

XVII TROFEO EL PROGRESO – CIUDAD DE LUGO

BOLETÍN Nº2 SPRINT

26/01/2019



ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO

DIRECCIÓN: CARLOS FERNÁNDEZ / JAVIER LIZ

EQUIPO TÉCNICO:

- Cartografía y recorridos: Carlos Fernández, Javier Liz
- Revisión de mapa, trazados y balizado: Javier Liz
- Sportident: Sonia Gómez, Alberto Corral
- Juez controlador: Jorge Piñeiro (Club Artabros)

DATOS MAPA

MAPA LUGO CENTRO. Mapa elaborado en el año 2018 por Carlos Fernández y Javier Liz.

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

La zona de salida está pendiente de confirmación entre dos puntos cercanos. Por lo que no variará las posibles rutas de acceso, ni las zonas de aparcamiento indicadas más adelante.

RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

CATEGORÍAS:

CATEGORÍA	AÑOS NACIMIENTO
ALEVÍN M/F-12	2007-2008
INFANTÍL M/F-14	2005-2006
CADETE M/F-16	2003-2004

M/F-18	2001-2002
M/F-21	Sin límite de edad
E/FE	Sin límite de edad
M/F-35	1984 y anteriores
M/F 40	1979 y anteriores
M/F 45	1974 y anteriores
M/F-50	1969 y anteriores

RECORRIDOS:

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)
INI CORTA	14	1010	16	INI LARGA	16	1450	22
F12	12	1070	16	M12	12	1070	16
F14	12	1290	14	M14	16	1530	16
F16	12	1300	16	M16	16	1830	20
F18	12	1470	18	M18	15	1890	20
F21B	11	1190	22	M21B	11	1280	20
F21A	15	1490	24	M21A	14	1800	22
FE	13	1620	24	E	17	2150	28
F35	14	1620	24	M35	15	1940	22
F40	12	1150	14	M40	14	1590	26
F45	10	1050	20	M45	14	1440	24
F50	10	1020	14	M50	12	1370	14

La escala de competición será 1:4000 para todas las categorías.

Equidistancia curvas de nivel: 2 metros

INSCRIPCIONES

Hasta el domingo, 20 de enero a las 23:50 h, en la web: www.fegado.es

¡ATENCIÓN! Tarjeta SportIdent para todas las categorías, **PINZA SIAC PARA LAS CATEGORÍAS OFICIALES***. 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€ en categorías iniciación y 80 € en categorías oficiales.

*Con el fin de garantizar la igualdad en la competición, se dispondrá de pinzas SIAC en alquiler para aquellos corredores que no disponen de las mismas y deseen utilizarlas en la prueba. Sólo tendrán que dejar el hueco del número de pinza en blanco, a la hora de realizar la inscripción. En caso contrario, pueden correr del modo tradicional.

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: 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 SPRINT + (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://intranet.fegado.es/events/view/csybod47mtm3/>) 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 LUGO + PAGO "NOMBRE DEL CORREDOR" si se ha abonado la inscripción de varios corredores, se detallará en el mail. El ingreso se realizará en la cuenta nº ES06 2080 0152 6230 4005 3133 de ABANCA indicando en el concepto: ORI LUGO + (nombre y apellidos). La cantidad será la suma del resumen de la inscripción en la carrera, más 3€ si necesita alquilar tarjeta SI. (para cualquier consulta contactar en el 630 674 775 (Carlos) o en fluviallugo.o@gmail.com).

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

Los corredores no federados que disputen las dos pruebas tendrán un descuento de 2€ del coste total de la inscripción.

LAS PINZAS SPORTIDENT ALQUILADAS SE DEVOLVERÁN EN EL MOMENTO DE LA DESCARGA AL FINALIZAR LA CARRERA

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría **F/M 18** e inferiores: **5 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías: **7 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Iniciación Corta (Niños) sin licencia fed.: **7 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Iniciación Larga (May.), sin licencia fed.: **10 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Federados en categorías iniciación: **5 € + 3€** (si alquila tarjeta sportident)
- Recargo por inscripción fuera de plazo (si es posible): **1 €**
- Reposición de dorsal: **1 €**
- Cambio de tarjeta S.I.: **3 €**

HORARIOS

- 15:45 ENTREGA DE SPORTIDENT
- 16:20 INICIO DE LLAMADAS EN LA ZONA DE PRESALIDA
- 16:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES
- 18:45 ENTREGA DE PREMIOS, SORTEOS Y CLAUSURA



18:30 CIERRE DE META (TIEMPO LÍMITE DE CARRERA: 60 MINUTOS)

18:30 INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO

SALIDAS INICIACIÓN: ENTRE LAS 16:45 Y LAS 17:30

LOS CORREDORES QUE ALQUILEN SIAC, PUEDEN OPTAR POR RECOGERLA AL FINALIZAR LA CARRERA DE LA MAÑANA EN LA SECRETARÍA DE LA MEDIA.

Aquellos padres que compitan y que necesiten acompañar a sus hijos en categoría iniciación han de remitir mail, solicitando salida a las 16:30 e indicando a que menor van a acompañar.

ENTREGA DE PREMIOS Y SORTEOS

Se realizará al finalizar la prueba sprint de la tarde, al sumarse los resultados (de ambas pruebas para el XVII TROFEO EL PROGRESO – CIUDAD DE LUGO. **La entrega se realizará frente al edificio del Concello de Lugo** (zona meta).

Al finalizar las pruebas se procederá a realizar la entrega de premios, con trofeos para los tres primeros clasificados en categorías élites y en las categorías hasta 18 años. Con presencia de las autoridades locales.

ENTRE LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS

- **Un cheque regalo de 50 € de INTERSPORT**, categorías M/F-12, M/F-14, M/F-16, M/F-18
- **Un cheque regalo de 50 € de INTERSPORT**, categorías M/F-21A, M/F-21B, E, FE
- **Un cheque regalo de 50 € de INTERSPORT**, categorías M/F-35, M/F-40, M/F-45, M/F-50

ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES DE LA PRUEBA (INCLUIDOS INICIACIÓN)

- **SEIS lacones** (Lacón Gallego) con la colaboración de Jamones González

Los agradados en el sorteo tendrán que estar presentes para recibir el regalo, en el supuesto de ausencia, se volverá a realizar el sorteo.

Los agradados con el cheque regalo, podrán utilizarlo en las instalaciones de INTER SPORT Miguel Sport ubicadas en la calle Obispo Aguirre, 3 (Lugo). Para los corredores foráneos, indicar que el sábado está abierta hasta las 20:30 horas.

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:** Las autocaravanas y autobuses aparcarán en la explanada del pabellón Municipal de los deportes (cuenta con zona habilitada para autocaravanas). El resto de vehículos podrán aparcar en las inmediaciones de la calle Ramón Ferreiro, Avda. Rodríguez Mourelo, Plaza de Avilés, Estación de autobuses y parking subterráneo de la estación de autobuses.
- **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 20 horas.

CONTACTOS DE LOS RESPONSABLES DE LA PRUEBA

CARLOS FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

630 674 775

fluviallugoorientacion@gmail.com

NORMAS DE LA PRUEBA

- En base al artículo 17.2 del Reglamento de Orientación FEGADO 2019, se declara embargado el interior y parte alta del recinto amurallado de la Ciudad de Lugo desde la fecha de publicación del presente boletín. Se prohibirá el acceso al interior del recinto amurallado desde las 8:00 horas el día de carrera, hasta la hora de inicio de la prueba.



- DORSALES (Federados FEDO-FEGADO: OBLIGATORIO llevar visible por delante el oficial de la Liga Gallega 2019. Otros federados y no federados: sin dorsal).
- En esta competición serán de aplicación las normas ISSOM 2007 (normativa sprint), el reglamento de O-Pie 2019 y las Normas Anuales XXVIII 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.
- **El tiempo límite de carrera es de 60 minutos.**
- **La carrera se establece con tráfico abierto, si bien el 95% de la prueba discurrirá por zonas peatonales, en las que nos podremos encontrar ocasionalmente algún vehículo.**
- 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.
- 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

- La muralla romana de Lugo se ha representado con un doble muro marcado con el **símbolo 521.1** (Muro infranqueable) separados por una zona representada como área pavimentada con el **símbolo 529** (Área pavimentada urbana). Está permitido transitar por la parte superior de la muralla. Debido al carácter de monumento Patrimonio de la Humanidad rogamos el máximo respeto y cuidado del mismo.
ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO SALTAR DESDE LA MURALLA O TREPAN POR SUS MUROS (SIGNIFICARÁ LA DESCALIFICACIÓN INMEDIATA DEL CORREDOR EN LA PRUEBA).
- Puertas de la muralla romana: Existen dos tipos de puertas de acceso al interior/exterior de la muralla, unas de uso compartido para peatones y vehículos y otras de uso exclusivamente peatonal. La representación en cada caso va a ser diferente, con implicaciones para el uso de las mismas en carrera.
- En ambos casos se ha representado el acceso con los símbolos de marquesina y paso inferior. Está permitido atravesar las puertas por la parte superior de la muralla libremente. En la parte superior de la muralla deben extremarse las precauciones en carrera. Evitar asomarse a los muros laterales, ya que pueden producirse caídas a diferentes alturas con grave riesgo para la salud. También existen unas zonas en el suelo, no representadas, formadas por rejillas de metal que pueden estar resbaladizas, por lo que se deberán extremar las precauciones ante posibles resbalones.
- Existen diferentes accesos a la parte superior de la muralla formados por escaleras (dibujo superior) cuya lectura debe hacerse minuciosamente a la hora de hacer la elección de ruta.
- Por el exterior de la muralla se puede correr por la acera, pero **está prohibido correr por la calzada de la Ronda de la Muralla** ni atravesar las calles por las que entran o salen coches.
- Los recorridos pertenecientes a las **categorías inferiores** discurrirán **íntegramente por las zonas peatonales**. En dichas zonas también será necesario prestar atención al tráfico, ante la posible entrada y salida de residentes.
- No se han representado las terrazas de los bares para simplificar la lectura del mapa. No está permitido cruzar por el medio de ellas. Para evitar riesgos de golpes con objetos fijos y móviles, así como generar molestias a terceros.
- No se han representado algunos elementos artificiales que no son importantes para la navegación y cuya

representación solo implicaría mayor complejidad a la hora de leer el mapa en carrera, por lo recomendamos orientarse por las referencias más destacables evitando elementos de menor rango.

- Recordamos que el hecho de estar participando en la carrera de orientación **no da ningún tipo de privilegio ni prioridad como peatón**, por lo que **ES OBLIGATORIO respetar las normas de circulación y educación vial**. Habrá que extremar las precauciones en esquinas, cruces, soportales, calles estrechas, ... para evitar colisiones con otros peatones o con otros corredores.

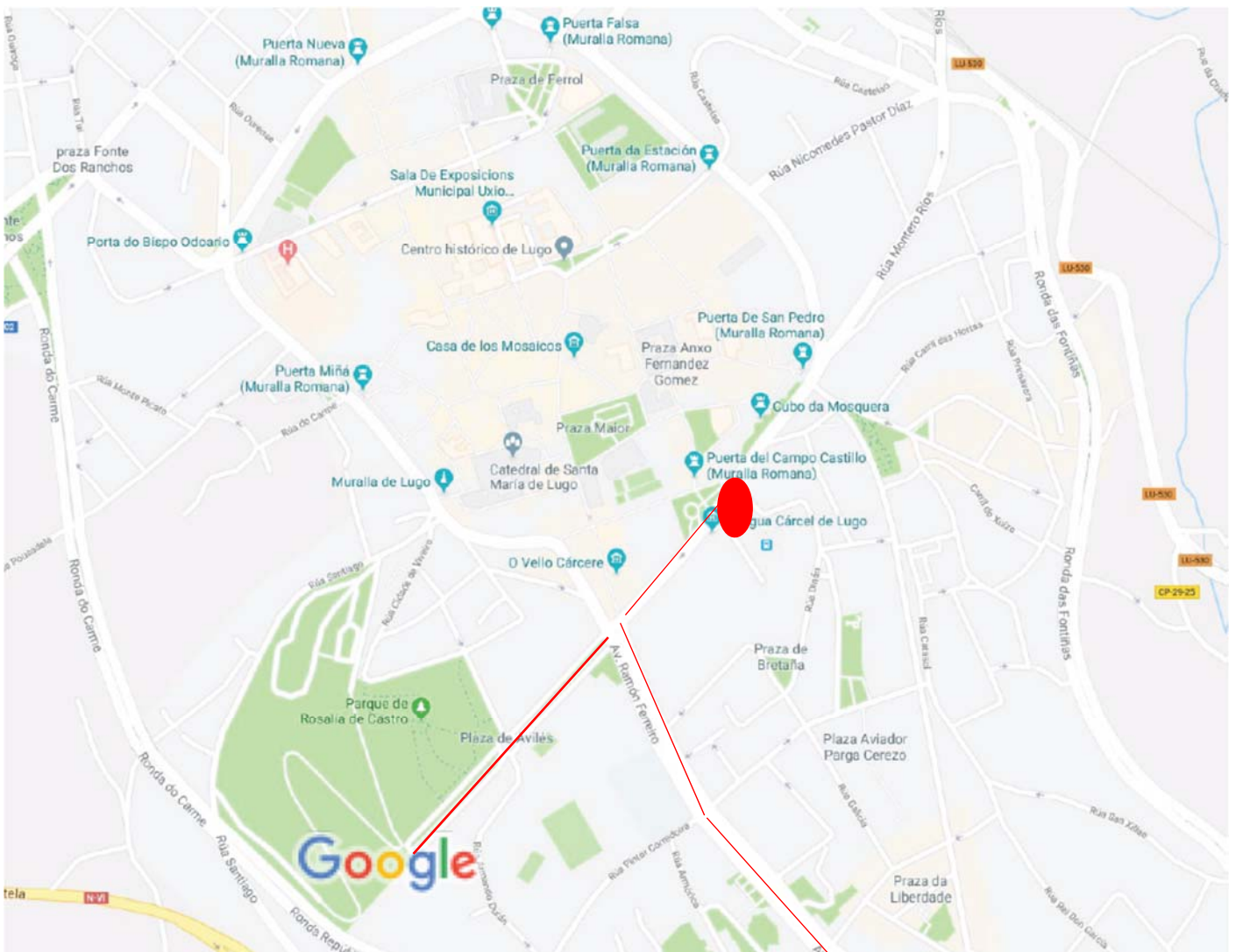
FUNCIONAMIENTO DE SALIDAS

FEDERADOS		INICIACIÓN
PRESALIDA -10 MIN INICIO DE LLAMADAS A LAS 16:20 HORAS		SALIDA A LA PRUEBA DESDE LA ZONA DE PRESALIDA
RELOJ DE LLAMADAS EN SALIDA EL RELOJ INDICARÁ LAS 16:30 A LAS 16:27		INICIO SALIDAS 16:45
-3	LIMPIAR Y COMPROBAR	SALIDA CON HORARIO LIBRE
-2	DESCRIPCIONES DE CONTROL	
-1	PLANOS DE CARRERA	
SALIDA A LAS 16:30		FIN DE SALIDAS 11:30

DUCHAS



UBICACIÓN PRUEBA y APARCAMIENTO



PRINCIPALES ZONAS DE APARCAMIENTO

XVII TROFEO EL PROGRESO – CIUDAD DE LUGO

BOLETÍN Nº2 SPRINT

26/01/2019

FLUVIAL®

ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIONES

ORGANIZAN:



PATROCINAN:

EL PROGRESO



Concello de Lugo

COLABORAN:



DEPUTACIÓN DE LUGO



il farabutto
TRATTORIA & PIZZERIA



il farabutto
TRATTORIA & PIZZERIA

