

17/08/2022

NOVEDAD

BOLETÍN

1



Campeonato Regional Sprint 2022. Cehegín

Liga Regional Murciana de
Orientación a Pie.

4 de septiembre de 2022.



BOLETÍN

Liga Regional murciana de orientación.

Cehegin, Murcia.

4 de septiembre de 2022

Campeonato Regional Sprint 2022.

Una vez más desde el club Senda os damos la bienvenida a la competición tras el descanso estival de la liga regional de orientación. En esta ocasión tenemos el lujo y compromiso de ser los organizadores del Campeonato Regional de distancia Sprint en uno de los mejores mapas urbanos de nuestra Región

Desde nuestro club esperamos que lo disfrutéis y agradecemos vuestra confianza una vez más.

INFORMACIÓN GENERAL

La jornada constará de una prueba oficial Sprint y un entrenamiento cronometrado media distancia.

Para evitar confusiones empezaremos describiendo los aspectos generales de la prueba oficial y algunos datos comunes y posteriormente describiremos la información referente al entrenamiento.

↳ Inscripciones:

- ↳ Hay dos plazos de inscripción.
 - El primer plazo (sin recargo) finaliza el miércoles 30 de agosto a las 23:59 h.
 - El segundo plazo (con recargo y sujeto a la disponibilidad de horas de salida y mapas vacantes) finaliza el sábado 3 de septiembre a las 11:59 h. A.M.
- ↳ No se admitirán inscripciones el día de la prueba.
- ↳ Las inscripciones se realizarán en la web de la F.O.R.M. accediendo el sistema [CONTROL200](#)





- ⌞ Todo inscrito a la prueba oficial Sprint será considerado inscrito en el entrenamiento gratuito, teniendo derecho a su mapa de entrenamiento.
 - No es necesario inscribirse en dos sitios, con una inscripción se considera inscrito en los dos “eventos”, Sprint y entrenamiento.
- ⌞ **Las horas de salida** para la prueba oficial Sprint serán seleccionadas por el propio corredor en el momento de hacer la inscripción.
- ⌞ No se seleccionará hora de salida para el **entrenamiento**, el periodo de salida será de 10:45h. a 11:45h. con **base Start**.
- ⌞ Las inscripciones no abonadas en plazo, serán eliminadas del sistema CONTROL200

⌞ Cuotas:

Categoría	Con licencia FEDO/FPO	Sin licencia FEDO/FPO	Alquiler pinza SportIdent
F-21A M-21A			
F-21B M-21B			
F-35 M-35	6	9	2
F-45 M-45			
F-55 M-55			
F-65 M-65			
F-12 M-12			
F-14 M-14	4	7	2
F-16 M-16			
F-18 M-18			
OPEN-AMARILLO			
OPEN-NARANJA	4	5	- €
RUTA GUIADA			
OPEN-ROJO	6	9	2

⌞ Nueva Categoría Ruta Guiada

Habrá una categoría nueva para personas que quieran iniciarse en la orientación.

- En esta categoría la salida será en grupo a la misma hora, las 10:00 horas.

Todos los inscritos en esta categoría irán acompañados de uno o varios tutores del club organizador que darán una pequeña charla inicial e irán acompañando a todos aquellos que así lo deseen siguiendo todo el recorrido creado al efecto y que se adapta a sus conocimientos.





└ Salidas Sprint: de 9:00 h. a 10:15 h.

La salida se encuentra a zona de [aparcamiento](#).

└ Cierre de meta Sprint: 11:30 h.

└ Avituallamiento y Meta:

Existirá avituallamiento líquido en la zona de meta, pero importante: recordamos que siguiendo las recomendaciones y como ejemplo de competición sostenible se evitará el reparto de avituallamiento en envases plásticos individuales y el método de avituallamiento será el rellenado de recipientes.

Es por ello, que desde la organización apelamos al ejemplo de deportistas concienciados medioambientalmente portando cada uno su propio recipiente, ya sea mediante bidón, bolsa de hidratación o cualquier tipo de cantimplora.

Todos los corredores están obligados a entregar los mapas utilizados en el Campeonato Regional Sprint tras finalizar su carrera. Estos mapas serán entregados de vuelta en el acto de entrega de trofeos.

└ Entrega de Trofeos:

Se realizará la entrega de trofeos del **Campeonato Regional de Orientación Distancia Sprint 2022** a las 12:45 horas en los soportales de la [Plaza del Castillo](#).

Asimismo, se realizará la entrega de trofeos aplazada en febrero del **Campeonato Regional de Orientación Distancia Media 2022** disputado en Lorca.

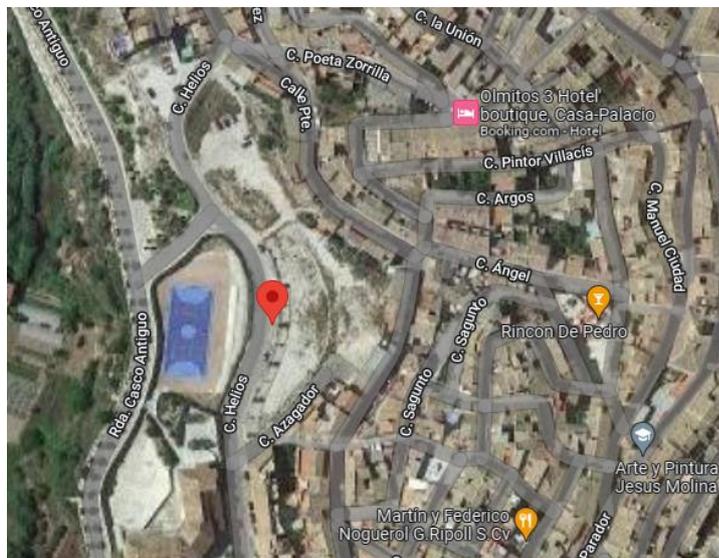
└ Servicios Médicos

Estará situado en la zona de entrega de trofeos de la Plaza del Castillo.



└ Como llegar, acceso y localizaciones.

El parking de vehículos estará situado en la Calle Helios, 19, Cehegín. [Aparcamiento.](#)



- └ El aparcamiento está a 25 metros de la zona de salida,
- └ a 150 metros desde la Meta
- └ y a 400 metros de la zona de entrega de trofeos.
- └ La entrega de trofeos y mapas retirados será en la [Plaza del Castillo](#). 
- └ El entrenamiento cronometrado de distancia media compartirá salida y meta con el Campeonato Regional Sprint.
- └ Tanto la **prueba oficial como el entrenamiento se desarrollará íntegramente en el mapa urbano de Cehegín.**

LA COMPETICIÓN

└ Trofeos

Recibirán medalla del Campeonato Regional Sprint 2022 según clasificación los 3 primeros de cada categoría.

Entrega de trofeos a las 12:45h.



↳ Puntuable

LIGA REGIONAL MURCIANA DE O-PIE 2022.

↳ Mapa

Cehegín Urbano, mapa usado.

- ↳ Registro: MU-3000-22
- ↳ Cartografía: Mapeando, Juan Fco. Sánchez. Revisado en enero de 2022 por Juan Carlos Escarabajal.
- ↳ Nombre del trazador: Jesús Martínez Morales.
- ↳ Escala de todos los mapas: 1/3.000.
- ↳ Equidistancia: 2.5 metros.

↳ La carrera Sprint

- ↳ Tipo de carrera por orden de paso: en línea.
- ↳ Por distancia: Sprint.
- ↳ Avituallamientos en carrera: No.
- ↳ Avituallamiento en meta: Si.
- ↳ **Habrará descripciones de controles impresas en papel en la salida.**
- ↳ Formato de impresión: A4 a 1 cara.
- ↳ Se podrá correr con tarjeta SIAC, siendo válidas también el resto de modelos de la marca Sportident.

↳ La zona

- ↳ La prueba se desarrolla íntegramente por zona asfaltada o pavimentada, solo excepcionalmente puede que se pise algún pequeño terreno ajardinado.
- ↳ El casco antiguo de Cehegín fue declarado en 1982 Patrimonio Histórico Artístico, en él nos vamos a encontrar una rica red de callejuelas intrincadas anárquicamente que harán que una pequeña bajada de concentración pueda provocar pérdidas de segundos o incluso minutos.
- ↳ El desnivel será salvado en ocasiones por escaleras de huellas más o menos grandes y/o por rampas o cuestas.





- └ Los diferentes soportales, parques, jardines y terrazas completarán este fantástico enclave para la Orientación Sprint.
- └ Debido al poco tráfico en domingo en esta zona no se ha creído necesario desde la organización el corte del tránsito rodado de vehículos, por ello y aun sabiendo que éste será muy escaso, **se recomienda a todos los corredores circular con la máxima precaución por la vía pública, sobre todo en los cruces de calles y calles más anchas.**

└ VESTIMENTA

- └ Salvo lluvia exagerada prácticamente cualquier calzado deportivo puede proporcionar buen agarre en pavimentos y calzadas a pisar.

└ IMPORTANTE

- └ **REVISAR BIEN LOS NÚMEROS DE LOS CONTROLES**

Al haber muchos controles en el casco urbano y la cercanía entre unos y otros se podría cometer error en tarjeta al confundir un control con otro. La lectura previa de la descripción del control puede condicionar el punto de ataque.

└ COMENTARIO DEL TRAZADOR (SPRINT)

- └ He tratado que la carrera se adapte al máximo al tipo de formato de distancia sprint oscilando los tiempos estimados de ganadores entre 14 y 18 minutos dependiendo de la categoría.
- └ Los recorridos van a estar caracterizados por continuos cambios de dirección con tramos muy cortos en su mayoría y donde los corredores se van a encontrar siempre, y en esto he sido muy meticuloso, con varias elecciones de ruta casi idénticas en distancia o con elementos que dificulten la carrera rápida en alguna de las elecciones cuando la distancia se desiguala un poco entre las diferentes elecciones.
- └ El control del ritmo de carrera y la toma de decisiones acertadas serán factores que definirán a los diferentes campeones regionales.



└ DISTANCIAS Y DESNIVEL. Tiempo estimado de ganador/a SPRINT

Categoría	Distancia Óptima	Desnivel	Controles	Tiempo ganador/a (minutos)
F-12	1,4 km	71 metros	15 Controles	16-18
F-14	1,5 km	81 metros	16 Controles	16-18
F-16	2,0 km	109 metros	15 Controles	16-18
F-18	2,2 km	106 metros	18 Controles	16-18
F-21A	2,6 km	124 metros	21 Controles	14-16
F-21B	2,0 km	109 metros	15 Controles	16-18
F-35	2,2 km	106 metros	18 Controles	14-16
F-45	2,0 km	105 metros	17 Controles	16-18
F-55	2,2 km	133 metros	16 Controles	18-20
F-65	2,1 km	106 metros	16 Controles	18-20
M-12	1,5 km	81 metros	16 Controles	16-18
M-14	2,0 km	109 metros	15 Controles	16-18
M-16	2,0 km	105 metros	17 Controles	14-16
M-18	2,6 km	124 metros	21 Controles	16-18
M-21A	2,7 km	150 metros	23 Controles	14-16
M-21B	2,0 km	115 metros	17 Controles	16-18
M-35	2,6 km	124 metros	21 Controles	14-16
M-45	2,2 km	106 metros	18 Controles	16-18
M-55	2,0 km	105 metros	17 Controles	16-18
M-65	2,2 km	133 metros	16 Controles	18-20
OPEN-AMARILLO	1,4 km	71 metros	15 Controles	16-18
OPEN-NARANJA	2,1 km	106 metros	16 Controles	16-18
OPEN-ROJO	2,0 km	115 metros	17 Controles	16-18
RUTA GUIADA	2,1 km	106 metros	16 Controles	n/a

└ Jurado técnico

└ Jose Antonio García Murcia, Lorca Orientación.

└ Suplente: Benito Zurita Ortiz, COMN Murcia.





DIFERENCIAS ESPECÍFICAS ENTRENAMIENTO

└ Salidas Libres: de 10:45h. a 11:45 h.

Salidas con base START en intervalos de 30 segundos. La salida se encuentra a zona de [aparcamiento](#).

└ Cierre de meta entrenamiento: 12:30 h.

└ Entrenamiento

- └ Tipo de carrera por orden de paso: en línea (Recorrido Largo contiene mariposas).
- └ Por distancia: Media.
- └ **Habrà descripciones de controles impresas en papel en la salida.**
- └ Formato de impresión: A4 a 1 cara.
- └ Se podrá correr con tarjeta SIAC, siendo válidas también el resto de modelos de la marca Sportident.

└ COMENTARIO DEL TRAZADOR

- └ Aprovechando la disponibilidad de controles y como complemento a la jornada tendremos este entrenamiento de media distancia por tiempos que podríamos considerar más un sprint largo que una media urbana por la longitud de tramos.
- └ He buscado que no coincidan apenas los controles utilizados en el Sprint anterior.
- └ Las categorías inferiores podrán disfrutar de algunas de las mejores elecciones de ruta de los recorridos más interesantes del Sprint de las categorías superiores.
- └ Las categorías superiores disfrutarán de tramos completamente diferentes y con enrevesados bucles y mariposas que ayudarán a recuperar ese tono físico de una manera divertida y disfrutando de este fantástico mapa, seguro que os divertiréis.
- └ Tiempos más rápidos estimados entre 20 y 35 minutos dependiendo de la categoría.



┆ DISTANCIAS Y DESNIVEL.

Entrenamiento Cronometrado Media Distancia.

Categoría	Recorrido	Distancia Óptima	Desnivel	Controles	Tiempo Rápido (minutos)
F-12	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	25-30
F-14	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	25-30
F-16	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	25-30
F-18	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	30-35
F-21A	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	25-30
F-21B	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	25-30
F-35	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	30-35
F-45	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	25-30
F-55	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	30-35
F-65	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	30-35
M-12	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	25-30
M-14	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	20-25
M-16	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	25-30
M-18	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	25-30
M-21A	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	20-25
M-21B	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	25-30
M-35	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	25-30
M-45	LARGO	3,8 km	175 metros	25 Controles	30-35
M-55	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	25-30
M-65	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	30-35
OPEN-AMARILLO	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	25-30
OPEN-NARANJA	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	25-30
OPEN-ROJO	MEDIO	2,4 km	150 metros	18 Controles	25-30
RUTA GUIADA	CORTO	2,2 km	100 metros	17 Controles	n/a

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA





↳ Medio Ambiente

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. [Enlace Formulario](#)



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

↳ Completemos la jornada del domingo en Cehegín

↳ ¿MÁS ORIENTACIÓN?

- ↳ Sigue disfrutando del casco histórico de Cehegín con cualquiera de los **5 recorridos** del primer **Circuito Permanente de Orientación** Homologado urbano de toda España.
- ↳ Estos recorridos además prestan especial atención a los lugares culturales más emblemáticos de Cehegín para conocerlos a través de la orientación.
- ↳ Una manera genial de unir **TURISMO Y DEPORTE con la familia**.
- ↳ Aquí tienes toda la info para que te descargues los mapas o adelantes la instalación de la app de seguimiento: <https://turismocehegin.es/circuito-permanente-de-orientacion/>

↳ ¿Conoces Cehegín?

- ↳ Aumenta la **visita cultural** visitando ...
 - <https://turismocehegin.es/patrimonio-historico/>
- ↳ O conociendo a su gente, ahí va una relación de **ilustres cehegineros** ...
 - <https://turismocehegin.es/personajes-ilustres/>
- ↳ Y no te olvides de **deleitar tu paladar** después de tu carrera ...
 - <https://turismocehegin.es/gastronomia/>

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



CLUB ORGANIZADOR

Asociación Deportiva de Orientación en la Naturaleza Senda.

- └ Director de la competición: Jesús Menárguez Arróniz.
- └ Trazador: Jesús Martínez Morales.
- └ Coordinador Salidas: Ángel Antonio Otón Carrillo.
- └ Colocadores: Diego Campoy Belmonte, Nuria Palacios Ubach, Juan Hernández Navarro, Javier Otón Carrillo, Manuel Mariano Ruano Mínguez, Francisco José Gómez Velázquez.
- └ Salida: Ángel Antonio Otón Carrillo, Ramón Otón Martínez, José Sánchez Ferrer.
- └ Meta: Sergio Frutos Hernández, Antonio Rodrigo Saura, Miguel Abellán Ortín.
- └ Secretaría: M^a Ángeles López Jiménez, Ascensión Ros Garrido, Victoria Marchante Sevilla.
- └ Sportident: M^a Dolores Albaladejo Garre, Pedro Ángel López Pérez,.

