



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024
9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024
Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

Sábado, 12 de octubre de 2024
CASA IGLESIAS (Lorca)



Carrera *de* ORIENTACIÓN

Campeonato Regional de Larga Distancia 2024
9ª Liga Regional Murciana de Orientación a Pie



- ❖ Horario: de 10:00 a 11:30 horas
- ❖ Ruta guiada para principiantes:
A las 10:30 horas



Información e inscripciones:
www.control200.com

45
JUEGOS DEPORTIVOS
DEL GUADALENTÍN



Boletín final



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024
9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024
Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

El club Lorca-O con el apoyo de la FORM y del Ayuntamiento de Lorca, organiza el Campeonato Regional de Carreras de Orientación, en la modalidad de Larga Distancia de la temporada 2024. Esta prueba también está incluida en los Juegos Deportivos del Guadalentín.

La prueba se desarrollará en el término municipal de Lorca, junto al Albergue Casa Iglesias en la Sierra de la Culebrina.

Desde el club Lorca-O os invitamos a que disfrutéis de una carrera de orientación en un entorno ideal para la práctica de este deporte, en el que no se celebran pruebas de orientación desde el año 2016.

INFORMACIÓN GENERAL

Inscripciones: Hay dos plazos de inscripción.

El primer plazo (sin recargo) finaliza el miércoles 9 de octubre a las 23:59h.

El segundo plazo (con recargo y sujeto a la disponibilidad de horas de salida y mapas vacantes) finaliza el viernes 11 de octubre a las 12:00h.

Las inscripciones se realizarán en la dirección: **control200.com**

Nota: Aquellos clubs que quieran realizar el pago de las inscripciones por transferencia bancaria deben solicitarlo al correo electrónico: **clublorcao@gmail.com**

PROGRAMA
Salida (categorías oficiales y Open): 10:00h. a 11:30h.
Salida (Ruta Guiada): 10:30h.
Cierre de meta: 14:00h.
Entrega de premios: 13:00h.



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

Ruta Guiada: Para aquellos que se quieran iniciar en el deporte de la orientación habrá un recorrido que contará con el apoyo de un monitor que explicará cómo realizar una ruta con ayuda del mapa, acompañando a aquellos que quieran participar.

Avituallamiento:

Habrà avituallamiento líquido (agua) en botellines, en carrera para los recorridos más largos.

En meta al finalizar la prueba habrá avituallamiento líquido (agua) para todos los participantes. 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).

Accesos:

Acceso recomendado para los que se desplacen desde dirección Lorca y Murcia A-7, salida 663: <https://maps.app.goo.gl/NN8ujiLKQbkSMkRP7>

Acceso recomendado para los vehículos ligeros (turismos) que vengan desde Caravaca RM-711: <https://maps.app.goo.gl/HPpvCZAF4M1Q5R9a9>

Para vehículos pesados, tipo autocaravana o similar que vengan desde Caravaca RM-711 se aconseja: <https://maps.app.goo.gl/K9XbMHgEAX5vHeecA>

El aparcamiento se hará en la pista forestal y zonas junto al Centro de Competición, por lo que algunos vehículos aparcaran hasta unos 400 m. de distancia del mismo.



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

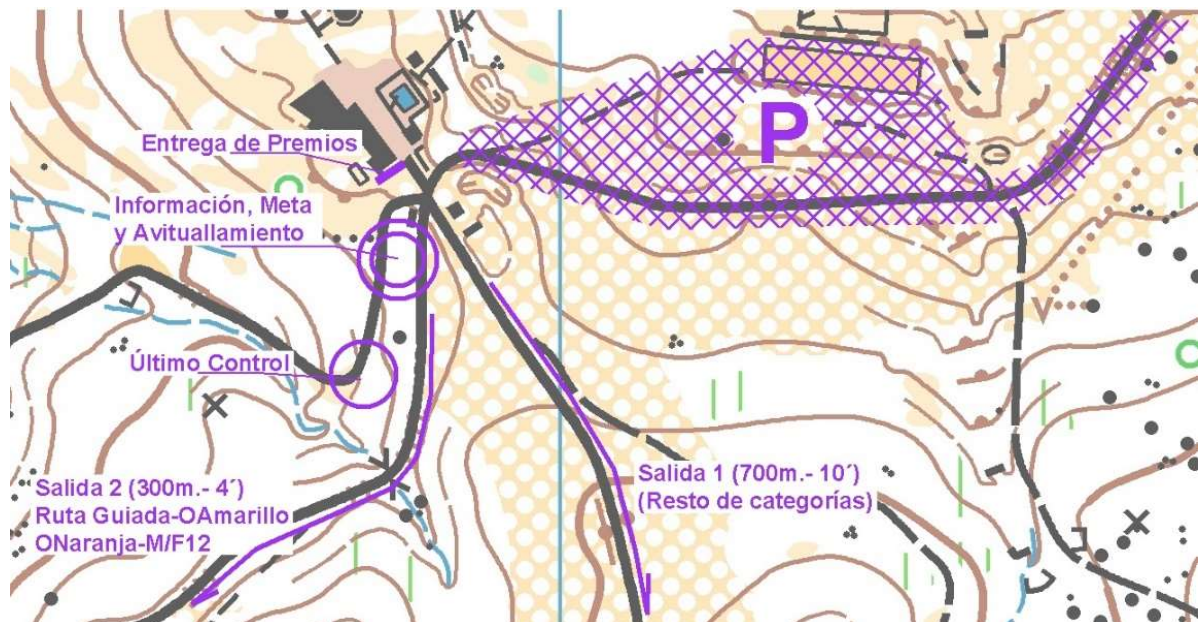
9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

Salidas:

Hay dos salidas:

- **Salida 1:** M/F-14-16-18-21B-21A-35-45-55-65 Y Open Rojo a 700m. (10' andando).
- **Salida 2:** Ruta Guiada, Open Amarillo, Open Naranja y M/F-12 a 300m. (4' andando).



Descarga de recorridos:

Aquellos participantes que quieran compartir sus recorridos podrán hacerlo en la plataforma O-track, en el siguiente enlace:

https://o-track.dk/es/temporary_events?filter_id=12685



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

INFORMACIÓN TÉCNICA.

Tipo de prueba: Larga distancia.

Trazados: José Antonio García Murcia.

Cto. Regional de Orientación a pie - FORM

Larga Distancia

Casa Iglesias (Lorca) 12-10-2024

CATEGORÍA	Distancia (km.)	Desnivel (m.)	Nº de controles	Escala Equidistancia	Salida	Avituallamiento en carrera
RUTA GUIADA	2,1	75	8	1:7.500 – 5m.	S2	--
OPEN-AMARILLO	2,1	75	8	1:7.500 – 5m.	S2	--
OPEN-NARANJA	2,4	100	10	1:7.500 – 5m.	S2	--
OPEN-ROJO	4,1	150	14	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-12	2,2	80	10	1:7.500 – 5m.	S2	--
F-14	2,6	100	11	1:10.000 – 5m.	S1	--
F-16	3,4	115	11	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-18	3,8	130	13	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-16	3,4	115	11	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-21A	7,1	250	17	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-35	4,9	160	14	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-45	3,8	130	13	1:10.000 – 5m.	S1	Si
F-55	2,7	105	10	1:7.500 – 5m.	S1	--
F-65	2,7	105	10	1:7.500 – 5m.	S1	--
M-12	2,2	80	10	1:7.500 – 5m.	S2	--
M-14	2,9	115	13	1:10.000 – 5m.	S1	--
M-16	4,1	150	14	1:10.000 – 5m.	S1	Si
M-18	6,0	230	15	1:10.000 – 5m.	S1	Si
M-21B	4,1	155	14	1:10.000 – 5m.	S1	Si
M-21A	9,4	375	22	1:10.000 – 5m.	S1	Si
M-35	7,1	255	17	1:10.000 – 5m.	S1	Si
M-45	6,0	230	15	1:10.000 – 5m.	S1	Si
M-55	4,9	160	14	1:7.500 – 5m.	S1	Si
M-65	3,8	130	13	1:7.500 – 5m.	S1	Si

Boletín final



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024
9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024
Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

COMENTARIO DEL TRAZADOR.

Se ha diseñado una prueba típica de larga distancia, con recorridos con tramos largos y opciones de elección de ruta, alternado con tramos cortos y cambios de dirección. Las características del terreno (buena visibilidad y penetrabilidad) permiten una velocidad de carrera alta, condicionada en los recorridos más largos por el desnivel. No obstante, será necesario realizar una lectura precisa del mapa para evitar errores en algunas zonas con abundante detalle.

Al existir algunas zonas con espino negro (planta baja con espinas), se aconseja llevar pantalón largo.

MAPA:

CASA IGLESIAS (Lorca)

Nº de registro FEDO: MU-1747-16.

Escala: 1:10.000 – **Equidistancia:** 5m. (ISOM 2017-2)

Trabajo de campo: Octubre de 2016.

Revisión y actualización: Septiembre de 2024.

Cartógrafo: José A. García Murcia.

Símbolos especiales:
X (negra) – Puesto de caza en ruinas.
O (negra) – Calera.

Descripción del terreno.

El terreno situado entre los 750 m. y los 950 m. de altitud, forma parte de la ladera este de la Sierra del Pericay, limitada al oeste por la Rambla de Estepares. Presenta un desnivel moderado en general con detalles suaves de relieve.

Cubierto en su mayoría por pino de porte alto, salvo la zona oeste que presente áreas despejadas. Los trabajos forestales de los últimos años, que han mejorado la visibilidad en la mayoría del mapa, han dejado en algunas zonas ramas en el suelo que no impiden una buena velocidad de carrera.

En la zona noreste hay bastantes rocas y en la mayor parte del mapa hay restos de antiguos muros de contención de piedra hechos por el hombre. Algunos se encuentran derruidos y se han dibujado como zonas pedregosas. Aparecen marcados en el mapa como cortados los más significativos.

BOLETÍN final



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

En la zona suroeste se sitúa el caserío de la Culebrina (en ruinas), un vivero abandonado y una zona abancalada que presenta bastantes detalles de relieve.

Observaciones:

En la revisión del mapa se ha actualizado la simbología del mismo para adaptarlo a la normativa ISOM 2017, en ella se ha incorporado el símbolo 105.2 que se usa para representar los taludes que se emplean para aterrazar el terreno para labores de cultivo y que sustituye al símbolo 106.0 (cortado de tierra) en algunos casos.

Se muestra un ejemplo del cambio en el mapa de Casa Iglesias.

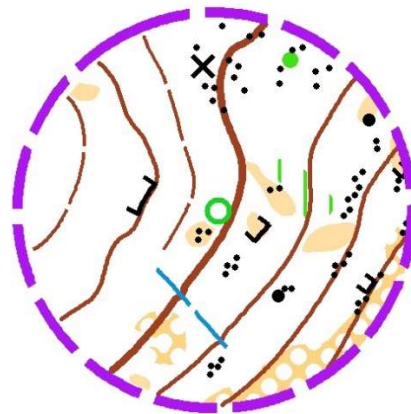


Mapa actual



Mapa anterior

Ejemplos del terreno:



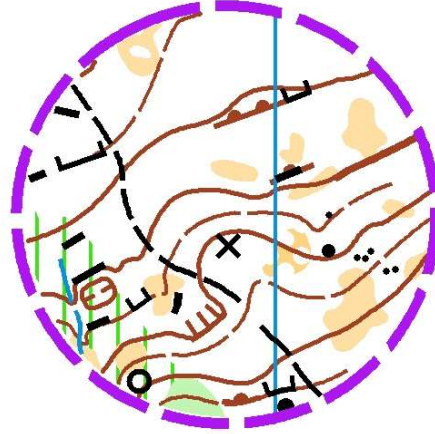


Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

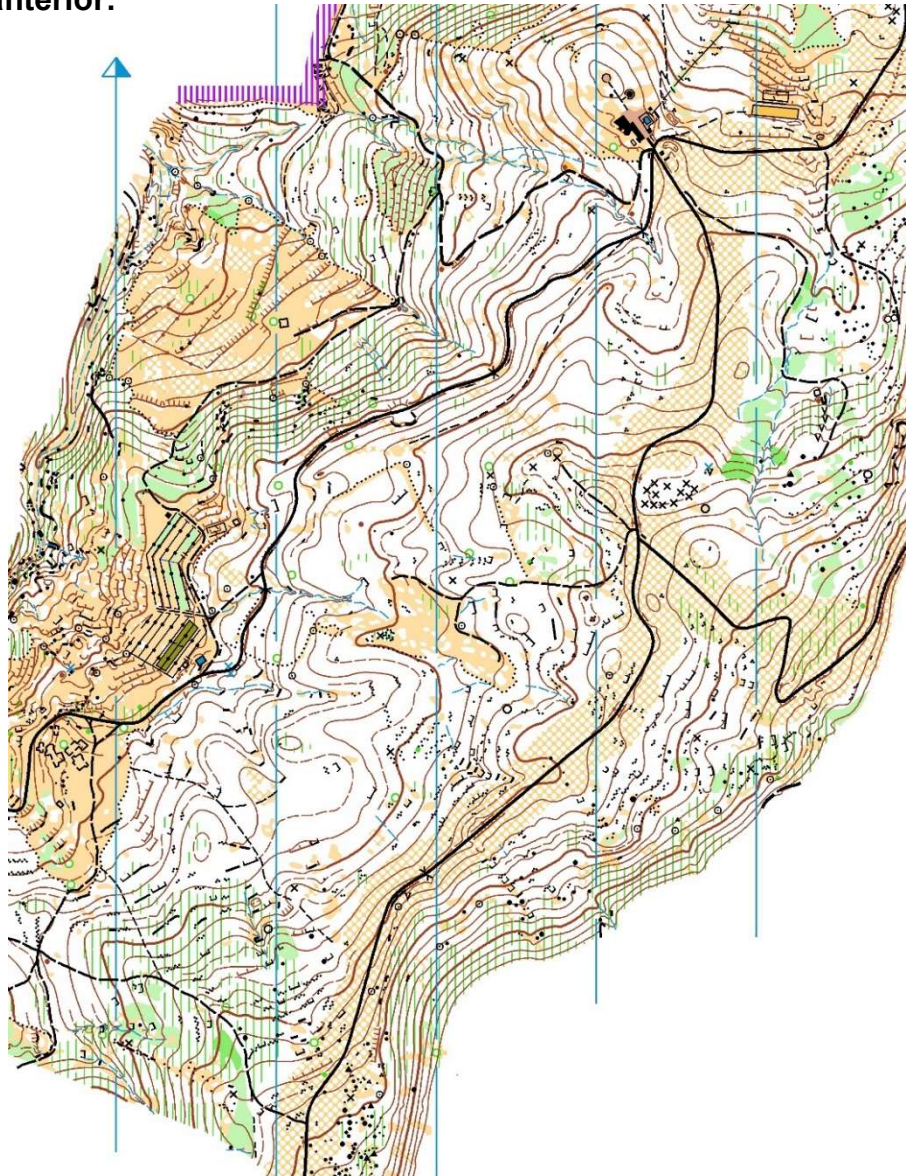
9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024



Boletín final

Mapa anterior:





Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

Fotos del terreno



Boletín final



Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

Boletín final





Club Lorquino de Carreras de Orientación en la Naturaleza

Campeonato Regional de Larga Distancia de O-Pie 2024

9ª Prueba de Liga Regional Murciana de O-Pie 2024

Albergue de Casa Iglesias (Lorca) – 12 de Octubre de 2024

Boletín final

