



## XXIV LIGA GALLEGA DE ORIENTACION A PIE

6ª PRUEBA - FORGOSELO

BOLETÍN 2º

El sábado día 23 de mayo, la Sección de orientación de Ártabros, organiza la 4ª prueba de la Liga Gallega 2015, en la que os esperamos a TODOS.

Información específica de la prueba:

Mapa a utilizar : FORGOSELO

Hora comienzo : 10,30 H.

Zona de concentración : Curro de Forgoselo

**Queda prohibido el acceso a la zona de competición**

**Señalización :** Desde el Cementerio de As Neves ( carretera de Pontedeume - As Pontes)

**Inscripciones :** Hasta las 22,00H. del martes 19 de mayo, para todas las categorías.

- **Clubs de la FEGADO :** a través de la intranet en la web : <https://intranet.fegado.es/>
- **Independientes,** enviar justificante de pago antes de las 24h. del martes 19 de mayo:
  - **Opción 1 :** registrarse en <https://intranet.fegado.es/users/register/> como usuario, e inscribirse en la Liga Gallega de Orientación 4ª prueba en Forgoselo, "Sin Club"
  - **Opción 2:** enviar a [alfonsomancera@gmail.com](mailto:alfonsomancera@gmail.com)
    - Nombre y Apellidos
    - Nº del DNI
    - Fecha nacimiento
    - Recorrido elegido, INI Corta o INI Larga
    - Nº de tarjeta electrónica (si la tiene, sino tiene que alquilarla, ya que su uso es obligatorio, 3€)
    - Adjuntar justificante pago inscripción + 3€ si alquila tarjeta electrónica

- Los ingresos de las inscripciones será mediante transferencia bancaria a :
  - Novagalicia Banco: ES25 2080 5565 00 3040002362
  - Titular de la cuenta: S.M. Ártabros
  - Concepto : 71100226 + (club / persona que realiza el ingreso)
  - Enviar justificante de pago a [alfonsomancera@gmail.com](mailto:alfonsomancera@gmail.com)
- Para la solicitud de recibo a: [alfonsomancera@gmail.com](mailto:alfonsomancera@gmail.com) , enviar datos fiscales

### **Sistema sport ident :**

- Todas las categorías usarán el sistema sport ident.
- Quien no tenga tarjeta sport ident, tendrá que pagar 3€ por el alquiler (se abonaran con la inscripción). Al finalizar la prueba se devolverá la tarjeta. En el caso de pérdida, se tendrá que pagar las siguientes cantidades: Pcard 12€ y SI 6/8 28€.

**TODOS los participantes deben limpiar y comprobar su tarjeta electrónica antes de salir a competir. Habrá estaciones de limpieza y control en la salida.**

### **Recorridos :**

- Los **deportistas no federados**, independientemente de la edad, solo podrán inscribirse en INI CORTA o LARGA. Para estos dos recorridos:
  - La salida será en la modalidad **Estación Start** (sin hora de salida fijada), entre las 10:30 - 12:00h., habrá habilitado un pasillo SOLO para ellos y serán controlados por los jueces responsables de sus salidas.
  - Los padres que participen en categorías oficiales, no podrán salir con sus hijos, que participen en INI, antes de realizar su recorrido.
  - Los padres / madres que compitan en categorías oficiales podrán solicitar la salida al principio o hacia el final, por el cuidado de su hijo/a, la solicitud se enviará antes de las 24h. del martes 19 de mayo a [alfonsomancera@gmail.com](mailto:alfonsomancera@gmail.com)

Recorrido	Categorías	Distancia	Desnivel
Rec 0	INI CORTA	2,5 km.	60
Rec 1	ALEVIN M-12, ALEVIN H-12	2,5 km.	70
Rec 2	INFANTIL M-14, INFANTIL H-14	2,9 km.	70
Rec 3	INI LARGA	4,4 km.	155
Rec 4	CADETE D-16, CADETE H-16	3,5 km.	125
Rec 5	M-21C, H21C	4,9 km.	120
Rec 6	M-21, M-18, H-18	5,1 km.	120
Rec 7	M-45, M-55, H-55	3,9 km.	95
Rec 8	M-35, H-45	5,1 km.	145
Rec 9	M-21L, H-21	5,6 km.	145
Rec 10	M-E, H-21L	6,5 km.	195
Rec 11	H-35	6,9 km.	200
Rec 12	Élite	7,6 km.	225

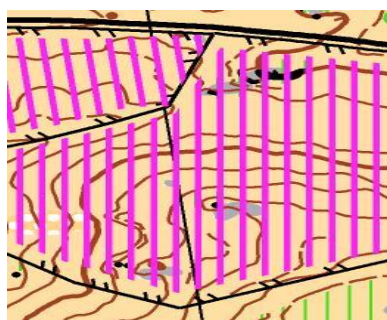
A la hora de elegir entre los recorridos de INI corta e INI larga, hay que tener en cuenta que el recorrido de INI Corta, está pensado para niños y que en cambio, el recorrido de INI Larga ha sido preparado siguiendo las indicaciones técnicas del Director Técnico, por lo que os aconsejamos que participen mayores de 13 años.

### **Precios de las inscripciones :**

- Federados : 4 €
- Participantes en Iniciación Corta , sin licencia federativa : 6 €
- Participantes en Iniciación Larga , sin licencia federativa : 8 €
- Alquiler de tarjeta sport ident : 3€, a ingresar con la inscripción

### **OBSERVACIONES :**

1. No se permitirá la salida de participantes, federados, sin el dorsal de la Liga 2015.
2. Es obligatorio ir desde el punto de recogida del mapa hasta la baliza de salida
3. A falta de una revisión completa del mapa y debido a que la vegetación ha variado bastante en algunas zonas, se advierte a los corredores de que deben usar con precaución la simbología del mapa relativa a árboles aislados, vegetaciones y penetrabilidad del terreno. Las manchas blancas siguen indicando las masas de bosque más antiguo, pero hay que tener en cuenta que, en general, la vegetación no está reflejada de forma precisa y, en particular, **los árboles aislados no son una referencia válida en este mapa.**
4. Hay una zona prohibida dentro del mapa. Ninguno de los recorridos saca ventaja con el uso de esta zona. En cualquier caso, y aunque la valla que la delimita ha sido abierta en algunos tramos, **está absolutamente prohibido meterse en ella**, puesto que se está repoblando con pinos jóvenes. Reiteramos que ningún recorrido se beneficiaría con su uso. Aún así se descalificará a quien las atraviese.



5. Se recuerda a los participantes que Forgoselo es un mapa muy bonito, pero muy exigente, apenas hay caminos, y por tanto se recomienda especialmente:
  - Correr de forma segura, manejando varias referencias, no apoyarse solo en una (por si nos equivocamos de vaguada, de grupo de piedras... seguro que os suena:-)
  - Hacer cada uno su carrera y nunca seguir a otro corredor, ya que en este mapa puede ser más difícil volver a ubicarse. Tener siempre asegurada una vuelta atrás, al último punto de referencia.

- Es **OBLIGATORIO** pasar siempre por meta y descargar la tarjeta, se finalice o no la carrera, para que la organización pueda llevar el control de los participantes y saber si alguien queda en el monte.
- Recordamos la conveniencia de uso de polainas o ropa protectora de brazos y piernas en **TODAS** las categorías. En las categorías superiores, debido a la gran cantidad de obstáculos y árboles caídos de algunas zonas. En las categorías inferiores, por la existencia de tojo y matorral en las áreas abiertas.

6. La competición se realizará teniendo en cuenta el respeto:

- A la naturaleza
- A los cultivos y propiedades privadas
- A otros competidores
- A las indicaciones de la Organización
- Ayudar a cualquier participante que se encuentre en problemas o lesionado

7. Se recomienda a **TODOS** los participantes, que no debe beberse el agua del monte, al ser una zona ganadera, y por la presencia de algunos animales muertos.

8. Los corredores que superen las 2h.30m., serán descalificados. La organización comenzará a recoger las balizas cuando pasen 2h. 30m. de la última salida

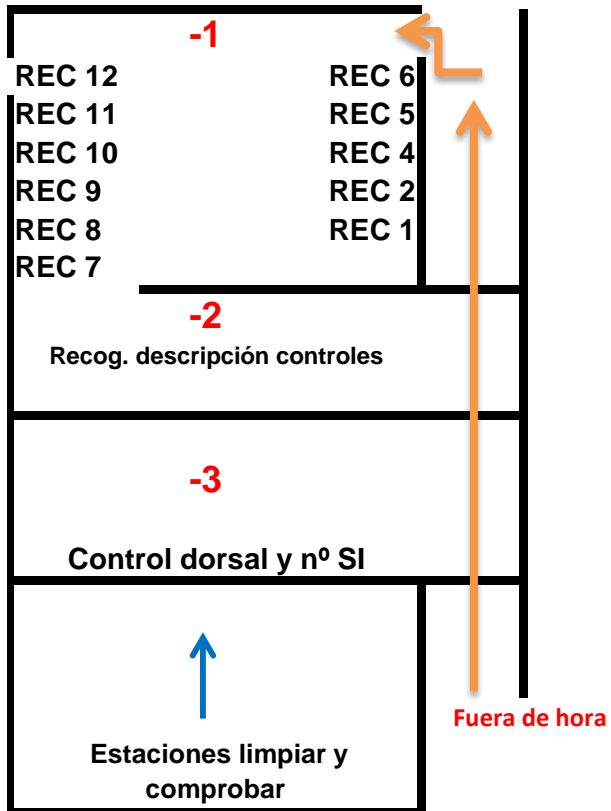
9. Queda prohibido el acceso a la zona de competición.

### ENTIDADES COLABORADORAS :



## Montaje de la salida

### CATEGORÍAS OFICIALES



### SALIDA INI CORTA Y LARGA

