

ORGANIZACIÓN

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO

DIRECCIÓN: CARLOS FERNÁNDEZ / ALBERTO CORRAL

EQUIPO TÉCNICO:

- Cartografía: Francisco Diz, Carlos Fernández, Javier Liz,
- Trazados: Alberto Corral
- Revisión de mapa y balizado: Alberto Corral, José Manuel Nogueras, Luisa Felpeto
- Sportident: Alberto Corral
- Juez controlador: Jorge Piñeiro (Artabros)

DATOS MAPA

MONTE PEDROSO – LAGUNAS DE RÍO CALDO. Registro FEDO: LU-1512-14. Mapa elaborado en el año 2013 por **Francisco Diz López.** Revisado en mayo/junio de 2019 por: Alberto Corral, José Manuel Nogueras, Javier Liz.

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS

La zona de concentración se ubica en el **pabellón polideportivo de Begonte.**

A la zona de competición se accede desde la **N-VI.** Tomando en la A6 los desvíos que indican Begonte a la altura del km 517.

DIRECCIÓN: AVENIDA DE GALICIA, 9 (BEGONTE)

COORDENADAS: 43.148710, -7.678086
43°08'55.4"N 7°40'41.1"W

CATEGORÍAS Y RECORRIDOS

INICIACION CORTA INICIACIÓN PAREJAS	Indiferente
INICIACIÓN LONGA PROMOCIÓN	Indiferente
CADETE MASCULINO	2004 o posteriores
CADETE FEMENINA	2004 o posteriores
JUVENIL MASCULINO	2002 a 2003 (incluidos)
JUVENIL FEMENINA	2002 a 2003 (incluidos)
JUNIOR MASCULINO	1999 a 2001 (incluidos)
JUNIOR FEMENINA	1999 a 2001 (incluidos)
VETERANO A	1979 o anteriores
VETERANA A	1979 o anteriores
VETERANO B MASCULIN	1969 o anteriores
VETERANA B FEMENINA	1969 o anteriores
VETERANO C MASCULIN	1959 o anteriores
VETERANA C FEMENINA	1959 o anteriores
SENIOR M21A	Indiferente
SENIOR F21A	Indiferente
ELITE MASCULINO	Indiferente
ELITE FEMENINO	Indiferente
ABSOLUTA PAREJAS	Indiferente edad y sexo

CRONOGRAMA DE LA PRUEBA

09:15 ENTREGA DE DORSALES Y SPORTIDENT

10:00 SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES

14:00 ENTREGA DE PREMIOS, SORTEOS Y CLAUSURA

14:00 CIERRE DE META E INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO

Las categorías de iniciación tendrán hora libre de salida entre las 10:40 y las 11:40.

INSCRIPCIONES

Hasta el DOMINGO, 16 de junio a las 23:50 horas, 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 35€ para si8, 15€ pcard y 75€ SIAC.

CLUBES: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ESO6 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: OBM BEGONTE + (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 (<http://fegado.es/events/view/sn2qvy05e1rr/>) 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 clubes (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados: 7 €
- Iniciación Corta (Niños) sin licencia fed.: 7 €
- Iniciación Larga (May.), sin licencia fed.: 9 €

(INCLUIR 3 €, SI NO SE DISPONE DE SPORTIDENT)

CRONOMETRAJE SPORTIDENT

La prueba dispondrá de sistema AIR activo, para aquellos que dispongan de SIAC. Estando también operativo el sistema tradicional de ticado. Los federados que deseen utilizar SIAC pueden alquilar una de las pinzas que la FEGADO pone a nuestra disposición.

CATEGORÍAS Y RECORRIDOS

CATEGORÍA	DISTANCIA LINEAL (KM)	DESNIVEL MEJOR RECORRIDO ESTIAMDO (m)	Nº CONTROLES
INICIACION CORTA INICIACIÓN PAREJAS	5,8		8
INICIACIÓN LONGA PROMOCIÓN	8,4		11
CADETE MASCULINO M15	6,8		9
CADETE FEMENINA F15	5,8		8
JUVENIL MASCULINO M17	14		10
JUVENIL FEMENINO F17	8,3		8
JUNIOR MASCULINO M20	17,6		10
JUNIOR FEMENINA F20	8,2		8
VETERANO A MASC M40	21,5		11
VETERANA A FEMEN F40	11,9		10
VETERANO B MASC M50	14,0		10
VETERANA B FEMEN F50	8,2		8
VETERANO C MASC M60	11,9		10
VETERANA C FEMEN F60	8,3		8
M21	21,5		11
F21	11,9		10
ELITE MASCULINO	24,1		14
ELITE FEMENINO	17,6		10
ABSOLUTA PAREJAS	21,5		11

TROFEOS

Al finalizar la prueba se procederá a realizar la entrega de trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría oficial (federados).

DESCRIPCIÓN DEL MAPA, TERRENO Y OBSERVACIONES DE SEGURIDAD EN CARRERA

Monte típico gallego con caminos muy anchos y sendas. Tecnicidad media para las categorías superiores y baja para iniciación y categorías menores.

La ciclabilidad descrita en el mapa y comprobada en el mes de junio se prevé que se vea mejorada en las zonas de humedales. Si no llueve en estos últimos días. La ciclabilidad ha variado mucho de los años anteriores, se ha perdido ciclabilidad en la mayor parte del mapa, tanto por el abandono de las pistas, como por la época de desarrollo vegetativo en la que nos encontramos.

Existen bajadas muy anchas que llevan a que el corredor se anime a alcanzar gran velocidad por las mismas. Se prestará especial atención en dichas bajadas, ya que en la mayoría existen tramos rotos o con afloramientos de piedras, al estar hechos los caminos con bulldozers.

En muchas de las pistas de gran dimensión (incluso de más de 10 metros de ancho), nos encontraremos con caballones (montículos lineales de tierra a lo largo de la pista), lo que hace pensar que son dos pistas diferentes, siendo la misma. La elección de un margen u otro del caballón en la pista, también nos puede afectar a la ciclabilidad. En el mapa se marca en todo momento como pista única.

En algunas pistas, los caballones comentados anteriormente, también se localizan por los laterales, haciendo más difícil localizar los desvíos a otros caminos/sendas. Por lo que se requerirá gran atención. Estos caballones no se marcan como obstáculo, ya que dificultarían la visibilidad en el mapa y dependiendo de la técnica del competidor, muchos lo pasarán ciclando.

Habrà momentos en los que coincidan corredores de ida y vuelta. Por lo que se circulará por la derecha.

TIPOLOGÍA DE LOS CAMINOS		
CARRETERA	PISTA	SENDERO

Las pistas y senderos son elementos lineales similares, diferenciándose simplemente por el grosor de línea.

La ciclabilidad en las pistas y senderos se define con los trazos de las líneas que los representan:

- ✓ **Línea continua** representa una pista o sendero por el que se puede circular a gran velocidad.
- ✓ **Línea discontinua con trazos largos** representa una pista o sendero en el que se va más lento.
- ✓ **Línea discontinua de trazos cortos** representa una pista o sendero en el se va aún más lento.
- ✓ **Línea de puntos** representa una pista o sendero en el que es difícil avanzar (llegando a ser necesario circular a pie).

DESCRIPCIÓN DE LA VEGETACIÓN			
BOSQUES ABIERTOS	TERRENO DESPEJADO / TERRENO DESP. BASTO	AREA SEMIABIERTA CON ÁRBOLES DIPERSOS	BOSQUES CON VISIBILIDAD REDUCIDA

DESCRIPCIONES DEL TRAZADO					
SALIDA	META	BALIZA	Nº BALIZA	RUTA PROHIBIDA	OBJETO PELIGROSO
			31		

SECUENCIA DE LLAMADAS

FEDERADOS	
	RELOJ DE LLAMADAS EL RELOJ INDICARÁ LAS 10:00 A LAS 09:57
-3	LIMPIAR Y COMPROBAR
-2	CHECK SIAC
-1	MAPAS DE CARRERA

SALIDA A LAS 10:00

INICIACIÓN
INICIO SALIDAS 10:15
SALIDA CON HORARIO LIBRE

**FIN DE SALIDAS
11:30**

SERVICIOS

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

- Servicio de atención de urgencias proporcionado por [Concello de Begonte](#)
- **Aparcamiento:** Se utilizará parcela colindante al pabellón polideportivo, propiedad del [Concello de Begonte](#).
**SE APARCARÁ EN LA PARCELA HABILITADA A TAL FÍN
PARA EVITAR CONFLICTOS CON LOS PROPIETARIOS DE LA ZONA**
- **Duchas y vestuarios:** Se pondrán duchas y vestuarios a disposición de los corredores en el propio polideportivo. El horario de este servicio será desde las 11:00 horas hasta las 14:30 horas.
- **Limpieza de bicicletas:** En el pabellón polideportivo (zona de concentración).
- **TRANSPORTE PARA LOS MÁS PEQUEÑOS QUE LO REQUIERAN, DESDE EL PABELLÓN A LA ZONA DE SALIDA Y DESE LA ZONA DE META HASTA EL PABELLÓN.** La zona de salida de la prueba se ubicará a **3 kms** de la zona de concentración (20 min rodando suave), por lo que se dispondrá de furgoneta para transportar las bicis de los más pequeños que lo requieran. (TENDRÁN QUE REALIZAR UNA PETICIÓN POR MAIL a fluviallugo.o@gmail.com para realizar una correcta gestión del transporte).
- **Se prestarán portamapas caseros fijos de tamaño A4 (fijados con bridas al manillar),** a aquellas personas que quieran apuntarse en iniciación para probar este deporte. (Previa solicitud por correo a la organización fluviallugo.o@gmail.com, para poder elaborarlos)

CONTACTOS DE LOS RESPONSABLES DE LA PRUEBA

CARLOS FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

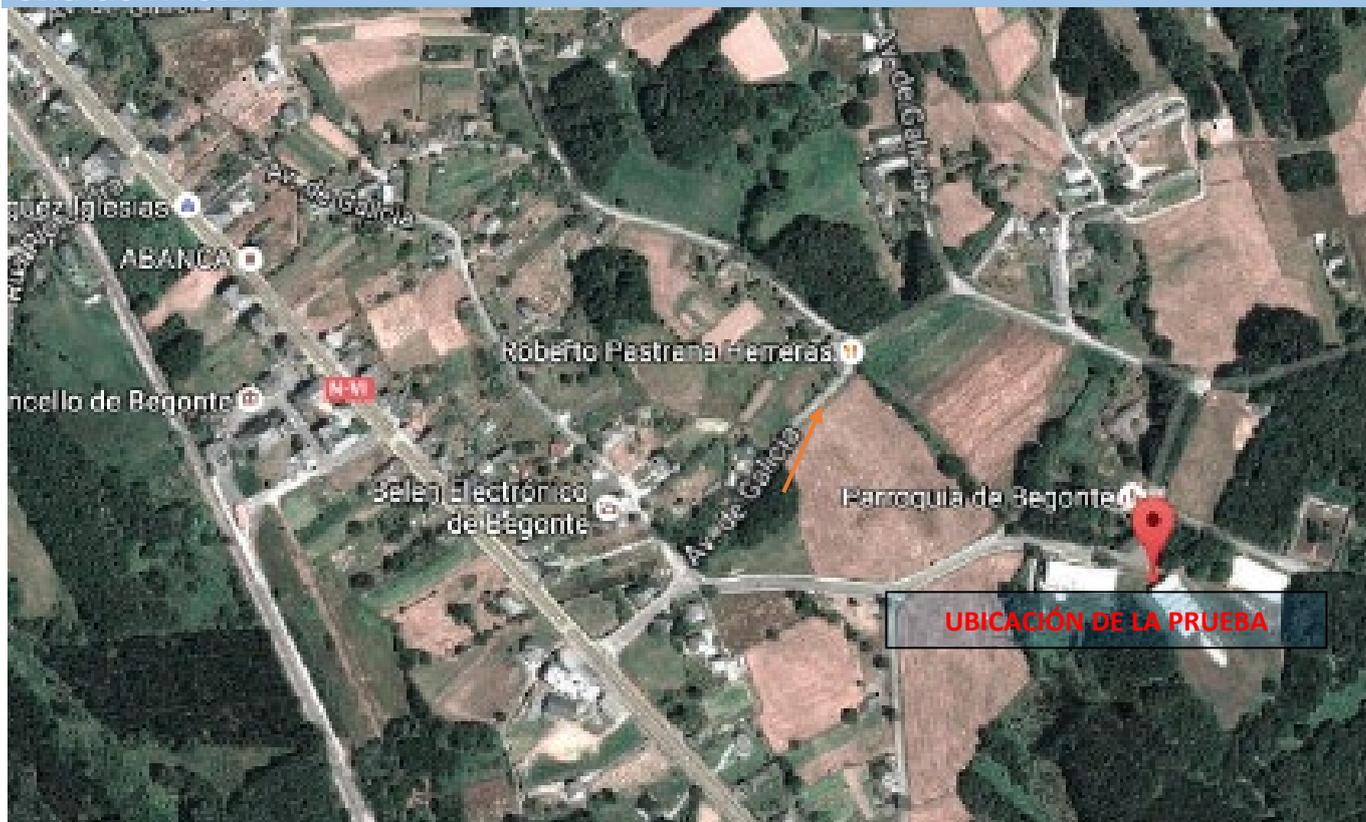
630 674 775

fluviallugoorientacion@gmail.com

DUCHAS Y VESTUARIOS



UBICACIÓN PRUEBA



UBICACIÓN DE LA PRUEBA

ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIONES

ORGANIZAN:



Concello de Begonte

COLABORAN:



DEPORTE GALEGO



DEPUTACIÓN DE LUGO

