LIGA GALLEGA DE ORIENTACION A PIE
BOLETÍN 1º

El próximo día 06 de octubre , la Sección de Orientación de Ártabros, organiza 7ª prueba de la Liga Gallega, en la que os esperamos a TODOS. A continuación os daremos información especifica de la prueba:
Mapa a utilizar : FORGOSELO
Hora comienzo : 10,30 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 02 de octubre,para todas las inscripciones.**

- **Los ingresos de las inscripciones será mediante transferencia bancaria a :**
    - **Novagalicia Banco: 2080 5565 00 3040002362**
    - **Titular de la cuenta: S.M. Ártabros**
    - **Concepto : 711178 + (club que realiza el ingreso)**
    - **Enviar justificante de pago a alfonsomancera@gmail.com**
- **Para la solicitud de 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 subdividirlas 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	Observaciones
Rec 1	2,5 km.	
Rec 2	2,8 km.	
Rec 3 A	4,6 km.	INI LARGA A
Rec 3 B	4,1 km.	INI LARGA B
Rec 4	4,6 km..	
Rec 5 A	6,6 km.	H20 / D21 / D35 / H45
Rec 5 B	5,6 km.	H21B / D20 / 5º FC
Rec 6	7,2 km.	
Rec 7	8,6 km.	

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 :

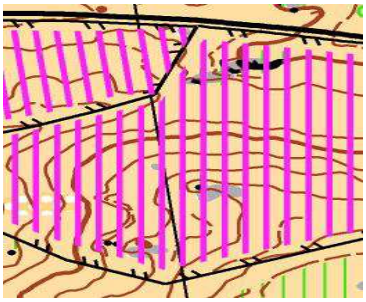
- **Federados : 3 €**
- **Participantes en Iniciación Corta , sin licencia federativa : 5 €**
- **Participantes en Iniciación Larga , sin licencia federativa : 6 €**
- **Participantes en el resto de recorridos, sin licencia federativa : 8 €**
- **Recargo por inscripción fuera de plazo : 1€**
- **Reposición 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 :

1. **No se permitirá la salida de los participantes sin el dorsal.**

2. **A falta de una revisión completa del mapa y debido a que la vegetación ha variado bastante en algunas zonas, se advierte a los corredores de que deben usar con precaución la simbología del mapa relativa a árboles aislados, vegetaciones y penetrabilidad del terreno. Las manchas blancas siguen indicando las masas de bosque más antiguo, pero hay que tener en cuenta que, en general, la vegetación no está reflejada de forma precisa y, en particular, los árboles aislados no son una referencia válida en este mapa.**

3. **Hay dos zonas prohibidas dentro del mapa. Ninguno de los recorridos saca ventaja con el uso de estas zonas. En cualquier caso, y aunque la valla que las delimitaba ha sido abierta en algunos tramos, está absolutamente prohibido meterse en ellas, puesto que se están repoblando con pinos muy jóvenes. Reiteramos que ningún recorrido se beneficiaría con su uso. Aún así se descalificará a quien las atraviese.**



4. **Se recuerda a los participantes que Forgoselo es un mapa muy bonito, pero muy exigente, apenas hay caminos, y por tanto se recomienda especialmente:**
    - **Correr de forma segura, manejando varias referencias, no apoyarse solo en una (por si nos equivocamos de vaguada, de grupo de piedras… seguro que os suena:-)**
    - **Hacer cada uno su carrera y nunca seguir a otro corredor, ya que en este mapa puede ser más difícil volver a ubicarse. Tener siempre asegurada una vuelta atrás, al último punto de referencia.**
    - **Pasar siempre por meta, se acabe o no la carrera, para que la organización pueda llevar bien el control de participantes y saber si alguien queda en el monte o no.**
    - **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.**

5. **La competición se realizará teniendo en cuenta el respeto:**
    - **La naturaleza**
    - **A los cultivos y propiedades privadas**
    - **A otros competidores**
    - **A las indicaciones de la Organización**
    - **Ayudar a cualquier participante que se encuentre en problemas o lesionado**

6. **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 para todas las categorías excepto recorridos 1,2 y 4. 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**
7. **Los clubes que quieran factura , tienen que mandar sus datos fiscales con el justificación de ingreso de inscripciones.**

ENTIDADES COLABORADORAS :