

DEPORTE DE ORIENTACIÓN

VIII TROFEO El Progreso-Cidade de Lugo

Sábado, 24 de abril de 2010

<http://www.clubfluviallugo.com>
<http://webagaco.iespana.es/>

PRUEBA para:

- CUALQUIER PERSONA CON LICENCIA FEDO (puntuable para la Liga Gallega 2010)
- ESCOLARES (infantiles y cadetes. Campeonato Provincial Escolar 2010)
- PERSONAS DE CUALQUIER EDAD, INDIVIDUALMENTE O EN GRUPO, EN UNA DE LAS DOS CATEGORÍAS DE INICIACIÓN

Organizan

Club Fluvial de Lugo (sección de deporte de orientación)
Asociación Galega de Clubs de Orientación (AGaCO)
Federación Española de Orientación (FEDO)



Patrocinan

Concellería de Deportes. Concello de Lugo
El Progreso. Diario de Lugo y Provincia

Colaboran

Secretaría Xeral para o Deporte. Xunta de Galicia
Hotel Balneario Río Pambre de Palas de Rei-Lugo
Lacón Gallego. Indicación Geográfica Protegida
Élide. Fútbol-Sportswear-Aventura
Coca-Cola. Begano, S.A.
Galén. Centro Educativo
Gadis. Supermercados



<http://www.fedo.org/mambo/>



PROGRAMA:

Día 17 de abril (en el Colegio Galén)

11:00 h. Jornada de iniciación-entrenamiento

Día 24 de abril (en el Complejo Santiago-Monte Segade)

09:30 h. Entrega de dorsales y tarjetas de control con la hora personal de salida.

10:30 h. Salida de los primeros corredores.

13:30 h. Entrega de trofeos, sorteos y clausura.

INSCRIPCIONES:

Fecha límite: miércoles, 21 de abril, a las 22 h. Indicar nombre, apellidos, categoría, club y el nº de licencia o de DNI. Los de recorridos 2, 4, 5, 6 y 7, deben indicar **nº tarjeta SportIdent**, si la alquilan (3€+fianza 32€) o si la compran (35€).

En el fax del Club Fluvial: 982 251420, y por e-mail: fluvial@clubfluviallugo.com eugenio.rodriguez@usc.es

Cuota: las contempladas en el Reglamento Liga Gallega 2010. Se pagará en el momento de recoger los dorsales y la documentación. (NOTA: Las inscripciones de la jornada de iniciación-entrenamiento se realizarán hasta el jueves 15 de abril, a las 17 h; cuota 2€).

CATEGORÍAS: ¡control Sport Ident para recorridos 2, 4, 5, 6 y 7!

a) Con licencia federativa

Las contempladas en el *Reglamento AGaCO de la Liga Galega de Deporte de Orientación 2010*

<http://webagaco.iespana.es/>

b) Sin licencia federativa:

b.1. Escolares:

- Infantiles Femenino/Masculino: nacidos/as en 1997-96 (R1b)
- Cadetes Femenino/Masculino: nacidos/as en 1995-94 (R3b)

b.2. Otros:

- Iniciación corta (R1)
- Iniciación larga (R3)

Recorrido 1: (aprox. 2500 m; 10 controles)
Recorrido 2: (aprox. 3500 m; 12 controles)
Recorrido 3: (aprox. 3500 m; 12 controles)
Recorrido 4: (aprox. 4000 m; 14 controles)
Recorrido 5: (aprox. 5000 m; 15 controles)
Recorrido 6: (aprox. 6000 m; 17 controles)
Recorrido 7: (aprox. 7000 m; 20 controles)

MÁS INFORMACIÓN: 982221167. 600 940240. <http://www.clubfluviallugo.com> <http://webagaco.iespana.es/>

ZONA DE COMPETICIÓN:

Situada a 2 km de Lugo, en la zona conocida como Monte Segade. La zona de salida-meta estará situada en el *Complejo Santiago*, a unos 500m del puente que cruza el río Miño, por la carretera de Lugo hacia Ourense y Santiago)

MAPA:

Mapa elaborado según normas IOF por Valentin Vladimirov en marzo de 2001 (revisado parcialmente en marzo 2010). Terreno típico gallego, con diferentes tipos de bosque, prados, fincas, y diversas zonas de vegetación. Escala 1:10000 y equidistancia 5 m.

PREMIOS Y OBSEQUIOS:

- Para los tres primeros clasificados en cada categoría de federados y de escolares.
- Un **lacón** (*Lacón Gallego*, Indicación Geográfica Protegida), para los primeros clasificados masculinos del recorrido 7 y del 6, y para las primeras clasificadas femeninas del recorrido 6 y del 5.
- **Camisetas** conmemorativas.

SORTEOS:

Entre todos los participantes se sorteará al finalizar la entrega de trofeos (¡se repetirá el sorteo hasta que el premiado sea identificado por la organización como uno de los presentes!):

- a) Una **estancia con circuito termal para dos personas**, en el *Hotel Balneario Río Pambre* de Palas de Rei-Lugo
- b) Dos **lacones** (*Lacón Gallego*, Indicación Geográfica Protegida)
- c) Dos **vales de material deportivo** por 60 €, (para *Élide*).
- d) Tres **bonos por 4 sesiones de SPA** (circuito de hidroterapia en el *Club Fluvial*)

OTRAS INFORMACIONES:

Reglamento de la competición en vigor en la *AGaCO*.

Sistema de control electrónico *SportIdent* (R2,R4,R5,R6,R7), y por pinza tradicional (R1,R3).

La salida y la llegada serán en el Complejo Santiago (zona de concentración).

Habrán bebidas y reconstituyentes al final de la prueba, obsequio de *Gadis* y de *Coca-Cola*.

Vestuarios y duchas en el Club Fluvial de Lugo (aprox. 2 km de zona salida-meta).

Estacionamiento y primeros auxilios en la zona de concentración.

ALGUNAS NORMAS:

- Es recomendable que el participante lleve ropa ligera, preferible que cubra brazos y piernas.
- El participante debe llevar como instrumento de orientación y medida únicamente su brújula. El mapa con la información de los controles lo recoge en el momento en que se le da la salida.
- Todas las personas que forman parte en una carrera de orientación deben mostrar respeto hacia los otros participantes, organizadores y espectadores.
- Todo competidor debe prestar ayuda si ve algún corredor lesionado.
- El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- Es obligatorio el uso de dorsal.
- La pérdida de la tarjeta de control o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.
- En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta, y entregar la tarjeta de control.
- El corredor debe respetar la propiedad privada y los cultivos.
- Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el medio ambiente.