en su tarjeta](#) o ésta sea no identificable será descalificado, a menos que se pueda establecer con certeza que el competidor visitó el control y que la falta o deterioro de la marca no fuera su responsabilidad. En esta circunstancia excepcional, se pueden emplear otras evidencias para demostrar el paso del corredor, como [las proporcionadas por el sistema tracktherace, o por la ubicación de cámaras o controladores en los puntos](#). En todos los demás casos, no se podrá aceptar que se pueda establecer con certeza que el corredor visitó el control.

23.8. En caso de la utilización del sistema electrónico de control SportIdent, esta regla significa que si una unidad no funciona, o no parece estar funcionando, debe utilizar el competidor el sistema alternativo de control de paso, pinza mecánica, marcando en la casilla correspondiente del mapa. En ausencia de éste, y tan solo en ausencia de este, tendrá validez el segundo sistema alternativo de control de paso, la baliza «checa». Si un competidor introduce demasiado rápido la tarjeta, y ésta no recibe la señal de retorno, el competidor debe ser descalificado, aunque la unidad de control registre el número de la tarjeta del competidor.

23.9. Cuando se utilicen sistemas con marcas visibles, al menos una parte de la marca correspondiente debe estar en su casilla o en una casilla reserva disponible. Se permite un error por competidor, por ejemplo, marcando fuera de la casilla correcta o saltándose una casilla, cuando todas las marcas sean claramente identificables. Un competidor que intenta obtener ventaja de un marcado incorrecto será descalificado.

23.9bis. El organizador tiene derecho a comprobar la tarjeta de control en algunos controles con jueces, y éstos podrán marcar la tarjeta.

23.10. Los competidores que pierdan su tarjeta de control, se salten algún control o visiten los controles en un orden incorrecto deben ser descalificados.

23.11. En los relevos, las tarjetas de descripción de controles pueden ir incluidas con los mapas y no entregarse separadamente por adelantado.

23.12. En el sprint, puede no haber tarjeta de descripción de controles, poniendo en sobrepresión en el recorrido, junto al control, número de control y código.

23.13. [En las carreras de orientación en bicicleta, la tarjeta de control o la tarjeta electrónica no es necesario que estén unidas a la bicicleta por un cordón retráctil u otro sistema seguro. La tarjeta de control la deberá llevar el corredor preferentemente en su mano, dedo o en un bolsillo. El corredor no se puede separar de su bicicleta en ningún momento salvo caída.](#)

Artículo 24. Equipo

24.1. En tanto no se especifique lo contrario, la elección de vestimenta y calzado será libre.

24.2. Los dorsales deben estar claramente visibles y se podrán en la posición que indique el organizador. Los dorsales no deben ser doblados o cortados.

24.3. Durante la carrera, las únicas ayudas a la navegación que pueden usar los competidores serán el mapa y la descripción de controles proporcionada por el organizador y una brújula. La bicicleta podrá llevar un ciclo computador.

24.4. Los competidores no podrán utilizar equipos de telecomunicaciones en las áreas de pre-salida o cuarentena. Los equipos de telecomunicaciones se utilizaran en el área de competición con la autorización expresa del organizador y Juez Controlador. El organizador podrá exigir a los competidores que lleven un dispositivo de situación.

24.5. En las carreras de orientación en bicicleta, el orientador debe de llevar obligatoriamente durante toda la prueba un casco rígido que cumpla unas normas estándar reconocidas. El casco deberá de llevarse abrochado siempre que el corredor circule sobre su bicicleta. Tanto en calentamiento, enfriamiento o en competición.

24.6. La bicicleta será del tipo bicicleta de montaña (ruedas de mas 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. Los competidores son los responsables de que las bicicletas funcionen correctamente.

24.7. En las carreras de orientación en bicicleta, el orientador irá desde la salida hasta la meta, y entre los controles, montado en la bicicleta, empujándola o cargando con ella.

24.8. En las carreras de orientación en bicicleta, el orientador puede llevar el equipo de reparación y los repuestos que estime oportuno y sólo podrá usar los repuestos y herramientas que lleve él mismo o los que lleven otros competidores.

24.9. Solo podrán usarse equipos de transmisiones en el área de competición con el permiso de la organización.

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

24.11. Se admiten todo tipo de aparatos de medida y el equipo de reparación que el orientador estime oportuno, excepto GPS, salvo en las condiciones que se relatan a continuación. Solo se puede recibir asistencia de los corredores que están en competición. Si se lleva GPS, este deberá ponerse en marcha en el minuto -4, delante de un representante de la organización, y se le pondrá una pegatina opaca sobre la pantalla con un precinto, y se meterá en una bolsa precintada, únicamente se desprecintará al acabar la carrera y cuando haya sido comprobado por un representante de la organización.

Artículo 25. Salida

25.1. En las pruebas individuales, la salida será normalmente a intervalos. En los relevos, normalmente la salida será en masa.

25.2. (Sin contenido).

25.3. Todos los competidores tendrán al menos 30 minutos para preparación sin molestias y calentamiento en la zona de salida. En algunas competiciones, la organización podrá

exigir que sólo los competidores que no han tomado la salida y los delegados permanezcan en el área de salida.

25.4. La salida puede organizarse con una presalida antes del punto de comienzo, situado al borde del área de salida. Si hay una presalida, se colocará un reloj que muestre la hora oficial de competición a los delegados y competidores, y los nombres de los competidores deben ser expuestos o llamados. Sólo los competidores y la prensa autorizada por el organizador pueden sobrepasar la línea de presalida.

25.5. En la salida, se debe mostrar el tiempo oficial de la competición. Si no hay presalida, se deben exponer o leer los nombres de los participantes que han de tomar la salida.

25.6. La salida se organizará de tal forma que los competidores que no han salido y otras personas no puedan ver el mapa, las carreras, las elecciones de ruta o, en lo posible, la dirección al primer control. Si es necesario, habrá una ruta marcada desde el punto de comienzo de la carrera (cuenta el tiempo) y el de comienzo de la orientación (triángulo).

25.7. El competidor es responsable de coger el mapa correcto. El número de dorsal o el nombre o la carrera deben estar marcados en el mapa de tal forma que el competidor pueda verlos antes de tomar la salida.

25.8. El punto donde comienza la orientación debe estar marcado en el mapa con un triángulo de salida y si no coincide con el comienzo de carrera también estará señalizado en el terreno por una baliza sin instrumento de marcado.

25.9. A los competidores que lleguen tarde a la salida por propio error se les permitirá salir. El organizador determinará en qué momento debe salir, de tal forma que no pueda influenciar a otros competidores. El tiempo de salida seguirá siendo el que les correspondía inicialmente.

25.10. A los competidores que no lleguen a su hora de salida por error del organizador, se les proporcionará una nueva hora de salida.

25.11. El cambio entre los miembros de cada relevo debe tener lugar por contacto. Se puede organizar de tal forma que el corredor que llega toma el mapa del que espera y se lo entregue en el contacto de salida.

25.12. El relevo correctamente efectuado y en el tiempo correcto es responsabilidad del equipo, incluso aunque el organizador proporcione un aviso previo sobre los equipos que se acercan.

25.13. Con la aprobación del Juez Controlador, el organizador puede dar una salida en masa para aquellas postas de relevos que no han tomado la salida en un tiempo determinado.

25.14. Una vez que un relevo ha aceptado su descalificación o ésta ha sido decidida por el Jurado, ningún miembro del equipo debe ser autorizado a salir.

25.15. En la zona de cambio (relevo), las postas que salen deben tener un aviso de la llegada de las postas precedentes.

Artículo 26. Meta y toma de tiempos

26.1. La carrera finaliza para cada corredor cuando este cruza la línea de Meta (Llegada).

26.2. El tramo de meta debe estar protegido por cinta o cuerda. Los últimos 20 mts. deben ser rectos, [en carreras de orientación a pie. En carreras de orientación en bicicleta, los últimos 200 mts. de la carrera anteriores a la meta y los anteriores a la zona de relevo, serán lo más rectos posibles y con una anchura de al menos 5 mts.](#)

26.3. El tramo de meta debe tener al menos 3 m. de ancho y formara ángulos rectos con la dirección final. La posición exacta de la línea de llegada debe ser obvia para el corredor que llega.

26.4. Cuando un competidor cruza la línea de meta debe [de inmediato](#) descargar su tarjeta o entregar la tarjeta de control, incluida la bolsa de plástico y si el organizador lo requiere, el mapa.

26.5. El tiempo de llegada debe tomarse cuando el pecho del competidor cruza la línea de llegada o cuando el competidor «pique» en el control electrónico de la línea de llegada. Los tiempos se redondearán al segundo. Los tiempos se podrán dar en horas, minutos y segundos o sólo en minutos y segundos.

26.6. Se usarán al menos dos sistemas independientes de toma de tiempos, uno primario y otro secundario. Los sistemas deben ser capaces de medir los tiempos de competidores de la misma categoría, relativos a cada uno de ellos, con una precisión de 0.5 segundos o menos.

26.7. En las competiciones con salida en masa, los jueces de llegada deben decidir sobre los puestos definitivos.

26.8. Con la aprobación del Juez Controlador, se podrán establecer tiempos máximos para cada categoría.

26.9. Habrá ambulancia y personal sanitario en la meta, que en lo posible deberán estar equipados también para actuar en cualquier punto del recorrido.

26.10. (Sin contenido).

Artículo 27. Resultados

27.1. Los resultados provisionales serán anunciados y expuestos en el área de llegada o área logística de reunión durante la competición, se actualizarán cada 30 minutos, en lo posible.

27.2. (Sin contenido).

27.3. (Sin contenido).

27.4. Los resultados oficiales incluirán a todos los competidores participantes. En los relevos, el resultado debe incluir los nombres de los competidores en el orden de las postas y los tiempos de cada posta así como las combinaciones que cada uno ha corrido.

27.5. Si se utiliza salida a intervalos, dos o más competidores con el mismo tiempo deben aparecer en el mismo puesto, y los puestos siguientes al empate no se utilizarán.

27.6. Si se utiliza una salida en masa, los resultados estarán definidos por el orden en que los corredores acaben. En los relevos esto ocurrirá con la última posta.

27.7. En los relevos en que se utilice una salida en masa para algunas de las últimas postas, el resultado se obtendrá sumando los tiempos realizados por cada una de las postas del equipo. Los equipos que tomen parte en la salida en masa para las últimas postas aparecerán en los resultados detrás de los equipos que hayan realizado normalmente sus relevos.

27.8. Los equipos o competidores que no finalicen dentro del tiempo máximo no tendrán puesto en la clasificación.

27.9. (Sin contenido).

27.10. (Sin contenido).

27.11. Se deben publicar los resultados en Internet y remitidos a la FEGADO en el soporte electrónico solicitado lo antes posible.

Artículo 28. Premios

28.1. En su caso, el organizador debe preparar una ceremonia de entrega de trofeos digna.

28.2. Los premios para mujeres y hombres serán equivalentes.

28.3. Si dos o más competidores comparten el mismo puesto, todos deben recibir la medalla o certificado apropiados.

28.4. (Sin contenido).

28.5. (Sin contenido).

28.6. (Sin contenido).

28.7. En el relevo, cada miembro individual del equipo debe recibir la correspondiente medalla o certificado.

28.8. (Sin contenido).

28.9. (Sin contenido).

28.10. (Sin contenido).

Artículo 29. Juego limpio

29.1. Todas las personas que tomen parte en una prueba de orientación atenderán a los principios del juego limpio comportándose con honradez, actitud deportiva y espíritu de amistad. Los competidores deben mostrar respeto por los otros competidores, delegados,

periodistas, espectadores, los habitantes del área de competición y medio ambiente. Los competidores procurarán permanecer en silencio durante la prueba.

29.2. En las carreras individuales, los competidores deberán navegar en el terreno de forma independiente.

29.3. Excepto en caso de accidente, esta prohibido ayudar o recibir ayuda de otros competidores. Es un deber de todos ayudar a los competidores accidentados.

29.4 El «doping» esta prohibido.

29.5. El organizador, con el consentimiento de la FEGADO, puede decidir la publicación del lugar de la competición con anticipación. En cualquier caso, se debe mantener el más estricto secreto sobre las carreras.

29.6. Cualquier intento de cartografiar o entrenar en el área de la competición está prohibido. Los intentos de obtener información sobre las carreras, más allá de la proporcionada por el organizador, están prohibidos antes y durante la competición.

29.7. Los delegados, competidores, representantes de la prensa y espectadores deben permanecer en el área que para ellos se haya asignado.

29.8. Ningún organizador debe molestar o detener a ningún competidor, ni proporcionarle ningún tipo de información. Deben permanecer en silencio, vestir de forma discreta y no ayudar a ningún competidor que se acerque a un control. Ello es también aplicable a todas las personas que puedan encontrarse en las inmediaciones de los controles como la prensa autorizada.

29.9. Una vez cruzada la línea de meta, el competidor no regresará al área de carrera sin permiso del Juez Controlador. El competidor que se retire debe dirigirse inmediatamente a la meta, entregar el mapa descargando la tarjeta de control. Estos competidores no deben influir bajo ningún concepto en el desarrollo de la competición ni ayudar a otros corredores.

29.10. Todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento debe ser descalificado.

29.11. Los no competidores que incumplan el reglamento podrán estar sujetos a sanción disciplinaria.

29.12. El Organizador, tras oír al Juez Controlador, puede anular una competición que en algún momento ha sido evidente la existencia de competencia desleal o riesgo para los competidores.

Artículo 30. Quejas

30.1. Se podrán transmitir quejas sobre el incumplimiento del reglamento o las directrices de los organizadores.

30.2. Las quejas podrán transmitirse por los organizadores, participantes, delegados o cualquier otro implicado en la organización de la prueba.

30.3. Cualquier queja se transmitirá lo antes posible de forma verbal o escrita al organizador. Las quejas serán solventadas por el organizador, que informará inmediatamente de la decisión a la persona que haya generado dicha queja.

30.4. No existe ninguna cuota por realizar una queja.

30.5. El organizador podrá fijar un límite de tiempo para las quejas. Las quejas recibidas después de cumplido el plazo de tiempo no se tendrán en cuenta si no hay circunstancias excepcionales que no se han explicado en la queja.

Artículo 31. Reclamaciones

31.1. Se hará una reclamación contra la decisión del organizador referente a una queja.

31.2. Las reclamaciones serán tramitadas por los delegados de los clubes, competidores u organizadores.

31.3. Las reclamaciones se harán llegar por escrito al Juez Controlador no más tarde de pasada una hora de haber recibido la comunicación del organizador ante una queja. Las Normas anuales podrán fijar el plazo de tiempo disponible para la misma.

31.4. No existe ninguna cuota por realizar una reclamación.

Artículo 32. Jurado Técnico

32.1. Se nombrará un Jurado Técnico para deliberar sobre las reclamaciones.

32.2. (Sin contenido).

32.3. El Jurado Técnico estará formado por el Juez Controlador, y además, como regla, por un representante del club organizador de la prueba anterior y otro del de la posterior en el calendario. En caso de coincidir un mismo club en estos supuestos, se tomará el primer club organizador de las pruebas anteriores o posteriores del calendario que no sea coincidente. También formará parte de él, sin derecho a voto, el representante de los organizadores.

32.4. El Juez Controlador debe estar presente en todos los actos importantes de la prueba.

32.5. El organizador debe actuar de acuerdo con las decisiones del Jurado Técnico, por ejemplo, readmitir a un corredor descalificado por el organizador o descalificar a un corredor admitido por el organizador, anular los resultados dados como válidos por el organizador o validar los que éste previamente ha dado como nulos.

32.6. El Jurado Técnico sólo podrá deliberar en principio si todos los miembros están presentes. En casos urgentes, se pueden tomar decisiones provisionales si la mayoría del Jurado Técnico está de acuerdo con dicha decisión.

32.7. Si un miembro del Jurado Técnico se ve afectado directamente por una reclamación, el Juez Controlador podrá nombrar un sustituto.

32.8. De acuerdo con la decisión sobre una reclamación, el Jurado Técnico, además de comunicar al organizador su decisión, puede elevar su revisión a los organismos pertinentes de la FEGADO, en caso de una grave violación del reglamento.

32.9. Las decisiones del Jurado Técnico no serán revisadas por éste, una vez tomadas serán finales, tan solo podrán ser revisadas por el Comité de Competición.

32.10. El Jurado Técnico, si es posible, deberá estar compuesto por hombres y mujeres. Ningún miembro del mismo debe pertenecer al club organizador, salvo excepciones justificadas.

32.11. (Sin contenido).

Artículo 33. Apelaciones y Comité de Competición

33.1. Se elevará una apelación contra las infracciones al presente reglamento, si no se está de acuerdo con la decisión del Jurado Técnico, ante el comité de competición de la FEGADO.

33.2. Las podrán elevar los delegados de clubes, competidores, Juez Controlador de la prueba y auxiliares.

33.3. Deberá elevarse por escrito, no más tarde de 48 horas después de la decisión del Jurado Técnico, a la FEGADO.

33.4. El comité de competición estará formado por **la Dirección Técnica** de la FEGADO, o en su lugar el designado por el Presidente, y por dos miembros más, designados por la Dirección Técnica de la FEGADO. En caso de coincidencia con el Jurado Técnico de la competición, o de verse afectados directamente por la reclamación, serán sustituidos por otros, nombrados por el Presidente de la FEGADO.

33.5. No se abonará ninguna cuota por una apelación.

33.6. Las decisiones sobre una apelación serán finales.

Artículo 34. El Juez Controlador y control de la prueba

34.1. Todas las pruebas a las que afecta el presente Reglamento serán controladas por un Juez Controlador.

34.2. (Sin contenido).

34.3. (Sin contenido).

34.4. (Sin contenido).

34.5. En el marco de sus competencias, el Juez Controlador se asegurará del cumplimiento de las normativas, de que no se cometan errores y del juego limpio por encima de cualquier otra consideración. El Juez Controlador puede solicitar al organizador que realice cambios, si considera que son necesarios para satisfacer el nivel requerido por la competición.

34.6. El Juez Controlador trabajará en estrecha colaboración con el organizador, y contará con toda la información precisa.

34.7. Como mínimo, se asignan al Juez Controlador las siguientes tareas: aprobar normativa adicional propuesta por el organizador de una prueba en concreto (artículo 5.5); supervisar, en lo posible, el sorteo de las horas de salida (artículo 15.2); liderar o supervisar la reunión técnica de delegados el día anterior a la competición, si la hubiera (artículo 16.1); [acordar con la organización el poder moverse con la bicicleta fuera de los caminos \(artículos 17.9 y 20.4\)](#); autorizar la inclusión de la descripción de los controles en el reverso del mapa (artículo 21.3); autorizar la utilización del sistema tradicional de pinza de marcado (artículo 23.1); autorizar la utilización de equipos de telecomunicaciones en el área de competición (artículo 24.4); aprobar la salida en masa en pruebas de relevos (artículo 25.13); aprobar tiempos máximos por categorías (artículo 26.8); dar permiso para volver al área de carrera a un competidor que ha cruzado la línea de meta (artículo 29.9); ser oído por el organizador antes de anular una prueba por causa de existencia evidente de competencia desleal o riesgo para los competidores (artículo 29.12); recibir reclamaciones frente a decisiones sobre quejas del organizador (artículo 31.3); formar parte del Jurado Técnico (artículo 32.3); sustituir miembros del Jurado Técnico en los casos previstos (artículo 32.7); elevar apelaciones ante el comité de competición (artículo 33.2); recibir la memoria de la prueba para su remisión a la FEGADO (artículo 35.1); recibir y evaluar la ficha organización prueba (artículo 35.3).

34.8. (Sin contenido).

34.9. Al Juez Controlador se le puede nombrar un auxiliar que le ayude particularmente en la revisión del mapa, carreras, financiación, patrocinio, prensa y medio ambiente.

34.10. Para cada prueba, se designará un técnico SportIdent, que dependerá del Juez Controlador en el ejercicio de sus funciones en la prueba para la que sea designado.

Artículo 35. Memoria de la competición y ficha organización prueba

35.1. No más tarde de dos semanas después de la prueba, el organizador debe enviar una memoria al Juez Controlador, según el modelo obrante en el Anexo X, debiendo éste remitirla con prontitud a la FEGADO, con sus observaciones, en su caso.

35.2. (Sin contenido).

35.3. Se estará a lo establecido en el Anexo II, en relación con la ficha organización prueba, en especial a los efectos de su remisión al Juez Controlador para su evaluación.

Artículo 36. Publicidad y patrocinadores

36.1. No se permite la publicidad de tabaco y bebidas alcohólicas de alta graduación.

36.2. La FEGADO podrá preparar normativas específicas sobre la publicidad y patrocinadores.

Artículo 37. Servicios para la prensa

(Sin contenido)

ANEXO I. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS
(Sin contenido)

ANEXO II. FICHA ORGANIZACIÓN PRUEBA

CLUB ORGANIZADOR:	FECHA
MAPA:	
Telf.: contacto	Correo:
DIRECTOR PRUEBA:	
REVISIÓN CARTOGRÁFICA:	
TRAZADOS:	
RESPONSABLE SPORTIDENT:	
EQUIPO DE CAMPO: (ideal 1 por cada 12 balizas)	
OTROS ORGANIZADORES:	

RECORRIDOS													
GRUPOS	GRUPO A				GRUPO B			GRUPO C					
Recorridos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nº balizas	8 - 10	8 - 10	10 - 12	10 - 12	12 - 14	12 - 14	12 - 14	12 - 14	12 - 18	14 - 20	14 - 25	14 - 25	16 - 30
DISTANCIA (Km) *1	1'5 - 2'5	1'5 - 2'5	2'5 - 3'5	3'5 - 4'5	3.5 - 4	4 - 4'5	4'5 - 5	3,5-4,5	4 - 5'5	5 - 6	6 - 8	6 - 8	7 - 10
DESNIVEL													
ESCALA													

BALIZAS	Marcar *2												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-67-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-87-88-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100

*1 Distancias aproximadas para distancia larga (tiempo ganador 1h aprox)/ para distancia media reducir un 30% (tiempo ganador 40 min. Aprox)

*2 → Los recorridos de cada grupo no deberán compartir balizas con los de los otros, a excepción de la baliza final o con recorridos próximos (ej., el 3 y 4 podrán compartir alguna, o también el 6 y 7).
Es recomendable poner mínimo 50 balizas y distanciar las salidas en todos los recorridos para evitar “horas punta” con aglomeraciones.

La realización de la **ficha de organización de prueba** tiene como objetivo:

- Establecer un sistema de control dentro de la Liga Gallega de Carreras de orientación con el fin de unificar criterios en los distintos recorridos.
- Que los organizadores de la prueba autoevalúen si se cumplen los requisitos de las distintas categorías respecto a:
 - Las pruebas se ajustan a las distancias establecidas.
 - Las balizas se ajustan al nivel de dificultad.
- Poder dar a conocer a los corredores una ficha técnica estandarizada previa a la celebración de la prueba (obviando los datos de nº de control de balizas).

Cumplimentación de la ficha:

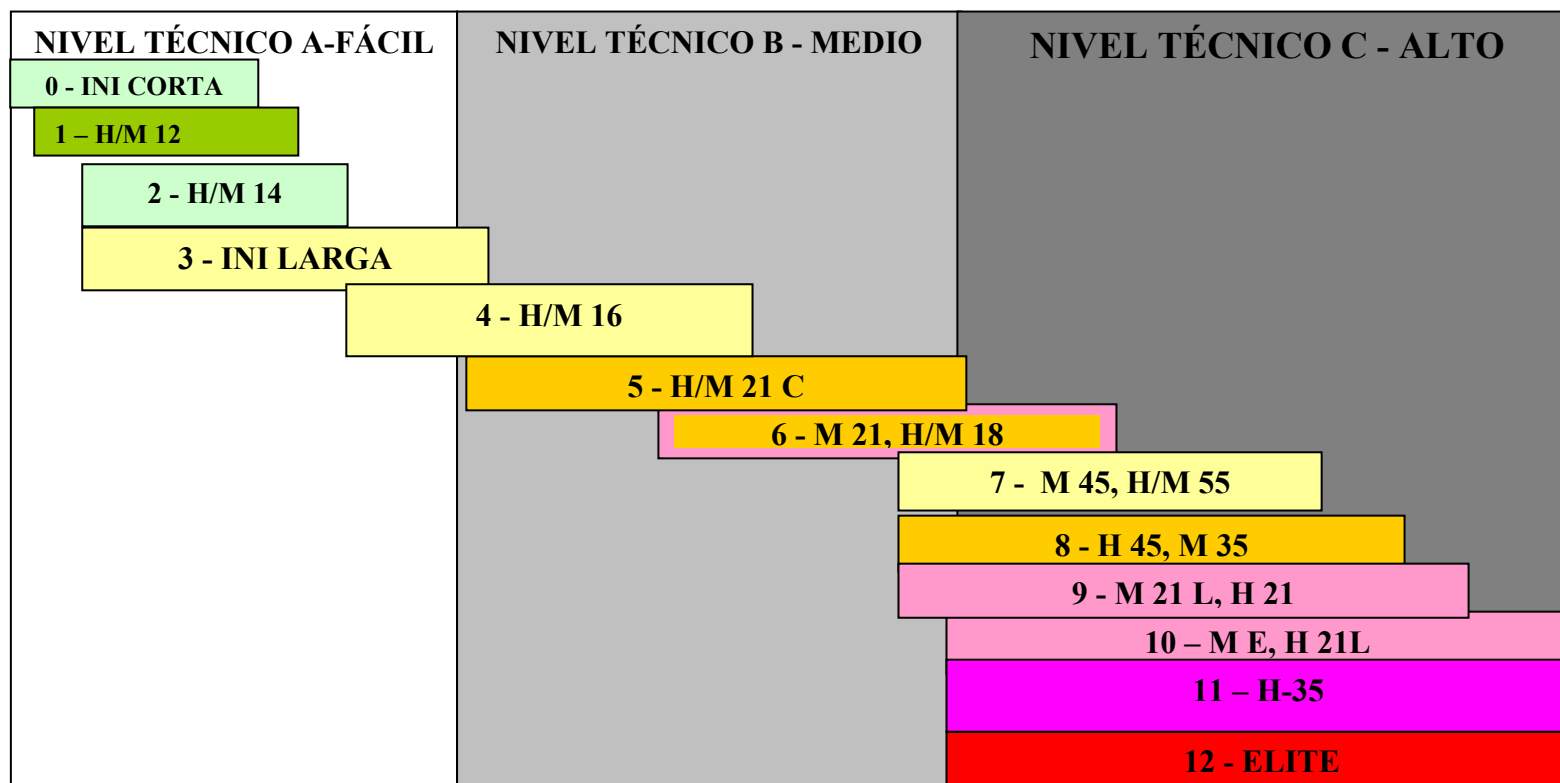
Los clubes deberán cubrir esta ficha y enviarla con **15 días** de antelación al correo -----
----- . En el plazo de **48 horas** se valorará si cumple lo establecido, aunque la finalidad primera es que el propio trazador al cumplimentarla se autoevalúe y detecte las posibles desviaciones en cuanto a los requerimientos de cada recorrido. La información de dicha ficha (salvo el nº de control de las balizas) será publicada por los organizadores como parte de la información de la prueba.

ANEXO III. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Cambios respecto a la temporada 2014:

1. Ajustes en las categorías:
 - a. **H/M 18** pasa al recorrido 6 (necesidad de un mayor nivel técnico para la progresión de nuestros jóvenes).
 - b. **H 21 C** pasa al recorrido 5 (igualar las mismas categorías de mujeres y hombres en esta primera categoría de 21).
2. Realización de **13 recorridos**: por la aparición de dos nuevos recorridos como consecuencia de la división del antiguo 1 (creación de 0 con Ini Corta y de 1 con M/H 12), y del antiguo 10 (como se estaba haciendo en la temporada 2014 con M E, H 21L por un lado y H 35 por otro).

DISTANCIA	CORTO
	MEDIO
	LARGO



FICHA DE ORGANIZACIÓN DE PRUEBA

NIVEL	RECORRIDO	CATEGORÍAS	Características categorías		Distancias (balizas)	Tiempo ganador	
			TÉCNICA	TERRENO /ESCALA			
A	0	INI CORTA	Basado en recorridos sobre caminos . Las balizas , más que un punto de control a buscar, se deben contemplar como un punto de apoyo para guiar a los participantes por el camino correcto. En mapas muy complejos se podrán balizar tramos que aparecerán indicados en el mapa pintados en rojo.		Fácil de transitar preferentemente 1:5000	1.5 - 2.5 km (8 - 10)	25 - 35 min.
	1	M 12 H 12	El recorrido se basará en caminos , aunque se puede incluir la posibilidad de elecciones de ruta con otros elementos lineales fáciles de seguir (ríos, vallas, límites de vegetación claros en prados...). Los controles serán claros, la mayoría en elementos lineales (bifurcaciones, cruces ...), o alguno en otro tipo de elemento, pero siempre muy claros, visibles desde caminos (ruinas, piedras grandes, árboles) y con referencias claras para llegar a ellos.				
	2	M 14 H 14	El recorrido se basará en elementos lineales fáciles de seguir (ríos, vallas, límites de vegetación claros en prados...). Los controles serán claros , visibles desde caminos (ruinas, piedras grandes, árboles) y con referencias claras para llegar a ellos.		Fácil de transitar preferentemente 1:7500 / 1:10000	2.5 - 3.5 km (10 - 12)	35 - 40 min
	3	INI LARGA	Deberá ser un recorrido de iniciación , pero adaptado a las capacidades de personas adultas , tanto física como intelectualmente. Tendrá puntos iniciales fáciles del recorrido 1 y 2 ó similares, complicando la carrera progresivamente con algunos puntos propios, o de los recorridos 4 ó incluso 5, siempre que los puntos tengan una buena línea de parada (caminos claros), y eviten que los corredores se puedan salir del mapa. Podrá presentar elecciones de ruta, para que el corredor busque el mejor camino a la baliza. Podrá tener algún punto de la categoría B.		Fácil de transitar preferentemente 1:7500 / 1:10000	3,5 - 4,5 km (10 - 12)	40 - 55 min
B	4	M 16 H 16	Los puntos de control fáciles en su mayoría, alternarán va con otros más técnicos (algún punto de control que necesite lectura de mapa más precisa). Se buscarán además que haya elecciones de ruta, en la que pueda existir la "opción" de alguna pequeña navegación, con líneas de parada claras.. En resumen, será un recorrido variado en el que alternarán puntos fáciles con otros de mayor dificultad. PERO SIEMPRE DEL NIVEL B		Fácil de transitar preferentemente 1:7500 / 1:10000	3.5 - 4 km (12 - 14)	40 - 55 min
	5	M 21 C H 21 C	Similar al recorrido 4, pero con más distancia y prescindiendo de puntos de control de nivel A		Fácil de transitar preferentemente 1:10000	4 - 4'5 km (12 - 14)	40 - 55 min
	6	M 21 M 18 H 18	Similar al recorrido 5, pero con más predominio de puntos técnicos que fáciles . Podrá tener puntos de la categoría C.		Terreno variado evitando excesivos desniveles o zonas campo a través de demasiada dureza 1:10000	4'5 - 5 km (12 - 14)	45 - 60 min
C	7	M 55 M 45 H 55	Recorrido predominantemente técnico (balizas nivel C y algunas B, pero no A) pero distancia corta		Fácil de transitar 1:7500 / 1:10000	3'5 - 4'5 Km (12 - 14)	40 - 50 min
	8	M 35 H 45	Igual que el nº 7 pero mayor distancia y posibilidad de atravesar zonas de terreno de mayor dificultad		Terreno variado evitando excesivos desniveles o dureza 1:7500 / 1:10000	4 - 5'5 km (12 - 18)	50 - 60 min
	9	M 21 L H 21	Similar al recorrido 10 pero sin exigencia física elevada		Terrenos de todo tipo, evitando excesiva dureza 1:10000/ 1:15000	5 - 6 km (14 - 20)	55 - 65 min
	10	M E H 21 L	Dificultad técnica máxima. Las condiciones del trazado serán similares al recorrido 12 (especialmente en cuanto a la exigencia técnica), pero con menor distancia, para adecuarse a una menor exigencia física.		Posibilidad abierta en función del trazador y mapa	6 - 8 km (14 - 25)	55 - 65 min
	11	H 35				7 - 10 km (16 - 30)	
	12	ÉLITE	Dificultad física y técnica máxima.		1:10000/ 1:15000	7 - 10 km (16 - 30)	60 - 80 min

Algunos puntos a tener en cuenta respecto a los recorridos:

- **Distancias:** los recorridos deberán aproximarse a las distancias orientativas preestablecidas. Dichas distancias son orientativas, ya que lo realmente importante es el tiempo de ganador (suponiendo una buena carrera...). Las distancias podrían variar debido a diversos factores:
 - o **Las distancias son para recorridos distancia tipo** (sobre 1 hora tiempo ganador), en el caso de distancia media (40 min. tiempo ganador) se reducirán un 30%. **En el caso de Campeonato Gallego de distancia larga, el organizador tiene la posibilidad de incrementarlas a valores similares al Campeonato de España.**
 - o Los trazadores valorarán a la hora de establecer las distancias factores como dificultad del recorrido, tipo de mapa y época del año:
 - Son distancias en reducida (línea recta entre puntos), algunos recorridos pueden exigir dar muchos rodeos por lo que deberá tenerse en cuenta.
 - Desnivel (MUY IMPORTANTE).
 - N° de controles y grado de dificultad.
 - Estado de la vegetación (IMPORTANTE): en general la mayoría de los mapas de Galicia tienen una transitabilidad campo a través reducida. Esta situación se agudiza en los meses de primavera y verano en los que la vegetación está muy crecida, por lo que la época del año y terreno deberá tenerse también en cuenta.
 - o En general en los *mapas típicos de Galicia* las distancias que se aproximan a los tiempos de ganador son las inferiores, debido a condiciones como vegetación difícil de transitar, altos desniveles, necesidad de dar grandes rodeos sobre la distancia lineal.
- **Nivel de dificultad de los recorridos:** se entiende que los recorridos situados dentro de un mismo nivel (A, B o C) tienen unos niveles técnicos similares, por lo que podrán compartir balizas, pero no con los recorridos de distintos nivel (salvo las excepciones mencionadas en el cuadro, y la baliza final). Para poder comprobar este requisito, se marcarán en la ficha de carrera los números de control de las balizas de cada recorrido (más que controlar este aspecto, con el envío de la ficha se pretende que el trazador se autoevalúe al realizar este marcaje).
- **N° de balizas:** debemos tener en cuenta que un número alto de puntos de control en un recorrido no siempre redunda en una prueba de mayor calidad, ya que en muchas ocasiones esto supone:
 - o Mayor tránsito de corredores en los puntos de control al compartir muchos recorridos una misma baliza.
 - o Tiempos de los participantes menos experimentados excesivamente largos.

La distribución de balizas **mínima** por nivel sería:

Grupo A: 12 balizas	}	Total mínimo 50 balizas
Grupo B: 16 balizas		
Grupo C: 22 balizas		

Este sería un nº aproximado de balizas mínimo, a repartir entre los recorridos de cada nivel. Poner un número alto de puntos de control en los recorridos (próximo o superior a 20), lógicamente debería exigir mayor número de balizas totales, si queremos evitar aglomeraciones que desvirtúan la dificultad técnica de los puntos de control.

Las técnicas de orientación que se buscarán en cada nivel grandes rasgos serán:

- **Nivel A:** Seguir la ruta adecuada sin perderse.
- **Nivel B:** Seguir ruta adecuada con posibilidades de elección de distintas rutas (posibilidades de atajar usando rumbos sencillos), ataque a los puntos en elementos lineales más complejos o fuera de elementos lineales mediante orientación somera (objetos claros), uso de rumbos sencillos con líneas de parada.
- **Nivel C:** Elecciones de ruta, ataque a los puntos mediante orientación precisa (objetos difíciles de identificar), rumbos con orientación precisa, lectura de curva de nivel....

DISEÑO DE LOS TRAZADOS:

De forma orientativa, para el diseño de los trazados recomendamos seguir la siguiente pauta:

1. Realizar el **recorrido 0 (8 balizas** “facilísimas” por elementos lineales).
2. Realizar el **recorrido 12 (20 balizas** a “gusto del trazador”, sin límites, buscando variedad y, en general, de alto nivel técnico).
3. Realizar el **recorrido 5 (14 balizas** intermedias, variando puntos fáciles con alguno que marque la diferencia para aquellos más técnicos).
4. A partir de estos 3 recorridos “tipo” de cada agrupamiento, empezamos a realizar los siguientes:
 - **Recorrido 1 y 2:** intercalaremos, respecto al recorrido 0, **4 balizas** un poco más complejas, de acuerdo con las exigencias técnicas de estos recorridos. También podemos eliminar alguna del recorrido 0, para facilitar alguna elección de ruta muy sencilla, y romper tramos muy similares entre los recorridos.
 - **Recorrido 4:** basado en el recorrido 5, pero nuevamente suprimiendo alguna baliza, y **añadiendo 2 nuevas** más fáciles, para romper la similitud con el recorrido 5. Podemos también si queremos usar alguna baliza de nivel A.
 - **Recorrido 3:** tomamos como base el recorrido 2, pero eliminamos algunas, y lo alargamos con balizas del 4 (en especial, estas 2 que colocamos específicas para él).
 - **Recorrido 10 y 11:** lo realizamos en base al recorrido 12, pero suprimiendo algunas balizas (sobre 4), para evitar que sean muy similares y reducir la distancia.
 - **Recorrido 9:** tomamos la base del 10, pero lo acortamos. Podemos introducir **2 balizas nuevas** para que no sean 12, 11, 10 y 9 muy similares y usar 1 o 2 de nivel B.
 - **Recorrido 7 y 8:** Los haremos a partir del 9 acortando la distancia y variando algunas balizas. Eliminaremos sobre todo aquellas de más dureza física.
 - **Recorrido 6:** lo realizamos en base al recorrido 5, pero situando algunas balizas del grupo C (lógicamente, no las más difíciles).

En total, tendremos colocadas 50 balizas (**en azul**), lógicamente, si colocamos más balizas (sin aumentar los puntos de control de los recorridos), mejorará en principio la calidad de la prueba (pero hay que colocarlas.....).

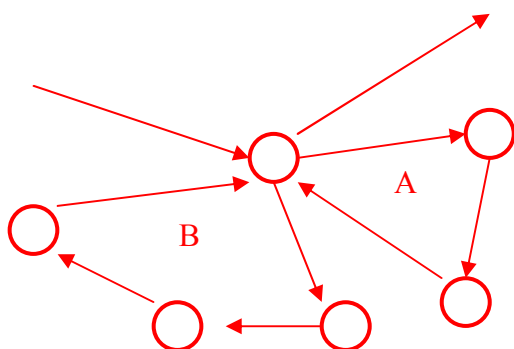
OTRAS CONSIDERACIONES:

- El que recorridos de niveles muy diferentes **compartan balizas** supone una serie de problemas:

1. Los corredores con puntos de control de niveles muy superiores no son capaces de encontrar la baliza (ya que no poseen la técnica adecuada, pasaría a ser un recorrido de "Iniciación élite"), formándose aglomeraciones en las que la suerte pasa a ser un factor determinante. Para localizar las balizas recurrirán a técnicas como: “peinar la zona”, “esperar a que fiche un corredor de nivel superior ” (por lo tanto, para ellos esta baliza no

es técnica). *Además, imposibilitan que los más pequeños puedan competir sin ayuda, al no poder realizar por sí solos recorridos excesivamente técnicos.*

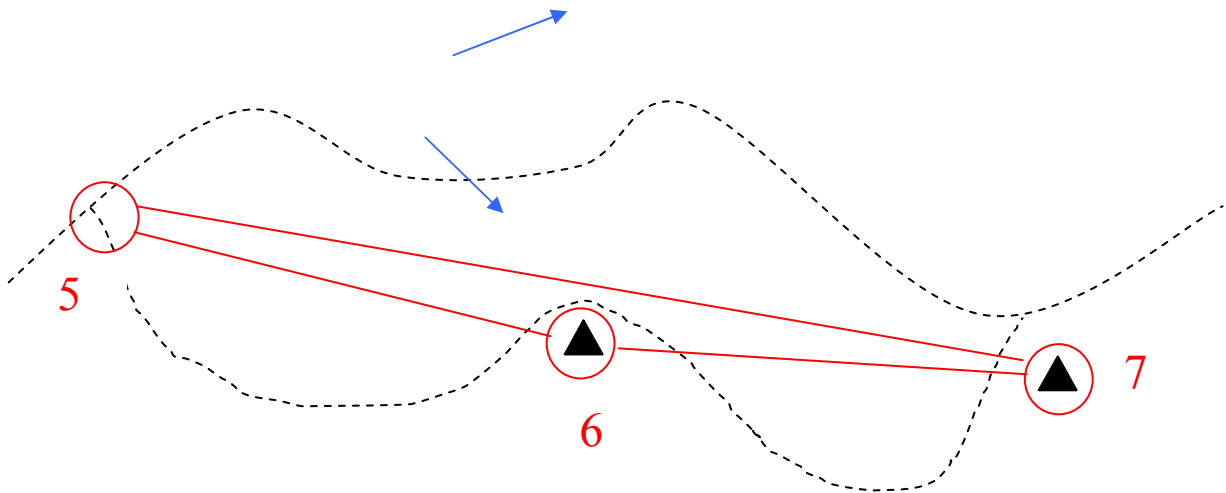
2. Los corredores de nivel superior, pero que comparten estas balizas con niveles inferiores, en muchos casos (en especial, cuando salen a horas intermedias) encontrarán grupos de gente fichando, por lo que no es necesario realizar un ataque técnico. Bastará con “ir al bulto”, en especial, si se han colocado pocas balizas (por lo tanto, según la suerte, la baliza puede o no ser técnica). Por ello, *es más recomendable poner pocas balizas, pero sin aglomeraciones, que muchas, pero compartidas por muchos recorridos*, en las que la mejor técnica de ataque es buscar a los otros corredores que fichan.
 3. Los corredores de distintas categorías tienen distinto ritmo de carrera, produciéndose molestias mutuamente.
- No se deben poner **recorridos en sentidos contrarios**, ya que los corredores que van en dirección contraria, al salir del punto de control, se lo “levantan” a los que vienen en el otro sentido. Sí puede ser una opción hacer bucles en distinto orden, para romper los “trenes”, incluso dentro de un mismo recorrido. Ejemplo:



A los corredores de un mismo recorrido se situarán los mapas alternativamente, con el bucle en orden A-B, B-A. El recorrido para todos será igual, ya que se deberá mantener el orden de las balizas dentro del bucle, pero ayudará a que se evite la formación de grupos.

- **Balizas próximas:** es conveniente situar balizas de distintos recorridos próximas (siempre cumpliendo una separación de 60 metros, si tienen la misma descripción, y 40, si es distinta), para evitar acostumbrarse a la situación de que toda baliza en la zona del mapa es la nuestra, y sea una táctica válida la de buscar a corredores que salen de fichar, y no el punto concreto).
- **Baliza primera:** es interesante que cada recorrido posea la 1ª baliza distinta, para evitar la formación de grupos de corredores en el inicio (en especial, en recorridos que luego van a compartir varias balizas). Una opción es poner más balizas (suelen ser cercanas y fácil de colocar), o también, a veces se consigue sin poner más:
1. Quitando en algún recorrido del mismo nivel la 1ª baliza y que su primera baliza sea más lejana, (Es recomendable que no sea demasiado difícil).
 2. Poner como primera baliza, para un recorrido de categoría superior, una de las primeras de un grupo inferior, la intención de esta baliza sería simplemente separar corredores del mismo grupo, para evitar la formación de trenes desde el principio (sería una de las excepciones a la regla de no compartir balizas entre recorridos de diferentes grupos).

- Por lo general al elaborar un recorrido a partir de otro, al suprimir una baliza no estaremos haciéndolo menos interesante, ya que bien hecho se pueden plantear elecciones de ruta, que harán más divertida la carrera. En el ejemplo eliminando la baliza 6 conseguimos que haya dos posibles elecciones de ruta hacia la 7 . (Con la baliza 6 lo normal es que todos los participantes vayan por el mismo camino)



- Recordar en los recorridos largos poner avituallamiento, especialmente en las épocas de calor, y revisar que no se agote para los corredores que lleguen más tarde. (En horas de más calor, y algunos llegan tarde no porque salieran de los últimos, sino porque lleven un buen rato en carrera)

ANEXO IV. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TRAZADO DE RECORRIDOS

1. Introducción

1.1. Declaración de principios

a) (Sin contenido).

b) La competición debe adaptarse para responder a las necesidades de todos los participantes. Todas las categorías son importantes y deben cuidarse. La fuerza de nuestro deporte está en la dimensión colectiva.

c) Nuestro deporte debe combinar rigor y sentido de colectividad (visión amplia y flexibilidad). Encontrar el difícil equilibrio entre ambas actitudes es la clave de nuestro futuro. Cada recorrido y cada categoría tienen su especificidad. Unos requieren más esmero técnico, otros más sensibilidad para acertar con el nivel de dificultad, y en otros la «felicidad de los trazados», para acertar con el equilibrio fisicotécnico del trazado.

d) La cortesía es la mínima contribución que el corredor debe al organizador, sin olvidarse nunca de la importancia del trabajo desinteresado de los organizadores. «No matem os a los organizadores», y si eres joven, piensa que mañana tu serás el organizador. La moderación, el respeto y la deportividad deben ser la esencia de nuestro deporte.

1.2. Estos principios persiguen establecer una norma común para el trazado de carreras de orientación a pie, al objeto de asegurar el juego limpio en la competición y salvaguardar el carácter único y diferenciador del deporte de orientación

1.3. Las carreras de todas las pruebas de orientación a pie, se trazarán de acuerdo con el presente reglamento y las especificaciones técnicas en vigor, teniendo en muy en cuenta las normas medioambientales. También deben servir como líneas maestras generales para el trazado de otras pruebas de orientación. El término orientación es utilizado para referirse específicamente a la orientación a pie.

2. Principios básicos

2.1. Definición de la orientación

La orientación es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el tiempo más corto posible ayudándose únicamente del mapa y la brújula. La orientación a pie puede caracterizarse como navegación a la carrera.

2.2. Objetivo de un buen trazado

El objetivo de un buen trazado es ofrecer a los competidores carreras correctamente diseñadas para las habilidades que se deben esperar de cada categoría. Los resultados deben reflejar la capacidad técnica y física de los competidores.

2.3. Reglas de oro del trazador

El trazador debe tener siempre los siguientes principios en mente: el carácter único de la orientación a pie como navegación a la carrera; la limpieza de la competición (juego limpio); que la competición sea agradable para los corredores; la protección de la vida salvaje y el medio ambiente; las necesidades de los espectadores y los medios de comunicación.

2.3.1. Característica principal

Cada deporte tiene su característica principal, la de orientación es encontrar y seguir la mejor ruta en un terreno desconocido, contrarreloj. Esto requiere la utilización coordinada de las diferentes técnicas de orientación, lectura e interpretación precisa del mapa, evaluación y elección de rutas, manejo de la brújula, concentración bajo presión, rápida toma de decisiones y carrera en terreno natural o urbano, etc.

2.3.2. Juego limpio

El juego limpio es un requisito básico en un deporte competitivo. A menos que se tenga mucho cuidado a la hora de seguir todos los pasos en el proceso de trazado, la suerte puede fácilmente convertirse en un factor significativo en las competiciones de orientación. El trazador debe considerar todos los factores para asegurar que la competición es limpia y que todos los competidores deben resolver las mismas dificultades en cada parte de la carrera.

2.3.3. Competición divertida

La popularidad de la orientación sólo puede aumentarse si los competidores quedan satisfechos de las carreras que se les ofrecen. El cuidadoso trazado es, por tanto, necesario para asegurar que los recorridos son adecuados en términos de longitud, dificultad física y técnica, emplazamientos de control, etc. A este respecto, es particularmente importante que cada recorrido sea adecuado para los competidores que van a realizarlo.

2.3.4. Vida salvaje y medio ambiente

El medio ambiente es sensible: la vida salvaje puede verse alterada, el suelo y la vegetación dañados si el terreno es masivamente utilizado. El medio ambiente también incluye a la gente que vive en el área de competición, muros, vallas, tierras cultivadas, edificios y otras construcciones, etc. Es posible encontrar rutas que eviten la interferencia con las áreas más sensibles sin dañarlas. La experiencia y la investigación han demostrado que incluso las grandes pruebas se pueden organizar en áreas sensibles sin provocar daños permanentes, si se toman las correctas precauciones y las carreras están bien trazadas. Es muy importante que el trazador se asegure el acceso al terreno de la competición y que todas las áreas sensibles en el terreno son descubiertas y marcadas con antelación.

2.3.5. Prensa y espectadores

La necesidad de ofrecer una buena imagen del deporte de orientación debe ser una preocupación permanente del trazador. El trazador debe intentar conseguir por todos los medios ofrecer a la prensa y a los espectadores la posibilidad de seguir de la forma más cercana posible el progreso de la competición sin comprometer el juego limpio.

3. La carrera de orientación

3.1. El terreno

El terreno debe elegirse de tal forma que puedan ofrecerse competiciones adecuadas a todos los competidores. Para salvaguardar el carácter único de la competición, el terreno debe permitir la carrera y debe ser adecuado para poner a prueba las habilidades de orientación de los competidores, según el tipo de prueba.

3.2. Definición de una carrera de orientación

Una carrera de orientación está definida por la salida, los controles y la meta. Entre esos puntos, los cuales están precisamente localizados en el terreno y correspondientemente en el mapa, están los tramos de carrera sobre los que el competidor debe orientarse.

3.3. La salida

La salida debe estar situada y organizada de tal forma que exista una zona de calentamiento y los corredores que esperan no puedan ver las elecciones de ruta de aquellos que salen. El punto desde el que comienza la carrera está señalizado en el terreno mediante una baliza pero sin instrumento para marcar el paso, y en el mapa mediante un triángulo. Los competidores deben encarar problemas de orientación desde el principio.

3.4. Los tramos de carrera

3.4.1. Buenos tramos.

Los tramos de carrera son el elemento más importante de una carrera de orientación y pueden determinar ampliamente su calidad. Los buenos tramos ofrecen al competidor interesantes problemas de lectura de mapa y le llevan hacia terrenos buenos para alternar varias posibilidades a la hora de elegir el itinerario.

Dentro de una carrera se deben ofrecer diferentes tipos de tramo, algunos basados en una intensa lectura de mapa y otros conteniendo tramos más fáciles con varias rutas alternativas. Deben existir también variaciones con respecto a la longitud y dificultad, para forzar a los competidores a utilizar una amplia gama de técnicas y velocidades de carrera. El trazador debe intentar a toda costa ofrecer cambios en la dirección general de carrera que obliguen al competidor a reorientarse frecuentemente.

Es preferible en una carrera tener unos pocos tramos buenos, unidos por cortos tramos de enlace diseñados para mejorar los tramos buenos, que tener muchos tramos aceptables pero de menor calidad.

3.4.2. Equidad de los tramos

Ningún tramo debe contener rutas que ofrezcan una ventaja o desventaja que no pueda ser deducida de la lectura del mapa realizada por el competidor sometido a la presión de la carrera. Se deben evitar los tramos que animen a los competidores a cruzar zonas prohibidas o peligrosas.

3.5. Los controles

3.5.1. Emplazamiento de los controles

Los controles se colocarán en detalles del terreno que estén marcados en el mapa. Estos serán visitados por los competidores en el orden establecido, si el orden se especifica, aunque lo harán siguiendo sus propias elecciones de ruta. Lo anterior requiere un cuidadoso trazado y comprobación en el terreno para asegurar el juego limpio.

Es particularmente importante que el mapa refleje el terreno con exactitud y especialmente en la proximidad de los controles, que las direcciones y distancias desde todos los ángulos posibles de aproximación sean correctas.

Los controles no se colocarán en detalles pequeños, visibles sólo desde distancias muy cortas, si no existen otros detalles en el mapa en los que el competidor pueda apoyarse. Tampoco se situarán donde la visibilidad de la baliza para los corredores que llegan de distintas direcciones no pueda evaluarse mediante la lectura del mapa y la descripción de controles.

3.5.2. La función de los controles

La principal función de un control es marcar el comienzo y el final de un tramo de orientación. A veces, es necesario utilizar controles con otros propósitos específicos, por ejemplo para encaminar a los competidores fuera de zonas prohibidas o peligrosas, reenvío, cambio de dirección, etc. Los controles también sirven de puntos de avituallamiento, prensa o espectadores.

3.5.3. La baliza de control

La baliza debe colocarse, siempre que sea posible, de tal manera que los competidores sólo puedan verla cuando han alcanzado el detalle descrito para el control. Para permitir la equidad, la visibilidad del control debe ser la misma para todos, aunque algún competidor se encuentre en el control cuando otro se aproxima. En ningún caso debe estar la baliza escondida, cuando los competidores lleguen al detalle deberán encontrar la baliza sin perder tiempo en buscarla.

3.5.4. Equidad de los emplazamientos de control

Es necesario elegir los emplazamientos de control con gran cuidado y evitar el efecto «ángulo agudo» que puede permitir que los corredores que salen orienten a los que llegan hacia el control.

3.5.5. Proximidad de los controles

Los controles demasiado próximos pertenecientes a carreras diferentes pueden confundir a corredores que han navegado correctamente hasta el control. De acuerdo con el artículo 22.4, los controles no deben situarse nunca a menos de 30 metros para las escalas 1:10.000 y 1:15.000 y 15 metros para las escalas de 1:4000 y 1:5000. Sin embargo, sólo en el caso de que los detalles del control sean claramente distintos en

el terreno al igual que en el mapa, pueden colocarse los controles entre 30 y 60 metros unos de otros para 1:10000 y 1:15000, y entre 15 y 30 metros para 1:4000 y 1:5000.

3.5.6. La descripción de control

La posición del control con respecto al detalle mostrado en el mapa queda definida por la descripción de controles.

El detalle concreto en el terreno y el punto marcado en el mapa deben ser claramente indiscutibles. Los controles que no pueden definirse clara y fácilmente con los símbolos de la IOF son normalmente controles no adecuados y que deben evitarse.

3.6. La meta

Al menos la última parte de la ruta a la línea de meta debe ser una ruta balizada obligatoria.

3.7. Los elementos de lectura de mapa

En una buena carrera de orientación los competidores se verán forzados a concentrarse en la navegación a lo largo de la carrera. Los tramos que no requieren lectura de mapa o atención a la navegación deben ser evitados a no ser que sean el resultado de tramos con elecciones de rutas particularmente buenos.

3.8. Elecciones de ruta

Las rutas alternativas fuerzan a los corredores a emplear el mapa para interpretar el terreno y sacar conclusiones. Las posibilidades en las elecciones de ruta permiten que los corredores piensen de forma independiente y se separen en el terreno, lo cual minimiza los posibles seguimientos.

3.9. El grado de dificultad

En cualquier terreno y mapa, el trazador debe preparar carreras con una amplia gama de grados de dificultad. El grado de dificultad de los tramos puede variar haciendo que estos sigan los detalles lineales a mayor o menor distancia.

Los competidores serán capaces de discernir el grado de dificultad de la aproximación a un control con la información disponible en el mapa, y así podrán elegir la técnica adecuada.

Se debe prestar atención al nivel esperado de los competidores en su capacidad, experiencia y habilidad en la lectura detallada del mapa. Es particularmente importante conseguir el grado de dificultad adecuado cuando se traza para niños, veteranos y principiantes o no iniciados.

3.10. Tipos de competición

El trazado debe contar con los requisitos específicos de cada tipo de competición considerado. Por ejemplo, el trazado para carreras de media distancia debe requerir un alto nivel de lectura detallada del mapa y un alto grado de concentración a lo largo de toda la carrera. El trazado en las competiciones de larga distancia deben primar las posibilidades de elección de rutas. El trazado en las competiciones de relevos debe considerar la necesidad de que los espectadores puedan seguir de cerca la evolución de la competición. En el trazado del Sprint, el trazado debe conseguir máxima concentración, rapidez en la decisión y ejecución.

3.11. Lo que el trazador debe perseguir

3.11.1. Conocer el terreno

El trazador debe estar perfectamente familiarizado con el terreno antes de diseñar un tramo, o decidir la utilización de un detalle de control. El trazador debe también tener presente de que las condiciones del terreno y el mapa pueden ser diferentes de las existentes en el momento de trazar la carrera.

3.11.2. Conseguir el adecuado de dificultad

Es bastante normal que se tracen carreras para niños y principiantes demasiado difíciles. El trazador debe tener cuidado en no estimar el grado de dificultad sobre la base de su propio nivel de navegación o a la dificultad encontrada cuando pasea para visitar el área de competición.

3.11.3. Utilizar emplazamientos de control en los que no influya la suerte

El deseo de conseguir los mejores tramos posibles lleva a menudo al trazador a utilizar emplazamientos de control inadecuados. Los competidores raramente notan la diferencia entre un tramo bueno o excepcional, pero sí que notan inmediatamente cuando un emplazamiento inadecuado o una baliza oculta les hacen perder tiempo de carrera, o la ambigüedad del mapa en el área o una pobre descripción del control, etc.

3.11.4. Emplazar los controles suficientemente alejados

Incluso aunque los controles tienen un número de código, no deben colocarse tan cercanos que puedan confundir a los corredores que navegan correctamente hasta su control en la carrera.

3.11.5. Evitar las elecciones de ruta excesivamente complicadas

El trazador puede ver elecciones de ruta que nunca se llevarán a la práctica en competición y perder el tiempo construyendo complicados problemas cuando el corredor siempre tomará la otra ruta ligeramente mejor, y de esa forma ahorrará tiempo en el planeamiento de su carrera.

3.11.6. Las carreras deben trazarse de forma que a los competidores les exijan un nivel físico acorde a la categoría de la misma y puedan correr la mayor parte de la carrera a su nivel técnico. La subida acumulada total de una carrera no debe exceder del 4% de la longitud del recorrido ideal más corto. La dificultad física de las carreras debe disminuir progresivamente, tal como la edad de los corredores va creciendo en las competiciones de veteranos. Se debe tener especial cuidado de que los circuitos de veteranos no sean excesivamente duros.

4. El trazador

La persona responsable del trazado debe tener un conocimiento y apreciación de las cualidades de una buena carrera obtenidas con su experiencia personal. También debe estar familiarizado con la teoría del trazado y apreciar los requisitos para las diferentes categorías y los diferentes tipos de competición.

El trazador debe ser capaz de evaluar, sobre el terreno, los variados factores que pueden afectar a la competición, como son las condiciones del terreno, la calidad del mapa, la presencia de participantes y espectadores, etc.

El trazador es responsable de las carreras y del desarrollo de la competición entre la salida y la meta.

ANEXO V. SISTEMAS DE CONTROL DE PASO AUTORIZADOS

1. De acuerdo con el artículo 23 del presente reglamento, el único sistema de control de paso automáticamente aprobado es el sistema de pinzado electrónico, control de tiempos EMIT y el sistema SportIdent. El sistema tradicional de pinza con perforador tan solo se utilizará en casos excepcionales.
2. Con respecto al sistema SportIdent, se debe instalar una unidad de reserva en cada control, ya sea otra estación o una pinza clásica. Es responsabilidad del competidor asegurarse de que la marcación electrónica se ha producido, no retirándola hasta que el sistema de comprobación, sonido o luz, se lo indique, y solamente en el caso de que el sistema de comprobación no indique el registro de la marcación electrónica, el competidor podrá utilizar el sistema de reserva.
3. Con respecto al sistema EMIT, la etiqueta unida a la tarjeta electrónica de cada competidor como sistema alternativo debe ser capaz de soportar las condiciones más duras de carrera, incluida la inmersión en agua. Es responsabilidad del corredor asegurarse de que la etiqueta alternativa queda marcada y por tanto puede ser utilizada en caso de que falle la marcación electrónica.
4. En el caso excepcional que se utilice el sistema tradicional de pinza, la tarjeta de control debe cumplir las siguientes especificaciones:
 - Debe ser de material resistente y no exceder de 10 cm. X 21 cm. de tamaño.
 - Cada casilla debe medir al menos 18 mm. de lado.
 - Tres casillas deben estar marcadas claramente como casillas de reserva.
5. Los competidores serán los responsables de picar su propia tarjeta en cada control usando el sistema de picado provisto. Los competidores son responsables de picar correctamente, incluso si en algunos controles la picada es realizada por el organizador.
6. La tarjeta de control, ya sea electrónica o clásica, debe mostrar claramente que todos los controles han sido visitados. Un corredor al que falte una marca o ésta no sea identificable, debe ser descalificado a no ser que dicha falta no sea de su responsabilidad.
7. En el caso del SportIdent esta regla significa que:
 - Una unidad alternativa de picado ha de estar presente en cada control, como una segunda estación electrónica, o una pinza tradicional. En el caso que una unidad no funcione (no emita señal acústica, ni luminosa), y sólo en este caso, el competidor tiene que usar el sistema alternativo y debe ser descalificado si no lo ha utilizado.
 - Es responsabilidad del competidor asegurarse que se ha registrado en la tarjeta su paso por la baliza. Si un competidor pica demasiado rápido y no recibe las señales acústicas y/o luminosas, la tarjeta no contendrá la picada y el competidor debe ser descalificado (incluso aunque la estación de control haya registrado el número de tarjeta del corredor).
 - En el caso que el control haya desaparecido, el corredor deberá acreditar su paso por el mismo entregando en meta uno de los números que se encontrarán en el lugar exacto de la ubicación del control, por lo que además de los elementos del control debe ponerse una cinta de balizado.
8. Cuando se emplee el sistema tradicional, al menos una parte de la marca debe estar dentro de la casilla de control correspondiente o en una de reserva vacía. Será aceptable un error por competidor, siempre que las marcas sean claramente identificables. Un corredor que intente obtener ventaja de una marcación inexacta será descalificado.
9. El empleo de cualquier otro sistema requerirá la aprobación de la FEGADO.

ANEXO VI. MODELO MEMORIA PRUEBA (A ADJUNTAR CON SOLICITUD)

1º.- Nombre de la actividad y reglamento de la prueba:

Primera carrera de la XX Liga Gallega de Carreras de Orientación (temporada 2011) de la Asociación Gallega de Carreras de Orientación, a denominarse —en su caso— «...».

Resulta de aplicación la normativa vigente para este tipo de pruebas de orientación a pie, aprobada por la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (*conviene adjuntarlo, como Anexo I*).

2º.- Croquis preciso del recorrido, fecha de celebración e itinerario:

La prueba se celebrará la mañana del sábado ... de ... de ..., en horario aproximado de ... a ... horas. Se trata de una carrera de orientación, en su especialidad de orientación a pie, en la que el recorrido es secreto para los participantes, que sólo conocen dicho recorrido cuando se les entrega un mapa en el momento de la salida. Se trata, además, de una carrera de carácter individual, y con salida de cada participante en modalidad «contrarreloj» (esto es, la salida no se realiza en masa para todos los participantes a la vez, sino que cada uno tiene su propia hora de salida, produciéndose cada salida con intervalos de uno o dos minutos), de manera que cada participante progresa en solitario con su propio mapa.

Se adjunta un **Anexo II con el mapa a utilizar para la competición** (realizado, por cartógrafos titulados, de acuerdo con las normas cartográficas internacionales relativas a mapas de carreras de orientación), con los diversos itinerarios previstos (se trata, más en concreto, de siete mapas —siempre de la misma zona, en escalas 1:5.000 y 1:10.000—, a razón de uno por cada categoría en que se adscribe a los participantes, según su nivel físico y técnico).

3º.- Identificación de los responsables de la organización:

D./Dña. ..., como coordinador del equipo de organización; D./Dña. ..., como trazador de los recorridos; D./Dña. ..., como colocadores de puntos de control de paso de los participantes; D./Dña. ..., como técnico titulado del sistema «SportIdent» de cronometraje de los participantes.

4º.- Número aproximado de participantes previstos:

Se espera una participación de en torno a unos trescientos deportistas-orientadores. El plazo para la inscripción se cierra el martes ... de Se trata de deportistas-orientadores pertenecientes a todos los rangos de edad, de infantiles a veteranos, todos ellos provistos con la correspondiente licencia federativa (bien «de temporada», bien «de día»).

5º.- Proposición de medidas de señalización de la prueba y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos:

Ante todo, se procedió a efectuar una **evaluación inicial de los riesgos** eventualmente existentes en el área de competición **por el equipo de seguridad** coordinado por el responsable de la organización (en **Anexo III**, consta el documento con la evaluación de riesgos). Esta evaluación iba dirigida fundamentalmente a la **identificación de posibles lugares peligrosos** en los recorridos de competición previstos por el trazador de tales recorridos. Como lugar de potencial peligro se identificó **una única carretera** asfaltada (tal como aparecen en el mapa adjunto en el Anexo), a pesar de tratarse de carretera que carece de denominación específica en el mapa de carreteras accesible a través del portal en Internet de la Dirección General de Tráfico, y de **que soporta un**

nivel muy bajo de circulación —prácticamente inexistente— de vehículos (en especial, en sábado y en las horas en las que está prevista la competición).

A la vista de los resultados de la evaluación inicial, se procedió a dar **instrucciones precisas al trazador de los recorridos**, con el objeto de que proyectase recorridos **que evitasen en lo posible el paso de los participantes por la carretera citada**. En ejecución de dichas instrucciones, **ninguno de los siete recorridos trazados (según nivel físico y técnico de los participantes) exige que los corredores circulen a lo largo de la carretera identificada**. Además, sólo cuatro de dichos siete recorridos (reservados a los participantes de mayor destreza y experiencia física y técnica en carreras de orientación) obligan a cruzar la mencionada carretera, haciéndolo sólo por tres lugares muy precisos (todos ellos de amplia visibilidad y claramente señalizados y reconocibles para los participantes y, en su caso, para terceros).

Por último, el equipo de seguridad efectuó una **evaluación definitiva de riesgos**, que se realizó sobre los recorridos propuestos por el trazador. En ella, se consideró prudente **apostar personal auxiliar habilitado** —provisto con la adecuada vestimenta identificativa— en los tres lugares (indicados en el párrafo anterior) por los que los corredores deben cruzar la carretera señalada, **con la finalidad de reforzar aún más la seguridad de los participantes** (dando instrucciones precisas por escrito relativas a su cometido, que en ningún caso implica intervenir en la regulación del tráfico). Además, en **Anexo IV** constan medidas de prevención y de seguridad dirigidas a los deportistas participantes, que se comunicarán a los clubes en boletín informativo vía Internet y, además, que se colocarán en lugar visible en la zona de competición.

6º.- Justificante de la contratación de los seguros de responsabilidad civil y de accidentes:

a) En principio, todos los participantes deben estar en posesión de la correspondiente licencia federativa anual individual, expedida por la Federación Española de Orientación, que incluye al titular de la misma en la correspondiente póliza de accidentes deportivos.

b) Los participantes carentes de dicha licencia anual están obligados, como condición de inscripción, a abonar una cuota dirigida a la obtención de una licencia de prueba, con la misma cobertura aseguradora que la licencia anual.

c) En cuanto a la responsabilidad civil, la prueba —dado su carácter oficial— cuenta con la cobertura aseguradora contratada por la Federación Española de Orientación, a la que se puede acceder a través del portal en Internet de la propia Federación, ubicado en www.fedo.org.

7º.- Otros extremos especialmente relevantes:

La organización ha acordado adoptar también las siguientes medidas, especialmente desde el punto de vista medioambiental:

- Ceñir los recorridos de los participantes lo más estrictamente posible a la red de vías públicas, evitando utilizar en todo caso espacios en los que se pueda provocar algún tipo de efecto pernicioso sobre el medio.

- Evitar pasar por zonas inundables y atravesar lechos de ríos o regatos.

- No instalar tipo alguno de infraestructura en zonas en las que exista vegetación.

- No realizar marcas ni señales identificativas de la prueba sobre soportes agresivos con la vegetación.

- Proceder a la retirada de todo tipo de señalizaciones instaladas, así como a la eliminación de todos los residuos eventualmente generados, finalizada la competición, volviendo la zona a su estado anterior a la realización de la misma.

ANEXO VII. FORMULARIO EVALUACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS

EVALUACIÓN DE RIESGOS (A EFECTOS, EN ESPECIAL, DEL PUNTO 5º DE LA MEMORIA DE LA PRUEBA)

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie – 1ª Prueba XXI
Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, 25 febrero 2012

Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

Nombre de la prueba:	1ª PRUEBA XXI LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE	Fecha de la prueba:	25 FEBRERO 2012
Lugar de la prueba:	FREÁN-CANZOBRE (ARTEIXO-A CORUÑA)	Número esperado de participantes:	350 FEDERADOS
Evaluación efectuada por:	CLUB ORGANIZADOR	Evaluación revisada por:	CLUB ORGANIZADOR
Fecha: 17-12-2011	Firma	Fecha: 14-01-2012	Firma

Organización de la prueba y datos de contacto

	Nombre	Número de contacto
Organizador	Club APA Liceo	670235123
Cobertura de primeros auxilios	Protección Civil Arteixo	981641414
Servicio local de urgencias	Asistencia del seguro deportivo – Hospital San Rafael (A Coruña)	

Definiciones

Peligro

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

Evaluación de riesgos

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado. No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

1.- Examinar los peligros

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurran en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves. Hay que considerar el impacto de la edad de los participantes en los riesgos identificados. ¿Es posible:

- Eliminar completamente el riesgo completamente (salvo los eventuales peligros inherentes a la orientación)?
- Buscar una opción con menos riesgo? Por ejemplo, trazar alrededor de la zona.
- Evitar el acceso a un peligro (mediante vigilancia)?
- Organizar las cosas para reducir la exposición al peligro?

3.- Asignar responsabilidades

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas debe ser asignada a una persona en concreto.

Medidas genéricas para reducir riesgos / tratar heridos

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

Heridas y enfermedades

Botiquín básico organización. Protección Civil de Arteixo. Hospital San Rafael (A Coruña).

Participantes perdidos

Medidas preventivas: recuento de tarjetas, comprobación del sistema electrónico, repaso de la lista de salidas, organización de búsqueda con personal específico, lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal.

Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro			Medidas para mitigar los riesgos	Acciones a realizar por (nombre, en su caso)
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto		
Terreno peligroso fuera de los recorridos <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	Los recorridos cruzan por terreno peligroso <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados <input checked="" type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas <input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida	- Trazador de los recorridos - Colocadores de balizas - Responsable de salidas
Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas peligrosas <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados <input type="checkbox"/> Vigilantes en puntos de paso <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Trazador de los recorridos - Personal habilitado de seguridad
No hay otras actividades en la zona de carrera <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input checked="" type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas <input checked="" type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba <input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Información en los mapas <input type="checkbox"/> Avisos en la salida <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Trazador de los recorridos - Responsable de salidas
No se esperan condiciones meteorológicas adversas <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Viento <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo <input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera <input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero <input type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida <input type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible <input type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Responsable de salidas
Otros posibles factores de riesgo (bajo) <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Otros posibles factores de riesgo (medio) <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Otros posibles factores de riesgo (alto) <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia <input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores) <input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas <input checked="" type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	

ANEXO VIII. CONVENCION DE LEIBNITZ

Nosotros, los Miembros de la IOF asistentes a la 20ª Asamblea General de la IOF en Leibnitz, Austria, el 4 de agosto de 2000, declaramos que:

«Es de importancia decisiva elevar el perfil del deporte para promover la difusión de la orientación entre más personas y nuevas áreas, y para incluir la orientación en los Juegos Olímpicos». Los principales vehículos para conseguir esto son:

- Organizar pruebas de orientación atractivas y excitantes, que sean de alta calidad para competidores, responsables, medios de comunicación, espectadores, patrocinadores y socios externos.
- Hacer eventos IOF atractivos para la televisión e Internet

Aspiramos a:

- Aumentar la visibilidad de nuestro deporte, organizando nuestras pruebas más cerca de donde está la gente
- Hacer nuestros centros de las pruebas más atractivos, dando mayor atención al diseño y a la calidad de las instalaciones
- Mejorar la atmósfera y la emoción del centro de la prueba, poniendo tanto la salida como la meta en el centro
- Aumentar la cobertura televisiva y de otros medios de comunicación, asegurando que nuestras pruebas dan más y mejores oportunidades de producir programas deportivos emocionantes
- Mejorar los servicios de los medios de comunicación, satisfaciendo mejor las necesidades de los representantes de los medios de comunicación (en términos de instalaciones de comunicación, acceso a los corredores en la salida/meta y en el bosque, continua información de tiempos intermedios, comida y bebidas, etc.)
- Prestar más atención a la promoción de nuestros patrocinadores y socios externos en relación con las pruebas IOF

Nosotros, los Miembros de la IOF, esperamos que estas medidas serán consideradas por todos los futuros organizadores de pruebas IOF».

THE LEIBNITZ CONVENTION

We, the Members of the IOF, attending the 20th IOF General Assembly in Leibnitz, Austria, on the 4 August 2000, hereby declare that

«It is of decisive importance to raise the profile of the sport to further the spread of orienteering to more people and new areas, and to get orienteering into the Olympic Games. The main vehicles to achieve this are:

- to organise attractive and exciting orienteering events which are of high quality for competitors, officials, media, spectators, sponsors, and external partners
- to make IOF events attractive for TV and Internet

We shall aim to:

- increase the visibility of our sport by organising our events closer to where people are
- make our event centres more attractive by giving increased attention to the design and quality of installations
- improve the event centre atmosphere, and the excitement, by having both start and finish at the centre
- increase television and other media coverage by ensuring that our events provide more and better opportunities for producing thrilling sports programmes
- improve media service by better catering for the needs of media representatives (in terms of communication facilities, access to runners at start/finish and in the forest, continuous intermediate time information, food and beverages, etc)
- pay more attention to promoting our sponsors and external partners in connection with our IOF events

We, the Members of the IOF, expect that these measures shall be considered by all future organisers of IOF events».

ANEXO IX. MEDIO AMBIENTE

Resolución de la IOF sobre cuidado del entorno natural

En su reunión del 12 al 14 de Abril de 1996, el Consejo de la Federación Internacional de Orientación, haciéndose eco de la importancia de mantener la tradicional actitud protectora del medioambiente de todos los orientadores, y de acuerdo con la resolución sobre medioambiente del GAISF el 26 de octubre de 1995, adoptó los siguientes principios:

- Continuar atentos a la necesidad de preservar un medioambiente sano e integrar este principio en la conducta fundamental de la orientación.
- Asegurar que los reglamentos de orientación y la mejor práctica en la organización de pruebas esta de acuerdo con los principios de respeto al entorno natural y la protección de la flora y la fauna.
- Cooperar con los propietarios de los terrenos, las autoridades gubernamentales y las organizaciones de defensa del medioambiente para definir la mejor forma de actuar.
- Adoptar un cuidado particular en observar las normativas locales sobre protección medioambiental, para mantener el carácter no contaminante de la orientación y tomar medidas adecuadas para evitar la polución.
- Incluir la buena práctica medioambiental en los planes teóricos y sesiones de entrenamiento de deportistas y técnicos.
- Aumentar el conocimiento de las federaciones autonómicas sobre los problemas medioambientales globales de tal forma que estas puedan adoptar, aplicar y difundir principios para salvaguardar un empleo sensible de las áreas rurales por parte de los orientadores.
- Recomendar a las federaciones autonómicas que preparen documentos con líneas maestras sobre buena práctica medioambiental con los contenidos específicos aplicables a sus comunidades.

1ª PRUEBA

XXI LIGA GALLEGA

CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE

1ª PROBA XXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN



25 DE FEBREIRO DE 2012
FREÁN – ARTEIXO – A CORUÑA



ÍNDICE

1.- Datos generales de organización.....	pág.
2.- Solicitud autorización Concello de Arteixo.....	pág.
3.- Memoria de la prueba	pág.
4.- Evaluación de riesgos	pág.
5.- Prevención de riesgos – Instrucciones de seguridad.....	pág.
6.- Mapa de acceso a la zona de competición	pág.
7.- Recorridos y categorías.....	pág.
8.- Horarios de salidas de los corredores por clubes.....	pág.
9.- Resultados finales de la prueba por categorías	pág.

DATOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN

FECHA: 25 febrero 2012

LUGAR: Mapa Canzobre – Arteixo (Registro FEDO C-228-97)

Elaborado por José Samper en 1997 según las normas IOF y revisado en febrero de 2012. Adaptado para todos los recorridos a escala 1:7500 y con equidistancia de 5 metros entre las curvas de nivel. El terreno cuenta con un desnivel moderado, combinando zonas de bosque eucalipto con pinos, prados y zonas hortícolas y en general con buena penetrabilidad.

CLUB ORGANIZADOR: APA Liceo La Paz de A Coruña

PROGRAMA DE LA PRUEBA:

09:30 h. – Entrega de documentación

10:30 h. – Salida del primer corredor

14:30 h. – Cierre de Meta

ORGANIZACIÓN:

- **COORDINACIÓN GENERAL:** Alberto Tabernero
- **COORDINACIÓN TÉCNICA y TRAZADOS:** Iván Mera
- **ACTUALIZACIÓN MAPA:** Iván Mera, Álvaro Armada
- **EQUIPO DE CAMPO:** Álvaro Armada, Javier Ramos, Arturo Antón, Julio Cañás
- **SISTEMA SPORTIDENT:** Sonia Gómez
- **SALIDAS:** Juan Manuel Arufe Varela
- **META:** José Ramón Bugallo y Juan Pérez Chamorro
- **ADMINISTRACION:** María Montserrat Seijas Sanmartin, Teresa Rey Souto y María Jose Naya.
- **INFRAESTRUCTURA:** Alberto Tabernero, José Ramón Bugallo, Juan Pérez Chamorro, Alberto Arufe Varela e Ivan Vizcaíno.

SOLICITUD AUTORIZACIÓN CONCELLO DE ARTEIXO

Agrupación Deportiva APA Liceo La Paz
Sección de Carreras de Orientación
C./ Sebastián Martínez Risco, 12
15009 A Coruña

AL CONCELLO DE ARTEIXO – SERVIZO MUNICIPAL DE DEPORTES

La Sección de Carreras de Orientación del club A.D. APA LICEO LA PAZ de A Coruña (inscrito en el correspondiente registro de la Xunta de Galicia), y en su representación ..., con domicilio a efectos de notificaciones en la C./ Sebastián Martínez Risco, 12 (15009, A Coruña), tiene el honor de exponer lo siguiente:

1.- Que dicho club, afiliado a la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (AGaCO) y a la Federación Española de Orientación (FEDO), organizará la primera prueba oficial de la XXI Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, el próximo sábado 25 de febrero del corriente año 2012, en horario de 9:30 a 14:00.

2.- Que dicha prueba tendrá lugar en un área cartografiada de la zona de Freán-Canzobre (toda ella dentro de los límites del Concello de Arteixo), utilizando a tal efecto un mapa elaborado específicamente para la competición por cartógrafos titulados, en escalas 1:7500 y 1:10000 (según categorías de competidores), inscrito en los registros de la FEDO (el mapa se adjunta con la memoria que acompaña a la presente solicitud), y en el que vienen celebrando pruebas oficiales de orientación a pie desde el año 1997.

3.- Que la citada prueba —a desarrollarse según los reglamentos de la AGaCO y de la FEDO— se dirige a competidores de ambos sexos y de todas las categorías de edad, desde infantiles a veteranos, teniendo en cuenta que todos los competidores estarán en posesión el día de la prueba de la correspondiente licencia federativa, por ser éste un requisito imprescindible para su inscripción y participación.

En vista de lo cual, espera obtener de su benevolencia la preceptiva autorización administrativa para el desarrollo de las pruebas (acompañando a tal efecto el documento denominado «memoria de la prueba»).

Y para que así conste, a los efectos indicados, firma la presente solicitud en A Coruña, a 3 de febrero de 2012.

Fdo.:

MEMORIA DE LA PRUEBA **(Orientación a Pie, 25 febrero 2012)**

1º.- Nombre de la actividad y reglamento de la prueba:

Primera carrera de la XXI Liga Gallega de Carreras de Orientación (temporada 2012) de la Asociación Gallega de Clubes de Orientación, modalidad Orientación a Pie.

Resulta de aplicación la normativa vigente para este tipo de pruebas de orientación a pie, aprobada por la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (documento obrante en el portal en Internet de la propia Asociación, ubicado en <http://agaco.es>).

2º.- Croquis preciso del recorrido, fecha de celebración e itinerario:

La prueba se celebrará la mañana del sábado 25 de febrero de 2012, en horario aproximado de 09:30 a 14:00 horas. Se trata de una carrera de orientación, en su especialidad de orientación a pie, en la que el recorrido es secreto para los participantes, que sólo conocen dicho recorrido cuando se les entrega un mapa en el momento de la salida. Los participantes salen en modalidad contrarreloj, a partir de las 10:30 horas. Se adjunta el mapa a utilizar para la competición (realizado, por cartógrafos titulados, de acuerdo con las normas cartográficas internacionales relativas a mapas de carreras de orientación), con los diversos itinerarios previstos.

3º.- Identificación de los responsables de la organización:

Alberto Taberero Reboredo, como coordinador del equipo de organización; Iván Mera García, como trazador de los recorridos; Julio Cañas, Álvaro Armada, José Antonio Castrillón y Arturo Antón como colocadores de puntos de control de paso de los participantes; y Sonia Gómez Naya, como técnica titulada para uso del sistema «SportIdent» de cronometraje de los participantes.

4º.- Número aproximado de participantes previstos:

Se espera una participación de en torno a unos trescientos cincuenta deportistas-orientadores. El plazo para la inscripción se cierra el miércoles 22 de febrero. Se trata de deportistas-orientadores pertenecientes a todos los rangos de edad, de infantiles a veteranos.

5º.- Proposición de medidas de señalización de la prueba y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos:

Ante todo, se procedió a efectuar una **evaluación inicial de los riesgos** eventualmente existentes en el área de competición **por el equipo de seguridad** coordinado por el responsable de la organización. Esta evaluación iba dirigida fundamentalmente a la **identificación de posibles lugares peligrosos** en los recorridos de competición previstos por el trazador de tales recorridos. Como único lugar de potencial peligro se identificó **una sola carretera** asfaltada (tal como aparece en el mapa adjunto), si bien se trata de carretera **que soporta un nivel muy bajo de circulación —prácticamente inexistente— de vehículos** (en especial, en sábado y en las horas en las que está prevista la competición).

Tampoco se prevé la incidencia de cazadores en la pequeña zona de competición, habiéndose tratado del asunto con las autoridades responsables.

A la vista de los resultados de la evaluación inicial, se procedió a dar **instrucciones precisas a los trazadores de los recorridos**, con el objeto de que proyectase recorridos **que evitasen en lo posible el paso de los participantes por la carretera citada**. En ejecución de dichas instrucciones, **ninguno de los trazados de las pruebas exige que los corredores circulen a lo largo de la carretera identificada**, en la que, no obstante, se situará por la organización **personal auxiliar habilitado** —provisto con la adecuada vestimenta identificativa— en lugares estratégicos de la misma, **con la finalidad de reforzar aún más la seguridad de los participantes** (dando instrucciones precisas por escrito relativas a su cometido, que en ningún caso implica intervenir en la regulación de tráfico).

6º.- Justificante de la contratación de los seguros de responsabilidad civil y de accidentes:

a) En principio, todos los participantes deben estar en posesión de la correspondiente licencia federativa anual individual, expedida por la Federación Española de Orientación, que incluye al titular de la misma en la correspondiente póliza de accidentes deportivos.

b) Los participantes carentes de dicha licencia anual están obligados, como condición de inscripción, a abonar una cuota dirigida a la obtención de una licencia de prueba, con la misma cobertura aseguradora que la licencia anual.

c) En cuanto a la responsabilidad civil, la prueba —dado su carácter oficial— cuenta con la cobertura aseguradora contratada por la Federación Española de Orientación, a través de la correduría de seguros Pont Grup, a la que se puede acceder a través del portal en Internet de la propia Federación, ubicado en www.fedo.org.

7º.- Otros extremos especialmente relevantes:

La organización ha acordado adoptar también las siguientes medidas, especialmente desde el punto de vista medioambiental:

- Ceñir los recorridos de los participantes lo más estrictamente posible a la red de dominio público, evitando utilizar en todo caso espacios en los que se pueda provocar algún tipo de efecto pernicioso sobre el medio ambiente.

- Evitar pasar por zonas inundables y atravesar lechos de ríos o regatos.

- No instalar tipo alguno de infraestructura en zonas en las que exista vegetación.

- No realizar marcas ni señales identificativas de la prueba sobre soportes agresivos con la vegetación.

- Proceder a la retirada de todo tipo de señalizaciones instaladas, así como a la eliminación de todos los residuos eventualmente generados, finalizada la competición, volviendo la zona a su estado anterior a la realización de la misma.

EVALUACIÓN DE RIESGOS

(A EFECTOS, EN ESPECIAL, DEL PUNTO 5º DE LA MEMORIA DE LA PRUEBA)

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie – 1ª Prueba XXI
Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, 25 febrero 2012

Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

Nombre de la prueba:	1ª PRUEBA XXI LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE	Fecha de la prueba:	25 FEBRERO 2012
Lugar de la prueba:	FREÁN-CANZOBRE (ARTEIXO-A CORUÑA)	Número esperado de participantes:	350 FEDERADOS
Evaluación efectuada por:	CLUB ORGANIZADOR	Evaluación revisada por:	CLUB ORGANIZADOR
Fecha: 17-12-2011	Firma	Fecha: 14-01-2012	Firma

Organización de la prueba y datos de contacto

	Nombre	Número de contacto
Organizador	Club APA Liceo	670235123
Cobertura de primeros auxilios	Protección Civil Arteixo	981641414
Servicio local de urgencias	Asistencia del seguro deportivo – Hospital San Rafael (A Coruña)	

Definiciones

Peligro

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

Evaluación de riesgos

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado. No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

1.- Examinar los peligros

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurren en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves. Hay que considerar el impacto de la edad de los participantes en los riesgos identificados. ¿Es posible:

- Eliminar completamente el riesgo completamente (salvo los eventuales peligros inherentes a la orientación)?
- Buscar una opción con menos riesgo? Por ejemplo, trazar alrededor de la zona.
- Evitar el acceso a un peligro (mediante vigilancia)?
- Organizar las cosas para reducir la exposición al peligro?

3.- Asignar responsabilidades

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas debe ser asignada a una persona en concreto.

Medidas genéricas para reducir riesgos / tratar heridos

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

Heridas y enfermedades

Botiquín básico organización. Protección Civil de Arteixo. Hospital San Rafael (A Coruña).

Participantes perdidos

Medidas preventivas: recuento de tarjetas, comprobación del sistema electrónico, repaso de la lista de salidas, organización de búsqueda con personal específico, lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal.

Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro			Medidas para mitigar los riesgos	Acciones a realizar por (nombre, en su caso)
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto		
Terreno peligroso fuera de los recorridos <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías minereas, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	Los recorridos cruzan por terreno peligroso <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados <input checked="" type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobrepresionado en los mapas <input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida	- Trazador de los recorridos - Colocadores de balizas - Responsable de salidas
Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar los puntos peligrosos <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados <input type="checkbox"/> Vigilantes en puntos de paso <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Trazador de los recorridos - Personal habilitado de seguridad
No hay otras actividades en la zona de carrera <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input checked="" type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas <input checked="" type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba <input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Información en los mapas <input type="checkbox"/> Avisos en la salida <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Trazador de los recorridos - Responsable de salidas
No se esperan condiciones meteorológicas adversas <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo <input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera <input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero <input type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida <input type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible <input type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Responsable de salidas
Otros posibles factores de riesgo (bajo) <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Otros posibles factores de riesgo (medio) <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	Otros posibles factores de riesgo (alto) <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia <input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores) <input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas <input checked="" type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	

PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- 1.- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- 2.- En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categoría de iniciación o en recorridos fuera de competición.
- 3.- Una vez efectuada la evaluación de los riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado 25 de febrero de 2012, se informa especialmente sobre lo siguiente:

- ¡ATENCIÓN: CARRETERA!

Se trata de una carretera asfaltada, sin arcenes, que soporta un nivel muy bajo de circulación en días y horas como los de la carrera, uniendo Freán con Canzobre. Los trazados de los recorridos están diseñados para evitar esta carretera. Aunque sí se utilizará para aparcamiento de vehículos de participantes, por lo que debe prestarse el debido cuidado, recordando que todos los corredores están obligados a conocer y respetar las normas de circulación. Habrá personal habilitado por la organización, debidamente identificado, para reforzar la seguridad de todos.

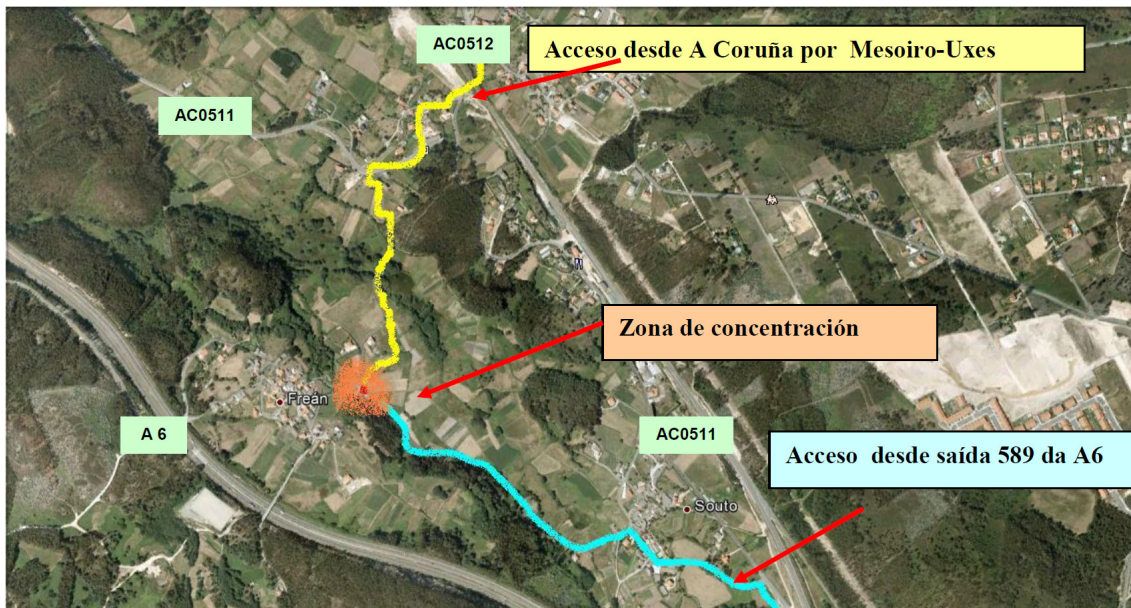
- ¡ATENCIÓN: ZONAS ROCOSAS!

Mucho cuidado con las zonas rocosas (perfectamente identificadas en el mapa). Los recorridos tratan de evitar zonas potencialmente resbaladizas. Pero conviene utilizar calzado con buena suela que facilite el agarre, para evitar resbalones.

- ¡ATENCIÓN: RAMAS SUELTAS EN CIERTAS ZONAS DE VEGATACIÓN!

Se insiste en el calzado, para evitar resbalones (también se recomienda el uso de polainas). Hay mucha rama suelta en algunas laderas, que al estar mojada puede provocar caídas. Ojo aquí con la velocidad de carrera.

MAPA DE ACCESO A LA ZONA DE COMPETICIÓN



RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

PERC.	CATEGORÍAS	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	BALIZAS	BUCLES	TEMPO GAÑADOR
01	INI Curta, H/D12	3,2	120	11	1	50'
02	H/D14	3,4	150	12	0	50'
03	INI Longa	3,9	130	13	1	60'
04	D45, H/D16	4,4	175	15	1	60'
05A	H/D20, H45, D35	5,0	195	17	2	65'
05B	H21B, D21	5,3	200	18	2	65'
06A	H35, D Élite	5,9	260	21	3	70'
06B	H21A	6,1	265	21	3	70'
07	H Élite	7,2	290	23	3	75'

NORMAS Y RECOMENDACIONES:

- Es obligatorio realizar el recorrido en el orden indicado en el mapa.
- Es obligatorio pasar por la meta aunque se produzca el abandono para que pueda constar este hecho a la Organización.
- Para la realización del recorrido el competidor solo podrá contar con la ayuda de una brújula, además del mapa facilitado por la Organización.
- Es recomendable utilizar ropa cómoda que cubra todo el cuerpo.
- La competición se basa en el respeto a la naturaleza, los cultivos y propiedades privadas, a los otros competidores, a las indicaciones del personal de la organización de la prueba y se deberá ofrecer ayuda a cualquier participante que se encuentre en problemas o herido.

Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febrero de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P01	3,2 km	125 m
1	71	▲	⊖
2	72	▲	♀
3	73	⊕	
4	74	→	∕
5	75	↗	×
6	76	↖	♂
7	77	⊗	
8	74	→	∕
9	78	↘	
10	100	✓	∕

80 m

Comezo Bifurcación de camiños
 01 (71) Pedra, parte noroeste
 02 (72) Pedra, a do noroeste, parte sur
 03 (73) Paso en muro
 04 (74) Bifurcación de camiños, a do leste
 05 (75) Cruce de camiño e muro
 06 (76) Ruínas, a do noroeste, parte noroeste
 07 (77) Obxecto vexetal especial
 08 (74) Bifurcación de camiños, a do leste
 09 (78) Limite de vexetación
 10 (100) Bifurcación de camiños, a do suroeste
 Tramo de 80 metros ata a meta

Organizan_

A.P.A. LICEO ORIENTACIÓN
fedo

Colaboran_

Coca-Cola
SMD
GOBIERNO MUNICIPAL DE DEPORTES

R1

utilizar en caso de falta de

R2

SPORTident

R3

uso only if SPORTident falta

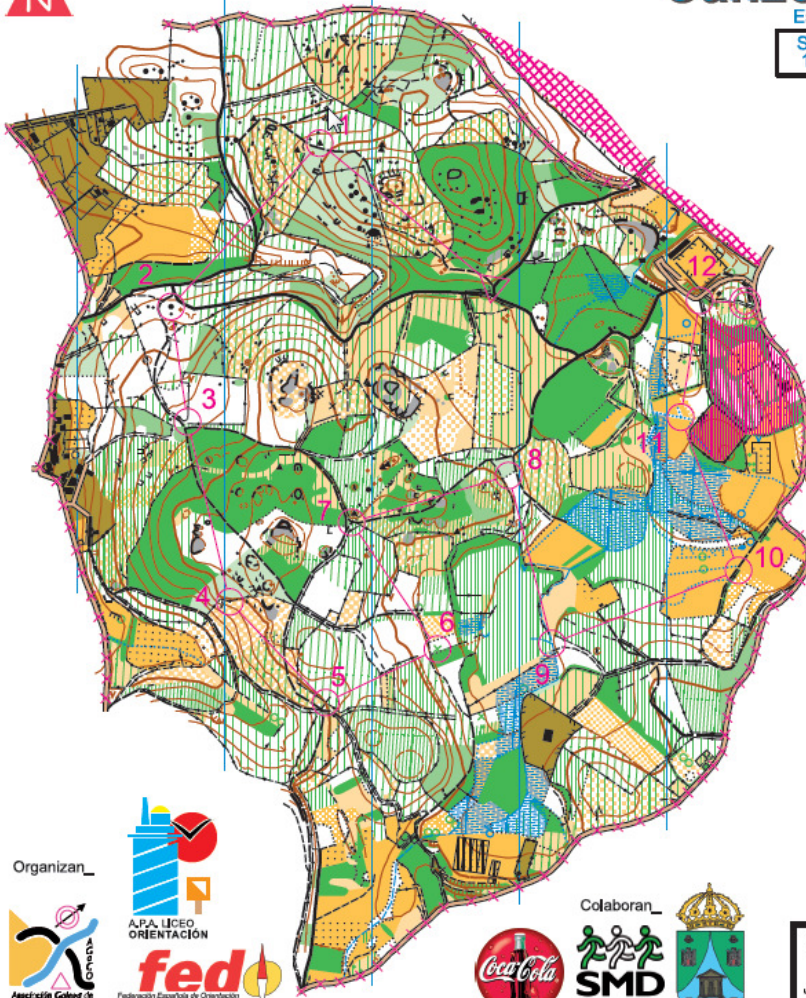
Autor_Jose Samper | Rexistro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos_Jván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febreiro de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



	P02	3,4 km	150 m
▷		↘	↙
1	71	▲	◊
2	72	↖	♀
3	73	⊕	
4	67	↗	↘
5	75	↘	×
6	77	⊗	
7	74	→	↘
8	78	↘	
9	69	↘	↘
10	70	↘	↘
11	68	↘	↘
12	100	↘	↘

80 m

Organizan_



Colaboran_



R1	R2	R3
utilizar en caso de falta de...	SPORTident	use only if SPORTident fails

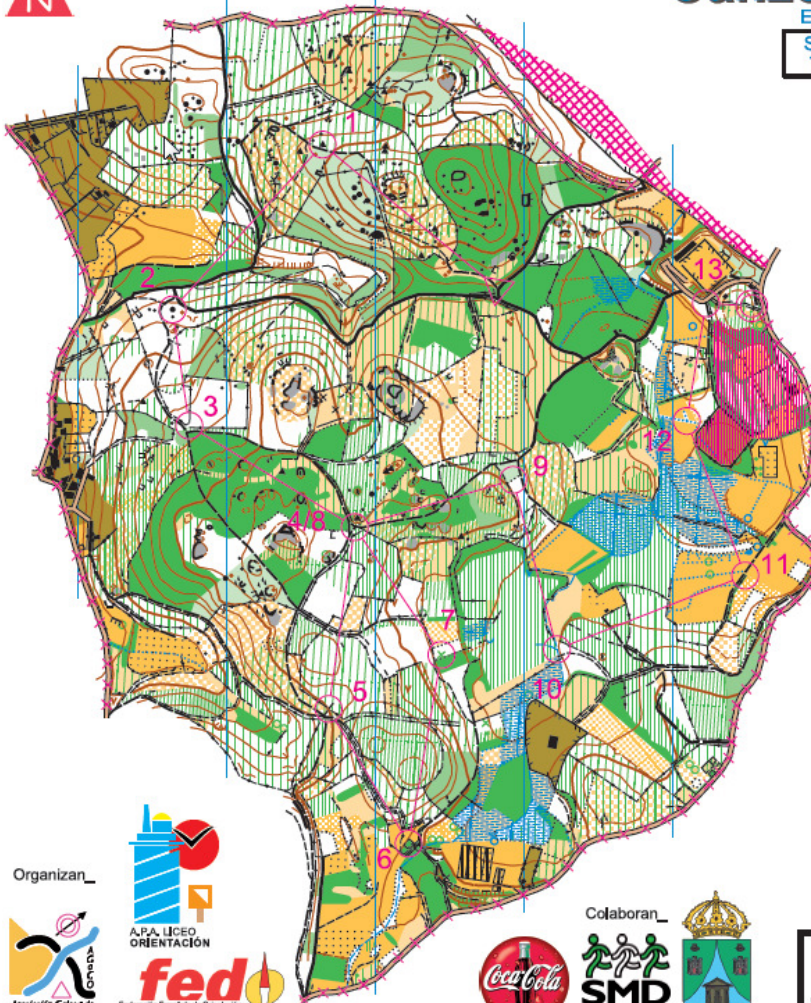
Autor_ Jose Samper | Registro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos_ Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_ Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febrero de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



P03	3,9 km	140 m
1 71	▲	♂
2 72	↖	♀
3 73	↖	
4 74	→	↘
5 75	↖	×
6 76	↖	♂
7 77	⊗	
8 74	→	↘
9 78	↘	
10 69	↘	↘
11 70	↘	↘
12 68	↘	↘
13 100	↘	↘

80 m

Organizan_

Colaboran_

R1 R2 R3

utilizar en caso de falta etc. SPORTident use only if SPORTident fails

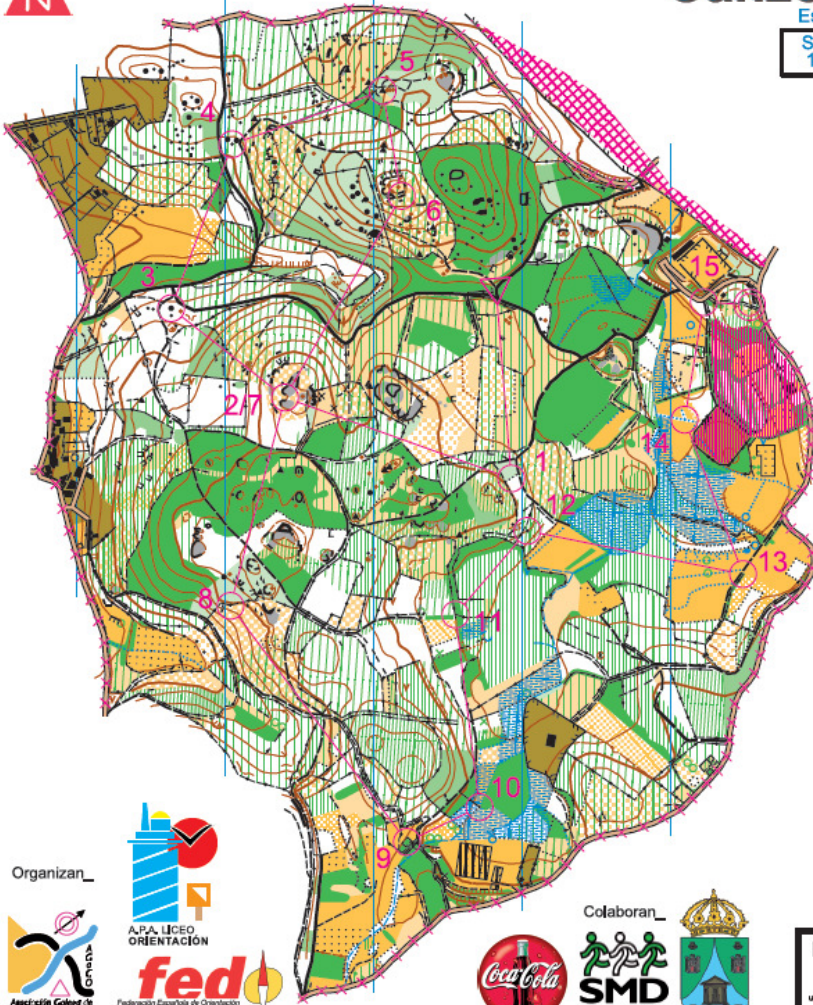
Autor_Jose Samper | Rexistro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos_Jván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febreiro de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



	P04	4,5 km	190 m
▷		/ / /	
1	78		
2	65	mm	≡
3	72	▲	○
4	64	↓ ▲	○
5	63	•••	○
6	54		L
7	65	mm	≡
8	67	/	∇
9	76	□	σ
10	59	/	∇
11	61	/ / /	
12	51	▲	Q
13	70	/	∇
14	68	/ / /	
15	100	/ / /	

○ 80 m ○

Organizan_



Colaboran_



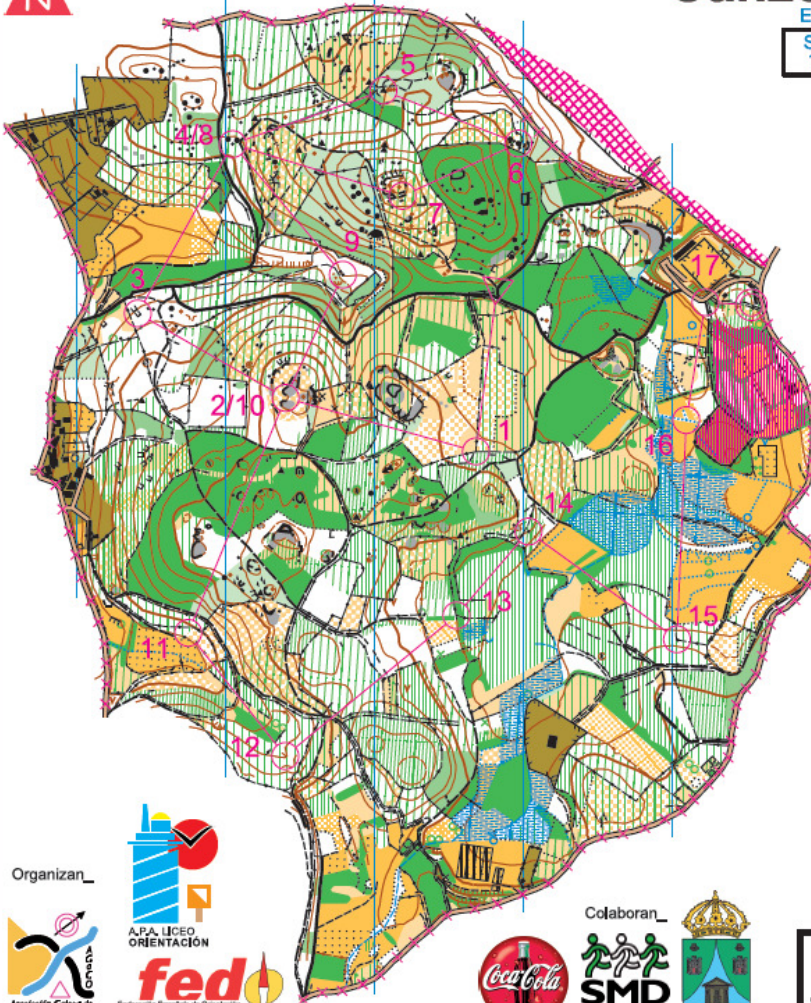
Autor_ Jose Samper | Registro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos_ Jván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_ Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febreiro de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



	P05A	5,0 km	220 m
▷		↗ ↘	↙
1	66	↗ ↘	↙
2	65	mm	mm
3	52	↘	mm
4	64	↓	▲
5	63	↘	▲
6	53	↘	▲
7	54		mm
8	64	↓	▲
9	50	↘	▲
10	65	mm	mm
11	56	↘	mm
12	60	mm	mm
13	61	↗ ↘	↙
14	51	▲	mm
15	57	↗ ↘	↙
16	68	↘	mm
17	100	↘	↙

80 m

Organizan_



Colaboran_



R1	R2	R3
utilizar en caso de fallo etc.	SPORTident	use only if SPORTident fails

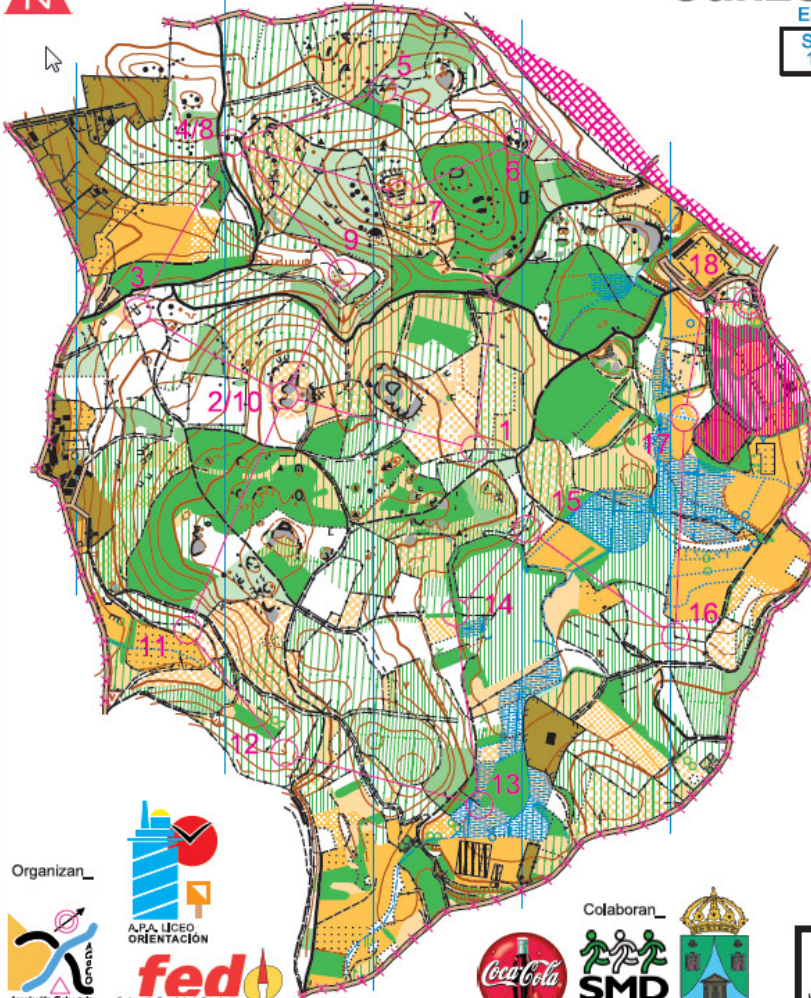
Autor_Jose Samper | Rexistro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percursos_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febreiro de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



	P05B	5,3 km	230 m
▷		↘ / ↙	Y
1	66	↘ / ↙	Y
2	65	mm	H
3	52	↘	mm
4	64	↓	▲
5	63	↘	mm
6	53	↘	▲
7	54		mm
8	64	↓	▲
9	50	↘	▲
10	65	mm	H
11	56	↘	mm
12	60	mm	Y
13	59	↘	Y
14	61	↘ / ↙	Y
15	51	▲	Q
16	57	↘	mm
17	68	↘ / ↙	Y
18	100	↘ / ↙	Y
⊗	80 m		

Organizan_



Club APA LICEO
ORIENTACIÓN
fedo
Federación Española de Orientación

Colaboran_



R1	R2	R3
utilizar en caso de fallo de...	SPORTident	use only if SPORTident fails

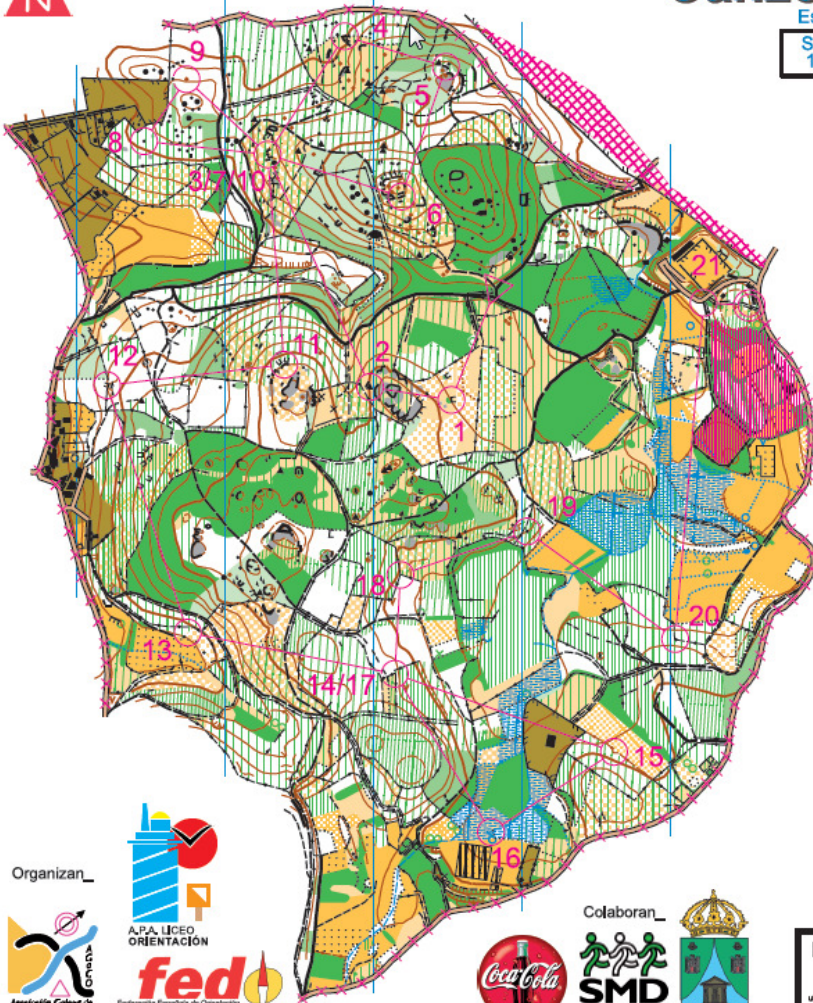
Autor_Jose Samper | Rexistro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febrero de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



P06A	5,9 km	250 m	
▷			
1	58	mm	ñ
2	33	mm	o
3	62	mm	o
4	37	mm	o
5	38	mm	L
6	54	mm	L
7	62	mm	o
8	35	mm	o
9	36	mm	o
10	62	mm	o
11	79	mm	L
12	47	mm	L
13	56	mm	
14	45	mm	^
15	41	mm	
16	42	mm	
17	45	mm	^
18	55	mm	^
19	51	mm	Q
20	57	mm	L
21	100	mm	o

80 m

Organizan_



Colaboran_



R1	R2	R3
utilizar en caso de fallo de:	SPORTident	use only if SPORTident fails

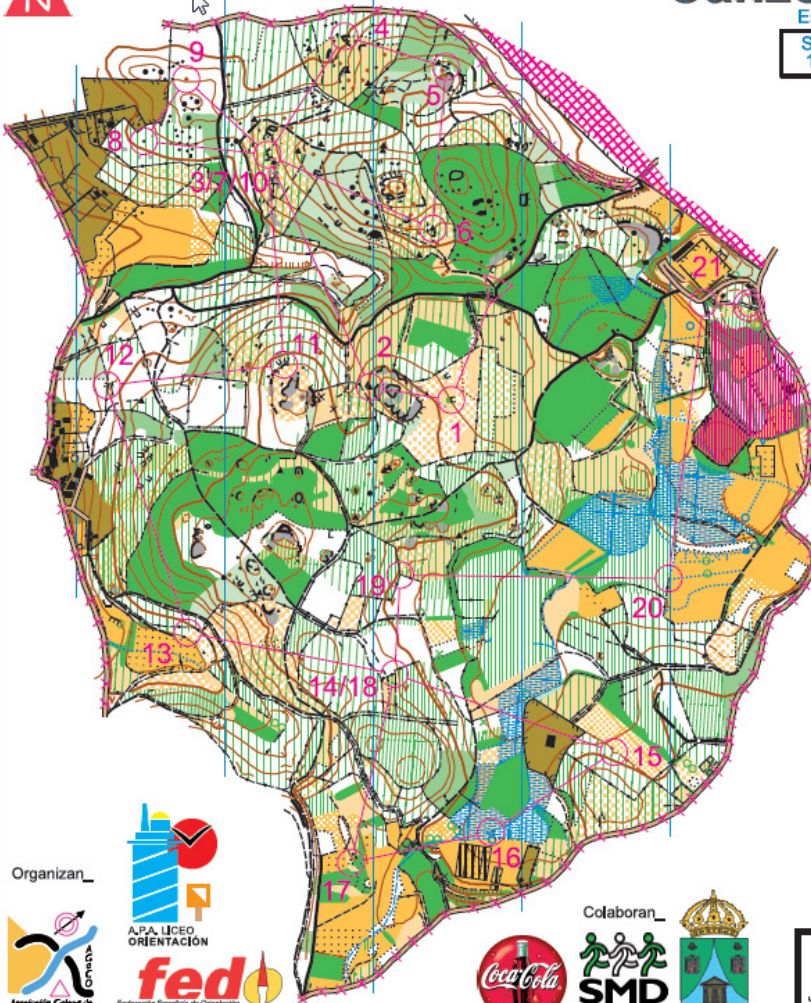
Autor_ Jose Samper | Registro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percursos_ Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_ Club APA Liceo



Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febrero de 2012
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé



P06B	6,1 km	235 m		
1	58	mm	Y	∩
2	33	mm	Y	∩
3	62	mm	Y	∩
4	37	mm	Y	∩
5	38	mm	Y	∩
6	39	mm	Y	∩
7	62	mm	Y	∩
8	35	mm	Y	∩
9	36	mm	Y	∩
10	62	mm	Y	∩
11	79	mm	Y	∩
12	47	mm	Y	∩
13	56	mm	Y	∩
14	45	mm	Y	∩
15	41	mm	Y	∩
16	42	mm	Y	∩
17	43	mm	Y	∩
18	45	mm	Y	∩
19	55	mm	Y	∩
20	49	mm	Y	∩
21	100	mm	Y	∩

80 m

Organizan_



Colaboran_



Autor_Jose Samper | Rexistro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural_Club APA Liceo

Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m
 Sábado, 25 de Febreiro de 2012
 1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P07	7,2 km	245 m
1	31		∕ ∕ Y
2	32	∕	∕
3	33	∕ ∕ ∕	∕ ∕
4	34	∕	∕
5	35	▲	○
6	36	•	○
7	37	∕ ∕	∕ ∕
8	38	↑	∕
9	39	∕ ∕ ∕	∕ ∕
10	33	∕ ∕ ∕	∕ ∕
11	40	▲	○
12	41	∕ ∕ ∕	∕ ∕
13	42	↑	∕
14	43	∕ ∕ ∕	∕ ∕
15	44	∕ ∕ ∕	∕ ∕
16	45	∕ ∕ ∕	∕ ∕
17	46	∕ ∕ ∕	∕ ∕
18	44	∕ ∕ ∕	∕ ∕
19	47	∕ ∕ ∕	∕ ∕
20	48	▲	○
21	40	▲	○
22	49	∕ ∕ ∕	∕ ∕
23	100	∕ ∕ ∕	∕ ∕

Organizan_

Colaboran_

Autor: Jose Samper | Registro FEDO_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos: Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural. Club APA Liceo

HORARIOS DE SALIDAS DE LOS CORREDORES POR CLUBES

1 FLUVIAL LU Lugo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
10:41:00	1083	Alonso Menéndez, María Begoña	2023610	Iniciación Longa
11:19:00	1	Bayo Núñez, Jesús	2023604	Homes 45
11:17:00	2	Bellón Santos, Teresa	216378	Damas 16
10:44:00	4	Broz Paderne, Ana	2020221	Damas 21
11:10:00	5	Caamaño Lago, José Manuel	409028	Homes 21
10:58:00	6	Cabado Estraviz, Santiago	2009990	Homes Elite
10:36:00	7	Caloto Sandamil, José Manuel	2009976	Homes 21 B
10:47:00	1087	Carballo Casanova, Antía	2020107	Iniciación Longa
10:48:00	8	Carreira López, Luis	2009934	Homes 21
11:58:00	9	Casas López, Juan	239314	Homes 20
10:35:00	10	Castillo López, Denis	2020041	Homes 14
10:43:00	11	Ceide Vilela, Mª Vanessa	409025	Damas Elite
10:54:00	12	Corral Alonso, Alberto	2009965	Homes Elite
11:31:00	13	Cruz Afonso, Carla	226897	Damas 20
11:48:00	1086	Escolante Enríquez, Adrián	2020117	Iniciación Longa
11:34:00	15	Fariás Forneiro, Patricio Cruz	2010016	Homes 21
10:41:00	16	Felpeto González, Luisa	2009962	Damas 35
10:39:00	17	Fernández Brañas, Víctor	2020290	Homes 14
10:43:00	18	Fernández López, Andrea	243512	Damas 20
10:31:00	19	Follana Neira, Fernanda	2010000	Damas Elite
11:23:00	20	Fraga Díaz, Alex	249052	Homes 16
10:34:00	21	Fraga Díaz, Patricia	409098	Damas 21
10:55:00	22	Fraga Pita, Mónica	2009995	Damas 35
11:37:00	1085	Freire Fernández, Jorge	2010009	Iniciación Longa
10:37:00	23	García Arrojo, Alicia	409158	Damas 14
10:57:00	24	García Cousillas, David	340713	Homes 16
10:53:00	25	García Deibe, Ana	409019	Damas 45
11:07:00	28	González Bello, Concepción	226525	Damas 35
10:51:00	29	Lafuente, Juan José	2009931	4 FC
12:30:00	30	Lamas Antón, Francisco J	2023601	Homes 21 B
10:55:00	31	Liu, Iris	216307	Damas 14
12:06:00	32	Lombardero Martínez, Vanessa	2010021	Damas 21
11:56:00	1084	Lorenzo Fernández, Patricia	2023600	Iniciación Longa
11:50:00	33	Logano Saiz, Vanessa	2010002	Damas 21
11:20:00	1142	MiÑambres Fernández, Miguel		Iniciación Corta
12:01:00	35	Núñez-Torrón Stock, Claudia	340780	Damas 20
11:50:00	36	Ordóñez Zuleta, Oscar A	2020102	3 FC
11:22:00	1143	Pardo Vuelta, M Josefa		Iniciación Corta
11:01:00	37	Parga Andón, Pedro	2010028	Homes 45
11:13:00	38	Parga Basanta, Lucia	226512	Damas 20
11:37:00	42	Piñeiro Fraga, Brais	409012	Homes 20
10:55:00	1082	Porcu Extra, Chiara	2020332	Iniciación Longa
11:06:00	1141	Prado López, Agustín	2023616	Iniciación Corta
11:45:00	44	Puente Salvado, Xoan Mancel	2009988	Homes 35
11:56:00	39	Pérez Janeiro, Alejandro	2020187	Homes 21
10:41:00	45	Rodríguez López, Rafael	2009949	Homes 35
10:39:00	46	Rodríguez Núñez, Eugenio A.	2012114	Homes 35
11:21:00	48	Rodríguez Vega, Celia	2009939	Damas 20
11:43:00	49	Sanmartín Matalobos, Jesús	409017	Homes 45
11:32:00	51	Soto Fernández, Antonio	2009957	Homes 21 B
11:07:00	52	Torres Montes, María Jesús	2010018	Damas 45
10:39:00	53	Valdés González, Adrián	226516	Homes 16
10:47:00	54	Vila Torres, Diego	2010011	Homes 20
10:51:00	55	Vila Torres, Raquel	2009946	Damas 20
12:04:00	56	Zuleta Marín, Mileidi	2020131	3 FC

2 APA LICEO A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:25:00	57	Abad Cal, Antia	2023694	Damas 16
10:59:00	58	Alba Amil, Andrea	2010025	Damas 16
10:32:00	61	Arufe Seijas, Alba	2023691	Damas 12
11:36:00	63	Arufe Varela, Javier	249751	Homes Elite
11:09:00	65	Bao Martínez, Montserrat	2023501	Damas 45
12:06:00	1118	Barreiro Mogrovejo, Alejandra		Iniciación Longa
11:03:00	1039	Calvo Blanco, Ana	2009960	Damas 16
11:21:00	69	Casado Bravo, David	501285	Homes 35
11:48:00	70	Casado Nuñez, Eva	409077	Iniciación Corta
11:42:00	71	Castedo López, Julio Miguel	2023507	Homes 21 B
11:54:00	1090	Castrillón Manso, Ana	241208	Iniciación Longa
11:31:00	72	Castrillón Manso, José Antonio	2009936	Homes 35
10:52:00	1091	Castrillón Manso, Lorena	409139	Iniciación Longa
10:34:00	1146	Del Río Del Río, Victor Manuel	2009982	6 FC
11:54:00	75	Gonçalves López, Paz		Iniciación Corta
11:00:00	73	Gómez Naya, Alan	2023698	Homes 21
11:22:00	1134	Lamas Perez, Fernando		Iniciación Longa
10:51:00	76	Martínez Girón, Jesús	2009959	3 FC
12:22:00	78	Navia Alvarez, Alfonso	2010008	Homes 21 B
10:47:00	79	Naya López, Mª José	2010212	Damas 45
10:38:00	80	Otero Antelo, Uxia	340754	Damas 12
10:37:00	81	Pardo Villaverde, Maria	256138	Damas 35
11:49:00	82	Pedre Fernández, Natalia	2009994	Damas 35
11:30:00	83	Pereira Zas, Silvia	1	Iniciación Corta
10:41:00	85	Piñeiro Lozano, Andrea Julia	2023690	Damas 14
11:20:00	1119	Presa Castro, Paula		Iniciación Longa
10:51:00	86	Puime Bao, Belén	2023502	Damas 14
11:01:00	88	Rey Scuto, Mª Teresa	2010029	Damas 45
10:46:00	89	Riestra González, Santiago	1009878	Homes Elite
10:57:00	90	Rodríguez Bueno, José Luis	2023503	Homes 45
10:49:00	91	Rodríguez Scuto, Ana	1009879	Damas 35
10:31:00	92	Rodríguez Vila, Diego	2023504	Homes 14
10:41:00	93	Rodríguez Vila, Marta	2023505	Damas 16
12:16:00	1009	Santos Rodríguez, Marcos	2038840	Iniciación Corta
11:24:00	94	Senín Canosa, Ignacio	2023509	Homes 21 B
10:35:00	1032	Varela Rozados, Marta	2023511	4 FC
10:31:00	1042	Vila Pernas, Norma	225573	Damas 45
10:43:00	101	Villaverde Dosil, Carlos Anton	241291	4 FC
10:34:00	102	Villaverde Jorge, Estela	249082	Damas 12
12:00:00	1127	Vincze, Orsolya	352156	5 FC
10:33:00	95	Vázquez Barrientos, Sandra	2009973	Damas 20
10:36:00	96	Vázquez Méndez, Laura	256168	Damas 12

3 MONTAÑA FE Ferrol. A

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:06:00	1135	Abeal Navarro, Francisco	2023584	Iniciación Longa
10:44:00	1069	Amil Candal, Berta	2023542	Iniciación Longa
11:07:00	264	Barreira Salgado, Teresa	2010420	Damas Elite
11:40:00	266	Bujía Rodríguez, Elena	2023526	Damas 21
10:30:00	267	Fernández Otero, Oscar	2009991	Homes Elite
10:37:00	268	Gallego Miguez, Roberto	2023534	4 FC
10:53:00	269	García Couce, Antonio	2023579	Homes 45
10:42:00	271	García Lorenzo, Carlos	2009940	Homes Elite
10:47:00	270	García García, Jose A.	2009964	Homes 35
11:13:00	1068	Iglesias Novo, Francisco	2023575	Iniciación Longa
10:36:00	1079	Lopez Dacosta, Cristina	2023589	Iniciación Longa
10:38:00	1080	Lopez Dacosta, Maria Alejandra	2023580	Iniciación Longa
11:35:00	274	Lopez Suarez, Andres	2023560	Homes 35
10:53:00	275	López Peiteado, Antonio Javier	2016933	Homes 35
10:59:00	276	Perez Marcote, David	2010513	Homes 35
11:49:00	1043	Pérez Soler, Quique	2023535	Iniciación Longa

12:10:00	1084	Roca Balsa, Ana Maria	2023583	Iniciación Longa
11:15:00	278	Rodríguez Castrelo, Ana Isabel	2023559	4 FC
11:16:00	1117	Saco Barcia, Manuel Angel	2023515	Iniciación Longa
11:04:00	1031	Sande Castro, Laura	2010867	Iniciación Longa
11:05:00	279	Sande Rodríguez, Francisco	2010863	Homes 45
10:39:00	1051	Seijas Balseiro, Alberto	2023593	Iniciación Longa
11:16:00	280	Teijeiro Ruiz, Diego	2010027	Homes 21
10:36:00	281	Torviso Berdeal, Jose Antonio	2010423	Homes Elite
10:31:00	282	Valle Ares, Nuria	2010373	Damas 35
12:16:00	1059	Viguera Sas, Carlos	2023550	5 FC

4 ARTABROS A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:52:00	153	Andrés Díaz, Marcos	2015854	Homes 21
10:58:00	1026	Astray Pena, José	2015852	Iniciación Corta
11:16:00	1024	Boñar Rey, Belen	2015858	Iniciación Corta
11:36:00	156	Candela Iglesias, Andrés Anton	40644	Iniciación Corta
12:06:00	157	Candela Iglesias, Mª Rosario	403298	Iniciación Corta
12:12:00	158	Candela Iglesias, Natnael	2009519	Homes 12
11:02:00	159	Canedo Monasterio, Jacob	403766	Homes 21
11:48:00	161	Carballo Alviárez, Artur	403777	Homes 21
11:14:00	160	Carballo Alviárez, Xan	2008691	Homes Elite
11:39:00	162	Carballo Fernández, Juan Carlo	249730	Homes 45
11:23:00	163	Couceiro Herrero, Luis Adolfo	2008807	Homes 35
10:31:00	1020	Eiroa Pereira, Ana Maria	2015869	Iniciación Longa
11:08:00	1022	Estévez Varela, Silvia	2015849	Iniciación Corta
11:42:00	1105	Ezcurra De La Iglesia, Susana		Iniciación Longa
11:58:00	1023	Fernández Collantres, Cristina	2015855	Iniciación Corta
12:00:00	165	Fernández García, Helena		Iniciación Corta
11:59:00	166	Fernández García, Jorge	2010775	Iniciación Longa
10:56:00	1107	García Lopez, Carlota		Iniciación Corta
11:08:00	168	García García, Carlos	340810	Homes 21 B
11:23:00	170	González Ramil, Juan José	2015850	Homes 45
12:18:00	171	González Rodríguez, Javier	2009518	Homes 21 B
11:05:00	172	González Rodríguez, Santiago	2016923	Homes 16
11:28:00	1028	González Álvarez, Milagros	2015865	Iniciación Corta
10:56:00	173	Guarin Perez, Ruben	2015857	Homes 21
10:48:00	1025	Guttierrez Olivares, Maria Est	2015853	Iniciación Corta
12:09:00	1018	Lamas Pérez, Maria	2015864	Iniciación Longa
10:54:00	1106	Lopez Perez, Mª Dolores		Iniciación Corta
10:44:00	175	Louro Fuentes, Alfonso	2009523	Homes Elite
10:51:00	174	López Pérez, Jose Miguel	213604	Homes 35
11:03:00	1083	Marrozos Cancela, Lorena		Iniciación Longa
10:54:00	178	Moreira Neira, Pedro Javier	2009522	Homes 21 B
11:09:00	180	Pedreira Romero, Fernando	2015859	Homes 35
11:21:00	181	Ponte Pena, Mª Elena	2009516	Damas 45
11:27:00	1030	Prado Ansede, Ricardo	2015848	Homes 45
11:42:00	1108	Ramos Brandido, Paco		Iniciación Corta
11:38:00	1110	Ramos Fernández, Iria		Iniciación Corta
11:00:00	182	Roca Santiuste, Benjamín	213601	Homes Elite
11:02:00	1027	Rodríguez Fernández, Angeles	2015856	Iniciación Corta
11:02:00	1015	Saavedra Places, Angeles	2015866	Iniciación Longa
10:33:00	1017	Secane Dominguez, Eva	2015860	Iniciación Longa
11:34:00	184	Secane Seijas, Eva	2015861	Damas 21
10:40:00	185	Sevilla Gómez, Francisco Javie	2009942	Homes Elite
12:10:00	1192	Tenreiro Lucena, Arturo	2015844	Iniciación Corta
11:39:00	186	Traveso Rodríguez, Santiago	2010845	Homes 35
10:32:00	1021	Valiño Canle, José Manuel	2009975	Iniciación Longa
11:26:00	1029	Zas Rodríguez, Dario	2015868	Iniciación Corta

5 AROMON Pontevedra

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
--------	--------	--------	---------	-----------

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
10:45:00	106	Alvelo Blanco, Marta	249780	Damas	14
11:28:00	107	Alvelo Fraguera, Javier	2020218	Homes	Elite
12:04:00	108	Antoñón Casal, Hugo	341164	Homes	12
10:42:00	109	Antoñón Casal, Mateo	2008799	Homes	12
11:52:00	110	Antoñón Clemente, Francisco Ja	2041295	Homes	21 B
10:42:00	111	Araujo Rúa, David	2010752	Homes	21
10:45:00	112	Beloso García, Manuel	2023666	Homes	35
11:56:00	1109	Beloso Iglesias, Mauro	341905	Iniciación	Corta
11:18:00	1111	Beloso Iglesias, Xandre	341173	Iniciación	Corta
10:52:00	113	Blanco Iglesias, Marco Antonio	2008805	Homes	21
11:53:00	115	Canales Criado, Almudena	341150	Damas	35
12:01:00	116	Díaz Falcoo, Gilberto	2010641	Iniciación	Longa
10:39:00	1191	Fariña Martínez, Manuel	240455	Homes	45
11:02:00	118	Fernández Casalderrey, Gonzalo	2023675	Homes	Elite
11:47:00	119	Fernández Casalderrey, Javier	2009945	Homes	45
12:40:00	120	Fernández Comesaña, Víctor	2020156	Homes	21 B
11:54:00	121	Figueroa Fernández, Ricardo	2009943	Homes	21
12:12:00	122	Figueroa Leiro, Monica	2020215	Damas	21
10:30:00	123	González García, Ana Rita	340613	Damas	21
11:12:00	126	Herrero Dapia, Alfonso Manuel	2041297	Homes	21
10:47:00	128	Iglesias Sánchez, Sabela Alici	2023665	Damas	14
10:32:00	129	Iglesias Vieitez, Francisco	2023635	Homes	21
10:43:00	130	Lois Serto, Iván	424829	Homes	14
11:08:00	132	Moreira Alonso, Adrián	2010837	Homes	21
11:26:00	133	Muradás González, Margarita	36003965	Damas	21
10:35:00	137	Pérez Pérez, Juan Ramón	2020230	Homes	45
11:41:00	140	Ricoy Bugarín, José Antonio	2008812	Homes	35
10:33:00	142	Ricoy Rajoy, Sara	249016	Damas	14
11:30:00	143	Rodríguez Domínguez, Maikel	2016930	Homes	21
11:20:00	144	Rosado Frade, Alfonso	2009941	Homes	21
11:11:00	145	Sánchez Vázquez, María Luisa	2023689	Damas	45
11:37:00	146	Talens Penalva, Ignacio	2023632	Homes	35
11:56:00	147	Tarrío Rosados, Susana	2008806	Damas	21
11:24:00	149	Varela Rivera, Manuel	216351	Homes	Elite
10:32:00	150	Varela Varela, Francisco	2008800	Homes	21 B
11:46:00	151	Veiga Bugallo, Francisco Javier	2008801	Homes	21 B
11:32:00	105	Álvarez Serto, Ángel	2008802	Homes	Elite

6 GALLAECIA A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
11:04:00	228	Alonso Velasco, Carlos David	348117	Homes	21
11:18:00	231	Beceiro López, José Ramón	2008767	Homes	21
10:40:00	233	Carro García, Roberto	2008769	Homes	21
10:40:00	236	Ctvrtnickova, Teresa			Iniciación Longa
11:52:00	237	Díaz Blanco, Ana Belen			Iniciación Longa
11:53:00	1078	Díaz Rodríguez, María			Iniciación Longa
11:55:00	1077	García Castro, Marcos			Iniciación Longa
11:34:00	240	García De Las Heras, Francisco	417028	Homes	Elite
11:16:00	241	García De Las Heras, Ramón Ang	2008770	Homes	Elite
11:23:00	243	Hermida Balseiro, Uxia			Iniciación Longa
10:38:00	244	López Eyo, Tania	2015250	Damas	21
11:11:00	246	López Muínelo, Isidro	2008783	Homes	35
11:44:00	1144	López Peñarroya, Laura	2008783	Iniciación	Corta
11:17:00	248	Mosquera, Paulina Andrea	2008765	Damas	35
11:26:00	247	Mosquera Ríos, José Ramón	2023512	Homes	21
11:36:00	249	Muiño García, Marcos	2023599	Homes	21 B
10:50:00	250	Penabad Franco, Manuel	2023596	Homes	21 B
10:50:00	1034	Perez Rodríguez, Rosa	2035834	Iniciación	Longa
10:38:00	251	Peña Pita, Felipe	2023597	Homes	21
12:08:00	253	Picos Romero, Víctor Manuel	2008773	Homes	21 B
10:54:00	254	Piñeiro Varela, Pedro Javier	2008774	Homes	21
11:22:00	255	Pousada Gallego, Roberto	362150	Homes	21
11:16:00	252	Pérez Pais, Humberto	2023590	Homes	21 B
10:50:00	258	Rodríguez Rodríguez, Carlos	2015243	Homes	21
12:04:00	1008	Rojas Lopetegui, Raul	2023552	5 FC	

11:05:00	260	Sancosmed Torres, José Manuel	341144	Homes	35
11:44:00	261	Santalla Pérez, Jose	2016912	Homes	21
10:49:00	1035	Santalla Ramonde, Jose Manuel	2038836	Iniciación	Longa
12:28:00	262	Suárez Fernández, Celso	2023569	Homes	21 B
11:10:00	263	Varela Paz, Borja	2023555	Homes	Elite
11:43:00	229	Álvarez Estévez, Enrique Luis	2006764	Homes	35

7 UNIVERSIDA Vigo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
12:03:00	187	Abad Vives, Carles	2009970	Homes	45
11:35:00	188	Alvarez Castro, Olimpia	2020176	Damas	35
12:44:00	189	Alvarez Toyos, Alejandro	2020293	Homes	21 B
11:51:00	191	Armada Luaces, José Luis	2016894	Homes	35
12:46:00	192	Costas Figueroa, Javier	2023564	Homes	21 B
11:29:00	195	Fernández López, Cristina	2020182	Damas	35
11:11:00	196	Fuertes González, Enrique	2016876	Homes	45
12:00:00	1049	Fuertes Saco, Ana	2023529	Iniciación	Longa
10:57:00	197	Fuertes Saco, Julia	2023516	Damas	14
12:05:00	200	Iglesias Junzalvos, Ana	2009961	Damas	35
11:01:00	202	Pastoriza Santos, Isabel	2009987	Damas	Elite
11:49:00	203	Pastoriza Santos, Vicente	2016935	Homes	35
11:45:00	209	Pinal Otero, David Eladio	2009951	Homes	45
11:46:00	207	Pérez Juste, German	256185	Homes	Elite
11:53:00	208	Pérez Juste, Jorge	2009998	Homes	35
11:18:00	1050	Rodríguez Rodríguez, Orlando	2023556	Homes	Elite
12:12:00	1137	Saco Fernández, Mª Isabel	2020157	Iniciación	Longa
11:13:00	210	Veiga García, Carla	2009974	Damas	Elite
11:42:00	190	Alvarez Cabero, José Maria	2009984	Homes	Elite

8 SEO Ordes

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
11:21:00	321	Amor Boquete, Jose Manuel	2020155	Iniciación	Longa
11:15:00	325	González Miramontes, Eduardo S	1090909	Homes	35
10:56:00	326	González Miramontes, María Ana	1030303	Damas	21
10:30:00	324	Gómez Andrade, Alvaro	2008784	Homes	21
11:20:00	330	Morlán Rodríguez, José Angel	2008794	Homes	Elite
11:25:00	329	Míguez Cristóbal, José Luis	2008793	Homes	35
12:18:00	334	Varela Gutierrez, Juan	2020152	Homes	12
10:57:00	335	Varela Lorenzo, Francisco	341114	Homes	35
11:33:00	336	Viqueira Nouche, Carlos	2008785	Homes	45

10 GALICIA CA Ferrol

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
10:56:00	1116	Burgos Mato, Francisco	2023581	7 FC	
11:33:00	337	Criado Canales, Santiago	2009935	Homes	35
11:17:00	340	González Romano, Rodrigo	2009932	Homes	35
10:32:00	1115	Lopez Vigo, Jose Luis	2009898	7 FC	
11:06:00	342	Pozo Valenciano, José Luis	351940	Homes	Elite
10:35:00	343	Velázquez González, Matias	2010001	Homes	35

11 BOMBEIROS A Coruña.

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
11:30:00	1124	Ameijenda Maques, Jesús	2009900	Iniciación	Longa
11:28:00	285	Bogo Saavedra, Daniel	2010013	Homes	21 B
12:08:00	1082	Cambón Rodríguez, José Manuel	2009910	Iniciación	Corta
10:34:00	287	Catoira Canedo, Miqui	427450	Homes	Elite

12:38:00	288	Del Arco Marquiz, Sergio	2023591	Homes 21 B
11:16:00	1046	Fernández Rodríguez, David	2023578	Iniciación Longa
11:34:00	1047	Fernández Rodríguez, Eva		Iniciación Longa
11:50:00	289	Fojo Outeiro, Alejandro	2020206	Homes 21
11:38:00	291	González Varela, Francisco Jos	2010003	Homes 21
11:39:00	1121	Mestre Amengual, Jaume		Iniciación Longa
11:06:00	292	Miguens Lago, Ramón	2023572	Homes 21 B
10:52:00	295	Prado Castiñeira, Rubén	2009993	Homes Elite
10:42:00	1123	Pérez Morandeira, Marcos	2009993	Iniciación Longa
11:02:00	1003	Riboo Tejo, Javier	2023540	Homes 21 B
11:09:00	1046	Rodríguez Gutierrez, Gabriel	2009944	Homes 45
10:35:00	1126	Romero Sousa, Walter	2009404	Iniciación Longa
10:56:00	1122	Rullan Estarellas, Pere		Iniciación Longa
12:42:00	299	Saletta Castro, Jesús	2009966	Homes 21 B
11:04:00	1036	Solorzano Garcia, Victor		Iniciación Corta
11:04:00	301	Suárez Méndez, Priscila	2009972	Damas 21
11:10:00	302	Suárez Pazos, Almudena	2009963	Damas 21
11:58:00	300	Sánchez Díaz, Ricardo	2020226	Homes 21 B
11:22:00	303	Ulloa Fernández, Roberto	2020232	Homes 21 B
11:13:00	304	Varela Yáñez, Ana	2020252	Damas 16
11:40:00	305	Varela Yáñez, Marcos	2020245	Homes Elite
11:30:00	306	Vázquez García, Alfonso Breogá	429589	Homes Elite

12 HABELAS HA Vigo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:29:00	309	Ferrer Vidal, Francisco José	2010957	Homes 35
11:26:00	310	Gonzalez Alonso, Diego	2008815	Homes 21
10:30:00	312	González-Regueral Pérez, Carlo	2023597	Homes 12
10:33:00	315	Pío Vaquero, César	2021475	Homes 35
11:15:00	316	Rodilla Guerricagoitia, Santia	2012113	Homes 45
10:40:00	317	Rodilla Iriaso, Santiago	2009905	Homes 12
11:32:00	319	Ruiz Lago, Emilio	2012109	Homes 21

13 ALPINO OUR Ourense

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:27:00	1131	López Blanco, Higinio	2009897	4 FC

16 USC Santiago de Compo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:41:00	211	Balboa Barros, Margarita	2010012	Damas 35
11:16:00	212	Cadarso Fraga, Lucía	249710	Iniciación Longa
11:34:00	213	Cadarso Fraga, Sabela	2011933	Iniciación Corta
11:00:00	214	Carracedo Maneiro, Cristina	249774	Iniciación Corta
11:52:00	215	Del Río Pose, Fernando	249773	Iniciación Corta
11:58:00	216	Fernández López, Paula	249752	Iniciación Longa
11:57:00	1139	Formoso Álvarez, Marta		Iniciación Longa
11:19:00	217	Fraga Castro, Santiago	2009960	Homes 35
11:59:00	218	Fraga González, María Isabel	352138	Damas 35
11:03:00	220	Pacheco Sancho, José Ramón	2009966	Homes 35
10:59:00	221	Fernas Martínez, Rosa Mª	256106	Damas 35
11:03:00	222	Prieto Vilar, Mª Jesús	2011925	Damas 35
11:57:00	223	Ramos Lozano, Eduardo V.	2009955	Homes 45
11:06:00	224	Ramos Fernas, Miguel	362130	Homes 21
11:18:00	1076	Sampedro Fraga, Aitor	2011928	5 FC
10:46:00	1075	Sampedro Muñiz, José Manuel	2011922	5 FC
11:22:00	1074	Sampedro Muñiz, Ramón	2011930	7 FC
10:55:00	227	Veiga Barbazán, Pilar	2009999	Damas Elite

19 TREVINCA O Barco de V

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:19:00	344	Agudo, Jose Antonio	2020191	4 FC
12:32:00	345	Aller Estévez, Pablo Adrián	2016921	Homos 21 B
11:40:00	346	Aller Pfirter, Milagros Morena	2016846	Damas 12
11:06:00	347	Alonso Prieto, Maria Del Carme	2020263	Iniciación Longa
10:52:00	349	Calvelo Vázquez, Eva	2020281	Iniciación Corta
11:51:00	353	Pereira Moya, Ángel	2020253	Iniciación Longa
11:24:00	1045	Rios Rubio, Yurena	2023671	Damas 12
11:27:00	1044	Rubio Alvarez, Ana Belén	2020288	Iniciación Longa
11:47:00	357	Trigo Recarey, Xan Mariano	2020202	Homos 35

26 SABON Arteixo. A Coru

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:11:00	1010	García Gerpe, Alejandro	2020310	Iniciación Longa
11:43:00	1013	López Espeso, Jessica	2020289	Iniciación Longa
11:05:00	1014	Porteiro Velo, Roberto	2020307	Iniciación Longa
10:49:00	1147	Rayón Fernández, Paloma	2020326	Damas 35
11:10:00	1011	Rey Gómez, Dolores	2020298	Iniciación Longa
10:58:00	1012	Vázquez Mora, Iago	2020316	Homos 21 B

31 JARNACHAS Arteixo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:09:00	1067	Alvarez Rodriguez, Carmela	2020283	Iniciación Longa
12:14:00	401	Andrade Villar, Francisco Javi	2009899	Homos 21 B
11:48:00	402	Andrade Villar, Roberto	2009892	Homos 21 B
11:26:00	1088	ANÓN Regueira, Alfredo		Iniciación Longa
11:10:00	1125	Calvete Bujía, Yago		Iniciación Corta
11:47:00	1102	Cambón Maneiro, Enrique		Iniciación Longa
11:28:00	1098	Candal López, Patricia		Iniciación Longa
10:49:00	373	Carro Mahía, Alejandra	2010582	Damas Elite
11:42:00	404	Feijoo Palleiro, Daniel	2009896	Homos 21
10:34:00	1038	Fernandez Garcia, Jose Emilio		Iniciación Longa
10:58:00	1104	Fernandez Torres, Xema		Iniciación Longa
11:38:00	375	Fernández Torres, Ramón	2009909	Homos Elite
11:32:00	1094	Fraga Gondell, Elsa		Iniciación Corta
11:50:00	1095	Fraga Gondell, Ismael		Iniciación Corta
12:02:00	405	García Ramos, Alberto	2009895	Homos 21 B
11:41:00	1099	García González, Yolanda		Iniciación Longa
12:10:00	406	García Veira, Francisco Javier	2009891	Homos 21 B
10:53:00	1100	Gómez Muñiz, Anael		Iniciación Longa
11:46:00	376	Lareo Martínez, David	2010030	Homos 21
12:36:00	410	Lopez Alvarez, Cesar	2009906	Homos 21 B
10:48:00	1138	Maneiro Garcia, Ivan		Iniciación Longa
10:52:00	377	Maneiro Moreira, Iria	2009903	Damas 21
11:58:00	411	Marán Sánchez, Manuel	2023517	Homos 21
11:14:00	412	Meirás Casanova, Ana	2009894	Damas 21
11:19:00	1096	Mosquera Cores, Julián		Iniciación Longa
11:51:00	413	Ochoa, Enrique	2009901	Homos 45
12:02:00	1092	Patiño Carro, Antón		Iniciación Corta
10:50:00	1093	Patiño Carro, Daniel		Iniciación Corta
10:46:00	414	Ramos Grela, Jose	2009902	Homos 21
11:27:00	378	Santos Blanco, Alberto	2028588	Homos 35
12:34:00	379	Santos Blanco, Juan Jose	2023532	Homos 21 B
10:43:00	1103	Santos Cambón, Maria		Iniciación Longa
11:38:00	415	Sánchez Marcote, Borja	2009908	Homos 21 B
11:11:00	1097	Torres Vila, Manuel Ramón		Iniciación Longa
10:54:00	1019	Valle Rodriguez, Jesus		Iniciación Longa
11:14:00	380	Varela Ferreiro, Jorge Manriqu	2010864	Homos 21
10:42:00	381	Vilas Creo, Diego	2023518	Homos 21 B

32 FAICAMIÑO Iñás - Olei

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:00:00	384	Barros Diz, Natalia	1396868	Damas 21
12:26:00	385	Barrós Diz, Rubén	2010579	Homes 21 B
10:37:00	386	Bello Rodríguez, Olalla	1396759	Damas Élite
11:38:00	1004	Blanco Ameijenda, Enrique		Iniciación Longa
11:04:00	387	Camblor Quirós, Miguel	1396758	Homes Élite
11:28:00	391	Martínez Rodríguez, Alicia	2010023	Damas 35
10:57:00	1112	Meirama Moreira, Ignacio		Iniciación Longa
10:46:00	392	Faz Guzmán, Julio	1396869	Homes 21 B
11:38:00	1005	Pereira Ameijenda, Martina		Iniciación Longa
11:12:00	1065	Prado Costoya, Jaime	2023592	Homes 21 B
10:30:00	393	Rico Feijoo, Marisa		Iniciación Longa
11:31:00	1114	Rodríguez Meirama, Javier		Iniciación Longa
11:20:00	394	Sanjurjo Gómez, Ismael	2020220	Homes 21 B
11:01:00	1006	Veira Lauzara, Pier		Iniciación Longa
12:14:00	399	Vinagre Barros, Martín	439235	Iniciación Corta
10:36:00	400	Vinagre Rey, Marcos	1396867	Homes 21
10:58:00	397	Vázquez González, Miguel Angel	1396870	Homes 21

33 AABT Paderne

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:26:00	360	Castro Castro, Jorge	2023541	Homes Élite
11:12:00	362	Gonzalez Pantín, Jose Manuel	2016843	Homes Élite
11:46:00	1071	Lopez Gonzalez, Javier		Iniciación Longa
11:12:00	1070	Lopez Gonzalez, Nicolas		Iniciación Corta
10:50:00	364	López Costoya, Francisco Javier	256165	Homes Élite
10:46:00	1152	López González, Nicolas		Iniciación Longa
11:08:00	365	López Sal, Antonio Manuel	2023530	Homes Élite
11:44:00	366	Montes Villar, Veronica	2023549	Damas 21
11:36:00	367	Pedreira Carneiro, Carlos	2023566	Homes 21
10:38:00	1072	Sancoemed Vázquez, Juan J.	2008782	Homes Élite
11:40:00	369	Taboada Pintor, Alberto	887313	Homes 21

34 AD Fogar A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:24:00	1145	Barbeito Domínguez, Marta	2023547	5 FC
11:30:00	1151	Castedo Lopez, Pablo	2023510	Homes 21 B
11:54:00	1153	García López, Luis	2023570	Homes 21 B

50 Indep Independiente

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:13:00	1136	Abeledo Patiño, Tomas		Iniciación Longa
11:14:00	1000	Alonso Casuscelli, Jorge		Iniciación Longa
11:45:00	1128	Alves Leis, María		Iniciación Longa
12:02:00	1190	Bouzas Nion, Emma		Iniciación Longa
10:33:00	1150	Chamorro García, Abel	2023548	Homes 16
10:48:00	1149	Chamorro García, Xoel	2023521	Homes Élite
11:08:00	1001	Crus Arbert, Marta	203524	Iniciación Longa
11:33:00	1033	Curros Cacho, Carlos	2023527	Iniciación Longa
12:20:00	1120	De Castro Garcia, Pedro	2010626	5 FC
12:14:00	1140	Díaz Díaz, Mariola	2023536	Iniciación Longa
10:53:00	1063	España Costa, Bruno	2023568	2 FC
10:45:00	1130	Fernandez Fernandez, Rocio	2023533	Iniciación Longa
11:24:00	1073	Fernández Martínez, Carlos	2023574	6 FC

11:44:00	1087 Gacio Cendal, Pablo	2023513	Iniciación Longa
11:00:00	1086 Gacio Cendal, Sara	2023558	Iniciación Longa
11:12:00	1062 Gregori Castro, Irene	2023563	Iniciación Longa
11:40:00	1101 Lamas Soto, César	2023571	Iniciación Longa
11:25:00	1129 Lema, Juan	2023519	Iniciación Longa
10:37:00	1185 Lesta Mosquera, Ana		Iniciación Longa
11:07:00	1041 Losada Real, Cesar	2023525	Iniciación Longa
11:24:00	1089 Luaces Mira, Alvaro	2023567	Iniciación Longa
10:45:00	1132 Martínez, Myriam	2023576	4 FC
11:36:00	1040 Meilan Barja, Marta	2023528	Iniciación Longa
11:29:00	1133 Mera Carrion, Marta	2023554	4 FC
11:17:00	1088 Mira Liñeiro, Juan Carlos		Iniciación Longa
10:59:00	1154 Prado Costas Angel		Iniciación Longa
10:44:00	368 Ramos Sanchez, Damian	2008772	Homes 21
11:32:00	1037 Rodriguez Bello, Juan Carlos		Iniciación Longa
12:03:00	1051 Rodríguez Cajaraville, Sara		Iniciación Longa
11:29:00	1113 Rodríguez Díaz, Carlos	2038839	Iniciación Longa
12:07:00	1186 Rois Brand, Susana		Iniciación Longa
10:49:00	1058 Sanchez Gomez, Daniel	2023551	2 FC
11:44:00	1148 Sancoemed Sanchezg, Marco	2023592	7 FC
11:46:00	1066 Santiso Gregori, Paula	2023539	Iniciación Corta
11:14:00	1064 Santiso Gregori, Sabela	2023536	Iniciación Corta
10:49:00	1061 Santiso Presedo, Manuel	2023523	4 FC
12:08:00	1002 Tresancoes Fernandez, Manuel	2023594	Iniciación Longa
10:55:00	1060 Varela Garcia, Jose Antonio	2023573	4 FC
10:40:00	1016 Vanquez Vilela, Ricardo	2023531	5 FC
10:44:00	99 Vidal Gonçalves, Alicia Minrui	286170	Iniciación Corta
10:46:00	1007 Yañez Scuto, Héctor	2023585	Iniciación Corta

RESULTADOS FINALES DE LA PRUEBA POR CATEGORÍAS

Iniciación Corta

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	75	Gonçalves López, Paz	70 APA LICEO A Coruña	29:06
2	1109	Beloso Iglesias, Mauro	06 AROMON Pontevedra	52:47
3	213	Cadarso Fraga, Sabela	99 USC Santiago de Compostela	1:04:34
4	186	Candela Iglesias, Andrés A	69 ARTABROS A Coruña	1:11:56
5	1009	Santos Rodríguez, Marcos	05 APA LICEO A Coruña	1:12:07
6	165	Fernández García, Helena	05 ARTABROS A Coruña	1:20:00
7	1107	García Lopez, Carlota	05 ARTABROS A Coruña	1:23:00
8	1106	Lopez Perez, Mª Dolores	64 ARTABROS A Coruña	1:26:00
9	1111	Beloso Iglesias, Mandre	03 AROMON Pontevedra	1:27:53
10	349	Calvelo Vázquez, Eva	80 TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:28:05
11	1036	Solorzano García, Víctor	97 BOMBEIROS A Coruña.	1:31:00
12	1092	Patiño Carro, Antón	04 JARNACHAS Arteixo	1:33:00
13	83	Pereira Zas, Silvia	83 APA LICEO A Coruña	1:33:34
14	1023	Fernández Collantres, Cris	77 ARTABROS A Coruña	1:35:29
15	1125	Calvete Bujía, Yago	03 JARNACHAS Arteixo	1:40:00
16	1071	Lopez Gonzalez, Javier	03 AABT Paderne	1:41:00
17	1095	Fraga Gondell, Ismael	04 JARNACHAS Arteixo	1:48:00
18	1082	Cambón Rodríguez, José Man	68 BOMBEIROS A Coruña.	1:48:38
19	157	Candela Iglesias, Mª Rosar	61 ARTABROS A Coruña	1:50:43
20	399	Vinagre Barros, Martín	07 FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:04:11
21	1028	González Álvarez, Milagros	55 ARTABROS A Coruña	2:05:15
22	1143	Pardo Vuelta, M Josefa	73 FLUVIAL LU Lugo	2:06:00
23	1108	Ramos Brandido, Paco	58 ARTABROS A Coruña	2:07:00
23	1142	Miñambres Fernández, Migue	71 FLUVIAL LU Lugo	2:07:00
25	1007	Yáñez Souto, Héctor	04 Indep Independiente	2:09:39
26	1110	Ramos Fernández, Iria	05 ARTABROS A Coruña	2:11:00
27	1070	Lopez Gonzalez, Nicolas	05 AABT Paderne	2:15:00
28	215	Del Río Pose, Fernando	72 USC Santiago de Compostela	2:15:45
29	1022	Estévez Varela, Silvia	66 ARTABROS A Coruña	2:25:16
30	1027	Rodríguez Fernández, Angel	56 ARTABROS A Coruña	2:31:13
31	1026	Astray Pena, José	75 ARTABROS A Coruña	2:35:11
32	1028	Gutierrez Olivares, María	51 ARTABROS A Coruña	2:45:27
33	214	Carracedo Maneiro, Cristin	75 USC Santiago de Compostela	3:07:42
	1064	Santiso Gregori, Sabela	06 Indep Independiente	en tarj.
	1066	Santiso Gregori, Paula	02 Indep Independiente	en tarj.
	1093	Patiño Carro, Daniel	06 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	1094	Fraga Gondell, Elsa	08 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	1141	Prado López, Agustín	67 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	99	Vidal Gonçalves, Alicia Mi	05 Indep Independiente	Abandona
	1024	Boñar Rey, Belen	60 ARTABROS A Coruña	No sale
	1192	Tenreiro Lucena, Arturo	76 ARTABROS A Coruña	No sale
	1029	Zas Rodríguez, Dario	56 ARTABROS A Coruña	No sale
	1144	López Peñarroya, Laura	03 GALLAECIA A Coruña	No sale

Iniciación Longa

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1113	Rodríguez Díaz, Carlos	81 Indep Independiente	47:12
2	1121	Mestre Amengual, Jaume	89 BOMBEIROS A Coruña.	1:00:00
3	1019	Valle Rodríguez, Jesus	78 JARNACHAS Arteixo	1:16:00
4	1118	Barreiro Mogrovejo, Alejan	76 APA LICEO A Coruña	1:16:16
5	1138	Maneiro Garcia, Ivan	79 JARNACHAS Arteixo	1:22:00
6	1119	Presa Castro, Paula	75 APA LICEO A Coruña	1:25:00
7	1081	Seijas Balseiro, Alberto	75 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:33:07

8	1018	Lamas Pérez, María	82	ARTABROS A Coruña	1:34:49
9	116	Díaz Falcon, Gilberto	62	AROMON Pontevedra	1:35:23
10	1101	Lamas Soto, César	75	Indep Independiente	1:35:46
11	1055	Freire Fernández, Jorge	81	FLUVIAL LU Lugo	1:39:52
12	1193	Mariño Ribadulla, Antía		Indep Independiente	1:40:00
13	1084	Roca Balsa, Ana María	72	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:41:28
14	1015	Saavedra Places, Angeles	74	ARTABROS A Coruña	1:43:34
15	1117	Saco Barcia, Manuel Angel	56	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:45:32
16	1124	Ameijenda Maques, Jesús	72	BOMBEIROS A Coruña.	1:46:55
17	1154	Prado Costas Angel		Indep Independiente	1:47:00
18	321	Amor Boquete, Jose Manuel	73	SEO Ordes	1:47:39
19	1136	Abeledo Patiño, Tomas	65	Indep Independiente	1:48:27
20	1097	Torres Vila, Manuel Ramón	76	JARNACHAS Arteixo	1:49:00
20	1114	Rodríguez Meirama, Javier	65	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	1:49:00
22	1053	Alonso Menéndez, María Beg	78	FLUVIAL LU Lugo	1:50:40
23	353	Pereira Moya, Angel	59	TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:53:59
24	1096	Mosquera Cores, Julián	87	JARNACHAS Arteixo	1:55:00
25	1033	Curros Cacho, Carlos	12	Indep Independiente	1:56:54
26	1077	García Castro, Marcos	09	GALLAECIA A Coruña	1:57:41
27	1129	Lema, Juan	79	Indep Independiente	1:57:57
28	1037	Rodríguez Bello, Juan Carl	74	Indep Independiente	1:58:00
29	1048	Fernández Rodríguez, David	78	BOMBEIROS A Coruña.	1:58:24
30	1051	Rodríguez Cajaraville, Sar	76	Indep Independiente	1:59:00
31	1091	Castrión Manso, Lorena	85	APA LICEO A Coruña	1:59:24
32	1102	Cambón Maneiro, Enrique	80	JARNACHAS Arteixo	2:00:00
33	1052	Porcu Extra, Chiara	78	FLUVIAL LU Lugo	2:00:58
33	1134	Lamas Pérez, Fernando	76	APA LICEO A Coruña	2:00:58
35	1078	Díaz Rodríguez, María	73	GALLAECIA A Coruña	2:01:00
36	1137	Saco Fernández, Mª Isabel	63	UNIVERSIDA Vigo	2:01:46
37	1088	ANON Regueira, Alfredo	67	JARNACHAS Arteixo	2:04:00
38	237	Díaz Blanco, Ana Belen	77	GALLAECIA A Coruña	2:05:00
38	1047	Fernández Rodríguez, Eva	75	BOMBEIROS A Coruña.	2:05:00
40	1135	Abeal Navarro, Francisco	77	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:05:56
41	1034	Perez Rodriguez, Rosa	61	GALLAECIA A Coruña	2:06:00
42	1035	Santalla Ramonde, Jose Man	58	GALLAECIA A Coruña	2:07:02
43	1085	Mira Lifeiro, Juan Carlos	70	Indep Independiente	2:08:00
44	166	Fernández García, Jorge	03	ARTABROS A Coruña	2:08:59
45	1005	Pereira Ameijenda, Martina	81	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:09:00
45	1155	Lesta Mosquera, Ana		Indep Independiente	2:09:00
47	1103	Santos Cambón, María	80	JARNACHAS Arteixo	2:10:00
48	1044	Rubio Alvarez, Ana Belén	72	TREVINCA O Barco de Valdeorra	2:10:06
49	1004	Blanco Ameijenda, Enrique	99	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:12:00
50	1089	Luaces Mira, Alvaro	95	Indep Independiente	2:12:21
51	1049	Fuertes Saco, Ana	99	UNIVERSIDA Vigo	2:13:20
52	1031	Sande Castro, Laura	93	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:13:36
53	1000	Alonso Casuscelli, Jorge	58	Indep Independiente	2:14:00
53	243	Hermida Balseiro, Uxia	03	GALLAECIA A Coruña	2:14:00
55	216	Fernández López, Paula	96	USC Santiago de Compostela	2:14:21
56	1014	Porteiro Velo, Roberto	91	SABON Arteixo. A Coruña	2:17:03
57	1100	Gómez Muñiz, Anael	85	JARNACHAS Arteixo	2:21:00
58	1043	Pérez Soler, Quique	76	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:21:39
59	1112	Meirama Moreira, Ignacio	01	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:23:00
60	1006	Veira Lausara, Pier	64	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:27:00
61	1062	Gregori Castro, Irene	78	Indep Independiente	2:34:30
62	1123	Pérez Morandeira, Marcos	71	BOMBEIROS A Coruña.	2:34:57
63	1056	Escolante Enríquez, Adrián	97	FLUVIAL LU Lugo	2:37:54
64	1105	Escurre De La Iglesia, Sus	70	ARTABROS A Coruña	2:38:00
65	347	Alonso Prieto, María Del C	63	TREVINCA O Barco de Valdeorra	2:38:55
66	1126	Romero Sousa, Walter	70	BOMBEIROS A Coruña.	2:41:59
67	1128	Alves Leis, María	72	Indep Independiente	2:43:00
68	1098	Candal López, Patricia	84	JARNACHAS Arteixo	2:44:00
69	1021	Valiño Canle, José Manuel	79	ARTABROS A Coruña	2:56:33
70	212	Cadarso Fraga, Lucía	97	USC Santiago de Compostela	2:57:19
71	1020	Eiroa Pereira, Ana María	79	ARTABROS A Coruña	2:57:37
72	1011	Rey Gómez, Dolores	89	SABON Arteixo. A Coruña	3:00:39
73	1017	Secane Domínguez, Eva	76	ARTABROS A Coruña	3:01:53
74	1067	Alvarez Rodríguez, Carmela	73	JARNACHAS Arteixo	3:06:34
	1057	Carballo Casanova, Antía	98	FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

1068	Iglesias Novo, Francisco	76	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1069	Amil Candal, Berta	75	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1079	Lopez Dacosta, Cristina	78	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1080	Lopez Dacosta, Maria Aleja	75	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1086	Gacio Cendal, Sara	02	Indep Independiente	en tarj.
1090	Castrillón Manso, Ana	71	APA LICEO A Coruña	en tarj.
1089	García González, Yolanda	73	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
1104	Fernandez Torres, Xema	76	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
1122	Rullan Estarellas, Pere	90	BOMBEIROS A Coruña.	en tarj.
1139	Formoso Álvarez, Marta	74	USC Santiago de Compostela	en tarj.
1001	Cruz Arbert, Marta	62	Indep Independiente	Abandona
	393 Rico Feijoo, Marisa	72	FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	Abandona
1140	Díaz Díaz, Mariola	85	Indep Independiente	Abandona
	236 Jevrtnickova, Teresa	79	GALLAECIA A Coruña	No sale
1002	Resancos Fernandez, Manue	75	Indep Independiente	No sale
1010	García Gerpe, Alejandro	93	SABON Arteixo. A Coruña	No sale
1013	López Espeso, Jessica	94	SABON Arteixo. A Coruña	No sale
1038	Fernandez Garcia, Jose Emi	74	JARNACHAS Arteixo	No sale
1040	Meilan Barja, Marta	78	Indep Independiente	No sale
1041	Losada Real, Cesar	79	Indep Independiente	No sale
1084	Lorenzo Fernández, Patrici	74	FLUVIAL LU Lugo	No sale
1083	Marrozos Cancela, Lorena	82	ARTABROS A Coruña	No sale
1087	Gacio Cendal, Pablo	05	Indep Independiente	No sale
1190	Bouzas Nion, Emma	03	Indep Independiente	No sale
1130	Fernandez Fernandez, Rocio	71	Indep Independiente	No sale
1152	López González, Nicolas		ABT Paderne	No sale
1156	Rois Brand, Susana		Indep Independiente	No sale

Damas 12

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	80	Otero Antelo, Uxia	01 APA LICEO A Coruña	1:29:20
2	96	Vázquez Méndez, Laura	01 APA LICEO A Coruña	1:31:30
3	346	Aller Pffirter, Milagros Mo	01 TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:33:45
4	102	Villaverde Jorge, Estela	01 APA LICEO A Coruña	1:34:09
5	61	Arufe Seijas, Alba	01 APA LICEO A Coruña	1:35:25
6	1045	Rios Rubio, Yurena	04 TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:50:27

Damas 14

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	197	Fuertes Saco, Julia	99 UNIVERSIDA Vigo	1:05:33
2	85	Piñeiro Lozano, Andrea Jul	98 APA LICEO A Coruña	1:25:58
3	142	Ricoy Rajoy, Sara	98 AROMON Pontevedra	1:26:01
4	86	Puime Bao, Belén	98 APA LICEO A Coruña	1:31:04
5	70	Casado Nuñez, Eva	06 APA LICEO A Coruña	2:39:09
6	31	Liu, Iris	98 FLUVIAL LU Lugo	2:42:44
7	23	García Arrojo, Alicia	98 FLUVIAL LU Lugo	3:00:39
	128	Iglesias Sánchez, Sabela A	99 AROMON Pontevedra	en tarj.
	106	Alvelo Blanco, Marta	98 AROMON Pontevedra	en tarj.

Damas 16

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	93	Rodríguez Vila, Marta	96 APA LICEO A Coruña	1:40:48
2	304	Varela Yáñez, Ana	79 BOMBEIROS A Coruña.	2:21:55
3	1039	Calvo Blanco, Ana	97 APA LICEO A Coruña	2:36:59
4	57	Abad Cal, Antia	97 APA LICEO A Coruña	2:40:34
	2	Bellón Santos, Teresa	96 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	58	Alba Amil, Andrea	97 APA LICEO A Coruña	No sale

Damas 20

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	38	Parga Basanta, Lucia	95 FLUVIAL LU Lugo	1:41:57
2	35	Núñez-Torrón Stock, Claudi	92 FLUVIAL LU Lugo	1:51:26
3	13	Crus Afonso, Carla	95 FLUVIAL LU Lugo	2:09:26
4	55	Vila Torres, Raquel	94 FLUVIAL LU Lugo	2:11:23
5	98	Vázquez Barrientos, Sandra	95 APA LICEO A Coruña	2:43:43
	18	Fernández López, Andrea	95 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

Damas 21

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	366	Montes Villar, Veronica	83 AABT Paderne	1:29:23
2	326	González Miramontes, María	77 SEO Ordes	1:37:47
3	301	Suárez Méndez, Priscila	78 BOMBEIROS A Coruña.	1:38:34
4	244	López Eyo, Tania	81 GALLAECIA A Coruña	1:41:16
5	133	Muradás González, Margarit	81 AROMON Pontevedra	1:47:51
6	122	Figueroa Leiro, Monica	80 AROMON Pontevedra	1:51:56
7	147	Tarrío Rozados, Susana	83 AROMON Pontevedra	1:54:31
8	302	Suárez Pazos, Almudena	80 BOMBEIROS A Coruña.	2:03:58
9	384	Barros Diz, Natalia	76 FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:04:20
10	412	Meirás Casanova, Ana	80 JARNACHAS Arteixo	2:06:33
11	1145	Barbeito Domínguez, Marta	84 AD Fogar A Coruña	2:11:40
12	266	Bujía Rodríguez, Elena	74 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:25:36
13	184	Secane Seijas, Eva	83 ARTABROS A Coruña	2:31:37
14	33	Lozano Saiz, Vanessa	81 FLUVIAL LU Lugo	2:34:58
15	123	González García, Ana Rita	78 AROMON Pontevedra	3:13:55
	377	Maneiro Moreira, Iria	86 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	21	Fraga Díaz, Patricia	89 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	32	Lombardero Martínez, Vanes	79 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	4	Bros Paderne, Ana	78 FLUVIAL LU Lugo	No sale

Damas 35

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	218	Fraga González, María Isab	64 USC Santiago de Compostela	1:26:22
2	200	Iglesias Junsalvos, Ana	67 UNIVERSIDA Vigo	1:30:33
3	28	González Bello, Concepción	66 FLUVIAL LU Lugo	1:36:55
4	82	Pedre Fernández, Natalia	74 APA LICEO A Coruña	1:41:24
5	195	Fernández López, Cristina	77 UNIVERSIDA Vigo	1:44:24
6	221	Pernas Martínez, Rosa Mª	59 USC Santiago de Compostela	1:52:15
7	22	Fraga Pita, Mónica	68 FLUVIAL LU Lugo	2:07:27
8	222	Prieto Vilar, Mª Jesús	64 USC Santiago de Compostela	2:11:20
9	91	Rodríguez Souto, Ana	70 APA LICEO A Coruña	2:14:17
10	211	Balboa Barros, Margarita	59 USC Santiago de Compostela	2:15:29
11	282	Valle Ares, Nuria	70 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:20:42
12	16	Felpeto González, Luisa	73 FLUVIAL LU Lugo	2:21:03
13	81	Pardo Villaverde, Maria	72 APA LICEO A Coruña	2:22:15
14	1147	Rayón Fernández, Paloma	79 SABON Arteixo. A Coruña	2:29:53
15	188	Alvarez Castro, Olimpia	71 UNIVERSIDA Vigo	2:32:05
16	248	Mosquera, Paulina Andrea	71 GALLAECIA A Coruña	2:39:27
17	391	Martínez Rodríguez, Alicia	74 FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:43:24
	115	Canales Criado, Almudena	72 AROMON Pontevedra	No sale

Damas 45

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
-----	--------	--------	---------	--------

1	88	Rey Souto, M ^a Teresa	87	APA LICEO A Coruña	2:03:38
2	145	Sanchez Vázquez, María Lui	65	AROMON Pontevedra	2:09:17
3	52	Torres Montes, María Jesús	63	FLUVIAL LU Lugo	2:13:58
4	79	Naya López, M ^a José	56	APA LICEO A Coruña	2:28:34
5	28	García Deibe, Ana	63	FLUVIAL LU Lugo	2:30:06
6	1042	Vila Pernas, Norma	68	APA LICEO A Coruña	2:48:31
	181	Ponte Pena, M ^a Elena	58	ARTABROS A Coruña	en tarj.
	65	Bao Martínez, Montserrat	69	APA LICEO A Coruña	en tarj.

Damas Élite

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	386	Bello Rodríguez, Olalla	80	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	1:18:19
2	227	Veiga Barbazán, Pilar	65	USC Santiago de Compostela	1:25:06
3	210	Veiga García, Carla	76	UNIVERSIDA Vigo	1:35:45
4	373	Carro Mahía, Alejandra	76	JARNACHAS Arteixo	1:38:02
5	202	Pastoriza Santos, Isabel	74	UNIVERSIDA Vigo	1:38:18
6	264	Barreira Salgado, Teresa	76	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:41:27
7	11	Ceide Vilela, M ^a Vanessa	77	FLUVIAL LU Lugo	1:51:48
8	19	Follana Neira, Fernanda	73	FLUVIAL LU Lugo	2:31:44

Homes 12

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	158	Candela Iglesias, Natnael	02	ARTABROS A Coruña	59:39
2	334	Varela Gutierrez, Juan	01	SEO Ordes	1:09:17
3	312	González-Regueral Pérez, C		HABELAS HA Vigo	1:19:33
4	109	Antoñón Casal, Mateo	01	AROMON Pontevedra	1:32:03
5	108	Antoñón Casal, Hugo	04	AROMON Pontevedra	1:33:25
6	317	Rodilla Iriso, Santiago	01	HABELAS HA Vigo	1:34:06

Homes 14

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	130	Lois Serto, Iván	98	AROMON Pontevedra	1:23:33
2	92	Rodríguez Vila, Diego	98	APA LICEO A Coruña	1:26:48
3	10	Castillo López, Denis	98	FLUVIAL LU Lugo	3:02:40
	17	Fernández Brañas, Víctor	98	FLUVIAL LU Lugo	No sale

Homes 16

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	172	González Rodríguez, Santia	96	ARTABROS A Coruña	1:49:29
2	53	Valdés González, Adrián	97	FLUVIAL LU Lugo	2:11:26
3	20	Fraga Díaz, Alex	97	FLUVIAL LU Lugo	2:12:10
4	1150	Chamorro García, Abel		Indep Independiente	2:15:31
	24	García Cousillas, David	97	FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

Homes 20

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	42	Piñeiro Fraga, Brais	96	FLUVIAL LU Lugo	1:39:16
2	9	Casas López, Juan	94	FLUVIAL LU Lugo	1:46:00
3	54	Vila Torres, Diego	94	FLUVIAL LU Lugo	2:29:17

Homes 21

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	143	Rodriguez Dominguez, Maiké	83	AROMON Pontevedra	1:07:38
2	414	Ramos Grela, Jose	81	JARNACHAS Arteixo	1:12:03
3	39	Pérez Janeiro, Alejandro	93	FLUVIAL LU Lugo	1:13:28
4	367	Pedreira Carneiro, Carlos	81	AABT Paderne	1:15:52
5	161	Carballo Alviárez, Artur	96	ARTABROS A Coruña	1:15:53
6	404	Feijoo Palleiro, Daniel	77	JARNACHAS Arteixo	1:16:35
7	251	Peña Pita, Felipe	83	GALLAECIA A Coruña	1:16:54
8	224	Ramos Pernas, Miguel	92	USC Santiago de Compostela	1:18:03
9	144	Rosado Frade, Alfonso	78	AROMON Pontevedra	1:18:25
10	261	Santalla Pérez, Jose	83	GALLAECIA A Coruña	1:18:45
11	376	Lareo Martínez, David	79	JARNACHAS Arteixo	1:19:49
12	121	Figueroa Fernández, Ricard	77	AROMON Pontevedra	1:20:06
13	289	Fojo Outeiro, Alejandro	83	BOMBEIROS A Coruña.	1:21:43
14	233	Carro García, Roberto	82	GALLAECIA A Coruña	1:24:36
15	73	Gómez Naya, Alan	78	APA LICEO A Coruña	1:26:06
16	159	Canedo Monasterio, Jacob	81	ARTABROS A Coruña	1:27:34
17	228	Alonso Velasco, Carlos Dav	79	GALLAECIA A Coruña	1:29:22
18	113	Blanco Iglesias, Marco Ant	79	AROMON Pontevedra	1:30:35
19	126	Herrero Dapia, Alfonso Man	80	AROMON Pontevedra	1:30:47
20	5	Caamaño Lago, José Manuel	74	FLUVIAL LU Lugo	1:33:44
21	258	Rodriguez Rodriguez, Carlo	80	GALLAECIA A Coruña	1:33:55
22	380	Varela Ferreiro, Jorge Man	77	JARNACHAS Arteixo	1:35:54
23	111	Araujo Rua, David	77	AROMON Pontevedra	1:38:10
24	231	Beceiro López, José Ramón	71	GALLAECIA A Coruña	1:43:09
25	260	Teijeiro Ruiz, Diego	79	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:47:20
26	129	Iglesias Vieitez, Francisc	76	AROMON Pontevedra	1:47:49
27	132	Moreira Alonso, Adrián	90	AROMON Pontevedra	1:48:27
28	397	Vázquez González, Miguel A	77	FAICAMINO Iñas - Oleiros	1:55:43
29	319	Ruiz Lago, Emilio	80	HABELAS HA Vigo	2:00:21
30	173	Guarín Perez, Ruben	78	ARTABROS A Coruña	2:21:01
31	310	Gonzalez Alonso, Diego	77	HABELAS HA Vigo	2:27:01
32	15	Fariás Forneiro, Patricio	77	FLUVIAL LU Lugo	3:02:04
	369	Taboada Pintor, Alberto	85	AABT Paderne	en tarj.
	368	Ramos Sanchez, Damian	86	AABT Paderne	en tarj.
	291	González Varela, Francisco	75	BOMBEIROS A Coruña.	en tarj.
	254	Piñeiro Varela, Pedro Javi	71	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	255	Pousada Gallego, Roberto	73	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	153	Andrés Díaz, Marcos	77	ARTABROS A Coruña	en tarj.
	400	Vinagre Rey, Marcos	76	FAICAMINO Iñas - Oleiros	en tarj.
	247	Mosquera Ríos, José Ramón	79	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	324	Gómez Andrade, Alvaro	79	SEO Ordes	en tarj.
	411	Marán Sánchez, Manuel	70	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	8	Carreira López, Luis	74	FLUVIAL LU Lugo	No sale

Homes 21 B

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1153	García López, Luis		AD Fogar A Coruña	1:07:13
2	249	Muiño García, Marcos	82	GALLAECIA A Coruña	1:12:01
3	1151	Castedo Lopez, Pablo		AD Fogar A Coruña	1:23:15
4	30	Lamas Antón, Francisco J	75	FLUVIAL LU Lugo	1:36:55
5	300	Sánchez Díaz, Ricardo	71	BOMBEIROS A Coruña.	1:37:20
6	110	Antoñón Clemente, Francisc	69	AROMON Pontevedra	1:37:27
7	168	García García, Carlos	75	ARTABROS A Coruña	1:41:50
8	171	González Rodríguez, Javier	83	ARTABROS A Coruña	1:41:55
9	178	Moreira Neira, Pedro Javie	75	ARTABROS A Coruña	1:44:05
10	253	Picos Romero, Victor Manue	75	GALLAECIA A Coruña	1:44:09
11	151	Veiga Bugallo, Francisco J	73	AROMON Pontevedra	1:44:24
12	78	Navia Álvarez, Alfonso	67	APA LICEO A Coruña	1:45:15
13	71	Castedo López, Julio Migue	84	APA LICEO A Coruña	1:47:51
14	406	García Veira, Francisco Ja	76	JARNACHAS Arteixo	1:50:03
15	394	Sanjurjo Gómez, Ismael	79	FAICAMINO Iñas - Oleiros	2:00:06

16	192	Costas Figueroa, Javier	87	UNIVERSIDA Vigo	2:02:00
17	51	Soto Fernández, Antonio	76	FLUVIAL LU Lugo	2:02:02
18	1065	Prado Costoya, Jaime	83	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:03:58
19	7	Caloto Sandamil, José Manu	79	FLUVIAL LU Lugo	2:04:39
20	120	Fernández Comesaña, Víctor	91	AROMON Pontevedra	2:06:33
21	1012	Vázquez Mora, Iago	78	SABON Arteixo. A Coruña	2:10:35
22	265	Bogo Saavedra, Daniel	72	BOMBEIROS A Coruña.	2:18:22
23	410	Lopez Alvarez, Cesar	78	JARNACHAS Arteixo	2:16:02
24	415	Sánchez Marcote, Borja	77	JARNACHAS Arteixo	2:19:36
25	303	Ulloa Fernández, Roberto	78	BOMBEIROS A Coruña.	2:20:11
26	292	Miguens Lago, Ramón	78	BOMBEIROS A Coruña.	2:27:04
27	262	Pérez Pais, Humberto	75	GALLAECIA A Coruña	2:33:51
28	1003	Ricboo Tejo, Javier	72	BOMBEIROS A Coruña.	2:41:40
	392	Paz Guzmán, Julio	76	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	en tarj.
	268	Del Arco Marquis, Sergio	76	BOMBEIROS A Coruña.	en tarj.
	385	Barrós Diz, Rubén	78	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	en tarj.
	401	Andrade Villar, Francisco	77	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	405	García Ramos, Alberto	78	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	402	Andrade Villar, Roberto	87	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	150	Varela Varela, Francisco	81	AROMON Pontevedra	en tarj.
	379	Santos Blanco, Juan Jose	77	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	381	Vilas Creo, Diego	82	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	262	Suárez Fernández, Celso	70	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	250	Penabad Franco, Manuel	83	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	94	Senín Canosa, Ignacio	75	APA LICEO A Coruña	No sale
	299	Saleta Castro, Jesús	79	BOMBEIROS A Coruña.	No sale
	345	Aller Estévez, Pablo Adriá	69	TREVINCA O Barco de Valdeorra	No sale
	189	Alvarez Toyos, Alejandro	98	UNIVERSIDA Vigo	No sale

Homes 35

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	69	Casado Bravo, David	72	APA LICEO A Coruña	59:04
2	309	Ferrer Vidal, Francisco Jo	70	HABELAS HA Vigo	1:06:01
3	203	Pastoriza Santos, Vicente	72	UNIVERSIDA Vigo	1:11:49
4	357	Trigo Recarey, Xan Mariano	69	TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:13:26
5	270	García García, Jose A.	72	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:19:35
6	46	Rodríguez Nuñez, Eugenio A	57	FLUVIAL LU Lugo	1:20:09
7	229	Alvarez Estévez, Enrique L	68	GALLAECIA A Coruña	1:20:12
8	72	Castrillón Manso, José Ant	77	APA LICEO A Coruña	1:20:29
9	329	Míguez Cristóbal, José Luí	68	SEO Ordes	1:20:41
10	191	Armada Luaces, José Luis	60	UNIVERSIDA Vigo	1:20:57
11	275	López Peiteado, Antonio Ja	65	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:21:55
12	112	Beloso García, Manuel	69	AROMON Pontevedra	1:22:13
13	140	Ricoy Bugarin, José Antoni	68	AROMON Pontevedra	1:22:16
14	186	Traveso Rodríguez, Santiag	71	ARTABROS A Coruña	1:24:24
15	325	González Miramontes, Eduar	68	SEO Ordes	1:27:44
16	174	López Pérez, Jose Miguel	69	ARTABROS A Coruña	1:29:05
17	146	Talens Penalva, Ignacio	72	AROMON Pontevedra	1:30:16
18	220	Pacheco Sancho, José Ramón	70	USC Santiago de Compostela	1:33:48
19	286	Casanova Corral, Javier		BOMBEIROS A Coruña.	1:33:52
20	274	Lopez Suarez, Andres	68	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:36:46
21	163	Couceiro Herrero, Luis Ado	71	ARTABROS A Coruña	1:38:04
22	246	López Muínelo, Isidro	68	GALLAECIA A Coruña	1:39:09
23	44	Fuente Salvado, Xoan Mance	68	FLUVIAL LU Lugo	1:42:12
24	160	Pedreira Romero, Fernando	71	ARTABROS A Coruña	1:44:00
25	208	Pérez Juste, Jorge	70	UNIVERSIDA Vigo	1:48:57
26	217	Fraga Castro, Santiago	68	USC Santiago de Compostela	1:54:36
27	276	Perez Marcote, David	74	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:02:19
28	315	Pío Vaquero, César	76	HABELAS HA Vigo	2:04:00
29	378	Santos Blanco, Alberto	75	JARNACHAS Arteixo	2:08:47
30	45	Rodríguez López, Rafael	74	FLUVIAL LU Lugo	2:21:47
	260	Sancosmed Torres, José Man	59	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	343	Velázquez González, Matías	60	GALICIA CA Ferrol	en tarj.
	335	Varela Lorenzo, Francisco	64	SEO Ordes	en tarj.

340	González Romano, Rodrigo	68	GALICIA CA Ferrol	No sale
337	Criado Canales, Santiago	60	GALICIA CA Ferrol	No sale

Homes 45

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1191	Fariña Martínez, Manuel		AROMON Pontevedra	1:00:12
2	49	Sanmartín Matalobos, Jesús	63	FLUVIAL LU Lugo	1:05:58
3	298	Rodríguez Gutierrez, Gabri	62	BOMBEIROS A Coruña.	1:06:28
4	162	Carballo Fernández, Juan C	59	ARTABROS A Coruña	1:09:22
5	170	González Ramil, Juan José	65	ARTABROS A Coruña	1:17:42
6	119	Fernández Casalderey, Jav	64	AROMON Pontevedra	1:26:52
7	316	Rodilla Guerricagotitia, Sa	69	HABELAS HA Vigo	1:29:08
8	223	Ramos Lozano, Eduardo V.	55	USC Santiago de Compostela	1:29:22
9	336	Viqueira Nouche, Carlos	66	SEO Ordes	1:31:58
10	187	Abad Vives, Carles	58	UNIVERSIDA Vigo	1:32:43
11	1030	Prado Ansedé, Ricardo	61	ARTABROS A Coruña	1:34:38
12	279	Sande Rodríguez, Francisco	56	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:36:26
13	37	Farga Andón, Pedro	59	FLUVIAL LU Lugo	1:36:43
14	196	Fuertes González, Enrique	63	UNIVERSIDA Vigo	1:36:58
15	209	Pinal Otero, David Eladio	54	UNIVERSIDA Vigo	1:42:39
16	269	García Couce, Antonio	56	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:55:26
17	90	Rodríguez Bueno, Jose Luis	67	APA LICEO A Coruña	1:56:22
18	1	Bayo Núñez, Jesús	42	FLUVIAL LU Lugo	2:21:04
19	137	Pérez Pérez, Juan Ramón	55	AROMON Pontevedra	2:26:38
	413	Ochoa, Enrique	66	JARNACHAS Arteixo	en tarj.

Homes Élite

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	105	Álvarez Serto, Ángel	76	AROMON Pontevedra	1:09:04
2	1149	Chamorro García, Xoel		Indep Independiente	1:19:48
3	1072	Sancosmed Vázquez, Juan J.	55	AABT Paderne	1:22:18
4	118	Fernández Casalderey, Gon	78	AROMON Pontevedra	1:24:58
5	149	Varela Rivera, Manuel	58	AROMON Pontevedra	1:26:07
6	182	Roca Santiuste, Benjamín	77	ARTABROS A Coruña	1:29:51
7	306	Vázquez García, Alfonso Br	76	BOMBEIROS A Coruña.	1:32:21
8	63	Arufe Varela, Javier	71	APA LICEO A Coruña	1:33:17
9	263	Varela Paz, Borja	91	GALLAECIA A Coruña	1:33:28
10	305	Varela Yáñez, Marcos	77	BOMBEIROS A Coruña.	1:34:32
11	185	Sevilla Gómez, Francisco J	71	ARTABROS A Coruña	1:35:39
12	160	Carballo Alviárez, Xan	90	ARTABROS A Coruña	1:37:25
13	271	García Lorenzo, Carlos	70	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:42:01
14	330	Morlán Rodríguez, Jose Ang	79	SEO Ordes	1:42:42
15	362	Gonzalez Pantín, Jose Manu	72	AABT Paderne	1:44:19
16	267	Fernández Otero, Oscar	78	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:46:28
17	12	Corral Alonso, Alberto	79	FLUVIAL LU Lugo	1:47:52
18	281	Torviso Berdeal, Jose Anto	74	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:47:57
19	342	Pozo Valenciano, José Luis	58	GALICIA CA Ferrol	1:50:28
20	1050	Rodríguez Rodríguez, Orlan	75	AABT Paderne	1:57:12
21	375	Fernández Torres, Ramón	75	JARNACHAS Arteixo	2:03:01
22	241	García De Las Heras, Ramón	72	GALLAECIA A Coruña	2:03:44
23	287	Catoira Canedo, Mígui	79	BOMBEIROS A Coruña.	2:07:28
24	89	Riestra González, Santiago	68	APA LICEO A Coruña	2:10:03
25	207	Pérez Juste, German	71	UNIVERSIDA Vigo	2:12:50
26	6	Cabado Estraviz, Santiago	61	FLUVIAL LU Lugo	2:27:07
	387	Camblor Quirós, Miguel	76	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	en tarj.
	364	López Costoya, Francisco J	68	AABT Paderne	en tarj.
	175	Louro Fuentes, Alfonso	77	ARTABROS A Coruña	en tarj.
	107	Alvelo Fraquela, Javier	65	AROMON Pontevedra	en tarj.
	295	Prado Castiñeira, Rubén	75	BOMBEIROS A Coruña.	Abandona
	190	Álvarez Cabero, José María	66	UNIVERSIDA Vigo	No sale
	240	García De Las Heras, Franc	64	GALLAECIA A Coruña	No sale

365	López Sal, Antonio Manuel	70	ARBT Paderne	No sale
360	Castro Castro, Jorge		ARBT Paderne	No sale

2 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1063	España Costa, Bruno	91 Indep Independiente	1:57:47
2	1058	Sanchez Gomez, Daniel	92 Indep Independiente	2:02:02

3 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	36	Ordóñez Zuleta, Oscar A	94 FLUVIAL LU Lugo	2:10:20
2	76	Martínez Girón, Jesús	87 APA LICEO A Coruña	2:47:17
	56	Zuleta Marín, Mileidi	76 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

4 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1060	Varela Garcia, Jose Antoni	78 Indep Independiente	1:55:59
2	1061	Santiso Presedo, Manuel	75 Indep Independiente	2:01:56
3	1032	Varela Rozados, Marta	74 APA LICEO A Coruña	2:15:18
4	344	Agudo, Jose Antonio	75 TREVINCA O Barco de Valdeorra	2:15:58
5	29	Lafuente, Juan José	76 FLUVIAL LU Lugo	2:21:25
6	101	Villaverde Dosil, Carlos A	88 APA LICEO A Coruña	2:36:35
7	1131	López Blanco, Higinio	77 ALPINO OUR Ourense	3:10:17
	268	Gallego Miguez, Roberto	74 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
	278	Rodríguez Castrelo, Ana Is	74 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
	1132	Martínez, Myriam	83 ALPINO OUR Ourense	No sale
	1133	Mera Carrion, Marta	77 ALPINO OUR Ourense	No sale

5 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1127	Vincoe, Orsolya	83 APA LICEO A Coruña	1:38:32
2	1059	Viguera Sas, Carlos	78 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:43:51
3	1008	Rojas Lopetegui, Raul	68 GALLAECIA A Coruña	2:07:25
4	1075	Sampedro Muñiz, José Manue	70 USC Santiago de Compostela	2:25:45
5	1120	De Castro Garcia, Pedro	70 Indep Independiente	2:29:53
	1016	Vazquez Vilela, Ricardo	74 Indep Independiente	en tarj.
	1076	Sampedro Fraga, Aitor	96 USC Santiago de Compostela	en tarj.

6 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1073	Fernández Martínez, Carlos	77 Indep Independiente	2:53:55
	1146	Del Río Del Río, Victor Ma	72 APA LICEO A Coruña	en tarj.

7 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1116	Burgos Mato, Francisco	82 GALICIA CA Ferrol	2:07:07
2	1074	Sampedro Muñiz, Ramón	65 USC Santiago de Compostela	2:32:09

ANEXO XI. ANULACIÓN DE RECORRIDOS Y AJUSTE DE RESULTADOS

1.- Si se descubre un problema, especialmente en relación con un punto de control desaparecido o mal situado, el Organizador debe intentar corregirlo tan pronto como sea posible.

2.- Si un competidor se encuentra con un problema en un punto de control, especialmente en relación con un punto de control desaparecido o mal situado, por duro que pueda parecer, debe esforzarse en continuar la carrera sin prejuzgar el resultado de una queja o decisión sobre el problema.

3.- Si se ha presentado una queja sobre la justicia o limpieza de un recorrido, entonces el Organizador debe tomar una decisión, sobre si permitir que se mantengan los resultados de la carrera, ajustar los resultados o anular el recorrido.

4.- Qué medida adoptar debería depender de la gravedad del problema que provocó la queja, del efecto que el problema pudiera tener en la carrera y del carácter de la prueba.

5.- Un problema grave puede consistir en un punto de control desaparecido, o mal situado hasta el punto que no pueda ser encontrado cerca de, y claramente visible desde, la ubicación correcta.

6.- Si el problema tiene un efecto mínimo en la carrera no debería adoptarse ninguna medida.

7.- Si puede concluirse que un problema grave no ha afectado a los mejores corredores de una carrera, entonces no debería adoptarse ninguna medida, puesto que los ganadores de la carrera serán determinados entre los que han completado la carrera en cuestión en el tiempo más rápido. Cuántos corredores deban ser considerados los mejores corredores puede variar, pues depende del carácter de la prueba y del número total de competidores en esa carrera. Determinar si uno o más de los mejores corredores ha quedado afectado o no por el problema, puede verificarse comparando tiempos de carrera antes y después de eliminar los parciales anterior y posterior al problema. Si la posición en la carrera de un mejor competidor es más baja en la lista de resultados no ajustados que en la de resultados ajustados, entonces podría considerarse que la carrera ha quedado gravemente afectada.

8.- Si se considera que el problema ha afectado al resultado de una carrera, según el criterio anterior, entonces la solución recomendada es anular la carrera. Aunque siempre es indeseable anular una carrera, habrá circunstancias, particularmente en una carrera importante, en que no sea apropiada otra consecuencia.

9.- Una alternativa a la anulación es permitir que se mantengan los resultados, y esto sería lo recomendable si se creyese que un problema en un recorrido no ha afectado significativamente al resultado de la carrera. Si se identifica un problema grave, pero se considera que no ha afectado significativamente al resultado de la carrera, entonces deberían publicarse los resultados sin ajuste, además de reincorporar a los competidores

que no marcaron un punto de control que estaba desaparecido o mal situado cuando lo alcanzaron.

10.- En línea con la política de la IOF, la eliminación de parciales no debe considerarse como una opción. Aunque eliminar parciales puede parecer una solución justa, hacer esto no transforma una carrera injusta en una carrera justa, y por lo tanto esta medida no debería adoptarse sin darle una consideración rigurosa en cuanto a su justicia. Para pruebas de nivel inferior, la opción de eliminar los parciales anterior y posterior de un punto de control problemático puede considerarse como una posible solución, aunque la decisión de ajustar o no los resultados no debe tomarse a la ligera, ni siquiera en este caso, porque eliminar parciales puede tener efectos dramáticos en el resultado de la carrera, y puede no estar justificada, si sólo están afectados unos pocos competidores.