

DEPORTE DE ORIENTACIÓN

XX LIGA GALEGA (proba nº 10)



VERAL

MONTE SEGADE

LUGO, 22 de outubro de 2011

Saída-meta: Astariz (carret. Lugo-Friol), 10:30 h



www.clubfluviallugo.com

www.agaco.es/



XX LIGA GALEGA: proba nº 10

Deporte de Orientación

Sábado, 22 de outubro de 2011

- PROBA PARA FEDERADOS (puntuable para a Liga Galega 2011)
- PROBA PARA CALQUERA PERSOA (sola ou en grupo: **A**)Iniciación corta, ¡ideal para escolares de menos de 15 anos!. **B**)Iniciación larga)



Organizan

Club Fluvial de Lugo (sección de deporte de orientación)
Asociación Galega de Clubes de Orientación (AGaCO)

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

Colaboran

Concellería de Deportes. Concello de Lugo
El Progreso. Diario de Lugo
Coca-Cola. Begano, S.A.
Patatotas. Patata galega frita



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

Programa:

Día 22 de outubro (na escola de *Rebordaos-Astariz*).
09:00 h. Entrega de dorsais e Sldent de control.
10:30 h. Saída dos primeiros corredores.
14:30 h. Cerre de meta e remate.

INSCRICIÓN:

Data límite: Martes, 18 de outubro, 22 h

COTAS OFICIAIS A.Ga.C.O.: **FEDERADOS:** 3 €. **NON FEDERADOS** (inclúe licencia-seguro federativo de un día): INIC CORTA: 5 €. INIC LONGA: 6 €. EN PERCORRIDO OFICIAL: 8 €

a) **CLUBS AGaCO:** Polo novo sistema em www.agaco.es/intranet

b) **INDEPENDENTES:**

Opción 1: Rexistrarse como usuario en www.agaco.es/intranet e inscribirse na sección eventos en "LUGO ORIENTACIÓN. PROBA Nº 10 LIGA GALEGA 2011".

Opción 2: enviar a eugenio.rodriguez@usc.es NOME+APELLIDOS, DNI, DATA DE NACEMENTO, PERCORRIDO ELEXIDO (Iniciación corta ou longa, ou nº de oficial), nº de tarxeta *SportIdent*.

Os ingresos de inscricións serán por transferencia na conta:

NovaCaixaGalicia: **2091 0152 22 3040053133**

Titular: **Club Fluvial de Lugo**

Concepto: **ORI LUGO + (nome do club ou do participante)**

Enviar o xustificante de ingreso a eugenio.rodriguez@usc.es

¡¡ TÓDALAS CATEGORÍAS USARÁN O SISTEMA SPORT IDENT. QUÉN NON DISPOÑA DE TARXETA, A ALQUILARÁ (3 € -págase en Recepción ó recollela, deixando DNI ou similar. Ó devolve se lle devolve o DNI)

ZONA DE COMPETICIÓN e MAPA:

Zona do Veral, coa **zona de concentración** ó lado da escola de Rebordaos-Astariz.; desviarse para Friol na estrada de Lugo hacia Ourense e Santiago, e no km 5-6, está á esquerda. Estará sinalizado.

Mapa elaborado segundo normas IOF por Valentin Vladimirov en marzo de 2001 (revisado parcialmente en setembro 2011). Terreo típico galego, con diferentes tipos de bosque, prados, leiras, e diversas zonas de vexetación. Escala 1:10000. Equidistancia: 5m.

CATEGORÍAS:

a) Con licencia federativa:

- As contempladas no *Regulamento da Liga Galega de Deporte de Orientación 2011*

<http://www.agaco.es/>

b) Sen licencia federativa:

- Iniciación corta (P 1)
- Iniciación longa (P 3)
- P2, P4, P5, P6 e P7 (non puntúan para Liga Galega)

Percorrido 1: (aprox. 2500 m; 10 controles)

Percorrido 2: (aprox. 3500 m; 12 controles)

Percorrido 3: (aprox. 3400 m; 12 controles)

Percorrido 4: (aprox. 4000 m; 14 controles)

Percorrido 5: (aprox. 5000 m; 14 controles)

Percorrido 6: (aprox. 6500 m; 15 controles)

Percorrido 7: (aprox. 7700 m; 15 controles)

<http://www.clubfluviallugo.com>

Outras informacións: (982221167 / 600940240)

- Sistema de control electrónico SportIdent.
- A saída e a chegada será ó lado da escola de *Astariz*.
- Estacionamento e primeiros auxilios na zona.
- Haberá *avituallamento* ó final da proba.
- Vestiarios e duchas no *Club Fluvial* (aprox 7 km da zona de saída-meta).

Algunhas normas:

- **OBRIGATORIO SAÍR CON DORSAL** (Federados FEDO-AGaCO: oficial da Liga. Outros: específico da proba)
- 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 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 e descargar *SportIdent*.**
- O corredor debe respetar a propiedade privada e os cultivos.
- Tanto organizadores como competidores están obrigados a respetar o medio natural.

Organizan:



Colaboran:



Concello de Lugo
Concellería de Deportes



**DEPORTE
GALEGO**

ELPROGRESO  EL PROGRESO PUBLICITA

