1º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2 **31/05/2025**

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: Eugenio Rodríguez Núñez, Pedro Parga,

INFORMACIÓN GENERAL

I PRUEBA DE LA LIGA LOCAL DE PROMOCIÓN DE LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN, a denominarse "1º PRUEBA LIGA DE ORIENTACIÓN EL PROGRESO – CONCELLO DE LUGO
Especialidad: Orientación a pie
Distancia: Sprint

INFORMACIÓN DEL MAPA

PARQUE ROSALÍA DE CASTRO. ESCALA 1:2.000 para los recorridos de iniciación y 1:2.500 para el recorrido avanzado. Trabajo de campo: Javi Arufe (febrero 2012). Última actualización de normativa y revisión de mapa: Javi Liz (mayo 2025)

SECRETARÍA Y PRESALIDA

La secretaría y presalida de la prueba se realizarán en la zona anexa al palacio municipal de deportes (https://maps.app.goo.gl/9tZ8cGiHsEci7aRx5)

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)	Desnivel positivo (m)
Iniciación corta	14	1100	
Iniciación larga	14	1500	
Avanzado	21	2700	

ESCALA 1:2.000 PARA LOS RECORRIDOS DE INICIACIÓN Y 1:2.500 EN EL RECORRIDO AVANZADO

1º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2 **31/05/2025**

INSCRIPCIONES

Hasta el jueves, día 29 de mayo a las 21:00 horas.

Realizarán la inscripción a través del formulario de Google docs (https://forms.gle/mabFGHo6Rt4TSUGF9)

¡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

09:45	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 sin tráfico, si estás en un vial con tráfico, te has salido del mapa..
- Cada persona es responsable de inscribirse 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 pública y privada
- Tanto organizadores como competidores están obligados a respetar el entorno de carrera

SEGURIDAD

- Se prestará especial atención en la zona de cuestas y escaleras para evitar los riesgos de caídas y tropezones.
- El césped puede estar húmedo, especialmente a primera hora de la mañana.
- En la zona superior del parque se circulará principalmente por los viales habilitados, no pisando nunca los setos y evitando en la medida de lo posible pisar el césped de los parterres.

NOTAS IMPORTANTES PARA LA CARRERA

- La carrera se realiza en todo momento por las rampas del parque y la zona superior. Si necesidad de pisar ninguna calzada con exposición a vehículos. Si estás en una calzada, estás fuera del mapa.

1º PRUEBA LIGA DE PROMOCIÓN DE LA ORIENTACIÓN
EL PROGRESO-CONCELLO DE LUGO

BOLETÍN Nº2 **31/05/2025**

FLUVIAL

ORGANIZACIÓN, PATROCINIO Y COLABORACIÓNES

ORGANIZAN:

CLUB FLUVIAL LUGO

PATROCINAN:

EL PROGRESO

Concello de Lugo

COLABORAN:

CAIXA RURAL GALEGA

Estrella Galicia 0.0

PULEVA

il farabutto TRATTORÍA & PIZZERÍA

Cruz Roja Lugo

il farabutto TRATTORÍA & PIZZERÍA