

# Deporte de Orientación

## Liga Galega 2015

### Proba nº 9

ABADÍN, 24 de outubro de 2015

Saída-meta: MONTES de LABRADA (O Ouroso), 10:30 h



<http://www.abadin.es/>



<http://fegado.es/>



<http://www.clubfluviallugo.com/>

# LIGA GALEGA 2015: proba nº 9

## Deporte de Orientación

Sábado, 24 de outubro de 2015



### PROBA PARA:

- FEDERADOS (9ª da Liga Galega O-pé 2015).
- CALQUERA PERSOA:  
(sola ou en grupo: a) *Ini curta*; b) *Ini longa*)

### ORGANIZAN

*Club Fluvial de Lugo* (sección de Orientación)  
*Federación Galega de Orientación (FEGADO)*  
*Federación Española de Orientación (FEDO)*

<http://www.clubfluviallugo.com>  
<http://fegado.es/>

### PATROCINA

*Concello de Abadín*



### COLABORAN

*El Progreso. Diario de Lugo e Provincia*  
*Secretaría Xeral para o Deporte. Xunta de Galicia.*  
*CMVMC de Labrada - Abadín*  
*Coca-Cola.*  
*LORÁN. Queixos*



<http://www.fedo.org/web/>

### PROGRAMA:

Sábado, **20 de setembro** (área recreativa de San Xoán).  
09:00 h. Entrega de dorsais e *Sident* de control (alquilados).  
10:30 h. Saída dos primeiros corredores.  
13:30 h. Entrega de medallas, sorteos e clausura.

### ZONA DE COMPETICIÓN e MAPA:

Zona de O Ouroso, dos Montes de Labrada, donde será a **zona de concentración**.

**¿Cómo chegar?:** Saída 558 da autovía A-8, hacia Abadín-centro por N-634. No cruce anterior-pegado a casa do Concello, coller á esquerda en sentido a Fanoi, e seguir sinalizacións ata a zona de saída-meta (coordenadas: 43°24'30.2" N -7°31'51.2" O), cerca de Sisalde. Dende Abadín leva aprox. 25 minutos.

**Mapa NOVO** elaborado segundo normas IOF por Iván Mera, rematado en xullo de 2015. Terreo fantástico para a Orientación, con diferentes tipos de bosque (mui limpios), regatos, rochas, cortados, e claros).

**Escalas**, 1:10000 (percorridos P0 a P8) e 1:15000 (P9 a P12). Equidistancia: 5m.

## CATEGORÍAS:

### a) Con licencia federativa:

•As 22 categorías contempladas no Regulamento e Normas Anuais da Liga Galega de Orientación a pé 2015:

<http://fegado.es/>

### b) Sen licencia federativa:

- Iniciación curta (P0).
- Iniciación longa (P3).

## PERCORRIDOS:

**P0:** INI curta  
**P1:** M-12, H-12  
**P2:** M-14, H-14  
**P3:** INI longa  
**P4:** M-16, H-16  
**P5:** M-21C, H-21C  
**P6:** M-21, M-18, H-18  
**P7:** M-45, M-55, H-55  
**P8:** M-35, H-45  
**P9:** M-21L, H-21  
**P10:** M-Élite, H-21L  
**P11:** H-35  
**P12:** ÉLITE

¡control electrónico SportIdent!

## INSCRIPCIÓN:

**Data límite:** Martes, 20 de outubro, 22 h

**COTAS OFICIAIS FEGADO:** (+ 3 € de SportIdent, si se alquila)

**FEDERADOS:** 4 €.

**NON FEDERADOS** (inclúe licencia-seguro federativo dun día): a)INI CURTA: 6 €.  
b)INI LONGA: 8 €.

**a)CLUBS FEGADO:** sistema INTRANET web <https://intranet.fegado.es/users/login/?r=%252F>

**b)INDEPENDENTES:** enviar a [orientacionlugo@hotmail.com](mailto:orientacionlugo@hotmail.com) NOME+APELLIDOS, nº DNI, DATA DE NACEMENTO, CATEGORÍA ELEXIDA (Iniciación curta ou longa), XUSTIFICANTE DE PAGO DA COTA, e o nº de tarxeta *SportIdent* (en caso de non tela, considerarase que se alquila).

Os ingresos de “*inscripción+alquiler SIdent*” serán por transferencia na conta:

**ABANCA: ES06 2080 0152 6230 4005 3133**

**Titular: Club Fluvial de Lugo**

**Concepto: ORI ABADÍN + (nome do club ou participantes)**

Enviar o xustificante de ingreso a [orientacionlugo@hotmail.com](mailto:orientacionlugo@hotmail.com)

**¡!!! TÓDALAS CATEGORÍAS USARÁN O SISTEMA SPORT IDENT.** QUEN NON DISPOÑA DE TARXETA, debe alquilala (3 € que se aboarán coa inscrición.

A tarxeta Sport Ident devolverase ao rematar a proba. Si se perde hai que pagala: 30 €)

### Algunhas normas:

•**DORSAIS** (*Federados FEDO-FEGADO: OBRIGATORIO* levar visible por diante o oficial da Liga Galega 2015. *Outros federados e non federados: sin dorsal*).

•Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes as carreiras de orientación a pé.

•No caso dos menores de idade, os seus clubs son os responsables de inscribilos no percorrido adecuado ó seu nivel físico e técnico.

•É recomendable que o participante leve roupa lixeira, mellor que cubra brazos e pernas.

•O participante debe levar como instrumento de orientación e medida só o seu compás. O mapa coa información dos controis recólleo no momento en que se lle dá a saída.

•Tódalas persoas que forman parte nunha carreira de orientación deben amosar respecto cara ós outros participantes, organizadores e espectadores.

•Todo competidor debe prestarlle axuda a un corredor se o ve lesionado.

•O corredor debe respetar a sinalización da carreira e as balizas-control.

•A perda da tarxeta de control ou o non paso por todos os controis será motivo de descalificación.

•**En caso de abandono, será obrigatorio presentarse na meta e descargar *SportIdent***

•O corredor debe respetar a propiedade privada e os cultivos.

•Tanto organizadores como competidores están obrigados a respetar o medio natural.

### **OUTRAS INFORMACIÓN:** (982221167 / 600940240)

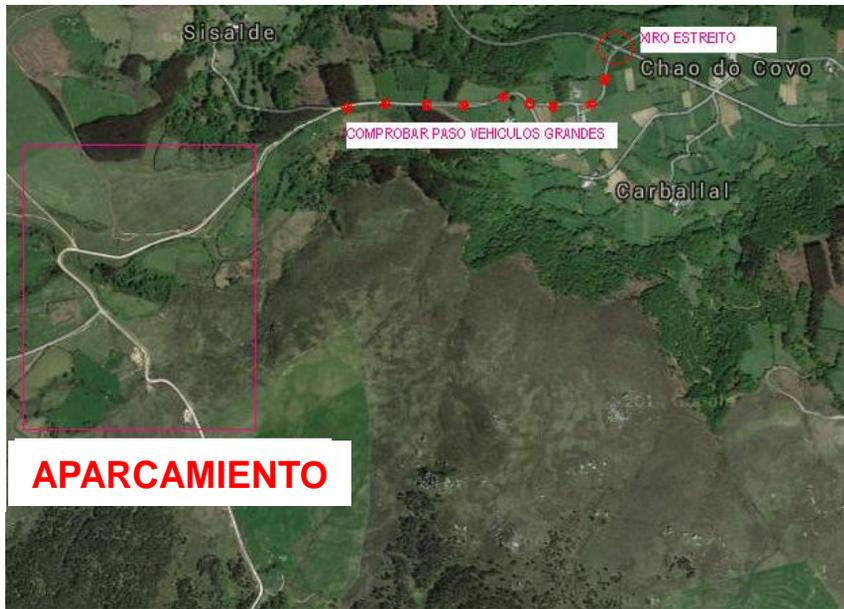
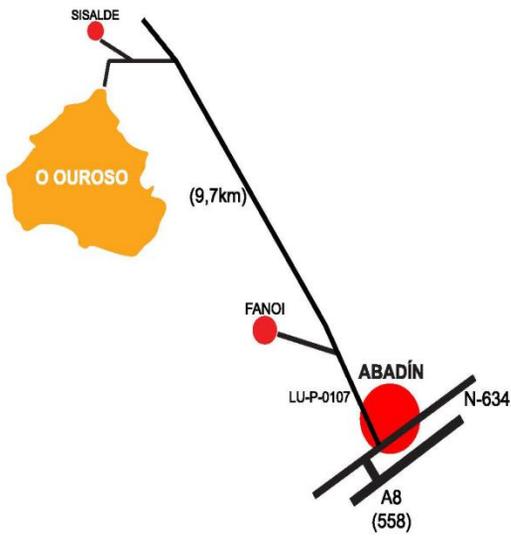
•Sistema de control electrónico *SportIdent*.

•Haberá *bebida* ó final da proba, colaboración de *Coca-Cola*.

•Vestuarios e duchas: non hai na zona da proba.

•Estacionamento e primeiros auxilios na zona.

# ZONA DE CONCENTRACIÓN O OUROSO



## O OUROSO

Lat. N 43° 24' 30.2"  
Long. O -7° 31' 51.2"



**Organizan:**



**Patrocina:**



**Concello de ABADÍN**

**Colaboran:**

**ELPROGRESO**

**CMVMC de Labrada  
Abadín (Lugo)**

