

# DEPORTE DE ORIENTACIÓN

## XXI LIGA GALEGA (proba nº 9)



# VERAL

# MONTE SEGADE

LUGO, 20 de outubro de 2012

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



[www.clubfluviallugo.com](http://www.clubfluviallugo.com)

[www.agaco.es/](http://www.agaco.es/)



# XXI LIGA GALEGA: proba nº 9

## Deporte de Orientación

Sábado, 20 de outubro de 2012

- PROBA PARA FEDERADOS (puntuable para a Liga Galega 2012)
- PROBA PARA CALQUERA PERSOA (sola ou en grupo: **A**)Iniciación corta, ¡ideal para escolares de menos de 15 anos!. **B**)Iniciación longa)



### 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 e provincia  
**Coca-Cola.** Begano, S.A.  
**Patatotas.** Patata galega frita



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

### Programa:

Día **20 de outubro** (na escola de *Rebordaos-Astariz*).  
09:00 h. Entrega de dorsais e *Sident* de control.  
10:30 h. Saída dos primeiros corredores.  
14:30 h. Cerre de meta e remate.

### INSCRIPCIÓN:

**Data límite:** Martes, 16 de outubro, 22 h

**COTAS OFICIAIS A.Ga.C.O.:** (+ 3 € de SportIdent, si se alquila)

**FEDERADOS:** 3 €.

**NON FEDERADOS** (inclúe licencia-seguro federativo de un día): a)INI CORTA: 5 €.

b)INI LONGA: 6 €. c)EN PERCORRIDO OFICIAL: 8 €

a)**CLUBS AGaCO:** Polo sistema INTRANET na web [www.agaco.es/intranet](http://www.agaco.es/intranet)

b)**INDEPENDENTES:**

**Opción 1:** Rexistrarse como usuario en [www.agaco.es/intranet](http://www.agaco.es/intranet) e inscribirse na sección eventos en "LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ 2012: PROBA Nº 9. LUGO".

**Opción 2:** enviar a [orientacionlugo@hotmail.com](mailto:orientacionlugo@hotmail.com) NOME+APELIDOS, DNI, DATA DE NACIMIENTO, PERCORRIDO ELEXIDO (Iniciación corta ou longa, ou nº de oficial), nº de tarxeta *SportIdent*.

Os ingresos de "inscripción+alquiler *Sident*" serán por transferencia na conta:

**NovaGaliciaBanco: 2080 0152 62 3040053133**

**Titular: Club Fluvial de Lugo**

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

Enviar o xustificante de ingreso a [orientacionlugo@hotmail.com](mailto:orientacionlugo@hotmail.com)

**¡¡!! TÓDALAS CATEGORÍAS USARÁN O SISTEMA SPORT IDENT. QUÉN NON DISPOÑA DE TARXETA, A ALQUILARÁ (3 € que se aboan coa inscrición. Devolverase ao rematar a proba. Si se perde hai que pagala: 30 €)**

## CATEGORÍAS:

### a) Con licencia federativa:

- As contempladas no *Regulamento da Liga Galega de Deporte de Orientación 2012*

<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)

¡control SportIdent!

**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>

## 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 2012). Terreo típico galego, con diferentes tipos de bosque, prados, leiras, e diversas zonas de vexetación. Escala 1:10000. Equidistancia: 5m.

### Outras informacións: (982221167)

- 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).
- 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 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 en Recepción**
- O corredor debe respetar a propiedade privada e os cultivos.
- Tanto organizadores como competidores están obrigados a respetar o medio natural.

## Organizan:



## Colaboran:

