

VII Trofeo El Progreso-Cidade de Lugo. LUGO, sábado, 25 de abril de 2009

INSCRIPCIÓN: PRAZO: mércores, 22 de abril, 22 h. Os **responsables dos clubs** AGaCO deberán seguir as normas para inscrición en probas da Liga Galega 2009, enviando os tres documentos alí establecidos.

DORSAIS: os FEDERADOS utilizarán os oficiais da Liga Galega 2009. **É obrigatorio levar o dorsal visible na parte de diante da camiseta.** Non se da saída a corredores que non o leven ben posto. Si algunha persoa o extraviou, debe comunicalo ó facer a inscrición.

Os NON FEDERADOS e FEDERADOS DE CLUBS NON AGaCO utilizarán dorsais propios do trofeo.

SPORT IDENT: en percorridos 4, 5, 6 e 7. Os que non están familiarizados, que se informen cos responsables dos clubs. Adxuntamos algunhas notas.

COMIDA: despois da entrega de trofeos, e sorteos entre os presentes, teremos unha comida de confraternidade na cafetería do Club Fluvial (aprox 15:00 h), cuos vestiarios podeis usar (lembra que tamén hai duchas e vestiarios no Colexio Galén). O precio será sobre 10 euros (1º: entrantes-empanada, croquetas, calamares, tortilla-, 2º: elixir entre carne asada ou "carrillera de cerdo ibérico", pan, bebidas, postre, e café). Podéis traer acompañantes. Para cerrar a reserva **necesitamos saber a xente que se queda a comer antes do xoves ás 14 h.** Indicade a elección no 2º plato.

Saudos

Club Fluvial de Lugo

Sección de *Deporte de Orientación*

ALGO MÁIS: Existen zonas de bastante vexetación. Recomendable polainas, ou similar. ¡LER BEN MAPA! ¡SEMPRE EXISTEN RUTAS BASTANTE LIMPAS!.

P1, P2 e P3 só terán as descripcións impresas no mapa. Resto de percorridos (¡CONTROL SPORTIDENT!), tamén soltas na saída..

SAÍDA PRIMEIROS CORREDORES 10:30 h, ó lado da zona de concentración e meta (colexio Galén).

Supoño que quedarán máis cousas, pero... especialmente que disfrutéis.

Os horarios de saída estarán no taboleiro informativo da proba a partir das 9 h, e venres pola tarde na web da AGaCO.