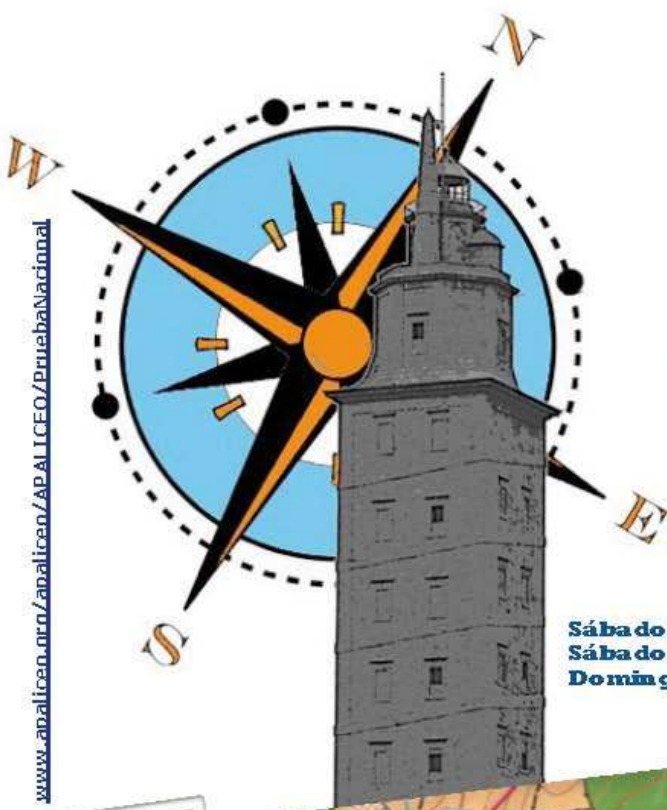




www.apalicoe.org/apalicoe/apalicoe/pruebaNacional

TROFEO TORRE DE HERCULES

**Liga Nacional
Orientación O-Pie
16 y 17 de Mayo - 2009
A Coruña**

Sábado 16 - mañana: Distancia media en Mesoiro
Sábado 16 - tarde: Sprint en entorno Torre de Hercules
Domingo 17 - mañana: Distancia larga en Arteixo



Universidade da Coruña

Concello da Coruña
Concellaría de Deportes



Concello de Arteixo





LIGA NACIONAL DE ORIENTACIÓN 2009

TROFEO TORRE DE HÉRCULES



Los días 16 y 17 de mayo de 2009, la FEDO organiza, a través de los clubs APA Liceo y SM Artabros de A Coruña, la séptima prueba del calendario de liga nacional de orientación a pie. Se trata del Trofeo Torre de Hércules. Un objetivo prioritario de la organización de esta prueba es el apoyo, desde el deporte de la orientación, de la candidatura de la Torre de Hércules para ser nombrada Patrimonio de la Humanidad.

PROGRAMA DE LA PRUEBA

Viernes 15

18:00 a 23:00 – Recepción de los participantes y entrega de documentación.

18:00 a 20:30 – Model event.

Sábado 16

08:30 – Apertura de secretaría en la zona de competición.

09:30 – Primeras salidas de la prueba de distancia media.

12:00 – Comienzo del correlín.

14:00 – Finalización del correlín.

15:30 a 16:00 – Concentración de los participantes de la prueba sprint.

16:15 – Prellamada de los primeros participantes en el sprint.

16:30 – Primera salida del sprint.

19:15 – Entrega de trofeos de la prueba sprint.

Domingo 17

09:30 – Primeras salidas de la prueba de distancia larga.

12:00 – Comienzo del correlín.

14:00 – Finalización del correlín.

14:00 – Entrega de trofeos y clausura.

RECEPCIÓN DE PARTICIPANTES

La tarde del viernes (18:00 a 23:00) y la mañana del sábado (08:30 a 09:30), antes de las primeras salidas, se efectuará la recepción de participantes y la entrega de la documentación de la prueba. La recepción del viernes se producirá en las instalaciones donde también se ubicará el suelo duro. Se trata del pabellón polideportivo municipal Ponte dos Brozos, de Arteixo, situado en la Avda de Figueroa s/n.

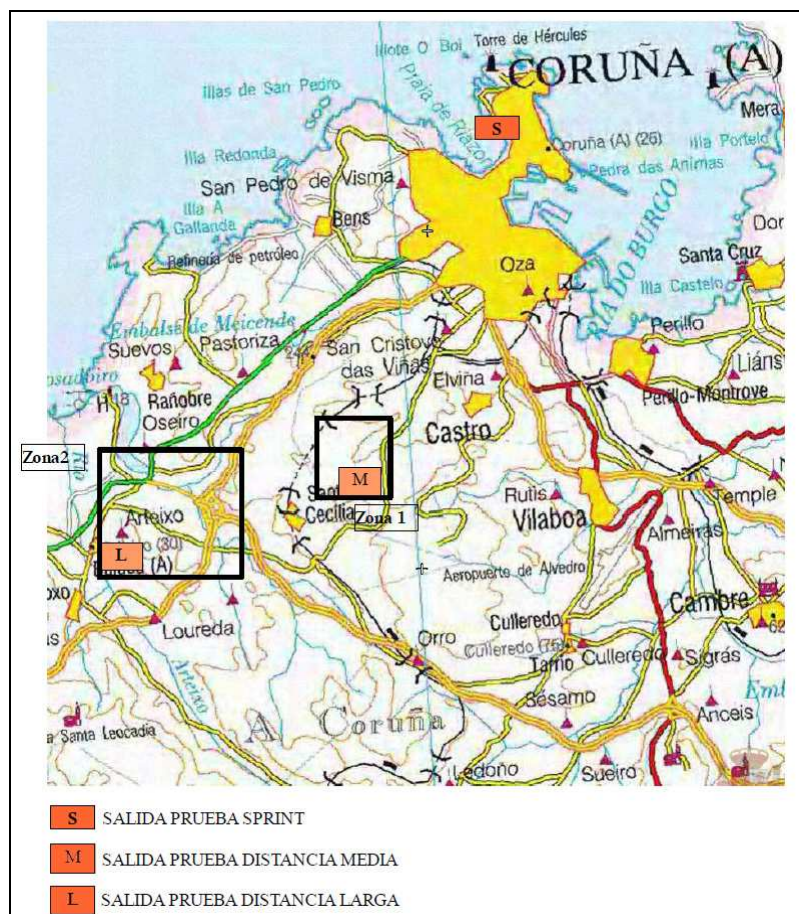


El acceso al suelo duro estará indicado desde la rotonda de Sabón. Para los que llegan por la Autovía A6, tendrán que viajar hasta el final de la misma, la cual termina en dicha rotonda. Para los que llegan por la Autopista A9 o se dirigen desde el centro de A Coruña, tendrán que dirigirse en dirección a Arteixo. Si lo hacen accediendo a la Autovía A6, fácilmente llegarán a dicha rotonda.

El sábado, antes de las primeras salidas, se volverá a abrir la secretaría, pero esta vez ya en la zona de competición, para entregar la documentación a los participantes que no hayan pasado el viernes por la zona del suelo duro.

ZONAS DE COMPETICIÓN

En la siguiente figura se pueden situar las diferentes zonas de competición que se van a usar en este Trofeo Torre de Hércules. Las tres son fácilmente accesibles tanto desde el Municipio de Arteixo como desde el de A Coruña.



MODEL EVENT

La tarde del viernes y la mañana del sábado estará disponible un pequeño “model event” para todos aquellos que quieran practicar un poco por un terreno similar al de la competición del primer día. Estará disponible de 18:00 a 20:30 y durante la mañana del sábado.

Dada su proximidad a la zona de salida-meta de la competición del primer día, la mañana del sábado servirá como calentamiento previo a la prueba. El mapa del model event está disponible para su descarga a través del sitio web de la prueba.

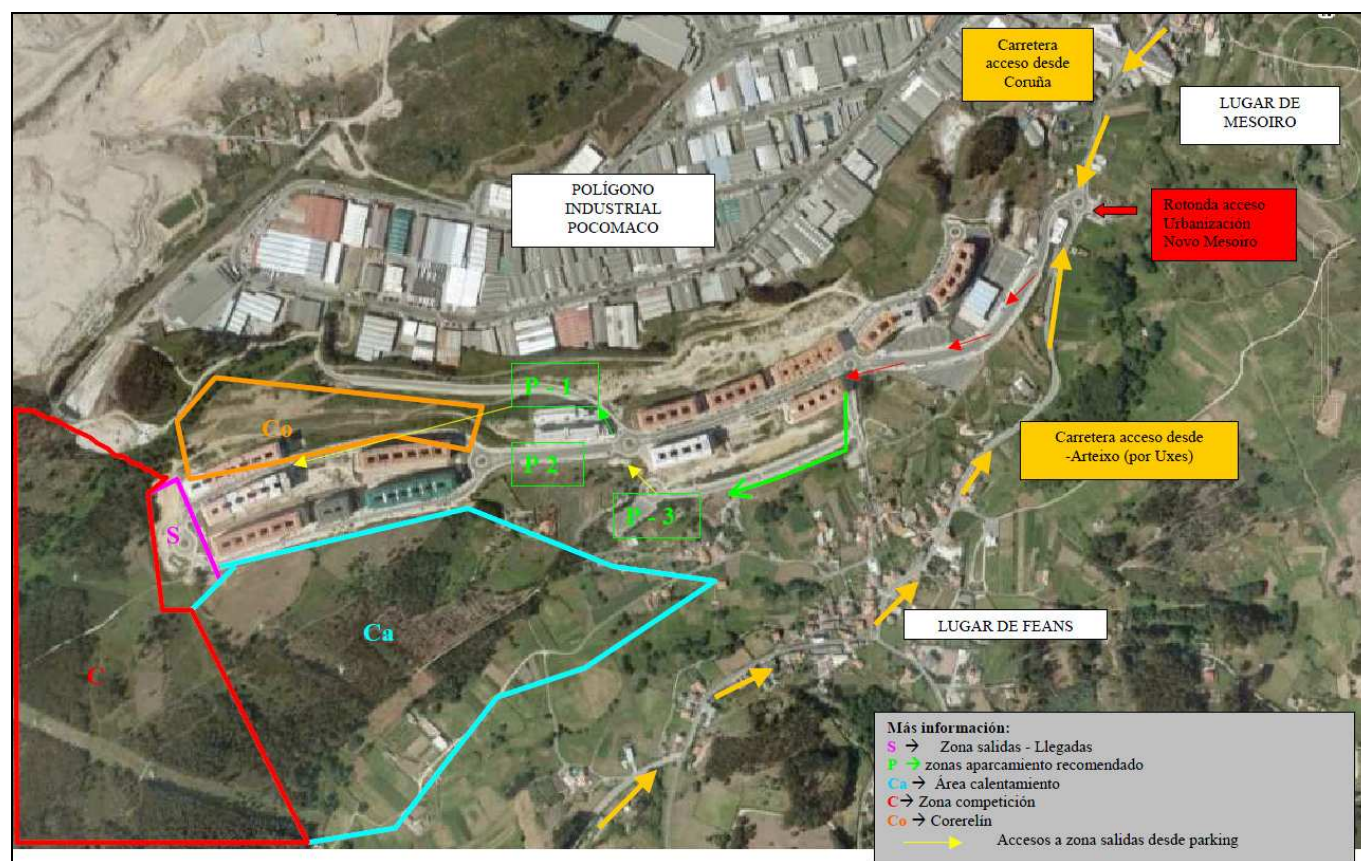
El model event estará situado en la Urbanización Novo Mesoiro, A Coruña. El acceso al model event estará marcado desde varios puntos: desde el suelo duro y también desde la Avda. de Alfonso Molina, a la altura del Carrefour. Este punto servirá tanto a los que están alojados en el centro de A Coruña como a los que accedan a la ciudad desde la Autopista A9, ya que existirán carteles en los dos sentidos de circulación.

Además del model event, en el sitio web de la prueba también está disponible para su descarga un mapa cercano a la localidad de Arteixo, situado en la playa de Barrañán (a menos de 10 minutos desde el centro de Arteixo). Se ofrece como opción para aquellos interesados en el descanso y el disfrute playero. En el mapa aparecen indicados algunos puntos de control, pero NO existirán balizas situadas sobre el terreno.

PRUEBA DE DISTANCIA MEDIA

La mañana del sábado se celebrará la prueba de distancia media. Se realizará en los montes de Feáns y Mesoiro. La zona de competición se situará en un extremo de la Urbanización Novo Mesoiro. Los accesos serán los mismos del model event. En el mapa de entrenamiento que está colgado en la web se puede ver la situación concreta de la zona de salida y meta, la zona del model event y también la situación de los parkings recomendados.

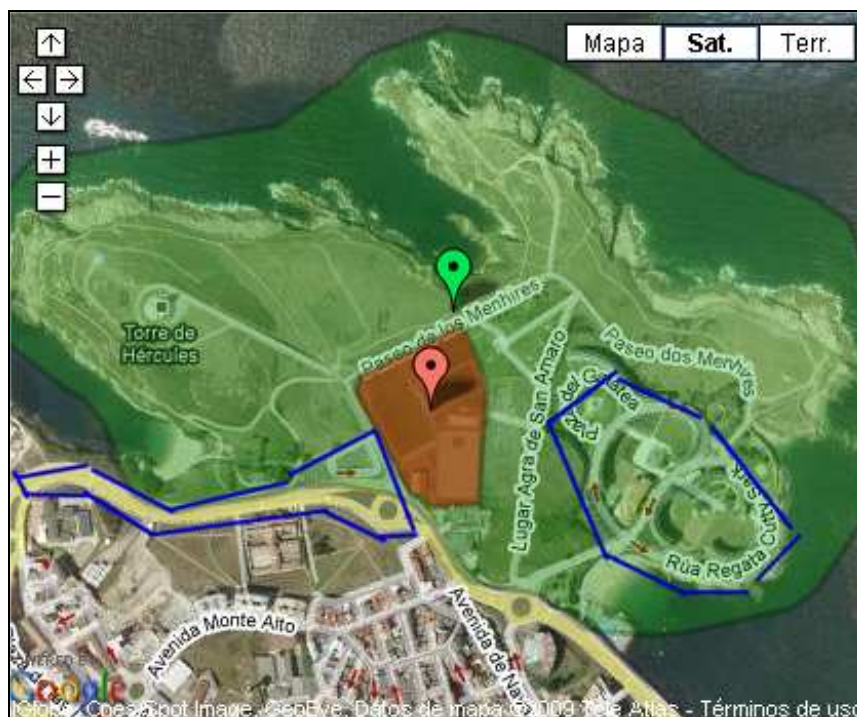
El mapa para la distancia media se denomina "Mesoiro (A Coruña)". El terreno cuenta con un desnivel moderado. Se trata una zona mayoritariamente de bosques de eucaliptos, los cuales ofrecen toda la gama de penetrabilidad, por lo que habrá que estar bien atentos a los diferentes niveles de verde. La zona cuenta con una amplia red de caminos y detalles que permiten una gran variedad a la hora de situar los controles. Para los recorridos más exigentes, también se hará uso de una zona más abierta y de bosques de pinos de buena penetrabilidad.



Se habilitarán unos grifos y unos WCs portátiles en la zona de salida y meta para que los participantes puedan gozar de un mínimo aseo durante la mañana. Las instalaciones del suelo duro, de vuelta en Arteixo, se podrán utilizar para ducharse tras la competición.

PRUEBA SPRINT

La tarde del sábado se celebrará la prueba sprint. Se realizará en el parque de La Torre, en la ciudad de A Coruña. La zona de concentración se efectuará en el campo 4 de la ciudad deportiva de La Torre. Para acceder a la zona habrá que entrar en la ciudad de A Coruña y dirigirse, siguiendo los carteles de información turística, hacia la Torre de Hércules. Hay un aparcamiento delante de la ciudad deportiva y a los pies de la Torre, pero pronto los participantes tendrán que buscar aparcamiento a lo largo del paseo marítimo, entre la Torre y el Aquarium. También se podrá encontrar aparcamiento en el barrio de Adormideras, que es el barrio situado al lado del parque de La Torre. Las zonas de parking aparecen marcadas en azul en la figura. La zona de concentración de los participantes coincide con la marca de color rosa.



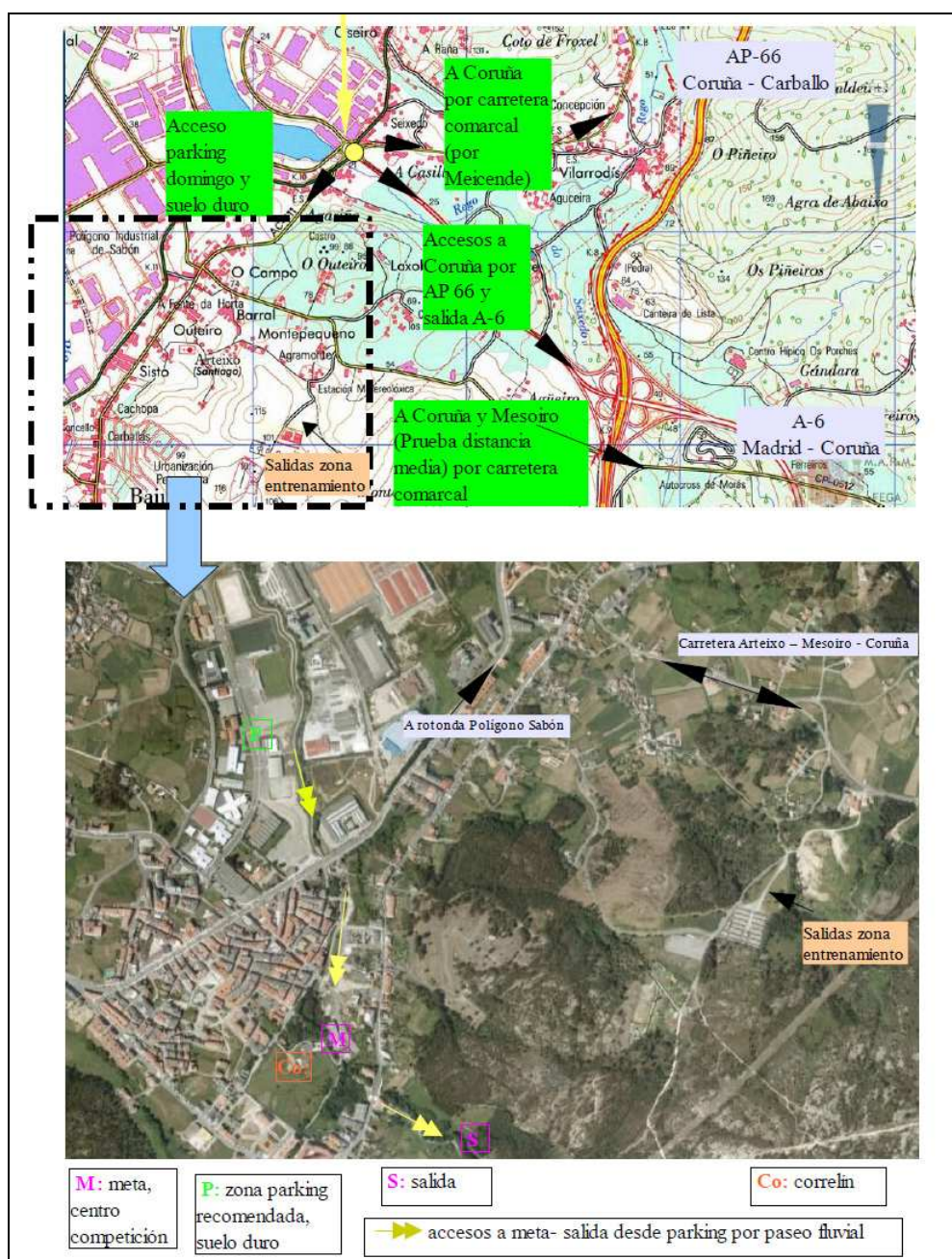
La concertación de participantes se efectuará entre las 15:30 y las 16:00. El corredor que no esté identificado en la zona de concentración a las 16:00 no podrá tomar la salida. La competición se efectuará por el parque de La Torre. Se trata de un terreno abierto donde se podrá desarrollar una alta velocidad de carrera. Detrás de la Torre el terreno se vuelve abrupto, con un desnivel moderado y amplia red de caminos, la cual tendrá que ser leída muy bien por los participantes para poder desenvolverse entre la vegetación de monte bajo. Se recomienda el uso de polainas.

Después de la competición se podrá hacer uso de las instalaciones de la ciudad deportiva para ducharse y asearse. Tras la llegada del último competidor se procederá a la entrega de trofeos, en el mismo campo donde se había efectuado la concentración de los participantes, y con la Torre de Hércules como telón de fondo.

Está prevista la realización de una foto conjunta de todos los participantes para ser trasladada a los medios de comunicación como muestra de apoyo del deporte de la orientación a la candidatura de la Torre para ser declarada Patrimonio de la Humanidad.

PRUEBA DE DISTANCIA LARGA

La mañana del domingo se celebrará la prueba de distancia larga. Se realizará en los montes de A Baiuca, Penouqueira y Morás, en Arteixo. La zona de competición se situará en los alrededores del centro cívico de Arteixo. Se recomienda acceder a la zona a pie, desde la zona del suelo duro, donde se podrá encontrar aparcamiento más fácilmente.



La salida estará situada a unos cinco minutos a pie del centro cívico y estará señalizada desde el mismo. La meta estará situada en los alrededores del centro cívico.

El mapa para la distancia larga se denomina "A Baiuca - Morás (Arteixo)". El terreno cuenta con un desnivel moderado. La zona combina bosques de eucaliptos con diferentes grados de penetrabilidad, bosques de pinos de buena penetrabilidad y otras zonas de monte bajo y de monte bajo con árboles dispersos. Este mapa cuenta con innumerables detalles, sobre todo rocosos, que obligará a una buena concentración del corredor durante toda la prueba si quiere navegar a través de los mismos. Existen varias zonas taladas sobre las que permanecen restos de ramas y vegetación. Esta circunstancia está marcada en el mapa con el correspondiente símbolo de vegetación baja que dificulta la carrera (símbolos 407 y 409).

¡NOTA IMPORTANTE! El acceso a la salida desde el centro cívico y la última parte de la prueba exigen cruzar una carretera importante. Para ir a la salida habrá que tomarse el tiempo suficiente (aproximadamente cinco minutos) y habrá que respetar las normas de tráfico y cruzar la carretera por el paso de peatones existente. Esto se hace antes de entrar en competición. Durante la carrera, y próxima a su finalización, esta carretera tiene que cruzarse de nuevo. Se ha diseñado un trazado neutralizado, con una baliza a la salida del monte y otra baliza justo después del paso de peatones. El segmento está marcado en el mapa y estará vallado sobre el terreno. TODOS LOS PARTICIPANTES TIENEN QUE SEGUIR LA RUTA MARCADA Y CRUZAR POR EL PASO DE PEATONES, y lo podrán hacer tranquilamente ya que el tiempo de ese segmento no contará como tiempo de carrera, siendo descontado automáticamente a través del sistema de control sportident.

Después de la prueba se podrá acceder a las instalaciones del suelo duro para ducharse y asearse convenientemente.

ESCALA Y EQUIDISTANCIA DE LOS MAPAS

La competición se celebrará en tres mapas distintos. Por lo tanto, ninguna modalidad repetirá zona de competición. Las pruebas de distancia media y larga se desarrollarán en mapas a escala 1:10.000 para todas las categorías excepto Open Amarillo, que tendrá un mapa a escala 1:5.000. La equidistancia de curvas de nivel es de 5 metros.

La prueba sprint se desarrollará en un mapa a escala 1:5.000 y con equidistancia de 2 metros.

AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA

La prueba de distancia media cuenta con un avituallamiento en carrera. Para la prueba de distancia larga se han establecido tres avituallamientos en carrera. La mayoría de las categorías podrán acceder al menos a dos de los tres avituallamientos con facilidad.

LONGITUD, DESNIVEL ACUMULADO Y NÚMERO DE CONTROLES

CATEGORÍA	DISTANCIA MEDIA			DISTANCIA LARGA		
	DISTANCIA (m)	BALIZAS	DESNIVEL (m)	DISTANCIA (m)	BALIZAS	DESNIVEL (m)
O. AMARILLO	1510	9	40	2380	13	110
O. NARANJA	2670	12	115	3610	15	155
O. ROJO	2960	12	140	4100	19	190
H-12	1840	8	80	2790	16	125
D-12	1840	8	80	2790	16	125
H-14	2670	12	115	3610	15	155
D-14	2090	9	80	3320	17	165
H-16	3290	15	165	4550	21	195
D-16	2960	12	140	4100	19	190
H-18	3880	14	190	6900	25	260
D-18	3540	12	145	5170	23	250
H-20	4890	22	240	8860	28	385
D-20	4190	15	190	6900	25	260
H(18,20)B	3270	12	160	5460	22	250
D(18,20)B	2960	12	140	4100	19	190
H-21B	3450	14	150	5190	20	215
D-21B	2960	12	140	4100	19	190
H-21A	4170	16	225	8370	27	380
D-21A	3540	12	145	5170	23	250
H-E	4890	22	240	10290	30	460
D-E	4190	15	190	7820	29	320
H-35	4520	20	240	8860	28	385
D-35	3540	14	160	4880	21	260
H-35B	3540	13	175	5260	21	215
D-35B	2480	11	120	3320	16	155
H-40	4190	15	190	7820	29	320
D-40	3060	12	170	4680	20	220
H-45	3880	14	190	6900	25	260
D-45	2580	12	130	3430	16	145
H-50	3540	14	160	4880	21	260
D-50	2480	11	120	3320	16	155
H-55	3060	12	170	4680	20	220
D-55	2480	11	120	3320	16	155
H-60	2580	12	130	3430	16	145
D-60	1540	10	75	2370	12	115

CATEGORÍA	SPRINT		
	DIST. (m)	BALIZAS	DESNIVEL (m)
H	2930	19	100
D	2570	16	86