

ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO**DIRECCIÓN:** PEDRO PARGA ANDÓN**EQUIPO TÉCNICO:**

- Cartografía y recorridos: Javier Líz Díaz
- Revisión de mapa, trazados y balizado: Javier Liz Díaz
- Sportident: Alberto Corral Alonso, Carlos Fernández Martínez
- Juez controlador: Teresa Bellón (Club Aromón)

DATOS MAPA

MONTE SEGADE. Registro FEDO: LU-44201. Mapa elaborado en el año 2001 por Valentín Vladimirov. Mapa redibujado en enero de 2020 por Javier Liz.

Revisión de mapa y elaboración de trazados: Javier Liz en Marzo de 2026.

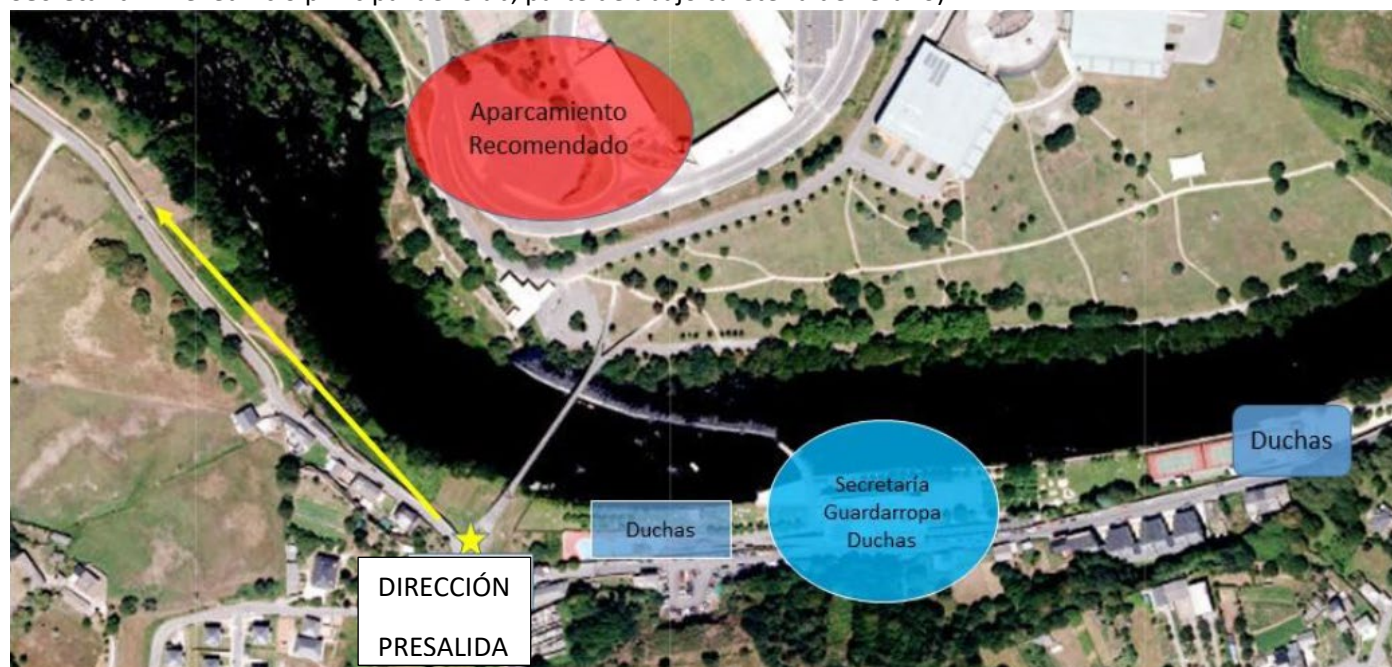
APARCAMIENTO, SECRETARÍA Y PRESALIDA

La zona de concentración se ubica **instalaciones del Club Fluvial de Lugo**.

Aparcamientos en los dos márgenes del río Miño. Recomendamos el ubicado en el lado norte, al lado de Carrefour y debajo del campo fútbol, el propio del club suele estar lleno. Se podrá usar la pasarela peatonal para aproximarse a la zona de concentración.

Presalida. Señalizada desde el lado sur de la pasarela peatonal, distancia a la presalida 1100 mts, paseando 20 minutos. **Desde la presalida a la salida el tiempo será de 10 minutos.** Estará balizada, tanto de ida como de vuelta, en su mayoría discurre por una pista de tierra.

Secretaría. En el edificio principal del Club, parte de abajo cafetería de verano).



XXI TROFEO EL PROGRESO –CONCELLO DE LUGO

3º PRUEBA LIGA GALLEGA OPIE

BOLETÍN FINAL MEDIA

14/03/2026



RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

CATEGORÍAS:

CATEGORÍA	AÑOS NACIMIENTO
ALEVÍN	2014 -
M/F-12	
INFANTIL	2012-2013
M/F-14	
CADETE	2010-2011
M/F-16	
M/F-18	2008-2009
M/F-21	Sin límite de edad
E/FE	Sin límite de edad
M/F-35	1991 y anteriores
M/F 45	1981 y anteriores
M/F-55	1971 y anteriores
M/F-65	1961 y anteriores
INI CORTA	Sin límite de edad
INI LARGA	≥ 2010

RECORRIDOS:

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)
INI CORTA	10	2500	85	INI LARGA	13	3200	90
F12	11	2500	85	M12	11	2500	85
F14	11	2600	85	M14	11	2600	85
F16	12	2900	120	M16	12	2900	120
F18	13	3100	145	M18	13	3100	145
F21	13	3100	145	M21	15	4700	250
F SENIOR	15	4900	250	SENIOR	16	5200	280

XXI TROFEO EL PROGRESO –CONCELLO DE LUGO

3º PRUEBA LIGA GALLEGA OPIE

BOLETÍN FINAL MEDIA

14/03/2026



F35	15	4700	M35	15	4900	250
F45	15	4000	M45	16	5000	250
F55	14	3600	M55	14	3600	140
F65	14	3300	M65	14	3300	115

ESCALA 1:7.500 PARA TODAS LAS CATEGORÍAS

INSCRIPCIONES

Hasta el domingo, 08 de marzo a las 23:50 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 60€. **La prueba contará con sistema AIR+ activo para las pinzas SIAC.**

CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº **ES94 3070 0031 4862 0365 1226** de **CAIXA RURAL** a: fluviallugo.o@gmail.com 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 FLUVIAL + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

INDEPENDIENTES: Realizarán la inscripción a través del sistema de inscripciones de la fegado, a través de su página web (<http://fegado.es/intranet>).

Los deportistas que no estén dados de alta en la intranet, tienen que crear un perfil en la misma, siguiendo las instrucciones de la propia web. Para luego entrar en el evento de la carrera (<https://fegado.es/events/view/5z923m500sq/>) y darse de alta en la categoría que desean competir (iniciación corta o iniciación larga). Si disponen de tarjeta sportident, indicarán el número correspondiente a la misma, **en caso contrario dejarán la celda en blanco** y se les asignará una en régimen de alquiler para la carrera.

Antes de realizar la inscripción se deberá disponer del justificante de pago, para poder adjuntarlo en la inscripción. Así mismo se enviará copia de dicho justificante por e-mail a fluviallugo.o@gmail.com, indicando en el asunto: ORI FLUVIAL + PAGO "NOMBRE y APELLIDOS DEL CORREDOR" si se ha abonado la inscripción de varios corredores, se detallará en el mail. El ingreso se realizará en la cuenta nº **ES94 3070 0031 4862 0365 1226** de **CAIXA RURAL** i. (para cualquier consulta contactar en el 630 674 775 (Carlos) o en fluviallugo.o@gmail.com).

Los federados de otros clubes (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

LAS PINZAS SPORTIDENT ALQUILADAS SE DEVOLVERÁN EN EL MOMENTO DE LA DESCARGA DE CADA CARRERA Y SE ENTREGARÁN DE NUEVO PARA LA SIGUIENTE PRUEBA

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría **F/M 16** e inferiores: **2 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Federados categoría **F/M 18** e inferiores: **7 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías e iniciación larga: **10 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Iniciación Corta sin licencia fed.: **7 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Iniciación Larga, sin licencia fed.: **7 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Reposición de dorsal: **1 €**
- Cambio de tarjeta S.I. a pagar por el deportista, antes del día de competición: **2 €**
- Cambio de tarjeta S.I. a pagar por el deportista, el día de competición: **5 €**



Socios del Club Fluvial no federados, tanto en iniciación corta como iniciación larga, 5€
(incluido el seguro y el alquiler de la tarjeta sportident).

Los socios del fluvial no federados, deberán adjuntar foto del carnet de socio o número de socio con el justificante de pago

XXI TROFEO EL PROGRESO –CONCELLO DE LUGO

3º PRUEBA LIGA GALLEGA OPIE

BOLETÍN FINAL MEDIA

14/03/2026



HORARIOS

08:45 APERTURA SECRETARÍA
09:50 PRIMERAS LLAMADAS PRESALIDA
10:00 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES
13:00 CIERRE DE META
13:00 INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO
13:30 ENTREGA TROFEOS

SALIDAS INICIACIÓN: ENTRE LAS 10:00 Y LAS 11:30

Aquellos padres que compitan y que necesiten acompañar a sus hijos en categoría iniciación han de remitir mail, solicitando salida a las 10:00 e indicando a que menor van a acompañar.

ENTREGA DE PREMIOS Y SORTEOS

Habrá entrega de medallas para los tres primeros clasificados de cada categoría oficial.

Al finalizar la entrega de medallas, se realizará el sorteo de los siguientes productos entre todos los participantes de la prueba (categorías oficiales y no oficiales).

- Mini lacones donados por la organización
- Paraguas donados por El Progreso
- Mochilas donadas por Caixa Rural
- Vales para el Spa del Club Fluvial de Lugo

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](#)
- **Aparcamiento:** Se utilizará la explanada inferior del aparcamiento del campo de fútbol de Anxo Carro
- **Duchas:** Se pondrán duchas y vestuarios a disposición de los corredores en los vestuarios de piragüismo.

CONTACTOS DE LOS RESPONSABLES DE LA PRUEBA

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

NORMAS DE LA PRUEBA

- En base al artículo 17.2 del Reglamento de Orientación FEGADO 2026, se declara embargado el terreno ocupado por el mapa (zona Monte Segade, desde la fecha de publicación del presente boletín).
- **DORSALES** (Federados FEDO-FEGADO: OBLIGATORIO llevar visible por delante el oficial de la FEDO. No federados: sin dorsal).
- En esta competición serán de aplicación las normas ISOM2017-2 (normativa opie), el reglamento de O-Pie 2026 y las Normas Anuales XXXV Liga Gallega de O-Pie (Accesibles estas dos últimas en la web de la FEGADO)
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- La carrera se establece con tráfico abierto, si bien el 98% de la prueba discurrirá por zonas sendas y caminos forestales.
- 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 y proteja todo el cuerpo.

- 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 las zonas ajardinadas
- Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el entorno de carrera

SEGURIDAD

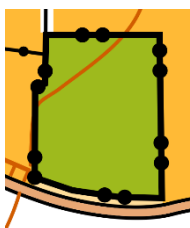
- Se establecerán de modo exhaustivo en el próximo boletín. Si bien se comunica que existirán zonas de paso obligatorias (pasos de peatones) en aquellos viales que presentan circulación rodada. El no respetar estos pasos supondrá la descalificación del corredor/a.

NOTAS IMPORTANTES PARA LA CARRERA

El mapa ha sido revisado en febrero de 2026.

USO DE PROHIBIDOS

- Para pequeñas parcelas se ha empleado el verde oliva.



- Para un área de gran extensión se ha empleado las líneas negras verticales, de forma que la representación del mapa pueda ayudar a la orientación en un momento dado.



Ningún corredor debe entrar en un área prohibida. Se ha empleado el símbolo **520 Área prohibida** en sus dos variantes:

Algunos recorridos podrán transitar por las **pasarelas de madera** existentes junto al río Mera. Dichas pasarelas no están indicadas como tal en el mapa, sino que están representadas como el camino-sendero al que pertenecen. En algunas zonas las pasarelas se encuentran en mal estado de conservación y pueden presentar agujeros en las tablas. Por otra parte, se trata de una madera muy resbaladiza, por lo que se ha fijado a su superficie una malla de alambre. Esta malla está en mal estado de conservación también, por lo que presenta algunos agujeros donde la madera se vuelve muy resbaladiza. Rogamos a los corredores reducir la velocidad y extremar las precauciones en esta zona en caso de que el día de carrera la madera esté mojada o húmeda.

Se ruega a los corredores extremar las precauciones en caso de transitar cerca de los **cortados infranqueables**.

El símbolo **419 Elemento de vegetación especial** se ha empleado para representar árboles caídos, tocones, o árboles seccionados. Para facilitar la lectura del mapa se han representado sólo algunos significativos.

El símbolo **531 Elemento especial hecho por el hombre** se ha empleado para representar bancos de piedra existentes en la zona

Se han detectado pequeños trabajos agrícolas en los últimos días en alguna zona del mapa. Rogamos a los corredores que estén pendientes por si se produjese alguna modificación en el terreno que no pudiese plasmarse a tiempo en el mapa.

XXI TROFEO EL PROGRESO –CONCELLO DE LUGO

3º PRUEBA LIGA GALLEGA OPIE

BOLETÍN FINAL MEDIA

14/03/2026

FLUVIAL®

La vegetación es bastante variable. A veces no está perfectamente claro la correspondencia en el terreno de la simbología “407 rayado verde separado: buena visibilidad, carrera lenta” y/o “409 rayado verde junto: buena visibilidad, carrera muy lenta”. Como suelen ser zonas “pasables”, se ha priorizado el uso de la simbología 407.

Los senderos claros suelen estar todos representados en el mapa. Pero siempre puede existir alguno reciente, o antiguo casi desaparecido, que no se representó.

Se recomienda el uso de polainas, pantalón largo, manga larga y zapatillas adecuadas para correr por el monte.

ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIONES

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



Concello de Lugo

COLABORAN:

