

## BOLETÍN 1

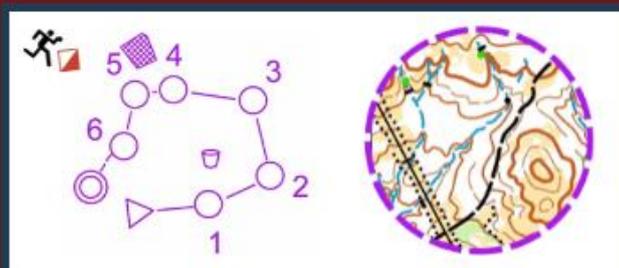
# 2ª CARRERA DE LA LIGA REGIONAL MURCIANA

Las Alquerías (Sierra Espuña-Totana)

29 de enero de 2023

1ª Prueba Liga Escolar Invierno

## Carrera de Orientación



**Nunca has hecho orientación? <<<<  
>>>> Ruta guiada para nuevos orientadores >>>>**

INFORMACIÓN +  
INSCRIPCIONES:

[www.Control200.com](http://www.Control200.com)

10:00 Primera salida  
10:30 Salida Guiada con Monitor  
11:30 Última salida



## 2ª Prueba de la Liga Regional / 1ª Prueba Liga Escolar

### Murciana de Orientación 2023

Las Alquerías (Sierra Espuña), Totana, Murcia.

29 de enero de 2023

#### INFORMACIÓN GENERAL

##### Inscripciones:

Hay dos plazos de inscripción.

- El primer plazo (sin recargo) finaliza el miércoles 25 de enero 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 28 de enero a las 12:00 h. A.M.

IMPORTANTE: Para los ESCOLARES el plazo termina el miércoles 25 a las 24:00 h.

- No se admitirán inscripciones el día de la prueba.
- Las inscripciones se realizarán en [Control 200.com](https://control200.com)
- Las horas de salida serán seleccionadas por el propio corredor en el momento de hacer la inscripción.
- 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

## Salidas: 10:00 h. a 11:30 h.

La salida se encuentra a 1.500 mts. en bajada desde el Parking principal y centro de competición. Tiempo 20' caminando.

Desde el parking secundario la salida está a 400 mts.

- **Salidas Escolares:** 10:00 a 11:30 h.  
Se convocan a las 9:45h. para la explicación.  
Habrá monitores de la Federación para ayudar a los participantes que lo necesiten.
- **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.

## DISTANCIAS Y DESNIVELES.

<b>Recorrido</b>	<b>Controles</b>	<b>Longitud</b>	<b>Desnivel</b>
OPEN-AMARILLO, E-BENJAMÍN	8	1,4 km	85 m
E-ALEVÍN	9	1,5 km	85 m
E-INFANTIL	8	1,5 km	90 m
M-12,F-12	10	1,6 km	95 m
OPEN-NARANJA,M-14,F-14	10	1,8 km	95 m
F-16,F-21B	11	2,4 km	125 m
OPEN-ROJO,M-16,M-21B	12	2,5 km	160 m
F-55,F-65	12	2,5 km	130 m
F-18,F-45	15	3,0 km	160 m
M-65	15	3,0 km	160 m
F-35	15	3,2 km	170 m
M-55	15	3,2 km	170 m
M-18,M-45	14	3,3 km	175 m
F-21A,M-35	18	4,1 km	190 m
M-21A	20	4,8 km	210 m

### **Avituallamiento y Meta:**

Habrà solo avituallamiento líquido en meta, será necesario que el corredor lleve su propio vaso/recipiente. 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 individual al término de la carrera en Meta.

## Servicios Médicos

En la zona de meta.

## Como llegar, acceso y localizaciones.

El Centro de Competición estará situado en el Restaurante Los Donceles en el paraje de las Alquerías (Sierra Espuña).

Se recomienda compartir vehículo debido a la limitación del Parking, ir con suficiente antelación.

### [UBICACIÓN PARKING Y CENTRO DE COMPETICIÓN](#)

En caso de no haber espacio para aparcar en el centro de competición, también se podrá aparcar en el siguiente:

### [UBICACIÓN PARKING SECUNDARIO](#)

## 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](#)

## Puntuable

LIGA REGIONAL MURCIANA DE O-PIE 2023, 2º CARRERA

LIGA REGIONAL ESCOLAR 2023, 1ª PRUEBA

## Mapa

- *Las Alquerías*- Sierra Espuña - Totana, mapa usado.
- Revisado en 2023 por Juan Fco. Sánchez Sánchez.
- Nombre del trazador: Alba Martínez Ibañez.
- Escala de los mapas:

En OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA , RUTA GUIADA, M/F-12 , M/F-14 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: Media.
- Avituallamientos en carrera: Si.
- Avituallamiento en meta: Si.
- Habrá 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.

## INFORMACIÓN DEL TERRENO

El mítico mapa de las Alquerías fue el primero en ser cartografiado en la Región de Murcia y ha sido el elegido para esta competición.

Ubicado en la vertiente sur de Sierra Espuña, presenta la mayor parte de sus vaguadas y ramblas en pendiente Norte-Sur. Está cubierto por completo de arbolado predominante pino carrasco, con buena visibilidad; permitiendo una buena velocidad de carrera.

## Comentarios de la trazadora:

El mapa se podría dividir en dos zonas. La parte norte-oeste es más rápida, está atravesada por una vaguada que la recorre de norte a sur, con abundante vegetación. En ella será clave visualizar los puntos más accesibles para cruzar y el manejo de la brújula.

La parte sur-este albergará algún bucle para las categorías superiores. Es la zona que acumula el desnivel, ya que la recorren múltiples vaguadas y cotas, por lo que la concentración y los cambios de dirección marcarán el resultado.

En cuanto al trazado, he intentado plantear una media distancia real, con un tiempo ganador de 30-35 minutos. En general, el terreno presenta buena visibilidad, por lo que la velocidad de carrera será alta. Recomiendo llevar protección para los tobillos, ya que hay algunas zonas de tala que pueden ser propicias para los esguinces.

Espero que disfrutéis de la prueba tanto como yo lo he hecho trazando.

## VESTIMENTA

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

## CLUB ORGANIZADOR

**Club de Orientación en la Naturaleza de Totana.**

Director de la competición: Juan Fco. Sánchez Sánchez.

Trazadora: Alba Martínez Ibáñez.

Colocadores: Juan Fco. Sánchez, Carolina Segura, Paco Guerao, Fermín Barceló.

Salida: Ramón Segura, Pablo Costa, Rocío Torres y Carlos Jiménez Rodríguez.

Meta/Avituallamiento: María Castillo, María Molino.

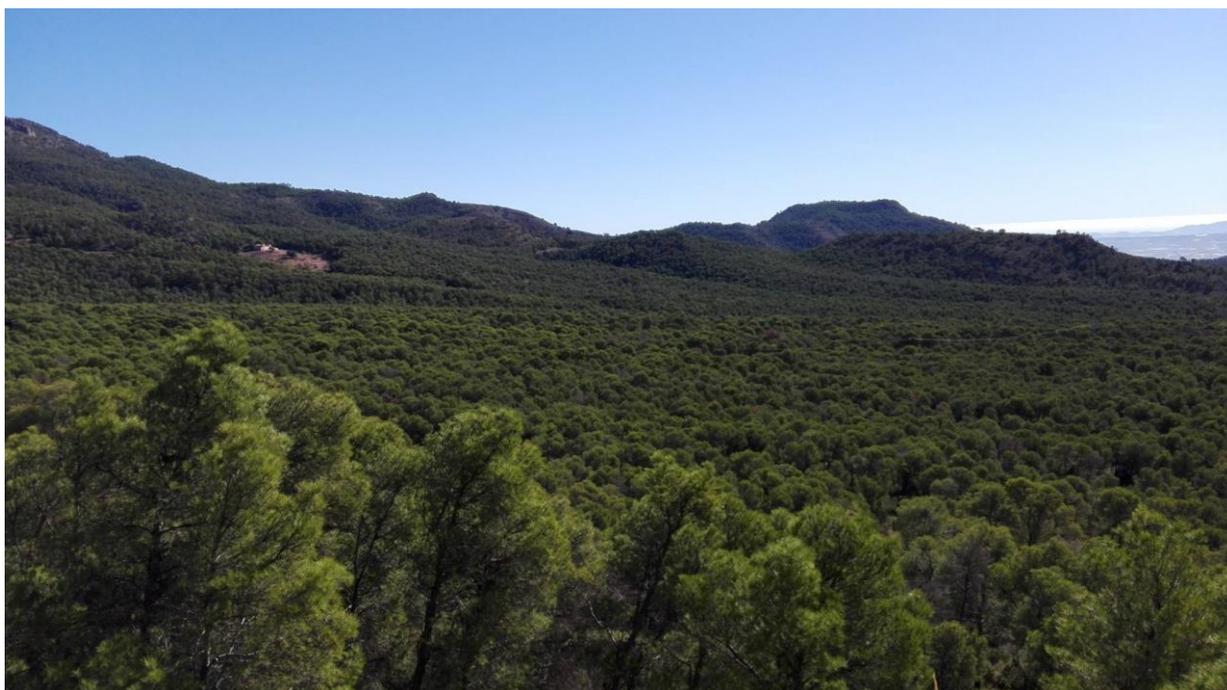
Sportident: Rosa Sánchez Bishot, Tomás Sánchez.

Recorrido guiado: Raquel Tudela, Alba Martínez Ibáñez.

Secretaría: Cristina Tudela, Irene Ortiz, Inmaculada Tudela.

Logística: Ginés Sánchez Miras, Laureano Molino, Julián López.

**2ª PRUEBA  
LIGA REGIONAL MURCIANA  
ORIENTACIÓN A PIE 2023.**



**2ª PRUEBA  
LIGA REGIONAL MURCIANA  
ORIENTACIÓN A PIE 2023.**



2ª PRUEBA  
LIGA REGIONAL MURCIANA  
ORIENTACIÓN A PIE 2023.

