

# I PRUEBA POPULAR DE ORIENTACIÓN A PIE CONCELLO DE LOURENZÁ 08/03/2020

BOLETÍN Nº1



## ORGANIZACIÓN

**CLUBES ORGANIZADORES: CLUB ATLETISMO LOURENZÁ / CLUB FLUVIAL LUGO**

## DATOS MAPA

Mapa urbano de Lorenzana combinado con parcelas rústicas, anexas al casco urbano.

**Escala del mapa para la prueba: 1:7.500**

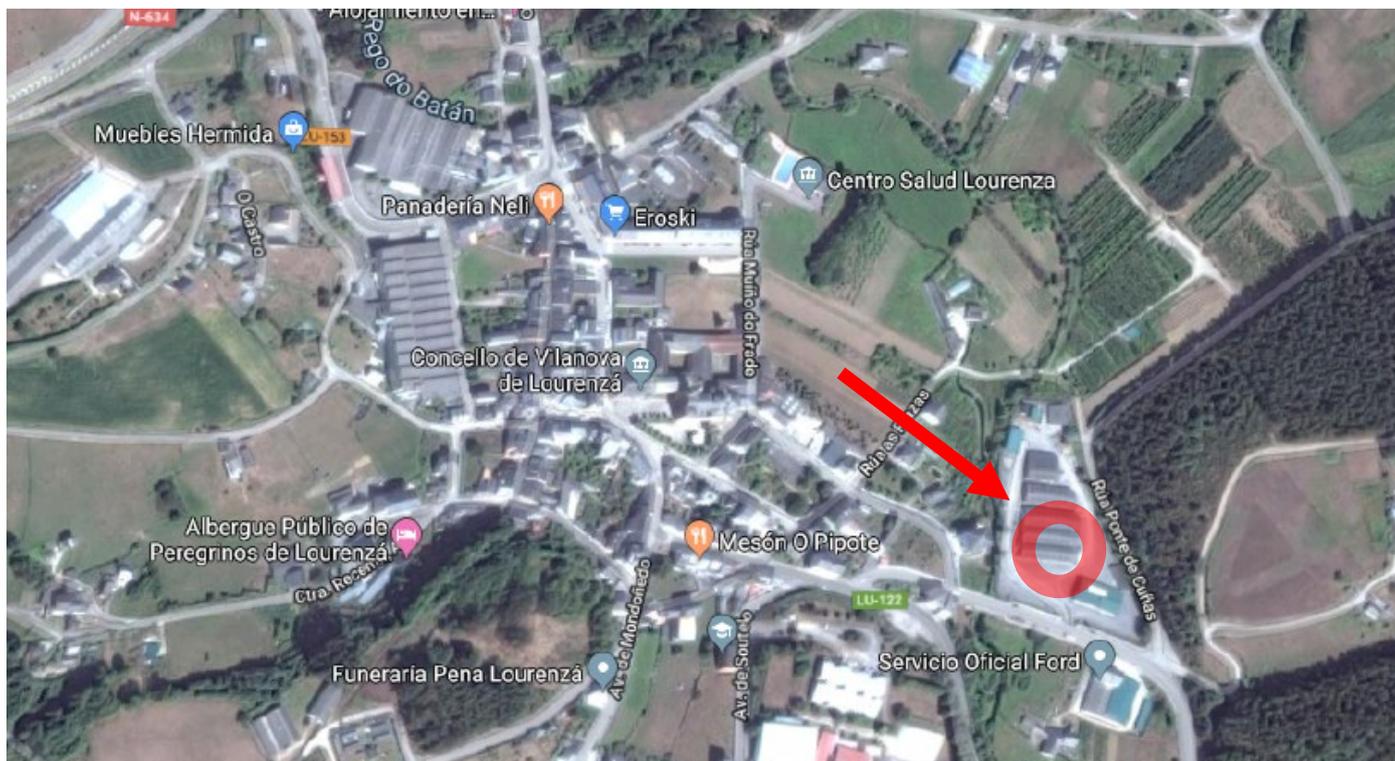
**Equidistancia de las curvas de nivel: 5 metros**



## ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

La zona de concentración se ubica en el campo de ferias de Lourenzá

<https://goo.gl/maps/z2XDKw7JPkN6bQpt8>



## RECORRIDOS

**INICIACIÓN CORTA:** Nivel de exigencia física y técnico bajo, ideal para niños con edades comprendidas entre los 6 y 10 años. Acompañados por adultos, si nunca han realizado una actividad de este tipo. (Se permite progresar en grupo).

**INICIACIÓN LARGA:** Nivel de exigencia físico y técnico bajo-medio, orientado a adultos y niños con experiencia en este deporte. (Se permite progresar en grupo).

**AVANZADO / ENTRENAMIENTO FEDERADOS:** Recorrido sólo disponible para aquellos corredores que dispongan de licencia federativa de orientación. Destinado a practicar y mejorar la técnica en carreras de orientación con combinación de zonas urbanas y parcelas. (OBLIGATORIO PROGRESAR EN SOLITARIO)

# I PRUEBA POPULAR DE ORIENTACIÓN A PIE

## CONCELLO DE LOURENZÁ 08/03/2020

BOLETÍN Nº1



### INSCRIPCIONES

Se aceptarán **inscripciones** de corredores hasta el **miércoles, día 04 de marzo a las 20:00 horas**.

Las inscripciones se realizarán cubriendo el formulario que aparece en la página web de la prueba, dentro de la web FEGADO y remitiéndolo a la dirección de correo [fluviallugo.o@gmail.com](mailto:fluviallugo.o@gmail.com), indicando en el asunto: ORI LOURENZÁ + "NOMBRE DEL CORREDOR".

Los datos para el pago de la inscripción son:

Nº DE CUENTA: **ES57 0238 8159 5807 0013 5480**

BENEFICIARIO: **CLUB ATLETISMO LOURENZÁ**

CONCEPTO: **ORI LOURENZÁ + "NOMBRE DEL CORREDOR"**

**Antes de realizar la inscripción se deberá disponer del justificante de pago, para poder adjuntarlo en la inscripción.** (para cualquier consulta sobre las inscripciones, contactar en el 630 674 775 (Carlos) o en [fluviallugo.o@gmail.com](mailto:fluviallugo.o@gmail.com). O con Luis (659 390 914).

¡ATENCIÓN! Tarjeta Sportident para todas las categorías. **Se asignará automáticamente una tarjeta Sportident en alquiler a quien no indique el nº de tarjeta en los datos de inscripción.** Alquiler: incluido en el precio de la inscripción. La pérdida conlleva pago de 20€.

**LAS PINZAS SPORTIDENT ALQUILADAS SE DEVOLVERÁN EN EL MOMENTO DE LA DESCARGA**

### PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Corredores NO Federados: **5 €**
- Federados: **5 €**
- Corredores federados Club Fluvial Lugo: **INSCRIPCIÓN GRATUITA**

### HORARIOS

10:00 APERTURA DE SECRETARÍA PARA ENTREGA DE PINZA SPORTIDENT  
10:00 APERTURA DE ZONA DE EXPLICACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DE LA PRUEBA  
10:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES, SALIDA LIBRE CON **BALIZA START**  
11:45 FINALIZACIÓN DE SALIDAS  
12:45 CIERRE DE META  
13:00 ENTREGA DE PREMIOS

### ENTREGA DE PREMIOS

Se realizará al finalizar la prueba, entregando trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría.

### SERVICIOS

Durante el desarrollo de la prueba, se contará con los siguientes servicios.

- Servicio de seguridad vial proporcionado por [Protección Civil Lourenzá](#)
- Servicio de atención de urgencias proporcionado por [Cruz Roja Española](#)
- **Aparcamiento:** Se utilizará la explanada del aparcamiento del campo de ferias
- Servicios de duchas en el polideportivo municipal

# I PRUEBA POPULAR DE ORIENTACIÓN A PIE

## CONCELLO DE LOURENZÁ 08/03/2020

BOLETÍN Nº1



### CONTACTOS DE LOS RESPONSABLES DE LA PRUEBA

LUIS GRAÑA	659 390 914
FRANCISCO VARELA	653 795 106

### NORMAS DE LA PRUEBA

- El sistema de salidas será con horario libre de salida entre las 10:30 y las 11:40, utilizando baliza start para dar inicio a la prueba. Entre los corredores federados tendrá que haber como mínimo 1 minutos de separación.
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- La carrera se establece con tráfico abierto, si bien el 80% de la prueba discurrirá por zonas peatonales o con baja densidad de vehículos.
- En el caso de los menores de edad, sus padres son los responsables de inscribirlos en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.
- Es recomendable que el participante lleve ropa ligera.
- El participante debe llevar como instrumento de orientación y medida solo su brújula. El mapa con la información de los controles lo recoge en el momento en el 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 prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.
- El corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- 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 descargar SportIdent en secretaría.
- El corredor debe respetar la propiedad privada y las zonas ajardinadas
- Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el entorno de carrera y las normas viales y municipales. Así como atender a las indicaciones proporcionadas por la gente de organización, protección civil y autoridades.