

Campeonato Regional
LARGA DISTANCIA
 Sierra de La Pila. Fortuna. Murcia

22 de enero de 2023

¿Nunca has hecho orientación?...
 >>> Ruta Guiada para Nuevos Orientadores

Carrera de Orientación

09:30 Primera Salida
 10:30 Salida Ruta Guiada con monitor
 11:00 Última Salida

Inscripciones: www.Control200.com

BOLETÍN
final

21/01/2022



Campeonato Regional Distancia Larga.

Liga Regional Murciana de Orientación a Pie.
 22 de enero de 2022.

Campeonato Regional

LARGA DISTANCIA

1ª PRUEBA
LIGA REGIONAL MURCIANA
ORIENTACIÓN A PIE 2023.

🚩 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

🚩 Salidas: de 9:30 h. a 11:00 h.

La salida se encuentra a 300 metros del Centro de Competición con un desnivel de 50 metros (8 minutos aprox. andando).

🚩 **Salida Ruta Guiada:** A las 10:30h. habrá una pequeña charla inicial y organización de grupos en la zona de salida. **Se intentará acercar la salida de cajones lo máximo a las 11:00h** para no afectar a la transición en carrera de las categorías oficiales por sendas o caminos estrechos.

🚩 Cierre de meta: 13:30 h.

🚩 Avituallamiento y Meta:

Aunque habrá avituallamientos habituales para esta distancia. Desde la organización recomendamos portar avituallamiento líquido personal mediante bidón, bolsa de hidratación o cualquier tipo de cantimplora si se quiere hidratar durante la carrera.

🚩 **RUTA BALIZADA OBLIGATORIA DE META A DESCARGA**

Desde Meta hasta la zona de Descarga se debe seguir la ruta marcada en el terreno con cinta de prebalizado, así como las indicaciones de la organización.

🚩 Existirá avituallamiento líquido al término de la carrera en Meta.

22 de enero de 2023

Sierra de La Pila. Fortuna. Murcia

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



Campeonato Regional LARGA DISTANCIA

1ª PRUEBA
LIGA REGIONAL MURCIANA
ORIENTACIÓN A PIE 2023.

🚩 Servicios Médicos

En la zona de meta.

🚩 Como llegar, acceso y localizaciones.

El Centro de Competición estará situado en Aparcamiento Sierra La Pila, Fortuna, Murcia.

Se recomienda ir con suficiente antelación.

Ubicación aparcamiento y Centro de competición:

🚩 <https://goo.gl/maps/fSWD6qL4skDRXCRBA>



🚩 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](#)



22 de enero de 2023

Sierra de la Pila. Fortuna. Murcia

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



LA COMPETICIÓN

🚩 Trofeos

Obtendrán premio según clasificación los 3 primeros de cada categoría.

La Entrega de trofeos se realizará de manera conjunta con el Campeonato Regional de Distancia Sprint el 21 de mayo de 2023 en Molina de Segura

🚩 Puntuable LIGA REGIONAL MURCIANA DE O-PIE 2023, 1ª CARRERA.

🚩 Delegado Federativo: José Antonio García Murcia.

🚩 Mapa

Fuente La Higuera, SIERRA DE LA PILA, mapa usado.

- 🚩 MAPA BASE: Olaf Helgesen
- 🚩 Registro: MU-778-06
- 🚩 Cartografía: Radovan Cech, Zdevek Sokolar, Radek Novotny, Jan Drbal, Jan Ptacek. Revisado en 2023 por Francisco José Gómez Velázquez.
- 🚩 Nombre del trazador: Francisco José Gómez Velázquez.
- 🚩 Escala de los mapas:
 - En OPEN AMARILLO, RUTA GUIADA, M/F-55 Y M/F-65 la escala será 1:7.500.
 - En el resto de categorías 1/10.000.
- 🚩 Equidistancia: 5 metros.

🚩 La carrera

- 🚩 Tipo de carrera por orden de paso: en línea.
- 🚩 Por distancia: Larga.
- 🚩 Avituallamientos en carrera: Si.
- 🚩 Avituallamiento en meta: Si.
- 🚩 Habrá descripciones de controles impresos 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.

22 de enero de 2023

Sierra de la Pila. Fortuna. Murcia



🚩 EL TERRENO Y EL TRAZADO:

- 🚩 En el mapa de Sierra de La Pila se distinguen dos perfiles orográficos. Por un lado, núcleos de bosque con pendientes de moderadas a fuertes, por otro, en los intersticios del primero, amplias áreas de cultivos de perfil plano y aterrazado. A su vez, todo el mapa de la pila presenta una textura heterogénea idónea para una carrera de larga distancia pero, para este evento, hemos optado por el uso parcial del mapa y hemos planteado una carrera donde, con todos los ingredientes de la orientación, prioriza la forma física y la lectura precisa, que en algunos tramos puede llegar a ser decisiva.
- 🚩 En cuanto a la vegetación gran parte del mapa permite la carrera de velocidad media alta, en zonas semidespejadas o bosque blanco con pino de tamaño medio. Las zonas despejadas y cultivos permiten buena velocidad en general, no obstante, algunas zonas despejadas están pobladas por abundante esparto, lo cual puede ralentizar mucho el ritmo de carrera.

🚩 VESTIMENTA

- 🚩 Recomendable pantalón largo y/o polainas.
- 🚩 Recomendable llevar los tobillos bien protegidos para zonas pedregosas.
- 🚩 Recomendable llevar calzado con buen agarre.

🚩 IMPORTANTE

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

Al haber muchos controles en el monte y cercanos unos de otros se podría cometer error en tarjeta al confundir un control con otro.

22 de enero de 2023

Sierra de La Pila. Fortuna. Murcia

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



COMENTARIO DEL TRAZADOR

- ✦ He tratado que la carrera se adapte al máximo al tipo de formato de larga distancia teniendo en cuenta el tipo de terreno y mapa elegido.
- ✦ Los recorridos van a estar caracterizados por continuos cambios de dirección más propios de una distancia intermedia combinados con tramos largos que darán la esencia de larga distancia. En todos los tramos, sobre todo en las categorías más técnicas, he procurado que los corredores se encuentren con varias elecciones de ruta, siendo, espero, una carrera divertida y rápida siendo una larga distancia.
- ✦ A tener muy en cuenta en el primer tercio de carrera, el terreno es de transición lenta, técnico y abrupto por lo que recomiendo centrarse en leer bien frente a la velocidad de carrera.
- ✦ El control del ritmo de carrera en cada zona del mapa será determinante para la toma de decisiones.
- ✦ Hay algún tramo u opción por sendas de paso estrecho donde pueden coincidir corredores de categorías y forma muy dispar, principalmente categorías medias y bajas. (Desde la organización pedimos atención, precaución y respeto entre participantes. Moderar la velocidad de carrera los más fuertes y/o facilitar el paso los recién iniciados si se da el caso).
- ✦ Aunque he evitado al máximo que el paso o elección de ruta por carretera pueda ser una opción óptima, es posible que algún corredor pueda tomar esa alternativa, si es así, os recomiendo circular con máxima precaución por esta vía.

22 de enero de 2023

Sierra de La Pila. Fortuna. Murcia

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



🚩 DISTANCIAS Y DESNIVEL.

Categoría	Distancia	Desnivel	Controles
F-12	3,0 km	65 metros	13 Controles
F-14	3,0 km	80 metros	12 Controles
F-16	2,9 km	130 metros	11 Controles
F-18	4,1 km	190 metros	12 Controles
F-21A	5,6 km	265 metros	17 Controles
F-21B	2,9 km	130 metros	11 Controles
F-35	4,2 km	210 metros	14 Controles
F-45	4,1 km	190 metros	12 Controles
F-55	3,4 km	160 metros	13 Controles
F-65	3,4 km	160 metros	13 Controles
M-12	3,0 km	65 metros	13 Controles
M-14	3,0 km	80 metros	12 Controles
M-16	3,2 km	145 metros	11 Controles
M-18	5,1 km	250 metros	14 Controles
M-21A	5,9 km	285 metros	18 Controles
M-21B	3,2 km	145 metros	11 Controles
M-35	5,6 km	265 metros	17 Controles
M-45	5,1 km	250 metros	14 Controles
M-55	4,2 km	210 metros	14 Controles
M-65	4,1 km	190 metros	12 Controles
OPEN-AMARILLO	2,7 km	65 metros	12 Controles
OPEN-NARANJA	3,0 km	80 metros	12 Controles
OPEN-ROJO	3,2 km	145 metros	11 Controles
RUTA GUIADA	3,0 km	65 metros	13 Controles

22 de enero de 2023

Sierra de la Pila. Fortuna. Murcia

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: Francisco José Gómez Velázquez.
- 🚩 Coordinador Seguridad: Jesús Menárguez Arróniz.
- 🚩 Colocadores: Jesús Martínez Morales, Diego Campoy Belmonte, Nuria Palacios Ubach, Juan Hernández Navarro, Javier Otón Carrillo, Francisco José Gómez Velázquez, Jose Andrés Palazón.
- 🚩 Salida: Ángel Antonio Otón Carrillo, Raúl Otón Carrillo, Ramón Otón Martínez, José Sánchez Ferrer.
- 🚩 Meta: Sergio Frutos Hernández, Antonio Rodrigo Saura, Miguel Abellán Ortín.
- 🚩 Secretaría: M^a Ángeles López Jiménez, Victoria Marchante Sevilla.
- 🚩 Sportident: Pedro Ángel López Pérez.

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



22 de enero de 2023

Sierra de La Pila. Fortuna. Murcia

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA

