



4ª PRUEBA DE LA XXI LIGA GALLEGA V TROFEO CAMIÑO DO INVERNO, TERRAS DE VALDEORRAS

Sábado 19 de mayo de 2012, O Barco de Valdeorras

Prueba para federados (puntuable para la liga gallega 2012)
Y para cualquier persona, sola o en grupo (iniciación niños e iniciación mayores)

LUGAR DE CONCENTRACION

En el parque infantil del pueblo de O Castro, O Barco de V.

PROGRAMA

09:30 h. Apertura de secretaría, entrega de pinzas y dorsales.
10:45 h. Llamada de primeros participantes en pre-salida.
11:00 h. Salida de los primeros participantes.
14:15 h. Cierre de meta.
19:00 h. Entrega de premios.

MAPA

La prueba se realizará en el mapa de XAGOAZA (FEDO: 1283-11 (O BARCO) y con escala 1/7.500 y equidistancia de 5m. Terreno continental gallego de baja montaña. Bosques mixtos de pinos, castaños, robles, encinas y alcornoques, alternando con viñedos y terreno basto. El terreno posee distintos niveles de vegetación en sus bosques, pero también superficie de monte bajo más o menos tupida con xesta y tojo. Cuenta con una importante diversidad de detalles técnicos de tipo vegetal (árboles, troncos,...) y otros propios del relieve (cortados, agujeros, pequeñas depresiones,...). **Con las copiosas lluvias de los últimos días se observa una tendencia al aumento de vegetación rastrera en general.**

CATEGORÍAS:

a) Con licencia federativa:

Las contempladas en el Reglamento de la Liga Gallega de Deporte de Orientación, <http://www.agaco.es/>

b) Sin licencia federativa:

Iniciación niños (R 1) (Hasta 12 años)

Iniciación mayores (R3) (+ de 12 años)

F.C. Recorridos: 2, 4, 5, 6 y 7

CATEGORÍAS Y DISTANCIAS

| Recor. | Categorías | Dist.(km) | Contr. | Desnivel | T. Gan. |
|--------|--------------------|-----------|--------|----------|---------|
| R 7 | H-E | 6,7 | 25 | 450m | 65' |
| R 6B | H-21A | 5,6 | 17 | 340m | 60' |
| R 6A | H-35 / D-E | 5,8 | 20 | 360m | 60' |
| R 5B | H-21B / D-21 | 3,3 | 18 | 170m | 40' |
| R 5A | H/D-20 / H45 / D35 | 3,4 | 16 | 180m | 45' |
| R 4 | H/D-16 / D-45 | 2,6 | 13 | 90m | 30' |
| R 3 | INI-Mayores | 3,6 | 12 | 150m | |
| R 2 | H/D-14 | 2,2 | 10 | 40m | 25' |
| R 1 | INI-Niños | 2,2 | 10 | 30m | |

En alguna de las zonas hay concentración de balizas por lo que se hace imprescindible comprobar que el numero de control se corresponda con el de tu recorrido.

INSCRIPCIÓN

Hasta el martes 15 de mayo a las 22 horas.

CLUBS:

A través de <http://agaco.es/intranet>

Se crearon dos eventos, la inscripción es independiente para cada una de las carreras, así para participar en las dos carreras habrá que inscribirse en cada uno de los eventos.

Para participar en la prueba Sprint es imprescindible estar inscrito en la prueba de distancia media.

Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº 2080 0452 72 3000024295 de Nova Galicia Banco a: ori.trevinca@yahoo.es

La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera de distancia media, más 1€ por cada corredor inscrito en la carrera de Sprint (si es que participa en esta) y 3€ por cada corredor que alquile tarjeta SportIdent para la carrera.

En el concepto del ingreso poner: Ori Barco (más el nombre del club)

Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

INDEPENDIENTES:

Opción 1- A través de la intranet de AGaCO. Registrarse como usuario en <http://agaco.es/intranet> e inscribirse en la sección EVENTOS. Se crearon dos eventos, la inscripción es independiente para cada una de las carreras, así para participar en las dos carreras habrá que inscribirse en cada uno de los eventos.

Para participar en la prueba Sprint es imprescindible estar inscrito en la prueba de distancia media.

Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº 2080 0452 72 3000024295 de Nova Galicia Banco a: ori.trevinca@yahoo.es

La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones en la carrera de distancia media, más 1€ por la inscripción en la carrera de Sprint (si es que participa en esta) y 3€ si necesita alquilar tarjeta SI en la carrera. En el concepto del ingreso poner: Ori Barco (más el nombre)

Opción 2 - Por correo electrónico. Enviar a ori.trevinca@yahoo.es:

Nombre y apellidos, DNI, Recorrido (Iniciación [Niños o Mayores] u Oficial [2,4,5,6 o 7]), Fecha de nacimiento, Nº tarjeta SportIdent, Teléfono de contacto, Justificante del ingreso de la cuota correspondiente en la cuenta de Nova Galicia Banco 2080 0452 72 3000024295 indicando en el concepto: Ori Barco (mas el nombre).

La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones en la carrera de distancia media, más 1€ por la

inscripción en la carrera de Sprint y 3€ si necesita alquilar tarjeta SI en la carrera. **Para participar en la prueba Sprint es imprescindible estar inscrito en la prueba de distancia media.** Se creará un evento por separado para la carrera Sprint.

¡ATENCIÓN! Obligatorio tarjeta SportIdent para todas las categorías y todas las carreras. Se asignará automáticamente una tarjeta SportIdent en alquiler a quien no indique el nº de tarjeta en los datos de inscripción. Precio del alquiler: 3€ (a pagar junto con la inscripción). La pérdida de la tarjeta conlleva el pago de su precio: 30€

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

Carrera distancia media:

Federados : 3€

Iniciación Niños, sin licencia federativa: 5€

Iniciación Mayores, sin licencia federativa: 6€

Recorrido Oficial (2,4,5,6 o 7) F.C., sin licencia federativa: 8€

OTRAS INFORMACIONES

- Listados de horarios de salida en <http://agaco.es> a partir del jueves 17 por la tarde.
- Medallas a los tres primeros clasificados en categorías de federados y a los tres primeros clasificados no federados en categorías de Iniciación niños y de iniciación mayores.
- Habrà fruta, bocadillo y bebida al final de la prueba cedidos por **GADIS, TALLERES MELEIRO, AEVA y COCA COLA para los participantes.**
- Vestuarios y duchas en el pabellón Municipal de Calabagueiros, a 10 minutos del lugar de concentración.
- Estacionamiento y primeros auxilios en la zona.

NORMAS

- No se permite la salida de corredores sin dorsal.
- Es obligatorio realizar el recorrido en el orden indicado en el mapa.
- Es obligatorio pasar por meta, aunque se produzca el abandono, para que este hecho conste a la organización, y descargar la tarjeta SportIdent.
- Para la realización del recorrido, el competidor sólo puede contar con la ayuda de una brújula y del mapa provisto por la organización.
- La competición se basa en el respeto por la naturaleza,

los cultivos, las propiedades privadas; a los demás competidores; y a las directivas del personal de la Organización.

- Todo competidor deberá prestar ayuda a un corredor si éste estuviese lesionado.

PREVENCIÓN DE RIESGOS, INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES:

- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pié.
- Todos los participantes están obligados a circular o cruzar una carretera en algún momento del recorrido, se trata de una carretera asfaltada, sin aceras, cuyo nivel de circulación es muy bajo, recordando a todos los participantes que tienen la obligación de conocer y respetar las normas de circulación, habrá personal de seguridad indicando la presencia de corredores.
- Hay surcos en los caminos, en zonas con desnivel en bajada importante. Puede haber restos de desbroce de maleza y ramas en los caminos que pueden provocar caídas. Ojo aquí a la velocidad de carrera.
- Puede haber vehículos agropecuarios realizando labores, por lo que se recomienda precaución en los cruces y curvas, sobre todo en los descensos.
- Algunos recorridos pasan cerca de unas colmenas, debidamente señalizados en el mapa como zona prohibida, debiendo extremar la precaución en esta zona. En el terreno estará señalizado con vallas y cinta.
- En los últimos días debido a la abundante cantidad de lluvias, se recomienda el uso de calzado de acuerdo al terreno, para evitar resbalones. Hay rama suelta en algunas laderas y abundante zarza. Se puede encontrar ligeras modificaciones de vegetación en algunas zonas. Se recuerda el uso de polainas o de ropa protectora de brazos y piernas en todas las categorías, debido a la cantidad de tojo, matorrales y zarzas que se encuentran en algunas áreas.
- Cualquier otro elemento que pueda provocar peligro será balizado e informado a los participantes en la zona de salida.
- Se entiende que todo participante, al efectuar la inscripción, autoriza el uso de imágenes suyas de la prueba para ser publicadas en cualquier medio de comunicación.

ORGANIZAN



PATROCINAN



COLABORAN

