

I TROFEO LIMIACTIVA DE ORIENTACIÓN

10ª PROBA DA XXIII LIGA GALEGA O-PÉ

SÁBADO 4 OCTUBRE, A SAÍNZA (RAIRIZ DE VEIGA, OURENSE)

LIMIACTIVA
ASOCIACIÓN DEPORTIVA



fegado
Federación Galega
de Orientación

fedo
Federación Española de Orientación



GADIS

Coca-Cola

perfigal
Transformados Metálicos, S.L.



BOLETÍN 1

Modificacións do Boletín 0 e aspectos mais importantes a lembrar.

Horarios:

09:00 - Apertura da secretaría.
10:00 - Apertura da gardería.
10:30 - Saída dos primeiros corredores.
12:00 - Laberinto Correlín
13:30 - Clausura.
14:00 Peche de meta.

Percorridos:

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	DISTANCIA	BALIZAS
P1	H12 - M12 - INI CORTA	2,8 KM	9
P2	H14 - M14	3,2 KM	11
P3	INI LONGA	4,1 KM	12
P4	H16 - M16	4,1 KM	13
P5	M21C - H18 - M18	4,7 KM	14
P6	M21 - H21C	5,1 KM	14
P7	H55 - M55 - M45	5,5 KM	15
P8	H45 - M35	5,8 KM	18
P9	M21L - H21	6,3 KM	17
P10	H35	8,3 KM	24
P10 B	ME - H21L	7,3 KM	20
P11	ÉLITE	10,3 KM	27

Inscripcións:

A través da web da Federación Galega de orientación (www.fegado.es) seleccionando o evento no calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse.

Os participantes que non teñan usuario na intranet terán que rexistrarse antes.

Data límite: martes 30 de setembro, as 22:00 horas.

Cuotas de inscrición:

- Federados: 4 euros
- Non federados (con seguro e licenza de 1 día):
 - a) INICIACIÓN CURTA: 6 euros.
 - b) INICIACIÓN LONGA: 8 euros.

A estes importes engadiranse 3 euros en caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + aluguer das pinzas Sportident realizarase mediante ingreso na seguinte conta bancaria:

LA CAIXA - ES14 2100 4147 8322 0006 0569

Indicar no concepto: ORI-SAÍNZ+Nome do clube (ou participante non federado).

Enviar xustificante do ingreso a: limiactiva@gmail.com

Servizo de Gardería:

A organización habilitará un local pechado como gardería para uso exclusivo de nenos e nenas (de 2 a 8 anos) familiares dos participantes.

Este servizo estará dirixido por persoal cualificado en Psicopedagogía e Educación Infantil, e contará con material didáctico axeitado.

Para poder facer uso da gardería deberase enviar un e-mail a limiactiva@gmail.com, indicando o nome do tutor ou responsable, nome dos nenos e teléfono de contacto.

Este servizo terá un coste de 1 € por neno/a, que se abonará no momento de deixalo no local.

Horario de gardería: de 10:00 h a 13:30 h.

IMPORTANTE: enviar o correo electrónico para facer unha previsión da ocupación deste servizo. Terán preferencia os que reserven praza.

Laberinto Correlín:

- Hora de Comezo: 12:00 h
- Non é necesaria a inscrición previa.
- A inscrición é de balde.
- Balizas con pinzas tradicionais.

Mapa de quecemento ou "model event":

- Situado a 350 metros da zona de concentración os orientadores que cheguen o día anterior ou incluso o mesmo día da proba teñen a súa disposición un pequeno mapa de quecemento de 0,25 km²

Normas e recomendacións:

- Non se permitirá a saída de corredores sen dorsal.
- Obrigatorio realizar o percorrido na orde indicada no mapa.
- Obrigatorio pasar por meta e realizar a descarga da tarxeta Sport Ident.
- En caso de abandono, obrigatorio pasar por meta e descargar a tarxeta.
- No caso de pérdidas de tarxetas alugadas, será necesario pagar o seu coste (30 €).

Seguridade:

Todos os percorridos atravesarán unha pequena pista asfaltada. Non estará pechada ó tráfico, pero esta apenas soporta tráfico.

A entrada en meta tamén se fará por esta mesma pista.

É posible a existencia de aramios de espiño nalgunhas sebes, polo que se recomenda encarecidamente atravesalos únicamente polos pasos sinalados.

A pesar de correr principalmente por prados, **recoméndase o uso de polainas ou medias protectoras.**

É obrigado asistir a calquer corredor que precise axuda. Contarase con ambulancia medicalizada na zona de meta.

O deporte de orientación se practica en silencio e de xeito individual, cun respecto máximo polo medio natural.