

# 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](mailto:fluvial@clubfluviallugo.com) [eugenio.rodriguez@usc.es](mailto: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.