



## ORGANIZACIÓN

**CLUB ORGANIZADOR:** CLUB FLUVIAL LUGO

**DIRECCIÓN:** Francisco Varela

**EQUIPO TÉCNICO:**

- Cartografía y recorridos: Javier Liz.
- Revisión de mapa, y balizado: Carlos Fernandez.
- Sportident: Sonia Gómez Naya.
- Juez controlador: Jorge Piñeiro (Artabros)

## 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 , con lo que se recomienda a los corredores **revisar la normativa cartográfica ISOM2017-2** prestando especial atención a la a representación de la vegetación.

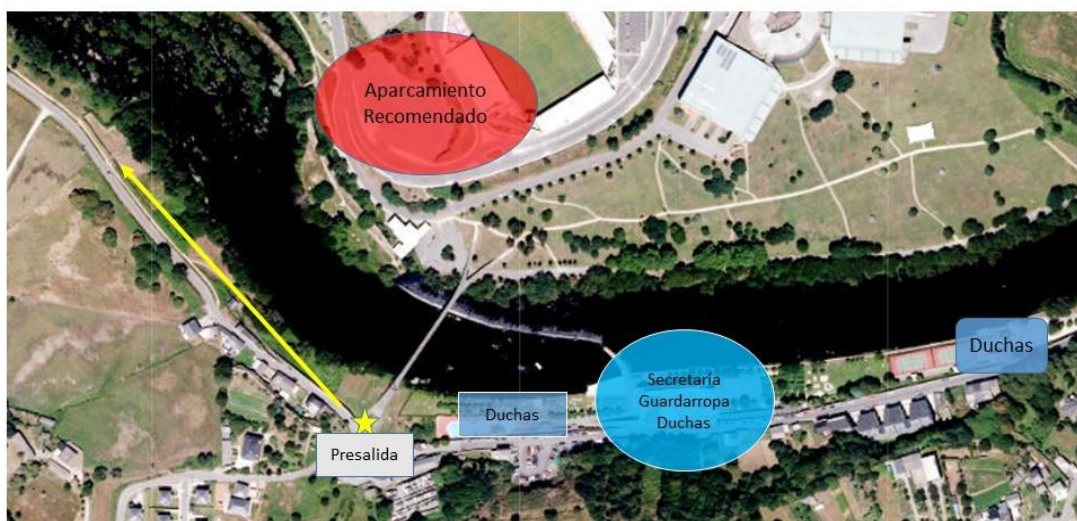
## APARCAMIENTO, SECRETARÍA, GUARDARROPA Y PRESALIDA

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.** Ubicada en el lado sur de la pasarela , distancia a la salida 1300 mts, paseando 20 minutos. (**OBLIGATORIO PASAR POR ELLA**). Estará balizada, tanto de ida como de vuelta, en su mayoría discurre por una pista de tierra.

**Secretaría y Guardarropa.** En el edificio principal del Club, parte de abajo.





### RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

La equidistancia entre curvas de será de 5 metros. Las escalas de los mapas variarán de entre el 1:10000 y el 1:7500

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	ESCALA
<b>INI CORTA</b>	9	2.500	65	1:7.500
<b>F12</b>	12	2.800	65	1:7.500
<b>F14</b>	12	2.900	65	1:7.500
<b>F16</b>	14	3.400	130	1:10.000
<b>F18</b>	21	5.000	190	1:10.000
<b>F21B</b>	13	3.000	90	1:7.500
<b>F21A</b>	17	4.500	160	1:10.000
<b>FE</b>	21	5.300	230	1:10.000
<b>F35</b>	21	5.000	190	1:10.000
<b>F40</b>	16	3.800	165	1:7.500
<b>F45</b>	16	3.500	115	1:7.500
<b>F50</b>	14	3.400	130	1:7500
<b>F55</b>	13	3.500	115	1:7.500

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	ESCALA
<b>INI LARGA</b>	12	2.900	65	1:7.500
<b>M12</b>	12	2.800	65	1:7.500
<b>M14</b>	12	2.900	70	1:7.500
<b>M16</b>	14	3.500	125	1:10.000
<b>M18</b>	21	5.200	235	1:10.000
<b>M21B</b>	13	3.600	130	1:7.500
<b>M21A</b>	21	5.200	195	1:10.000
<b>ME</b>	24	5.700	275	1:10.000
<b>M35</b>	22	5.500	230	1:10.000
<b>M40</b>	23	5.500	225	1:7.500
<b>M45</b>	16	3.800	165	1:7.500
<b>M50</b>	14	3.600	160	1:7500
<b>M55</b>	13	3.500	115	1:7.500



### INSCRIPCIONES

Hasta el domingo 2 de febrero a las 23:50 h, en la web: [www.fegado.es](http://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: [fluviallugo.o@gmail.com](mailto: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 LUGO + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura, no olviden enviar sus datos fiscales.

**INDEPENDIENTES:** Enviar por e-mail a [fluviallugo.o@gmail.com](mailto:fluviallugo.o@gmail.com), 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 nº ES06 2080 0152 6230 4005 3133 de ABANCA 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 clubes (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

**RECORDAR:** PARA LOS RECORRIDOS INICIACION CORTA E INICIACIÓN LARGA, SÓLO SE PERMITIRÁ LA SALIDA A LOS INSCRITOS EN LA CARRERA...

Precios 2020:

- Federados: Categoría hasta 18 M/F .. 6 € de 21 M/F en adelante 8€
- Iniciación Corta (Niños) sin licencia fed.: 8 €
- Iniciación Larga (May.), sin licencia 12€
- Recargo fuera de plazo 100% de cuota de inscripción
- Cambio de tarjeta SI a pagar por el deportista . Cerradas las inscripciones 2€ . Día de la carrera 3€.

### HORARIOS

09:30 ENTREGA DE DORSALES Y SPORTIDENT

10:30 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES

11:00 a 12:30 SALIDAS DE INICIACION. Se alarga para que aquellos deportistas que han participado en las categorías oficiales puedan salir acompañando a los menores.

13:30 ENTREGA DE PREMIOS, SORTEOS Y CLAUSURA

14:30 INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO

### TROFEOS Y SORTEO DE REGALOS

Al finalizar la prueba se procederá a realizar la entrega de premios :

Trofeos para los tres primeros clasificados de las categorías élite masculina y femenina y medallas para las categorías 12/14/16/18 masculina y femenina , **dicha entrega se realizará en las inmediaciones de la Secretaría.**

Una vez realizada la entrega de premios se procederá al sorteo de regalos entre los asistentes que han participado en la prueba y no pertenecientes al club organizador: Los **tradicionales lacones** y otros regalos.

De acuerdo con el reglamento 2020 , recordar este apartado:

### NOVEDAD

28.4. Tanto los orientadores como sus clubs que no se presenten en la entrega de trofeos para recibir sus premios perderán los puntos para los rankings individuales y de clubs. Si por razón de fuerza mayor un orientador no pudiese asistir a la ceremonia de entrega de trofeos, podrá, previa comunicación al juez controlador, nombrar un representante de su mismo sexo y equipado con la uniformidad oficial del club correspondiente.



### AVITUALLAMIENTOS Y DUCHAS

- **Avituallamiento.** Al llegar a finish, por favor usar los cubos de basura.
- **Duchas:** Se habilitan tres espacios a disposición de los corredores ( Zona de piragüismo, edificio principal y al lado del parque acuático ). El horario de este servicio será desde las 11 horas hasta las 14 horas.

### CONTACTO RESPONSABLE DE LA PRUEBA

FRANCISCO VARELA LORENZO                      653795106  
Correo electrónico                      fluviallugoorientacion@gmail.com

### NORMAS DE LA PRUEBA

SE PROHÍBE LA SALIDA DE CORREDORES FEDERADOS SIN DORSAL

( Habrá dorsales en blanco en secretaría con un recargo de 3€)

**Tiempo máximo de carrera para todas las categorías 2 horas.**

Se entregarán los dorsales a un responsable de cada club.

No estarán activadas las estaciones siac ( modo siac-off)

**Es obligatorio el paso por presalida ( - 20 minutos).** De modo que un corredor cuya hora de salida esté prevista a las 10:30 verá su hora de salida y será llamado a las 10:10.

SALIDA establecida a -3 minutos para categorías OFICIALES FEDERADOS.

Normas aplicables: ISOM2017-2, Reglamento 2020 de la XXIX liga Gallega de Orientación. (Accesibles estas dos últimas en la pestaña de transparencia – Normativa de la web FEGADO)

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 Secretaría.

El corredor debe respetar la propiedad privada y los cultivos.

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



## SEGURIDAD

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](#)

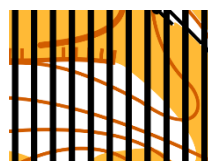
Desde la presalida hasta la salida y vuelta: recorrido balizado por pista de tierra, ojo se cruzan carreteras locales abiertas al tráfico ( muy poco) También hay una pasarela de madera, con malla metálica, que si llueve puede resbalar.

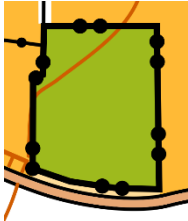
Se recuerda que en las zonas del mapa en donde existen bajadas de descenso bicicletas, se ha de extremar la precaución por la posibilidad de encontrarnos con ellas.

Posible presencia esporádica de perros sueltos o animales salvajes en la zona de carrera.

Además:

Se ha empleado el símbolo **520 Área prohibida** en sus dos variantes:



<p>- Para pequeñas parcelas se ha empleado el verde oliva.</p>	<p>- 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.</p>
	

En todos los casos ningún corredor debe entrar en un área prohibida Las zonas prohibidas están limitadas por muros o vallas que facilitan su identificación en el terreno.

En los recorridos más largos se ha empleado el símbolo **710 Punto de paso o cruce** para facilitar el paso del corredor sobre una alambrada de espino. Los puntos marcados de paso indican los puntos donde es más fácil atravesar dicha alambrada, si bien en todo su recorrido aparece como franqueable. En un caso se trata de una valla y en el otro de un muro con alambrada.



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 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 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**, marcados con el **símbolo 201**.

El símbolo **419 Elemento de vegetación especial** se ha empleado para representar árboles caídos, tocones, o árboles seccionados. No se han representado todos los existentes para facilitar la lectura del mapa.

El símbolo **531 Elemento especial hecho por el hombre** se ha empleado para representar diferentes elementos: bancos de piedra existentes en la zona, comederos de animales y un pequeño caseto de un pozo.

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. Si fuese necesario, el día antes de la prueba por la noche se emitiría una nota informativa de última hora. En todo caso, el día de la prueba se notificaría en el secretariado y en la zona de salida.

Se recomienda el uso de polainas, pantalón largo, manga larga y zapatillas de clavos.

## ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIONES

### ORGANIZAN:



### PATROCINA:

# ELPROGRESO



COLABORAN:

