



XXII LIGA GALLEGA DE ORIENTACION A PIE

5ª PRUEBA - FORGOSELO

BOLETÍN 2º

El próximo día 04 de mayo , la Sección de Orientación de Ártabros, organiza 5ª 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 : 10,30 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 30 de abril, para todas las inscripciones.

- **Clubs de la AGACO** : a través del sistema de la intranet de la web : www.agaco.es/intranet
- **Independientes**, enviar justificante pago antes de las 24h. del 30 de abril :
 - **Opción 1** : registrarse como usuario en www.agaco.es/intranet , e inscribirse en la Liga Gallega de Orientación 5ª prueba en Forgoselo
 - **Opción 2**: enviar a alfonsomancera@gmail.com
 - Nombre y Apellidos
 - Nº del DNI
 - Fecha nacimiento
 - Recorrido elegido
 - Nº de tarjeta electrónica (si la tiene, sino tiene que alquilarla)

- Los ingresos de las inscripciones será mediante transferencia bancaria a :
 - Novagalicia Banco: 2080 5565 00 3040002362
 - Titular de la cuenta: S.M. Ártabros
 - Concepto : 711186 + (club o persona que realiza el ingreso)
 - Enviar justificante de pago a alfonsomancera@gmail.com
- Para la solicitud de recibo a: alfonsomancera@gmail.com , enviar datos fiscales

Sistema sport ident :

- Todas las categorías usarán el sistema sport ident.
- Quien no tenga tarjeta sport ident, tendrá que alquilarla (3€ que se pagaran con la inscripción). Al finalizar la prueba se devolverá la tarjeta, si se ha perdido tendrá que pagarla.

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 :

- Los **deportistas no federados**, independientemente de la edad, solo podrán inscribirse en INI CORTA , LARGA o en cualquier recorrido como FC.
- Para las categorías de INI CORTA y INI LARGA, la salida será en la modalidad **Estación Start** (sin hora de salida fijada, cuando los participantes quieran), entre las 10:30 - 12:00h., habrá habilitado un pasillo SOLO para ellos y serán controlados por los jueces responsables de sus salidas.

Recorrido	Categorías	Distancia	Desnivel
Rec 1	INI CORTA / ALEVIN D-12, ALEVIN H-12	1,6 km.	45m.
Rec 2	INFANTIL D-14, INFANTIL H-14 / 2ºFC	2,7 km.	65m.
Rec 3	INI LARGA	3,2 km.	90m.
Rec 4	CADETE D-16, CADETE H-16, D45, 4ºFC	4,4 km.	130m.
Rec 5	D-21B, H-21B, H55, 5ºFC	4,9 km.	130m.
Rec 6	D-35, H-45, 6ºFC	5,8 km.	170m.
Rec 7	D-21A, H-21A, 7ºFC	6,5 km.	180m.
Rec 8	DE / H35 / 8ºFC	7,7 km.	220m.
Rec 9	E / 9ºFC	9,7 km.	250m.

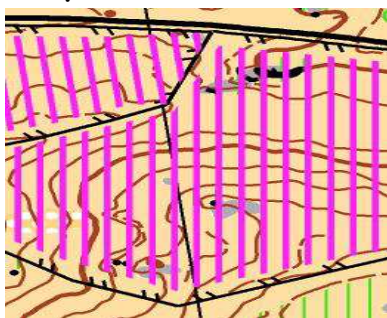
El recorrido de INI Corta, será para niños y que en cambio, el recorrido de INI Larga ha sido preparado siguiendo las indicaciones técnicas del Director Técnico, por lo que os aconsejamos que participen mayores de 13 años.

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 €
- Alquiler de tarjeta sport ident : 3€, a ingresar con la inscripción

OBSERVACIONES :

1. No se permitirá la salida de los participantes, federados, 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 finalice o no la carrera, para que la organización pueda llevar bien el control de participantes y saber si alguien queda en el monte.**

- 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.

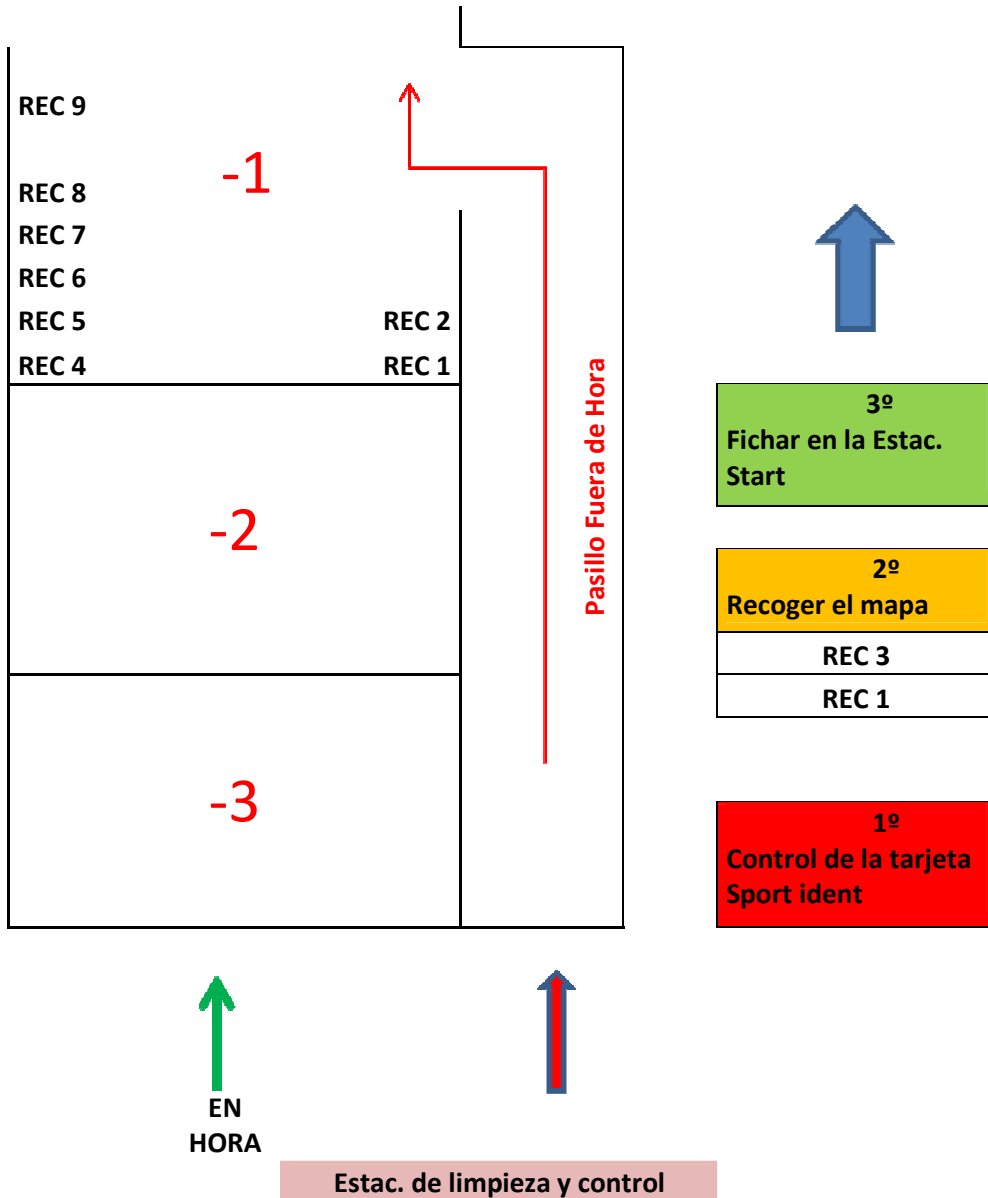
5. La competición se realizará teniendo en cuenta el respeto:

- 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. Habrá un avituallamiento hacia la parte final de la carrera y válido para los recorridos del 3 al 9. La ausencia de caminos e incluso sendas en la zona de carrera dificulta la ubicación de un avituallamiento hacia la mitad de los recorridos. Rogamos disculpéis las molestias y bebáis convenientemente antes de la salida, especialmente en el caso de que disfrutemos de un día cálido durante la celebración de la prueba.

7. La ausencia de caminos e incluso de sendas en la zona de carrera nos ha llevado, como en años anteriores, a trazar los recorridos del Grupo A (concretamente Rec 1 y Rec 2) de forma que NO siempre se sigan elementos lineales, tal y como dictan las especificaciones. En cualquier caso, se han buscado elementos muy claros, incluso visibilidad directa si es necesario, y siempre dentro de una zona perfectamente acotada y cercana a la zona de concentración. No obstante, os recordamos a los clubes e instructores sobre la conveniencia de enseñar la simbología completa de una mapa de orientación a quien va a participar en una carrera de iniciación, para que al menos sepa interpretar toda la información que le da el mapa, aunque lógicamente no tenga todavía destreza a la hora de manejarla. En todo caso, lo que esperamos es que sea una jornada de aprendizaje y disfrute para todos los participantes.

8. Montaje de la salida



ENTIDADES COLABORADORAS :

