

CARRERA ORIENTACIÓN

 **PUERTO DE LA CADENA**

DISTANCIA INTERMEDIA

2ª PRUEBA LIGA REGIONAL MURCIANA

LIGA ESCOLAR INVIERNO -PRIMAVERA

28 ENERO
SALIDAS
10-11:30H

INSCRIPCIONES WWW.CONTROL200.COM



O
R
I
E
N
T
A
C
I
O
N

murciaorientacion@gmail.com

▶ INDICE

• <u>INFORMACION DE LA PRUEBA.....</u>	<u>3</u>
• <u>DISTANCIA Y DESNIVELES</u>	<u>5</u>
• <u>ACCESOS Y LOCALIZACIONES</u>	<u>6</u>
• <u>CATEGORIAS</u>	<u>7</u>
• <u>INSCRIPCIONES Y CUOTAS</u>	<u>8</u>
• <u>RESULTADOS</u>	<u>9</u>
• <u>MEDIOAMBIENTE</u>	<u>9</u>
• <u>OTRA INFORMACION.....</u>	<u>9</u>
• <u>PREVENCION DE RIESGOS E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.....</u>	<u>10</u>
• <u>COLABORADORES.....</u>	<u>11</u>
• <u>PERSONAL ORGANIZACION</u>	<u>11</u>
• <u>CONTACTO.....</u>	<u>11</u>
• <u>RECURSOS (Material audiovisual)</u>	<u>12</u>

► INFORMACION DE LA PRUEBA

MAPA : **Puerto de la Cadena**

Cartógrafo.....: Juan Fco. Sánchez Sánchez (FEB/2021)

Nº Registro FEDO: MU-3292-23

Revisión.....: Jesús Mª Bernal (enero/2024)

FECHA : **28 de ENERO de 2024**

COMPETICIÓN..... : **2ª CARRERA LIGA REGIONAL MURCIANA**

2ª LIGA REGIONAL ESCOLAR INVIERNO/PRIMAVERA

MODALIDAD : **DISTANCIA INTERMEDIA**

ESCALA..... : **1:10.000 y 1:7.500**

TIPO DE CARRERA..... : **EN LINEA**

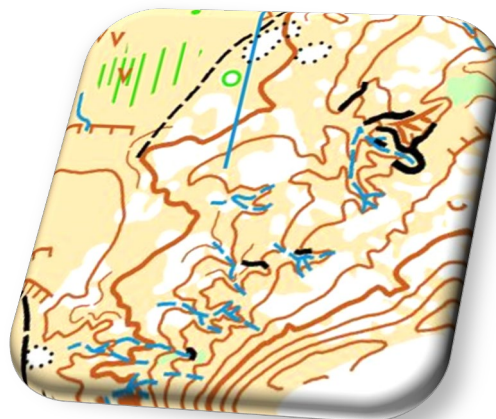
HORARIO DE SALIDAS : **de 10:00h a 11:30h**

CONCENTRACION ESCOLARES.. : **10:00h**

SALIDA RUTA GUIADA..... : **10:30h**

CIERRE DE META : **14:30h**

TRAZADOR : **JESUS MARIA BERNAL GOMEZ**

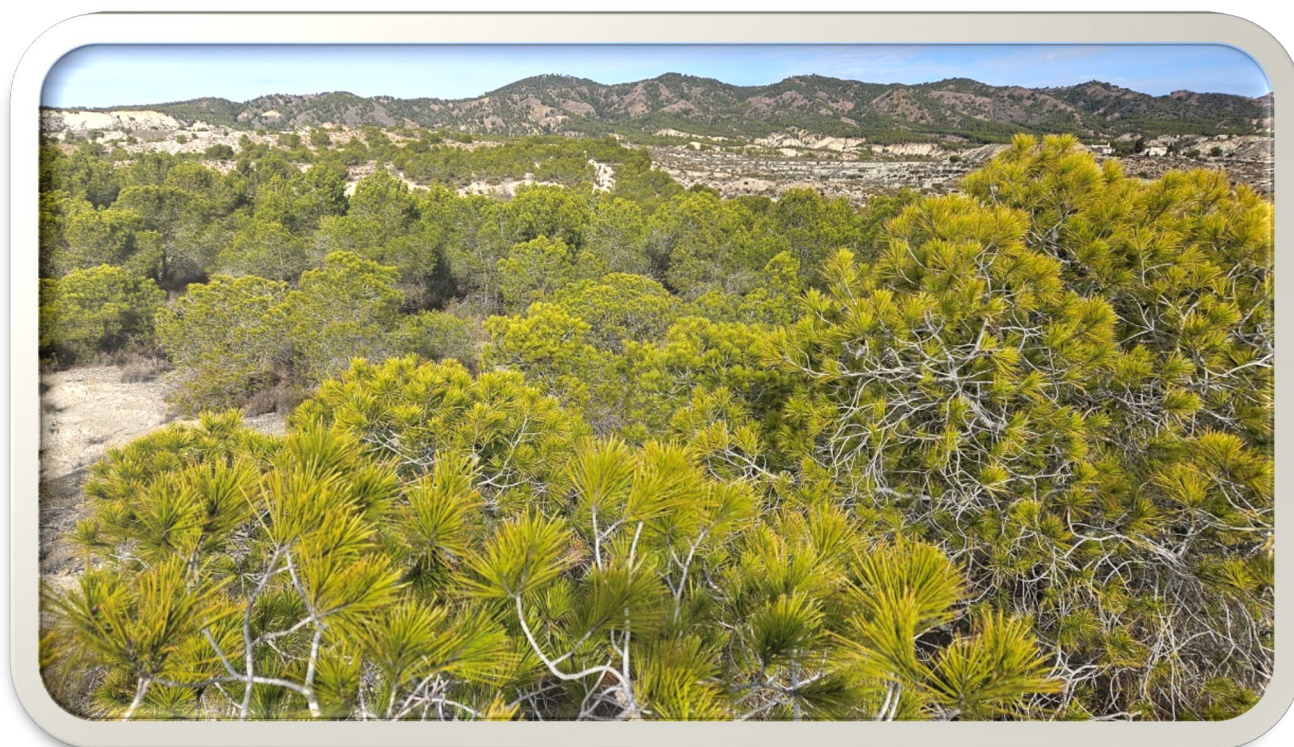


Distancia desde el Parking a PRESALIDA 1 → 350m. aproximadamente 4 minutos andando

Distancia desde el Parking a PRESALIDA 2 → 300m. aproximadamente 3 minutos andando

Llamadas en presalida: -5'

El parking y la meta están junto al Centro de Competición





▶ DISTANCIAS Y DESNIVELES

Categoría	Distancia	Desnivel	Controles	Escala
E-ALEVIN	2,5 km	40 m	10	1:10.000
E-BENJAMIN	2,5 km	40 m	10	1:10.000
E-INFANTIL	2,8 km	50 m	11	1:10.000
F-12	2,3 km	60 m	11	1:10.000
F-14	2,4 km	70 m	11	1:10.000
F-16	3,1 km	90 m	12	1:10.000
F-18	4,0 km	110 m	13	1:10.000
F-21A	6,2 km	200 m	15	1:10.000
F-21B	4,0 km	110 m	13	1:10.000
F-35	5,7 km	180 m	14	1:10.000
F-45	4,4 km	125 m	13	1:10.000
F-55	3,3 km	100 m	11	1:7.500
F-65	3,3 km	100 m	11	1:7.500
M-12	2,3 km	60 m	11	1:10.000
M-14	3,1 km	90 m	12	1:10.000
M-16	4,0 km	110 m	13	1:10.000
M-18	4,5 km	130 m	14	1:10.000
M-21A	7,3 km	270 m	18	1:10.000
M-21B	4,5 km	130 m	14	1:10.000
M-35	6,5 km	250 m	17	1:10.000
M-45	6,3 km	240 m	15	1:10.000
M-55	5,7 km	180 m	14	1:7.500
M-65	4,4 km	125 m	13	1:7.500
OPEN-AMARILLO	2,5 km	50 m	12	1:10.000
OPEN-NARANJA	2,4 km	70 m	11	1:10.000
OPEN-ROJO	4,0 km	110 m	14	1:10.000
RUTA GUIADA	2,5 km	50 m	12	1:10.000

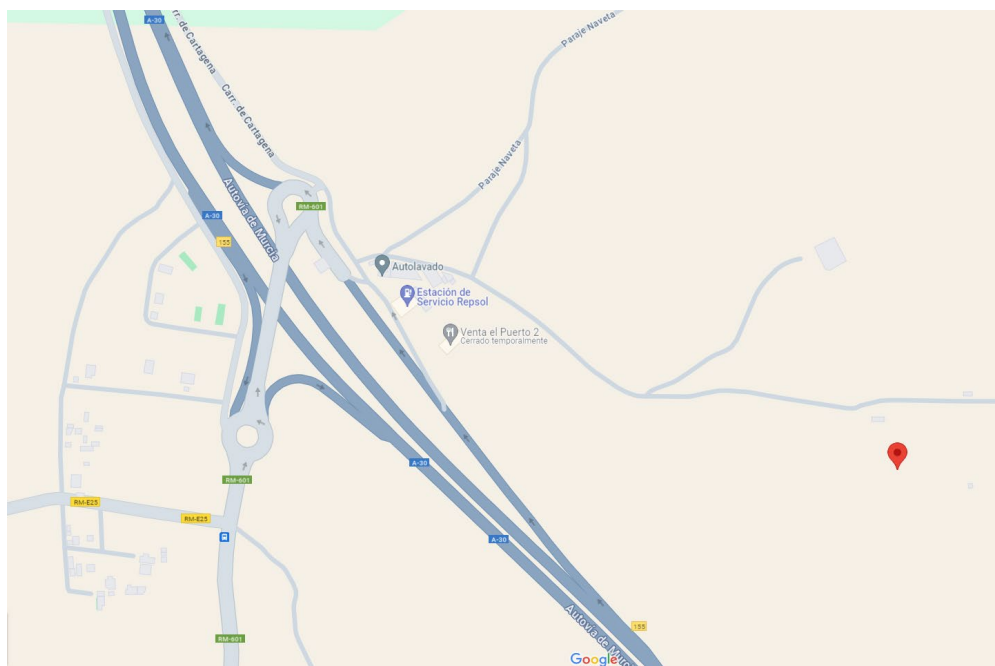
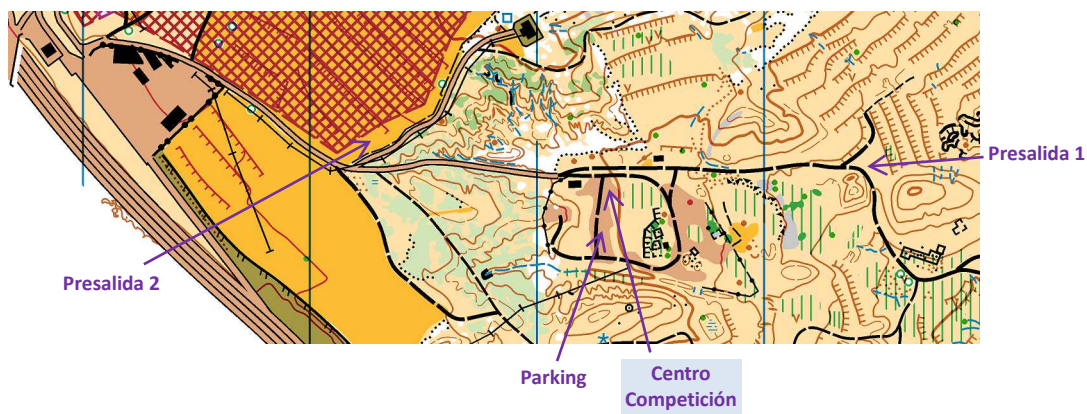
▶ ACCESOS Y LOCALIZACIONES



Como llegar

Latitud: 37.88357 Longitud: -1.12968

Autovía de Murcia A-30 **Salida 155**



► CATEGORÍAS

Categoría Oficiales	Rango de Edad
M/F - 12 (Alevín)	Hasta 12 años.
M/F - 14 (Infantil)	Hasta 14 años.
M/F - 16 (Cadete)	Hasta 16 años.
M/F - 18 (Juvenil)	Hasta 18 años.
M/F - 21B (Senior - B)	Absoluta
M/F - 21A (Senior - A)	Absoluta
M/F - 35 (Veterano - A)	Desde 35 años.
M/F - 45 (Veterano - B)	Desde 45 años.
M/F - 55 (Veterano - C)	Desde 55 años
M/F - 65 (Veterano - D)	Desde 65 años

Categorías de promoción, no puntúan para la LRMU	
Categorías no Oficiales	Nivel Físico-Técnico
Open Amarillo	categoría recomendada para niños
Open Naranja	categoría para mayores que no tienen experiencia en el deporte de la Orientación
Open Rojo	categoría para mayores con alguna experiencia previa en el deporte de la Orientación
Ruta-Guiada	Para niños y/o adultos que quieran hacer este recorrido con la ayuda de un monitor del club. La salida prefijada será a las 10:30 horas.

► INSCRIPCIONES Y CUOTAS

Las inscripciones se realizarán en la web de la F.O.R.M. accediendo al sistema CONTROL200 (<https://www.control200.com/InfoEvento.aspx?Evento=218>) hasta las 23:59h del miércoles día 24 de enero

Estará habilitado un 2º plazo de inscripción hasta las 12:00h del sábado día 27 de enero, con recargo de 2€ y sujeto a la disponibilidad de horas de salida y mapas impresos.

Las horas de salida serán seleccionadas por el propio corredor en el momento de hacer la inscripción.

No se realizarán inscripciones el día de la prueba.

Las inscripciones no abonadas en plazo, serán eliminadas del sistema CONTROL200

Para solicitar una factura de éste evento, rellene el siguiente [Formulario](#)

● Cuotas

Categorías		Con licencia FEDO/FPO	Sin licencia FEDO/FPO	Alquiler pinza SportIdent
F-21B F-21A F-35 F-45 F-55 F-65	M-21B M-21A M-35 M-45 M-55 M-65	6,00 €	12,00 €	+2,00 €
F-12 F-14 F-16 F-18	M-12 M-14 M-16 M-18	4,00 €	10,00 €	+2,00 €
OPEN-AMARILLO OPEN-NARANJA RUTA-GUIADA		4,00 €	5,00 €	0,00€
OPEN-ROJO		6,00 €	12,00 €	+2,00 €

▶ RESULTADOS

Los resultados totales y Winsplits estarán disponibles en [CONTROL200](#) al finalizar la prueba



Se podrán seguir los resultados en tiempo real a través de la aplicación O-Results para móviles Android y Apple



Sistema ANDROID



Sistema IPHONE

Análisis de la carrea: al finalizar la prueba, se podrán cargar los tracks/rutas individuales en [O-track](#) y [Livelox](#).

▶ MEDIOAMBIENTE

Si cualquier participante detecta una incidencia que afecte al medio natural donde se va a celebrar la carrera podrá comunicarlo con el formulario que hay disponible en la web de la F.O.R.M.: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnC7T0w0_kfuR4W5X7OOPThVCys-TBSc5bljUWleea014tnw/viewform

En el centro de competición, estará disponible 3 papeleras/bolsas diferentes: una negra para residuos orgánicos, otra amarilla para plásticos (botellas, botellines y/o envases como zumos) y otra en color azul para el papel.

Recordar que nuestro campo de juego es el medio natural, se pide tener un comportamiento cívico y respetuoso durante toda la competición; no salir de la zona de mapa, y por supuesto, tener un respeto máximo con la flora y fauna de la zona, nosotros/as somos los/as invitados/as.

 La práctica del Deporte de Orientación implica respeto y cuidado con el medio natural

▶ OTRA INFORMACION

- Todas las categorías utilizarán el sistema de control **Sportident** y estarán configuradas en su modo **Air+** (detección inalámbrica de paso). Los corredores podrán usar, además del modelo SIAC, los modelos SI-Card 8, SI-Card 9, SI-Card 10, SI-Card 11, comCard o pCard. Otros modelos anteriores están descatalogados y, aunque actualmente no suelen dar problemas, Sportident no ofrece garantías de que funcionen correctamente; el corredor las usará bajo su responsabilidad. En el caso de no poseer tarjeta Sportident, tendrá que seleccionar la casilla “alquilar” al realizar la inscripción y la podrá recoger en la mesa del equipo Sportident el día de la prueba.
- Es **obligatorio pasar por meta y descargar** la información de la tarjeta electrónica en el puesto **Sportident**, aunque no se haya completado la carrera.
- Habrá avituallamiento líquido (agua) y sólido (fruta) al finalizar la prueba. Con el objetivo de reducir el uso de plástico, el agua se dispondrá en garrafas grandes, por lo que cada participante que quiera disponer del mismo deberá llevar un recipiente (bidón, vaso o similar). Habrá avituallamiento líquido durante la carrera.
- **CATEGORIAS ESCOLARES:** Un responsable de cada centro escolar pasará y recogerá un sobre con las “tarjetas S.I.” y un listado para asignarlas a cada escolar. A las 10:15h se reunirán en presalida 2, donde se les dará información de como realizar la prueba. A las 10:30h empezarán sus salidas

► PREVENCIÓN DE RIESGOS E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Los orientadores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
2. En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus orientadores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, si el menor de edad no está asociado a un club, serán el padre, madre o tutor de este los responsables de la asignación.
3. Accesos y aparcamientos de los vehículos. Indicado en apartado de acceso.

Recomendable extremar la precaución en los desplazamientos a pie durante todo el evento obedeciendo las indicaciones de la organización y respetando la norma vial.

3. Meteorología. Previsión según AEMET

	Hoy 23 ENE ↑ 19° ↓ 7°	Mañ 24 ENE ↑ 20° ↓ 11°	Jue 25 ENE ↑ 24° ↓ 13°	Vie 26 ENE ↑ 22° ↓ 12°	Sáb 27 ENE ↑ 19° ↓ 10°	Dom 28 ENE ↑ 17° ↓ 10°	Lun 29 ENE ↑ 18° ↓ 9°
08:00		11°	14°	13°	10°	10°	10°
14:00	19°	20°	24°	22°	19°	17°	18°
20:00	13°	15°	15°	14°	13°	13°	12°
Lluvia	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm
Nieve	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Viento	10 km/h	8 km/h	10 km/h	12 km/h	14 km/h	17 km/h	11 km/h
	08:15	08:14	08:14	08:13	08:12	08:12	08:11
	18:17	18:18	18:19	18:20	18:21	18:22	18:23

4. Posibles zonas peligrosas y prohibidas en el área de carrera identificadas como prohibidas.

5. Servicios sanitarios:

- Habrá una ambulancia en centro de competición.

Protocolo federativo de accidentes activo:

<https://www.fedo.org/web/licencias/seguero-deportivo> , el parte de accidente puede ser sellado por el club de pertenencia, o se puede pedir en la mesa de secretaria del centro de competición.

▶ COLABORADORES

Pulsar sobre la imagen para ir a la web del colaborador



Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN



▶ ORGANIZADORES

Director de la prueba:	Pedro Mayol
Trazados:	Jesús M ^a Bernal
Sportident y cronometraje:	Antonio Cano, Francisco Javier Sáez, Paula Viudez
Colocadores:	José Pérez, Guillermo Mulero, Román Pérez, Jacinto Calva, Javier Henarejos, María Solano, Ramón de Lucas, Guillermo Iglesias
<i>(open amarillo, ruta guiada y categorías escolares)</i> Salida 2	Joaquín Martínez, María Solano, Guillermo Iglesias
<i>(resto categorías)</i> Salida 1	María Millán, Miguel Caballero, Joaquín Gil, José Mendoza, Sebastián Martínez, Javier Henarejos, Aurelio Bello
Escolares/Ruta guiada:	Juan Abellán, Mónica Martínez, Guillermo Mulero, José Pérez
Meta:	Antonio Guijarro
Avituallamiento:	Mercedes López, Cati Viudez
Medio ambiente:	Mónica Martínez
Delegado Federativo	Jesús Martínez Morales

▶ CONTACTO



www.murcia-o.com

Teléfono: 628 44 23 35



[@MurciaOrienta](https://twitter.com/MurciaOrienta)

659 00 92 37



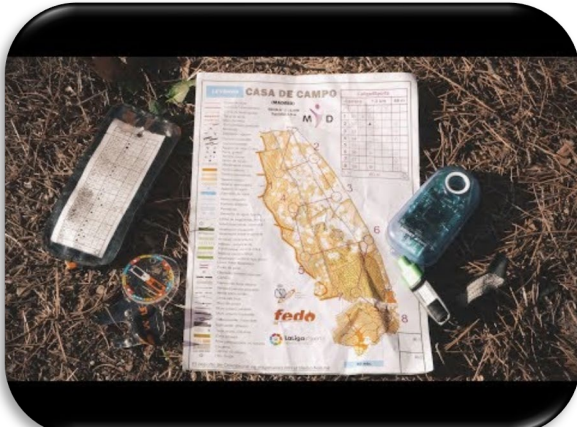
[@murciaorientacion](https://www.instagram.com/murciaorientacion)



Murcia-O

Boletín 2.1 23/01/2024

Mujer y Orientación: ¿Qué es la Orientación?



Mujer y Orientación: Deporte para todas edades



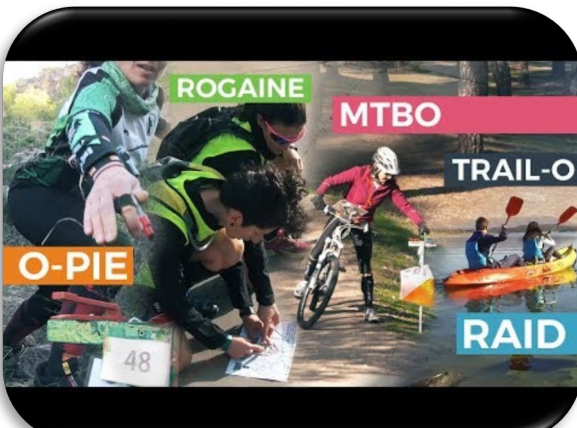
Mujer y Orientación: Deporte formativo



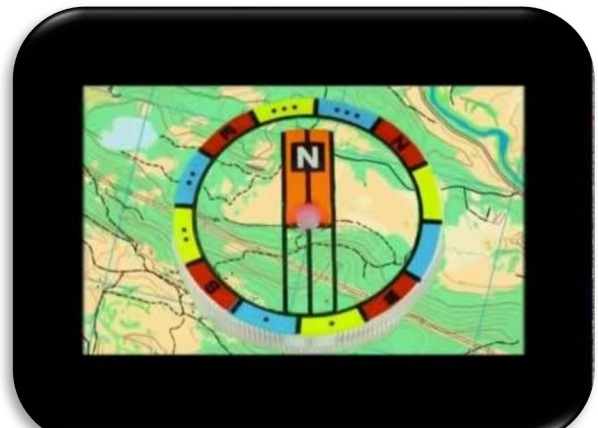
Mujer y Orientación: La Naturaleza, el mejor estadio del mundo



Mujer y Orientación: Modalidades



La orientación en la Educación



La orientación en el tiempo libre



La Orientación y la competición

