

ORIENTACIÓN



1ª Prueba Popular

TRABADA

**Viernes
8 de agosto**

**Plaza del
Concello**

19:00 h.

**Circuitos:
Medio y Largo**

Cuota de inscripción:

- **6 € Federados**
- **8 € No Federados**

Participantes:

- **Individual**
- **Parejas**
- **Grupos (hasta 4)**

Enlace a la inscripción para NO FEDERADOS



Inscripciones hasta el martes 5 de agosto en:

<https://castropoldeporte.wordpress.com/>

Información: castropolorientacion@gmail.com

PATROCINA:



ORGANIZA:

**CASTROPOL
DEPORTE**

BOLETÍN INFORMATIVO I

“CASTROPOL DEPORTE”, en colaboración con el Ayuntamiento de Trabada (Lugo), organiza una carrera de orientación como promoción de este interesante deporte para las personas próximas al entorno de Trabada y a todas las demás que les interese. Es la primera vez que organizamos en tierras de Galicia y esperamos tener una acogida favorable entre los participantes del lugar y que se animen a seguir fomentando su práctica.

En este deporte pueden participar todas las personas que quieran, siendo ellos mismos los que regulan el nivel de esfuerzo y la competitividad. Se podrá hacer de forma individual o en grupos, no siendo aconsejable hacer grupos muy grandes para poder disfrutarlo plenamente.

Se realizará la prueba sobre un mapa nuevo elaborado en el mes de julio. El desarrollo es básicamente urbano discurriendo por calles y caminos. Hay algún espacio de campo que se puede utilizar para acortar recorrido, pero que depende mucho de la altura de la hierba en cada momento, en algunos casos se hace impracticable.

Día:

Viernes **8 de agosto de 2025**.

Lugar:

Salida y llegada en la [Plaza del Concello de Trabada](#).

Horario:

Se desarrollará entre las **19:00 h. y las 20:30 h.** aprox. (en función del número de participantes). Se adjudicarán **horas de salida**, que se publicarán en la página de **CASTROPOL DEPORTE**:

<https://castropoldeporte.wordpress.com/>

Las tarjetas de marcaje se entregarán en el centro de competición a partir de las 18:30 h.

Marcación:

Pinza tradicional

Fecha límite de Inscripción:

Martes 5 de agosto.

Recorridos:

	DISTANCIA	CONTROLES
Medio	En boletín 2	En boletín 2
Largo	En boletín 2	En boletín 2

Participación:

- Se puede participar de forma **individual**, en **parejas** o en **grupos** (LÍMITE DE 4 PERSONAS)
- Los participantes en **parejas o grupos deben inscribirse todos de forma individual** en el formulario e **indicar en cada inscripción un nombre que identifique a la pareja o el grupo que forman**, con el objeto de darles la misma hora de salida. **Todos llevarán mapa.**
- **Es obligatorio la inscripción de todas las personas que participan por temas de seguro de carrera.**

Cuotas:

	FEDERADOS	NO FEDERADO
INDIVIDUALES	6 €	8 €
PAREJAS O GRUPOS	6 € / persona	8 € / persona

Inscripción:

No Federados / Corredores sin club: [Aquí](#)

El pago se realiza en el momento de la inscripción en la plataforma. Una vez realizado el mismo ya se hace efectiva.

Clubes a través de SICO: [Aquí](#)

Las inscripciones no estarán confirmadas hasta el ingreso de las cuotas en la siguiente cuenta bancaria:

Titular: Castropol Deporte
Banco IBAN: ES85 3059 0014 0226 2115 2525
Concepto: PopularTrabada + Club o participante

Información:

Web CASTROPOL DEPORTE: <https://castropoldeporte.wordpress.com/>

Correo electrónico: castropolorientacion@gmail.com

Dinámica de carrera

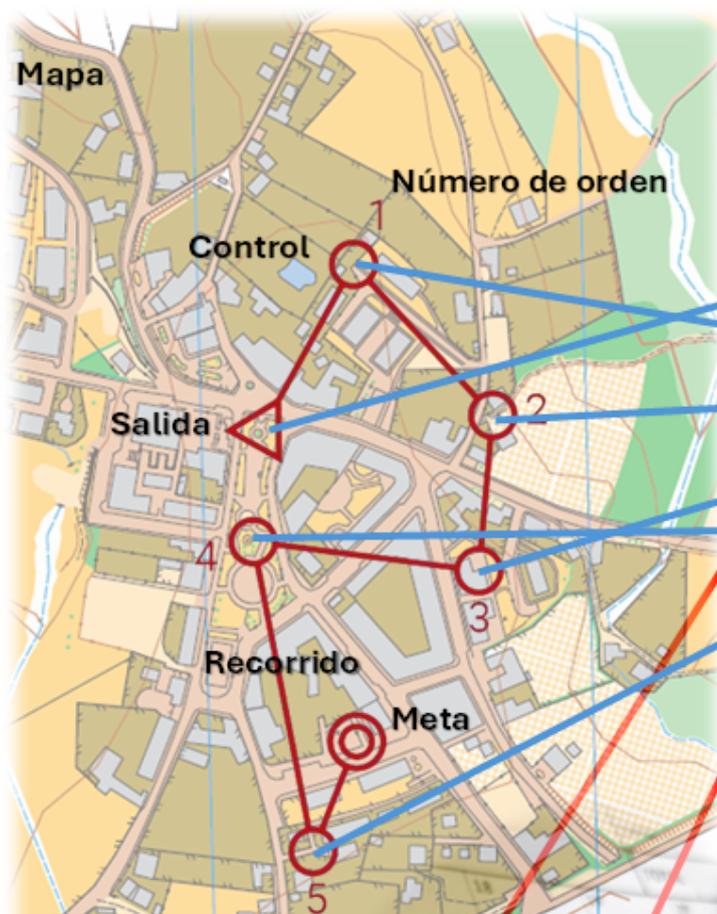
- En las zonas de Salida y Meta, los participantes deben seguir las instrucciones de los jueces y personal de la organización, no acatar estas normas podría suponer el no permitir tomar la salida o penalizar en la entrega de la tarjeta de control.
- A la llegada al Centro de Competición, en la **Secretaría**, se recogerá la *tarjeta* que nos permitirá hacer el marcaje de todos los controles. Después esperaremos a la llegada de nuestra hora de salida.
- Los corredores/as que formen grupos, recogerán **una sola tarjeta** por grupo.
- Los/las corredores/as deberán situarse en la **zona de salida** con tiempo suficiente. Se les llamará **2 minutos antes** de su hora de salida designada.
- En la salida, los mapas estarán separados por recorridos y colocados en cajas con su correspondiente identificación. Es responsabilidad de cada corredor coger el mapa correspondiente a su recorrido.
- El recorrido estará marcado en el mapa en color magenta y deberá realizarse en el **orden indicado**. Saltarse el orden de los controles o no picar alguno de ellos será equivalente a un “error en tarjeta”, la carrera será nula. Los controles estarán marcados en el terreno con una baliza  dentro de la cual se encontrará una pinza y un número.
- El sistema de marcado será el de pinza tradicional. Con ella se marcará en la tarjeta de control para demostrar su paso por todos los controles. No presentar la correspondiente tarjeta en meta, será motivo de descalificación. 
- Al llegar a la línea de meta, el corredor deberá pasar su tarjeta por el lector para cerrar su tiempo y dar por concluida la carrera.
- Aunque no se complete el recorrido, es **OBLIGATORIO** pasar por meta para un control efectivo de los corredores que faltan por llegar.
- El **tráfico** en las calles **NO estará cortado**, por lo que se pide que se respeten las normas de circulación y se circule por las aceras, mostrando mucha **precaución al cruzar las calles**.



Desarrollo de la carrera con pinza tradicional

1º Una vez nos den la salida, buscamos en el mapa la figura del triángulo (\triangle). Este es el lugar donde comienza la carrera. Aquí **no hay que picar**, no tiene pinza ni nº de control.

2º Nos dirigimos a buscar el **control 1**. Como vemos en la Descripción de controles, tiene el nº 31.



Descripción de controles			
R1	0,8 km		
\triangle	\triangle		
1 31	∇		\triangleleft
2 38	\square		
3 45	\blacksquare		\perp
4 52	\triangle		\circ
5 43	∇		\perp
\circ	80 m		\circ

3º Comprobamos que la baliza que nos señala el control 1 tiene el nº 31, cogemos la pinza y picamos en el cuadrado 1 de la tarjeta de control.

4º Continuamos en busca del control 2, al encontrarlo nos aseguramos de que tenga el nº 38, cogemos la pinza y picamos en el cuadrado 2 de la tarjeta de control.

5º Seguiremos el mismo proceso para todos los controles que tendremos en nuestro recorrido y que vienen expresados en la primera columna de la descripción de controles.

6º Si encontramos una baliza con un número que no corresponde con nuestra descripción de controles, **NO** picamos y buscamos la correcta.

7º Al finalizar el recorrido, correr hasta la meta (\odot) y entregar la tarjeta de control al cronometrador.