

Cto. Regional Distancia Media 2024

# ORIENTACIÓN

13ª Prueba Liga Regional Murciana

24 de noviembre de 2024

La Muela del  
Fontanar (Pliego)

Salidas: 10:00 - 11:30



**RUTA GUIADA  
A LAS 10:30**



Inscripciones en:  
[www.control200.com](http://www.control200.com)

Organiza:

MURCIA



O  
R  
I  
E  
N  
T  
A  
C  
I  
O  
N



Región de Murcia



Ayuntamiento de  
**Alcantarilla**



Federación **MURCIANA** de  
**ORIENTACIÓN**



## ▶ INDICE

• <a href="#"><u>INFORMACION DE LA PRUEBA.....</u></a>	<a href="#"><u>3</u></a>
• <a href="#"><u>DISTANCIA Y DESNIVELES (En el próximo boletín) .....</u></a>	<a href="#"><u>4</u></a>
• <a href="#"><u>ACCESOS Y LOCALIZACIONES .....</u></a>	<a href="#"><u>5</u></a>
• <a href="#"><u>CATEGORIAS .....</u></a>	<a href="#"><u>6</u></a>
• <a href="#"><u>INSCRIPCIONES Y CUOTAS .....</u></a>	<a href="#"><u>7</u></a>
• <a href="#"><u>RESULTADOS .....</u></a>	<a href="#"><u>8</u></a>
• <a href="#"><u>MEDIOAMBIENTE .....</u></a>	<a href="#"><u>8</u></a>
• <a href="#"><u>OTRA INFORMACION.....</u></a>	<a href="#"><u>8</u></a>
• <a href="#"><u>PREVENCION DE RIESGOS E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.....</u></a>	<a href="#"><u>9</u></a>
• <a href="#"><u>COLABORADORES.....</u></a>	<a href="#"><u>10</u></a>
• <a href="#"><u>PERSONAL ORGANIZACION .....</u></a>	<a href="#"><u>10</u></a>
• <a href="#"><u>CONTACTO.....</u></a>	<a href="#"><u>10</u></a>
• <a href="#"><u>RECURSOS (Material audiovisual) .....</u></a>	<a href="#"><u>11</u></a>

## ► INFORMACION DE LA PRUEBA

### CAMPEONATO REGIONAL DISTANCIA MEDIA

🏆🏆🏆 Entrega de medallas del Camp. Reg. de Distancia Media el domingo 24 de noviembre en la Muela del Fontanar, en el centro de competición a las 13:00 horas. Tendrán opción a medalla los corredores de las categorías oficiales con licencia federativa tramitada por los clubes asociados a la F.O.R.M..

MAPA ..... : **La Muela del Fontanar**

Cartógrafo.....: Juan Fco. Sánchez Sánchez (2017)

Nº Registro FEDO: MU-2100-18

Revisión.....: Jesús M<sup>a</sup> Bernal (OCT/2024)

FECHA ..... : **24 de noviembre de 2024**

COMPETICIÓN..... : **13ª CARRERA LIGA REGIONAL MURCIANA**

MODALIDAD ..... : **DISTANCIA MEDIA**

ESCALA..... : **1:7.500**

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

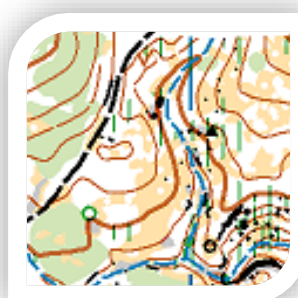
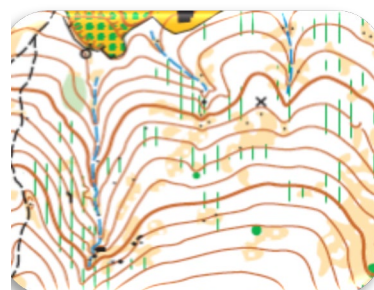
HORARIO DE SALIDAS..... : **de 10:00h. a 11:30h.**

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

CIERRE DE META ..... : **13:00h.**

TRAZADOR..... : **JESUS MARIA BERNAL GOMEZ**

ENTREGA DE PREMIOS..... : **13:00h.**



## ▶ DISTANCIAS Y DESNIVELES

Categoría	Distancia	Desnivel	Controles
<b>F-12</b>	2,4 km	80 m	14
<b>F-14</b>	2,6 km	120 m	15
<b>F-16</b>	3,2 km	125 m	19
<b>F-18</b>	3,7 km	140 m	20
<b>F-21A</b>	4,6 km	200 m	22
<b>F-21B</b>	3,2 km	125 m	19
<b>F-35</b>	4,1 km	150 m	22
<b>F-45</b>	3,7 km	140 m	20
<b>F-55</b>	2,5 km	125 m	16
<b>F-65</b>	2,5 km	125 m	16
<b>M-12</b>	2,4 km	80 m	14
<b>M-14</b>	2,6 km	120 m	15
<b>M-16</b>	3,8 km	145 m	22
<b>M-18</b>	4,3 km	180 m	22
<b>M-21A</b>	4,8 km	200 m	27
<b>M-21B</b>	3,8 km	145 m	22
<b>M-35</b>	4,6 km	200 m	22
<b>M-45</b>	4,3 km	180 m	22
<b>M-55</b>	4,1 km	150 m	22
<b>M-65</b>	3,7 km	140 m	20
<b>OPEN-AMARILLO</b>	1,9 km	60 m	12
<b>OPEN-NARANJA</b>	2,6 km	120 m	15
<b>OPEN-ROJO</b>	3,8 km	145 m	22
<b>RUTA GUIADA</b>	1,9 km	60 m	12

## ▶ ACCESOS Y LOCALIZACIONES



### Como llegar

Latitud: 37.990105

Longitud: -1.492173



Zona de aparcamiento: En la pista forestal de subida al Mirador de Pliego, pista a la que se accede desde la carretera C4 (RM-C26). Los vehículos deberán llegar hasta un punto obligado en el que darán la vuelta, para ir aparcando en el margen derecho de la pista, por orden de llegada y con el frontal del vehículo a favor de la pendiente, para que en caso de emergencia los vehículos estén preparados para abandonar la zona de carrera rápidamente. Por este motivo los primeros coches en aparcarse estarán junto al centro de competición y los restantes vehículos estarán más lejanos.

**Distancia del centro de competición a presalida: 1.200m, unos ¡¡20 minutos andando!!**

Distancia del parking a presalida: desde 40m. hasta 1.100m

## ► CATEGORÍAS

<b>Categoría Oficiales</b>	<b>Rango de Edad</b>
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	
<b>Categorías no Oficiales</b>	<b>Nivel Físico-Técnico</b>
<b>Open Amarillo</b>	categoría recomendada para niños
<b>Open Naranja</b>	categoría para mayores que no tienen experiencia en el deporte de la Orientación
<b>Open Rojo</b>	categoría para mayores con alguna experiencia previa en el deporte de la Orientación
<b>Ruta-Guiada</b>	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=240>) hasta las 23:59h del miércoles día 20 de noviembre

Estará habilitado un 2º plazo de inscripción hasta las 12:00h del sábado día 23 de noviembre, 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 este 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/o [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-TBSc5bljUWlleea014tnw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnC7T0w0_kfuR4W5X7OOPThVCys-TBSc5bljUWlleea014tnw/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.



## ▶ 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 y/o barritas energéticas Muesly) 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.



# ► 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: [Seguimiento actualizado](#)

**Capital:** Pliego (altitud: 380 m)

**Latitud:** 37° 59' 28" N - **Longitud:** 1° 30' 19" O - **Posición:** Ver localización

**Zona de avisos:** Vega del Segura

Descargar XML de la predicción detallada de Pliego [XML](#)

vie. 22	sáb. 23				dom. 24		lun. 25		mar. 26	mié. 27	jue. 28
18-24 h	00-06 h	06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-12 h	12-24 h	00-12 h	12-24 h			
14°C	14°C	18°C	16°C	15°C							
Probabilidad de precipitación											
25%	10%	10%	10%	5%	0%	0%	0%	5%	0%	10%	5%
Cota de nieve a nivel de provincia (m)											
Temperatura mínima y máxima (°C)											
11 / 21	13 / 19				12 / 19		12 / 25		13 / 22	13 / 21	12 / 22
Dirección y velocidad del viento (km/h)											
SE 5	C 0	E 10	S 10	C 0	E 10	E 10	SE 5	O 10	E 10	C 0	E 5

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/seguro-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**



Ayuntamiento de  
Pliego



## ▶ ORGANIZADORES

<b>Director de la prueba:</b>	Pedro Mayol
<b>Trazados:</b>	Jesús M <sup>a</sup> Bernal
<b>SportIdent y cronometraje:</b>	Francisco Javier Sáez, Antonio Cano
<b>Colocadores:</b>	Guillermo Mulero, Román Pérez, José Pérez, Julio Sánchez, Adrián Llor, Guillermo Iglesias, Javier Henarejos, Esmeralda Ruiz
<b>Salida:</b>	Joaquín Gil, Joaquín Martínez, Aurelio Bello, José Mendoza, Sebastián Martínez, Susana Pérez
<b>Ruta guiada:</b>	Juan Abellán
<b>Secretaría:</b>	Encarna Mayol
<b>Logística:</b>	Jose M. Carcelén, Jose M <sup>a</sup> Escobar
<b>Avituallamiento:</b>	María Gómez, Cati Viudez
<b>Medio ambiente:</b>	Joaquín Martínez
<b>Delegado Federativo</b>	Jesús Martínez Morales

## ▶ CONTACTO



[www.murcia-o.com](http://www.murcia-o.com)

Teléfono: 628 44 23 35



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

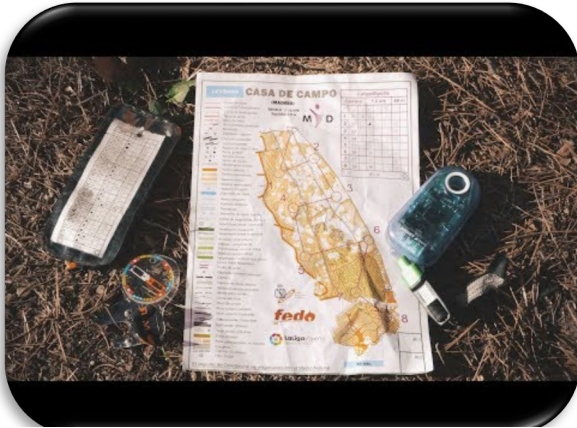
659 00 92 37



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



Mujer y Orientación: ¿Qué es la Orientación?



Mujer y Orientación: Deporte para todas edades



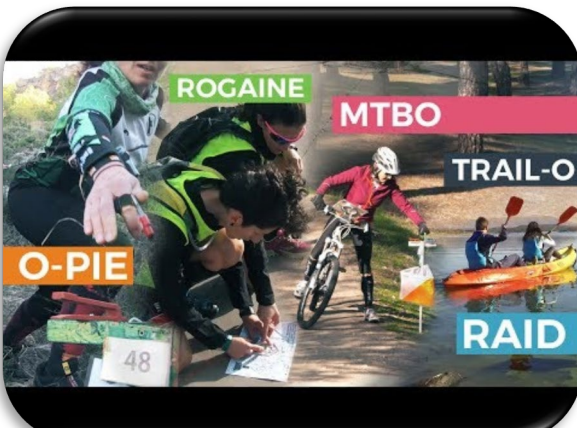
Mujer y Orientación: Deporte formativo



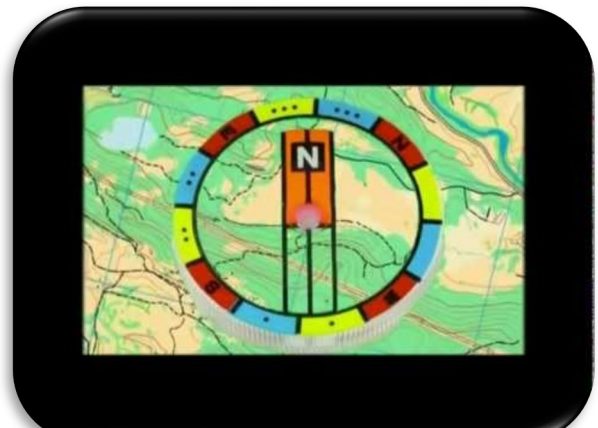
Mujer y Orientación: La Naturaleza, el mejor estadio del mundo



Mujer y Orientación: Modalidades



La orientación en la Educación



La orientación en el tiempo libre



La Orientación y la competición

