



ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO

DIRECCIÓN: CARLOS FERNÁNDEZ / PEDRO PARGA

EQUIPO TÉCNICO:

- Cartografía y recorridos: Javier Liz, Jorge Piñeiro (Ártabros)
- Revisión de mapa, trazados y balizado: Javier Liz, Jorge Piñeiro (Ártabros), Alberto Corral, Pedro Parga
- Sportident: Mónica Fraga Pita, Javier Fraga Pita
- Juez controlador: Miguel Ramos Pernas (Club USC)

DATOS MAPA

MONTE SEGADE. Registro FEDO: LU-44201. Mapa elaborado en el año 2001 por Valentín Vladimirov. Revisado parcialmente en marzo de 2016 por: Javier Liz, Jorge Piñeiro (Ártabros), Alberto Corral, Pedro Parga

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

La zona de concentración se ubica en la **iglesia de San Miguel de Orbazai**.

A la zona de competición se accede desde la **N-540**. Si se entra en Lugo por la autovía o desde la carretera de Monforte, se girará a la derecha según se cruza el puente de salida de Lugo en la N-540, se afrontará una bajada pronunciada, al final de la cual se girará a la izquierda y se continuará hacia la zona de aparcamiento de la prueba.

Si se entra en Lugo por la carretera de Orense o Santiago, se girará a la derecha justo antes de cruzar el puente de entrada a Lugo en la N-540, se afrontará una bajada pronunciada, al final de la cual se girará a la izquierda y se continuará hacia la zona de aparcamiento de la prueba.

COORDENADAS: 43°00'25.6"N 7°35'46.1"W

CATEGORÍAS Y RECORRIDOS

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)
INI CORTA	8	2100	95
INI LARGA	13	3200	140
F/M 12	9	2500	90
F/M 14	12	3000	120
F/M 16	15	3100	155
F/M 18	18	4700	175
F 21B			
M 21B	17	4400	220
F 21A	13	4600	175

M 21A	15	5500	265
F 35			
M 45	16	4700	235
F 45			
M 55	12	4600	215
M 35	18	6400	270
F 55	10	2800	150
F ELITE	17	6600	280
ELITE	20	8000	320

La equidistancia entre curvas de será de 5 metros. Las escalas de los mapas variarán de entre el 1:15000 y el 1:7500 (no definitivo, pendiente de pruebas de impresión, se puede renunciar a usar la escala 1:15000)

INSCRIPCIONES

Hasta el martes, 15 de marzo a las 22:00 h, en la web: www.fegado.es

¡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: 3€ (a pagar junto con la inscripción). La pérdida conlleva pago de 30€.

CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ES06 2080 0152 6230 4005 3133 de ABANCA a: fluviallugoorientacion@outlook.es. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3€ por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso poner: ORI LUGO + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

INDEPENDIENTES: Enviar por e-mail a fluviallugoorientacion@outlook.es, Nombre y apellidos, DNI, Recorrido (Iniciación Corta o Larga), Fecha de nacimiento, Nº tarjeta SportIdent, Teléfono de contacto y justificante del ingreso en la cuenta de BANKIA nº ES83 2038 9413 9960 0018 8859 indicando en el concepto: ORI LUGO + (más el nombre). La cantidad será la suma del resumen de la inscripción en la carrera, más 3€ si necesita alquilar tarjeta SI. Los federados de otros clubs (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados: 5 €
- Iniciación Corta (Niños) sin licencia fed.: 7 €
- Iniciación Larga (May.), sin licencia fed.: 9 €



PROGRAMA DE LA PRUEBA

- 09:30 ENTREGA DE DORSALES Y SPORTIDENT
- 10:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES
- 13:30 ENTREGA DE PREMIOS, SORTEOS Y CLAUSURA
- 14:00 CIERRE DE META
- 14:15 INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO

TROFEOS

Al finalizar la prueba se procederá a realizar la entrega de premios, con trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría oficial (federados).

SORTEOS

Una vez realizada la entrega de premios, se procederá al sorteo de regalos, entre los primeros clasificados de cada categoría y entre todos los participantes en la prueba:

ENTRE LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS

- Un lacón (Lacón Gallego, Indicación Geográfica Protegida), categorías F/M < 21.
- Un lacón (Lacón Gallego, IGP), categorías M-21, M-35, M-45, Y M-55.
- Un lacón (Lacón Gallego, IGP), categorías F-21, F-35, F-45, Y F-55.
- Un lacón (Lacón Gallego, IGP), categorías F-Élite y Élite

ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES DE LA PRUEBA

- Dos lacones (Lacón Gallego, Indicación Geográfica Protegida)
- Cinco pases dobles a las instalaciones del Club Fluvial con acceso al circuito de hidroterapia.

NORMAS DE LA PRUEBA

- **DORSALES (Federados FEDO-FEGADO: OBLIGATORIO llevar visible por delante el oficial de la Liga Gallega 2016. Otros federados y no federados: dorsal específico).**
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- En el caso de los menores de edad, sus clubs son los responsables de inscribirlos en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.
- Es recomendable que el participante lleve ropa ligera, mejor que cubra brazos y piernas.
- 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 Recepción
- El corredor debe respetar la propiedad privada y los cultivos.

SERVICIOS

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

- Servicio de seguridad vial proporcionado por [Protección Civil Lugo](#)
- Servicio de atención de urgencias proporcionado por [Cruz Roja Española](#)
- **Guardería**, ubicada en la zona de concentración
- **Aparcamiento**: Nos han cedido el uso de una finca próxima a la zona de concentración con el fin de no aparcar los coches en la vía pública. Se ha de prestar especial atención en la entrada de la finca (cierta pendiente en el acceso). Las autocaravanas, autobuses y vehículos de organización aparcarán en la zona asfaltada ubicada en la zona de concentración, no permitiendo el acceso de otros vehículos.
- **Duchas**: Se pondrán duchas a disposición de los corredores en las instalaciones de piragüismo del club Fluvial. El horario de este servicio será desde las 12 horas hasta las 16 horas.

CONTACTOS DE LOS RESPONSABLES DE LA PRUEBA

CARLOS FERNÁNDEZ MARTÍNEZ	630 674 775
PEDRO PARGA ANDÓN	620 737 014
fluviallugoorientacion@gmail.com	



- Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el medio natural.

SEGURIDAD

- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación.
- En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo -en su caso- proceder a inscribirlos en la categoría de iniciación o en recorridos fuera de competición.
- La zona de salida, dará directamente a una carretera asfaltada de la que sólo se usará la cuneta, la cual estará balizada. El resto de la prueba puede cruzar en varios puntos (especialmente las categorías superiores) carreteras asfaltadas con baja densidad de tráfico, por lo que se prestará especial atención a la hora de cruzarlas.
- En las zonas de carretera próximas a la salida y meta se contará con la presencia de protección civil para controlar la carrera, se ha de tener en cuenta que no se cierra ninguna vía circulatoria y que las indicaciones de seguridad realizadas por protección civil, prevalecen sobre las normas de carrera.
- Se han estado realizando cortas de árboles y se están realizando limpieza de fincas en la actualidad, por lo que en varias zonas del recorrido se encontrarán rastrojos en el suelo, que acompañados de la vegetación típica de la zona hace muy recomendable la utilización de polainas o sistemas de protección para las piernas.
- En el mapa se han marcado nuevos caminos en la ladera norte que principalmente corresponden a circuitos de descenso de bicicleta que se han creado en los últimos años. En estas zonas se prestará especial atención, ante la posible presencia de ciclistas. Así como a los obstáculos artificiales que se encuentran a lo largo de estos senderos (no aparecen reflejados en el mapa, siempre tienen una escapatoria lateral que permite continuidad de carrera).
- Existen fincas cuyo vallado perimetral es de alambre espinoso, lo que requiere especial atención a la hora de cruzarlas.
- Se están empezando a sembrar fincas privadas en la zona, por lo que se recuerda que dichas fincas han de ser respetadas y se ha de correr por el borde de las mismas para no afectar a los cultivos. **Aquellas personas que sean vistas por el juez principal o jueces auxiliares atravesando dichas fincas y dañando los cultivos, serán descalificadas.**

DUCHAS



UBICACIÓN PRUEBA



LUGO

**MONTE
SEGADE**

**CLUB
FLUVIAL**

ORBAZAI
(Igrexa)

Lat. N 43.007°
Lon. O -7.595°

UBICACIÓN SERVICIOS EN LA ZONA DE LA PRUEBA



1. ZONA DE CONCENTRACIÓN Y GUARDERIA

2. APARCAMIENTO AUTOBUSES Y AUTOCARABANAS

3. APARCMIENTO COCHES

ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIONES

ORGANIZAN:





PATROCINA:

EL PROGRESO

COLABORAN:

