

Deporte de Orientación

VIII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO

LUGO, 24 de abril de 2010

Saída-meta: *Complejo Santiago-Monte Segade*, 10:30 h



www.clubfluviallugo.com



VIII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO

Deporte de Orientación

Sábado, 24 de abril de 2010



PROBA PARA:

- FEDERADOS (puntuable para Liga Galega 2010)
- ESCOLARES (**CAMPIONATO PROVINCIAL ESCOLAR** infantil e cadete)
- CALQUERA PERSOA (soa ou en grupo: Iniciación corta ou longa)



Organizan

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

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

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
Gadís. Supermercados

Patrocinan
Concellería de Deportes. Concello de Lugo
El Progreso. Diario de Lugo e Provincia



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

Inscripcións:

Data límite:

Mércores, 21 de abril, 22 h Indicar nome, apelidos, categoría, club e nº de licencia ou de DNI. Os de percorridos 2, 4, 5, 6, 7, deben indicar nº **tarxeta SportIdent**, si a alquilan (3€+fianza 32€) ou compran (35€)

Lugar:

Club Fluvial: fax 982251420

fluvial@clubfluviallugo.com

eugenio.rodriguez@usc.es

(as **cotas** serán as establecidas no Regulamento da Liga Galega 2010)

(**NOTA:** As inscricións na xornada de iniciación-adestramento faranse ata o xoves 15 de abril, 17h; cota 2€).

Programa:

Día **17 de abril** (no Colexio Galén).

11:00 h. Xornada de iniciación-adestramento.

Día **24 de abril** (no Monte Segade).

09:30 h. Entrega de dorsais e tarxetas de control.

10:30 h. Saída dos primeiros corredores.

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

Zona de competición:

Mapa de **MONTE SEGADE**, coa **saída-meta** no **Complexo Santiago**, a 500 m dende que se pasa a ponte sobre o río Miño, na carretera de Lugo hacia Ourense e Santiago de Compostela, ó lado da gasolinera Repsol. Non estará sinalizado o seu acceso.

Mapa:

Mapa elaborado segundo normas IOF por Valentin Vladimirov en marzo de 2001 (revisado parcialmente en marzo 2010). Terreo típico galego, con diferentes tipos de bosque, prados, leiras, e diversas zonas de vexetación. Escala 1:10000. Equidistancia: 5 m.

CATEGORÍAS:

a) Con licencia federativa:

•As contempladas no *Regulamento da Liga Galega de Deporte de Orientación 2010*

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

b) Sen licencia federativa:

Escolares (CAMPIONATO PROVINCIAL ESCOLAR):

- Infantís Feminino/Masculino: nacidos/as en 1997-96 (P1b)
- Cadetes Feminino/Masculino: nacidos/as en 1995-94 (P3b)

Outros:

- Iniciación corta (P 1)
- Iniciación larga (P 3)

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

¡control Sport Ident para P2, 4, 5, 6, 7!

PREMIOS e OBSEQUIOS:

- Ós tres primeiros clasificados en categorías de federados e de escolares.
- Un **lacón** (*Lacón Gallego*, Indicación Geográfica Protegida), ós primeiros clasificados do P7 e do P6, e ás primeiras clasificadas do P6 e do P5.
- Camisetas** conmemorativas.

SORTEOS:

Entre tódolos participantes **sortearase ó finalizar a entrega de trofeos** (*¡repetirase o sorteo ata que o premiado sexa identificado pola organización como un dos presentes!*):

- a) Unha **estancia con circuito termal** para dúas persoas no *Hotel Balneario Río Pambre* (Palas de Rei-Lugo) www.balnearioriopambre.com
- b) Dous **lacóns** (*Lacón Gallego*, Indicación Geográfica Protegida)
- c) Dous **vales de material deportivo** por 60 € (en *Élide*)
- d) Tres **bonos por 4 sesións de SPA** (circuito de hidroterapia no *Club Fluvial*)

<http://www.clubfluviallugo.com>

Outras informacións: (982221167 /// 600940240)

- Sistema de control electrónico *SportIdent* P2,4, 5, 6,7.
- Sistema de control por pinza tradicional P1, 3.
- A saída-chegada será no Complexo Santiago-Monte Segade.
- Haberá *reconstituintes* ó final da proba, de *Gadis* e de *Coca-Cola*.
- Vestuarios e duchas no *Club Fluvial de Lugo*.
- Estacionamento e primeiros auxilios na zona.

Algunhas normas:

- É recomendable que o participante leve roupa lixeira, preferiblemente que cubra brazos e pernas.
- Obrigatorio o uso de dorsal
- O participante debe levar como instrumento de orientación e medida só o seu compás. O mapa coa información dos controis recólleo no momento en que se lle dá a saída.
- Todas as persoas que toman parte nunha carreira de orientación deben amosar respecto cara ós outros participantes, organizadores e espectadores.
- Todo competidor debe prestarlle axuda a un corredor se o ve lesionado.
- O corredor debe respetar a sinalización da carreira e as balizas-control.
- A perda da tarxeta de control ou o non paso por todos os controis será motivo de descalificación.
- En caso de abandono, será obrigatorio presentarse na meta.**
- O corredor debe respetar a propiedade privada e os cultivos.
- Tanto organizadores como competidores están obrigados a respetar o medio natural.

Organizan:



Patrocinan:



Colaboran:



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte
Servizo de Deporte



DEPORTE
GALEGO



HOTEL BALNEARIO
RIO PAMBRE ***

ÉLIDE

FÚTBOL - SPORTSWEAR - AVENTURA

