

ROGAINE FENE DECEMBRO 2017

A proba será o 23 de decembro ás 18:30h

Sairá desde o parque de a Hortiña (a carón do local social de Limodre).

Carreira de orientación nocturna cunha duración máxima de 3 horas na que teremos 2 percorridos: categoría iniciación e carreira longa .

A carreira transcorrerá polos montes de Fene entre as 18:30h e as 21:30 h como máximo, estará permitido correr por grupos pero a inscrición realizarase de maneira individual no club.

Un ROGAINE é unha carreira cross a pé, de longa duración, na que hai que localizar o máximo número posible de balizas durante o tempo límite de duración da proba. Lembrarvos a todos que é unha actividade de orientación nocturna.

A dificultade técnica da orientación varía en función da cor da baliza no mapa, vermello para as balizas difíciles e de maior puntuación e azul para as balizas máis fáciles de orientar e que servirán para completar o percorrido da categoría iniciación.

A noite fará máis difícil a localización das balizas, aínda que a maior parte da carreira e puntos de control localizaranse en camiños e lugares facilmente localizables.

O percorrido de orientación será en score e a saída será todos xuntos. O formato score consiste en coller o número máximo de balizas no tempo que a organización dá para a actividade. Os puntos de control non teñen que ser visitados en orde, por tanto a orde de visita dos puntos de control é libre.

A participación é individual, con todo permitírase realizar o percorrido por parellas ou en grupo. En todo caso a clasificación realizarase de forma individual.

TROFEOS

Primeiro clasificado masculino e feminino en categoría iniciación, tres primeiros clasificados na categoría longa tanto masculino como feminino.

Os que realicen o percorrido longo terán 3 horas para visitar o máximo número de balizas, os de categoría iniciación non terán limitación de tempo para realizar un percorrido que estará confeccionado para facer en 1 hora 30 minutos aproximadamente.

A organización facilitará o cartón de control na mesa de saída-meta na que se deben facer as picadas ao visitar cada baliza. En caso de erro, ese cartón dispón de varias casillas de reserva; pero, en caso de usarse algunha, débese indicar en meta a que baliza corresponde cada picada.

O mapa darase aos participantes 3 minutos antes de saída.

HORARIOS DE SAÍDA E PECHE DE META:

* Percorrido longo: 18.30-21:30 (Quen chegue despois da hora de peche de meta, sufrirá unha penalización de 1 punto por cada minuto de intervalo en que se atrase, contando desde o seguinte segundo ao peche).

* Percorrido iniciación: 18.30-21.30 (deseñado para facelo en 1 hora 30 minutos)

MATERIAL OBRIGATORIO DE TOD@S @S PARTICIPANTES:

- * Chaleco reflector
- * Luz frontal con batería de respecto
- * Compás (1 por persoa ou grupo)
- * Teléfono móbil (os números da organización estarán impresos no mapa)

INSCRICIÓN:

Máximo 250 participantes

Poderedes realizar as inscricións para partir do 20 de novembro, ou ben no propio local do club ou enviando un correo o club: secretariacmf@gmail.com

NOME	
APELIDOS	
ENDEREZO	
DNI	
TELEFONO	
DATA NACEMENTO	

Copia do ingreso de 7 €, menores de 16 3€, por participante nalgunha das contas do clube
Para os socios do club que será de balde.

Kutxa ES82 2095 5489 1810 6413 3597
ABANCA ES80 2080 0200 4630 4008 4038
ING ES50 1465 0100 9119 0020 1388

A inscrición realizarase de xeito individual onde irá incluído o seguro individual,

Os menores de 16 anos irán acompañados dun adulto (salvo federados en orientación, co consentimento do titor).

Tamén estará incluído o petisco ó final na A.VV de Limodre, no que poderedes intercambiar aventuras.

Pecharemos inscricións o día 20 de decembro ás 22h