

deporte de Orientación

XII TROFEO

EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO

LUGO, 12 de abril de 2014

Saída-meta: colexio Galén

10:30 h



fegado.es

www.clubfluviallugo.com

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



<http://www.clubfluviallugo.com>
<http://fegado.es/>

PROGRAMA:

Sábado, 12 de abril (no colexio Galén).

09:00 h. Entrega de dorsais e *Sident* de control.

10:30 h. Saída dos primeiros corredores.

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

• **TÓDALAS CATEGORÍAS USARÁN O SISTEMA SPORT IDENT.**

• ¡DEBÉIS *limpiar e comprobar* A TARXETA *Sident* NA ZONA DE SAÍDA!

• QUÉN NOS DISPOÑA DELA, A TEN ASIGNADA como “ALQUILADA” E A RECOLLERÁ PREVIAMENTE NA SECRETARÍA. Debe devolvela unha vez feita a descarga de datos ó rematar o seu percorrido.

• **DORSÁIS:** É obrigatorio levar o dorsal visible na parte de diante da camiseta.

• Os FEDERADOS utilizarán os oficiais da Liga Galega 2014. Non se dará saída a corredores que non o leven ben posto. Si algunha persoa o extraviou, debe comunicalo ó facer a inscrición.

• Os NON FEDERADOS, e FEDERADOS DE CLUBS NON AGaCO, utilizarán dorsais propios do trofeo, que recollerán na Secretaría. Deben devolverlos ó rematar o seu percorrido.

• **COMIDA:** ¡e para comer, Lugo!. En todo caso, si alguén quere ir a cafetería do Club Fluvial, pode chamar para informarse o 982243979.

• **ALGO MÁIS:** Existen zonas de bastante vexetación. Recomendable polainas, ou similar. ¡LER BEN O MAPA, pois normalmente EXISTEN RUTAS BASTANTE LIMPAS!.

• P1, P2 e P3 só terán as descripcións impresas en letra no mapa. Para o resto de percorridos, tamén estarán dispoñibles soltas na saída.

• Fixarse na **escala dos mapas, 1:7500**

• Supoño que aínda quedarán máis cousas, pero...irán saíndo, e especialmente que disfrutéis.

• **APARCAR:** Non hai moi bo sitio para aparcar cerca do colexio Galén. Temos que amañarnos aparcando nunha única veira da carretera local que pasa por diante. Por favor, sede respetuosos, e deixade sempre sitio de paso adecuado a outros vehículos.

Si algún Club trae bus, que avise con urxencia.

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



Federación Galega
de Orientación

<http://www.clubfluviallugo.com>
<http://fegado.es/>

POSIBLES INCIDENCIAS SPORTIDENT

Resumen do **PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE POSIBLES INCIDENCIAS SPORTIDENT (FEDO)**

1. CORREDOR QUE NON DESCARGA A SÚA TARXETA SPORTIDENT Ó REMATAR. Todo corredor debe picar o *punto meta* Sportident (doble círculo no mapa) e posteriormente ir a descargar a súa tarxeta donde esté previsto pola organización. Aceptarase como válido que os corredores descarguen as súas tarxetas hasta que sexa ó cerre de meta. Os corredores que non descarguen nese prazo serán considerados FORA DE CONTROL.

2. CORREDOR QUE NON LIMPA A SÚA TARXETA NA SAÍDA. É responsabilidade do corredor *limpar* na zona de saída (na estación Sportident correspondente) a súa tarxeta. Todo corredor que por non limpar a súa tarxeta de datos anteriores, se quede sin memoria nela, e chegue a meta con *picadas* no mapa por ese motivo, será descalificado por ERROR EN TARXETA.

O sistema de pinza manual só é válido si a estación *Sident* se estropeu. Algo similar sucede coa baliza checa, que só é válida si desaparece todo o sistema de control da baliza (estación e pinza tradicional).

3. CORREDOR Ó QUE LLE FALTA ALGÚN PUNTO DE CONTROL NA TARXETA. Será automáticamente descalificado. É responsabilidade do corredor asegurarse que o seu paso polo control quedou correctamente rexistrado na súa tarxeta, aspecto que indica o pitido e a luz da estación ó poñerlle a tarxeta *Sident*. Esta descalificación inclúe tódalas posibilidades, excepto que se comprobe que o sistema fallou. Entón, a estación non da luz nin pitido, polo que o corredor é responsable de detectalo, e picar manualmente no lugar establecido para eses casos no seu mapa.

4. CORREDOR QUE ENTRA EN META E NON PICA. Todo corredor que entre en meta e non pica o *punto meta*, pode volver a picalo. Si deixou algún outro punto do seu percorrido sin picar, non pode volver ó terreo.

RECORDATORIO:

- LIMPIAR E COMPROBAR TARXETA NA SAIDA.
- ¡CUIDADO CON DESCALIFICAR POR NON ESPERAR PITIDO e/ou LUZ NA ESTACIÓN.
- SEGUIR A ORDE NUMÉRICA DE CONTROIS NO PERCORRIDO CORRESPONDENTE. Por exemplo, si se pica a 4 antes da 3, non se descalifica si se volve a picar a 3, despois de novo a 4, e se sigue coa 5, 6, etc.
- É OBRIGADO PICAR NA ESTACIÓN META, E DESPOIS DESCARGAR NA ESTACIÓN-DESCARGA EN SECRETARÍA. Así comprobase que non queda ningún "perdido" polo monte.



PRESAÍDA e SAÍDA



Chamada
-7 min

Chamada
-3 min

Pasar
-2 min

Pasar
-1 min

Saída
0 min

PRESAÍDA
RELOXO
DIXITAL
indicará a
hora de saída
dos que se
chaman

SPORTIDENT
limpar
comprobar

DESCRIPCIÓNS
non
H/M-12, INI C, H/M-14, INI L

MAPAS P1 a 3
mirar mapa

MAPAS P4 a 11
non mirar mapa

EXEMPLO: unha persoa que sae ás 10:30h, chamarase en *presaída* as 10:23 h (¡RELOXO DIXITAL EN PRESAÍDA INDICARÁ 10:30h, a súa hora de saída!).

En *saída* esa persoa chamarase ás 10:27h

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



XURADO TÉCNICO

Xuiz controlador: Pablo Aller (Peña Trevinca. O Barco de Valdeorras)

Corredor 1: Javier Alvelo (A Roelo-Montañeiros, Pontevedra)

Corredor 2: Alfonso Mancera (S.M. Ártabros. A Coruña)

Suplentes de corredores:

Ángel López Serto (A Roelo-Montañeiros, Pontevedra)

Santiago Traveso (S.M. Ártabros. A Coruña)

Organización:

Eugenio Rodríguez Núñez (Club Fluvial, Lugo)

(Suplente: Eduardo Pérez Romero)

¡ATENCIÓN!

- **Na** parte de diante de cada mapa estarán impresas as descripcións de controis do correspondente percorrido. Tamén estarán disponibles *libres* na saída para P4 ata P11. Tódolos percorridos controlanse con *SportIdent*.
- **Nos** mapas do P1, P2 e P3 estarán impresas as descricións de controis en letra. Non disponibles *libres* na saída.
- **Os** controis teñen *baliza checa* (papelínos co nº do control que só se collen si non estivera a baliza real)
- **As** zonas *verde forte* no mapa son normalmente infranqueables, aínda que puido haber certos cambios que derón lugar a zonas de paso . É aconsellable evitalas. Tede presente que sempre haberá outros pasos aceptables.

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



<http://www.clubfluviallugo.com>
<http://fegado.es/>

TROFEOS :

- Trofeos ós tres primeiros clasificados en categorías de federados.

OBSEQUIOS e SORTEOS

- Unha vez que se pase por meta, recollerase unha **auga ou un Aquarius** (de Coca-Cola), e unha **barra enerxética + unha mazá** (de Gadis).
- Despois descargarse a tarxeta **SportIdent** en Secretaría. Devolveranse as tarxetas alugadas. Os non federados AGaCO devolverán o dorsal.
- O **sorteo final**, rematada a entrega de trofeos, repetirase ata que esté presente o/a agraciado/a, que deberá identificarse, si non é recoñecido pola organización.

SORTEOS:

Ó finalizar a entrega de trofeos sortearase: (¡repetirase o sorteo ata que o agraciado sexa identificado pola organización como presente no acto!):

A)Entre os 3 primeiros clasificados:

- Un **lacón** (Lacón Gallego, Indicación Geográfica Protegida), categorías H/M < 21.
- Un **lacón** (Lacón Gallego, IGP), categorías M-21, M-35, M-45, e M-55.
- Un **lacón** (Lacón Gallego, IGP), categorías H-21, H-35, H-45, e H-55.
- Un **lacón** (Lacón Gallego, IGP), categorías M-E e Élite.

B)Entre tódolos participantes:

- a)Dous bonos** (con pernocta dous días, cada ún para dúas persoas) na estación de esquí de Manzaneda, incluíndo forfait, aluguer de material, clase de esquí e acceso ao spa. Se non hai neve farase outro programa de actividades.

<http://www.ocahotels.com/estacion-de-montana-oca-nova-manzaneda/>

- b)Dous lacóns** (Lacón Gallego, IGP).

- d)Tres bonos por 4 sesións de SPA** (circuito de hidroterapia no Club Fluvial).

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



¡ATENCIÓN!

- Os corredores participarán nas probas baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes ás carreiras de orientación a pé.
- Pode haber zonas de **VEXETACIÓN** que cambiaran algo. Mui recomendable **levar polainas ou similar**, especialmente en P4 ata P11.
- As zonas *verde forte* no mapa son infranqueables, sendo aconsellable evitalas, aínda que puidera haber certos cambios que deran lugar a zonas de paso. O mesmo se pode dicir das zonas de *rallado verde xunto*. Ter presente que sempre haberá outros pasos aceptables. **PODE HABER ZONAS DE VEXETACIÓN QUE CAMBIARAN ALGO.**
- Hai **pinas en fase de tala**, normalmente xa representados no mapa en amarelo claro. Cómpre extrema-la precaución, e reduci-la velocidade de carreira, nas zonas de tala recente.
- As **aspas verdes** no mapa representan normalmente un árbol caído ou a súa raíz. ¡Muitos sin representar!. As **aspas marróns** no mapa representan normalmente un árbol seco e/ou cortado. ¡Muitos sin representar!. As **aspas negras** no mapa representan normalmente un obxecto *extraño* á natureza (moreas de lixo, barbacoas, merendeiros, ...). ¡Algúns sin representar!.
- Hai **zonas de mapa rocosas (cortados)**, perfectamente definidas no mapa, potencialmente perigosas. Sólo algún percorrido dos largos teñen previsto para cerca delas. ¡Extremar a precaución!.
- **AVITUALLAMENTO**: unha vez que se **pase por meta**.
- **Carreiros**: no mapa están reflexados os carreiros principais, pero pode haber algún novo (especialmete de **BM**) non representado.
- **Paredes**: algunhas mui destruídas non están representadas.

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



¡ATENCIÓN!

- O corredor debe **respetar as zonas propiedade privada e prohibida**, ben definidas no mapa. **Non pisar cultivos**. Si se pasan cerres de fincas, deixalos como estaban.

- Carreteras secundarias**: crúzanse varias en diversas fases da proba. Deben terse as debidas **precaucións nelas**, aínda que o tráfico normalmente é pouco. Lémbrese especialmente que **os corredores** deben **respetar** en todo momento as **normas de circulación relativas aos peóns**.

- É **obrigado asistir a calquera corredor que precise axuda**, aproveitando para lembrar que este é un dos preceptos básicos desta modalidade deportiva.

- O **deporte de orientación practícase en silencio e de xeito individual (agás no permitido en categorías de iniciación), cun respecto máximo polo medio natural** que nos acolle, coidando de que todo quede como estaba tra-lo noso paso.

XII TROFEO EL PROGRESO-CIDADE DE LUGO



Deporte de Orientación

Sábado, 12 de abril de 2014



P1

10 controis
2100 m
Desnivel 60 m
H-12 M-12
INI cortA 1 F.C.

P2

13 controis
2400 m
Desnivel 80 m
H-14 M-14
2 F.C.

P3

14 controis
3200 m
Desnivel 100 m
INI longa 3 F.C.

P4

16 controis
3500 m
Desnivel 100 m
H-16 M-16
4 F.C.

P5

16 controis
3500 m
Desnivel 110 m
H-18 M-18
M-21C
5 F.C.

P6

18 controis
3900 m
Desnivel 115 m
M-21
H-21C
6 F.C.

P7

15 controis
4000 m
Desnivel 140 m
M-55 M-45
H-55
7 F.C.

P8

18 controis
4700 m
Desnivel 170 m
M-35
H-45
8 F.C.

P9

20 controis
5500 m
Desnivel 200 m
M-21L
H-21
9 F.C.

P10

21 controis
6000 m
Desnivel 245 m
M-ELITE
H-35 H-21L
10 F.C.

P11

22 controis
6700 m
Desnivel 2700 m
ÉLITE
11 F.C.

Algunhas normas:

- OBRIGATORIO SAÍR CON DORSAL** (Federados FEDO-AGaCO: oficial da Liga. Outros: específico da proba).
- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes as carreiras de orientación a pé.
- No caso dos menores de idade, os seus clubs son os responsables de inscribilos no percorrido adecuado ó seu nivel físico e técnico.
- É recomendable que o participante leve roupa lixeira, mellor que cubra brazos e pernas.
- 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.
- Tódalas persoas que forman 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 respectar 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 e descargar *SportIdent* en Recepción**
- O corredor debe respectar a propiedade privada e os cultivos.
- Tanto organizadores como competidores están obrigados a respectar o medio natural.

OUTRAS INFORMACIÓNS: (982221167 / 600940240)

- Sistema de control electrónico *SportIdent*
- A saída e a chegada será no Colexio Galén.
- Non haberá avituallamento ó largo da proba.
- Haberá *reconstituíntes* ó final da proba, de *Gadis* e de *Coca-Cola*.
- Vestiaros e duchas no *Colexio Galén* e no *Club Fluvial*.
- Estacionamento e primeiros auxilios na zona.

<http://www.clubfluviallugo.com>

Organizan:



Patrocina:

ELPROGRESO

Colaboran:



Concello de Lugo
Concellería de Deportes



Cruz Roja
Lugo



Galen
CENTRO EDUCATIVO



**DEPORTE
GALEGO**



**XUNTA
DE GALICIA**