

2º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2

27/09/2025



ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO

DIRECCIÓN: CARLOS FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

EQUIPO TÉCNICO:

- Trazado de los recorridos y revisión de cartografía: Javier Liz Díaz
- Control Sistema Sportident: Alberto Corral Alonso
- Seguridad de la Prueba: Luisa Felpeto González
- Colocadores de puntos de Control de paso: Eugenio Rodríguez Núñez, Pedro Parga Andón, Carlos Fernández Martínez, Javier Liz Díaz.
- Control de salidas: María José Pérez, Marcos Fouz

INFORMACIÓN GENERAL

II PRUEBA DE LA LIGA LOCAL DE PROMOCIÓN DE LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN, a denominarse "2º PRUEBA LIGA DE ORIENTACIÓN EL PROGRESO – CONCELLO DE LUGO

Especialidad: Orientación a pie

Distancia: Sprint

INFORMACIÓN DEL MAPA

PARQUE DE FRIGSA. ESCALA 1:3.000. Trabajo de campo: Carlos Fernández (enero 2017). Última actualización de normativa y revisión de mapa: Javi Liz (septiembre 2025)

SECRETARÍA Y PRESALIDA

La secretaría y presalida de la prueba se realizarán en la zona de entrada a la casa del deporte

(<https://maps.app.goo.gl/fHfdTyu1pmbwmEVc6>)

RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

CATEGORÍAS:

La prueba, al ser una prueba de iniciación contará con tres recorridos de la siguiente tipología:

- Iniciación corta: Recorrido con bajo número de controles y baja dificultad física y técnica. Recomendado para menores de 12 años y familias con niños pequeños.
- Iniciación larga: Recorrido con bajo número de baliza, dificultad técnica y física media.
- Avanzado (sólo para federados): Recorrido con mayor número de balizas y mayor dificultad técnica y física. En este recorrido no se pueden usar pcards (el corredor deberá disponer de su propia pinza sportident)

CATEGORÍAS	Nº de controles	Distancia lineal (m)	OBSERVACIONES
Iniciación corta	14	1500	
Iniciación larga	14	1700	
Avanzado	21	3200	Se recomienda usar su propia pinza SI-8 o superior

ESCALA 1:3.000 PARA TODAS LAS CATEGORÍAS

2º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2

27/09/2025



INSCRIPCIONES

Los

Hasta el jueves, día 25 de septiembre a las 20:00 horas.

Realizarán la inscripción a través del formulario de Google docs (<https://forms.gle/DGRBFvRuiYweJrg5A>)

¡ATENCIÓN! Tarjeta SportIdent para todas las categorías. **En las categorías de iniciación se prestará una tarjeta Pcard a los participantes.**

En la categoría avanzada (entrenamiento de corredores federados) será necesario utilizar tarjeta SI8 o superior y deberá disponer de la misma el corredor.

El importe de la inscripción es de 5€ por corredor (con dicho importe se hará frente al pago de los seguros de la prueba, costes de gestión y mapas resistentes al agua que recibirá cada corredor).

HORARIOS

- 09:55 ENTREGA DE SPORTIDENT (APERTURA SECRETARÍA)
- 10:00 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES
- 13:00 CIERRE DE META
- 13:00 INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO

ENTREGA DE PREMIOS Y SORTEOS

Está previsto realizar un sorteo de premios al finalizar la liga. El sorteo se realizará entre todos los participantes que hayas participado en las tres pruebas que se llevarán a cabo.

Ya tenemos confirmada la colaboración de EL PROGRESO que nos proporciona un bono para un balneario de la provincia de Lugo.

Iremos confirmando mas detalles en las próximas publicaciones.

SERVICIOS

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

- Servicio de atención de urgencias proporcionado por [Cruz Roja Española](#)

CONTACTOS DE LOS RESPONSABLES DE LA PRUEBA

CARLOS FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

630 674 775

fluviallugo.o@gmail.com

NORMAS DE LA PRUEBA

- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- La carrera se realiza en zona mayoritariamente sin tráfico, existiendo varios viales con baja densidad y con estacionamiento de vehículos. La prueba se considera con tráfico abierto y se deberá de respetar la normativa de circulación.
- Cada persona es responsable de inscribirse en el recorrido adecuado a su nivel físico y técnico.

2º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2

27/09/2025



- Es recomendable que el participante lleve ropa ligera.
- El participante podrá llevar como instrumento de orientación y medida solo su brújula (no es obligatorio, ni estrictamente necesario disponer de 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 pública y privada
- Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el entorno de carrera

SEGURIDAD

- Se establecerán de modo exhaustivo en el próximo boletín.

NOTAS IMPORTANTES PARA LA CARRERA

- La prueba se realiza en un espacio con tráfico reducido, pero si es probable la presencia de vehículos. La prueba se ha diseñado para que en los recorridos de iniciación se transite por zonas sin tráfico o con muy poco tráfico, y se debe circular por las aceras, respetando las normas de circulación.
- En los puntos de cruce en los viales, se prestará especial atención a los vehículos, priorizando el uso de los pasos de peatones.
- Se recuerda que esto no es una competición, es un actividad de aprendizaje para los noveles y de mejora para los federados.

2º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN
EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO
BOLETÍN Nº2 27/09/2025

FLUVIAL®

ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIONES

ORGANIZAN:



PATROCINAN:

EL PROGRESO



Concello de Lugo

COLABORAN:



2º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN
EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2

27/09/2025

FLUVIAL®



il farabutto
TRATTORIA & PIZZERIA

il farabutto
TRATTORIA & PIZZERIA