



XI Trofeo “Cidade de Ferrol”

VII Campeonato Gallego

10ª Prueba de la Liga Gallega del Deporte de Orientación



San Xurxo

21 de Mayo del 2005

PATROCINA



COMUNICADO 2

PROGRAMA

Día 17 de Mayo:

20:00 h. Límite plazo de reserva plaza para la comida

Día 18 de Mayo:

24:00 h. Límite plazo de inscripciones

Día 19 de Mayo:

15:00 h. Publicación en internet de las horas de salida

Día 21 de Mayo:

9:00 h. Entrega de fichas de control y dorsales en la zona de competición

10:30 h. Salida del 1^{er} corredor.

13:30 h. Ceremonia de clausura y entrega de trofeos

14:30 h. Cierre de meta

Día 23 de Mayo:

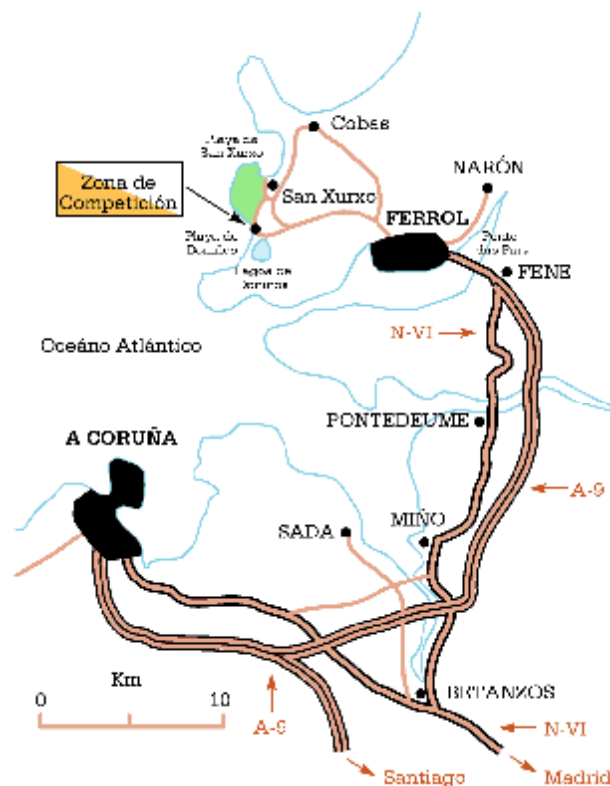
13:00 h. Publicación en internet de los resultados

ZONA DE COMPETICION

Situada en San Xurxo - Concello de Ferrol (A Coruña)

Indicaciones desde la salida de la Autopista – Estadio de la Malata hasta la zona de competición

En la zona de competición: amplio aparcamiento, cafetería, área recreativa y playa
Salida al lado del Bar Playa situado al lado del aparcamiento de la Playa de Doniños



MAPA

Mapa revisado. Elaborado según normas F.E.D.O./I.O.F.
Escala 1:10.000 y equidistancia 2,5 m

Trabajo de campo realizado en Mayo del 2005 por Jose Luis Pozo y Óscar Freire
Trazado de recorridos: Óscar Freire y José Luis Pozo

Zona de pinar costero y extensas zonas con matorral bajo. Desnivel suave con pequeñas vaguadas y cotas

RECORRIDOS

RECORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL	BALIZAS
1: Iniciación corta, Alevines (F, M), F.C. 1 ^{er} R	2.280 m	45 m	10
2: Iniciación larga, F.C. 2 ^o R	2.640 m	65 m	12
3: Infantiles (F, M), Cadetes (F, M), Seniors B (F), Veteranos A (F), F.C. 3 ^{er} R	3.710 m	75 m	14
4: Juveniles (F, M), Juniors (F, M), Seniors (F), Seniors B (M), Veteranos B (M), F.C. 4 ^o R	5.460 m	120 m	15
5: Seniors (M), Veteranos A (M), F.C. 5 ^o R	6.440 m	220 m	18

PREMIOS

Trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría.

Se proclamará Campeón Gallego Absoluto en damas a la ganadora del Recorrido 4 y en Hombres al ganador del Recorrido 5, independientemente de su categoría.

SEGURIDAD

Os recordamos que **NO SE DE PODRÁ ESTAR EN CARRERA MÁS DE 2 HORAS Y 30 MINUTOS**. A partir de este momento el corredor se considera **descalificado**, debiendo **abandonar la carrera** y dirigirse **inmediatamente a la meta**

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Mira los carteles "No te pierdas" "No lo pierdas"

Durante la prueba estarán operativos dos teléfonos de la organización para llamar en caso de emergencia

654 612 352
616 237 109

CIERRE DE META: 14:30 horas

INFORMACION E INSCRIPCIONES

Fecha límite de inscripción: miércoles, 18 de Abril del 2005

Recargo por fuera de plazo --- 1 €

Inscripciones mediante e-mail a:
orientacionforo@yahoo.es

Os rogamos para facilitar las labores organizativas que enviéis cubierto completamente el formulario que se adjunta

*No se considerarán realizadas las inscripciones sino se reciben en el formulario.
Muchas gracias por las molestias.*

Pago de inscripciones el día de la competición a Lisi Lorido

Más información:

Club Galicia Caranza

Web oficial: <http://es.geocities.com/orientacionforo>

Foro oficial: <http://orientacion.foro.st>

Móvil: 654 612 352

Oscar Freire

E-mail: orientacionforo@yahoo.es

DISPONIBLE ENTREVISTAS CON LOS DEPORTISTAS FAVORITOS EN FORO
ORIENTACIÓN Y LA WEB