



LIGA GALLEGA DE ORIENTACION A PIE BOLETÍN 1º

El próximo día 26 de marzo , la Sección de Orientación de Ártabros, organiza 3ª prueba de la Liga Gallega, en la que os esperamos a TODOS. A continuación os daremos información específica de la prueba:

Mapa a utilizar : FORGOSELO

Hora comienzo : 10,45 H.

Zona concentración : Curro de Forgoselo

Señalización : desde el Cementerio de As Neves (carretera de Pontedeume - As Pontes)

Inscripciones : Hasta las 22,00H. del martes 22 de marzo, para todas las inscripciones.

- Los ingresos de las inscripciones será mediante transferencia bancaria a :
 - NovaCaixaGalicia : 2080 0565 1500 4000 2369
 - Titular de la cuenta: S.M. Ártabros
 - Concepto : 711149 + (club que realiza el ingreso)
- Para las solicitudes de hora de salida y factura a: alfonsomancera@gmail.com

Sistema sportident : todas las categorías usarán el sistema sportident.

TODOS los participantes deben limpiar y comprobar su tarjeta electrónica antes de salir a competir. Habrá estaciones de limpieza y control en la salida.

Recorridos : la afluencia de participantes en los recorridos 3 y 5, nos aconseja a subdividirlos para que todos salgamos ganando. La organización incluirá a los participantes en el recorrido 3A y 3B , por el orden de llegada de inscripciones.

Recorrido	Distancia	Desnivel	Observaciones
Rec 1	2,1 km.	35m.	
Rec 2	2,7 km.	40m.	
Rec 3 A	4 km.	85m	INI LARGA A
Rec 3 B	3,3 km.	75m.	INI LARGA B
Rec 4	4,2 km..	95m.	
Rec 5 A	6,5 km.	120m.	H20 / D21 / D35 / H45
Rec 5 B	5,7 km.	115m.	H21B / D20 / 5° FC
Rec 6	7,7 km.	155m.	
Rec 7	9,4 km.	235m.	

El recorrido de INI Corta, será para niños y que en cambio, el recorrido de INI Larga ha sido preparado siguiendo las indicaciones técnicas del Director Técnico, por lo que os aconsejamos que participen mayores de 13 años.

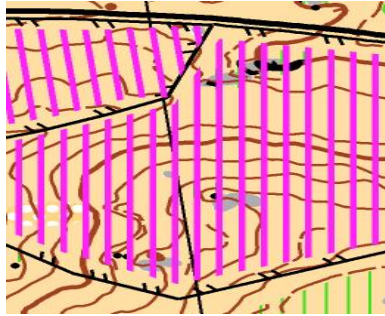
Precios de las inscripciones :

- Federados : 3 €
- Participantes en Iniciación Corta , sin licencia federativa : 5 €
- Participantes en Iniciación Larga , sin licencia federativa : 6 €
- Participantes en el resto de recorridos, sin licencia federativa : 8 €
- Recargo por inscripción fuera de plazo : 1€
- Reposición dorsal : 1€
- Alquiler de tarjeta electrónica 3€. La tarjeta electrónica se devolverá al finalizar la carrera, en la meta. La pérdida o no entrega de la tarjeta, conllevará el pago de su importe total 28€.

OBSERVACIONES :

- No se permitirá la salida de los participantes sin el dorsal.
- **Entre los puntos 5 y 6, del recorrido 1º (INI CORTA, H/D12), estará balizado con cinta.**
- El bosque está sufriendo en estos momentos algunas talas, repoblaciones y desbroces, por lo que se pueden encontrar ligeras modificaciones de vegetación en algunas zonas, así como alguna senda de tractor que puede no estar reflejada en el mapa. No obstante, hemos tratado de evitar las zonas afectadas en los trazados.
- Recordamos la conveniencia de uso de polainas o ropa protectora de brazos y piernas en TODAS las categorías. En las categorías superiores, debido a la gran cantidad de obstáculos y árboles caídos de algunas zonas. En las categorías inferiores, por la existencia de tojo y matorral en las áreas abiertas.
- **Los participantes que abandonen, están obligados a pasar por meta para comunicarlo**
- La competición se realizará teniendo en cuenta el respecto:
 - La naturaleza
 - A los cultivos e propiedades privadas
 - A otros competidores
 - A las indicaciones de la Organización

- Ayudar a cualquier participante que se encuentre en problemas o lesionado
- Se recuerda que las zonas prohibidas no pueden ser atravesadas en ninguna circunstancia



- Se recomienda a TODOS los participantes, que no debe beberse el agua del monte, al ser una zona ganadera, y por la presencia de algunos animales muertos. Habrá avituallamiento en carrera solo para los recorridos 7º y 6º. Asimismo, se recuerda a los corredores que hagan uso de este avituallamiento que está prohibido arrojar desperdicios al monte, por lo que las botellas que se usen deben ser depositadas en el mismo avituallamiento o al menos en otra baliza, para que la organización pueda recogerlas
- Los clubes que quieran factura , tienen que mandar sus datos fiscales con el justificación de ingreso de inscripciones.

ENTIDADES COLABORADORAS :

