COTO CUADROS SUR

ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA

19 DE NOVIEMBRE 2023

LIGA REGIONAL MURCIANA

LIGA ESCOLAR DE OTOÑO

MURCIA ORIENTACION

DISTANCIA LARGA

SALIDAS ENTRE LAS 10:00 Y LAS 11:30

RUTA GUIADA A LAS 10:30

INSCRIPCIONES EN WWW.CONTROL200.COM

fedo Federación Española de Orientación

Región de Murcia

Ayuntamiento de Murcia

Federación MURCIANA de ORIENTACIÓN

Hero DESDE 1886

tienda de orientacion

► INDICE

- INFORMACION DE LA PRUEBA 3
- DISTANCIA Y DESNIVELES 3
- ACCESOS Y LOCALIZACIONES.....5
- CATEGORIAS 6
- INSCRIPCIONES Y CUOTAS 7
- RESULTADOS y O-TRACK.....8
- MEDIOAMBIENTE 8
- OTRA INFORMACION.....9
- LIGA REGIONAL ESCOLAR OTOÑO 9
- COLABORADORES.....10
- PERSONAL ORGANIZACION 10
- CONTACTO.....10
- RECURSOS (Material audiovisual).....11

► INFORMACION DE LA PRUEBA

MAPA.....: **COTO CUADROS (SUR)**

FECHA.....: **19 de NOVIEMBRE de 2023**

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

2ª LIGA REGIONAL ESCOLAR DE OTOÑO

MODALIDAD..... : **DISTANCIA LARGA**

ESCALA ..... : **1:10.000 y 1:7.500**

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

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

CONCENTRACION ESCOLARES: **10:00h**

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

CIERRE DE META..... : **14:30h**

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

► DISTANCIAS Y DESNIVELES

RECORRIDO	CATEGORIAS	DISTANCIA	DESNIVEL	N.º CONTROLES	ESCALA
e-BEN	E-BENJAMIN	2,6 km	40	10	1:7.500
e-ALE	E-ALEVIN	2,6 km	40	10	1:7.500
e-INF	E-INFANTIL	2,8 km	50	11	1:7.500
RG	RUTA GUIADA	3,3 km	60	12	1:7.500
R01	OPEN AMARILLO	2,6 km	50	10	1:7.500
R02	F-12 M-12	2,9 km	55	11	1:10.000
R03	F-14 OPEN-NARANJA	3,3 km	60	12	1:10.000
R04	M-14	3,7 km	75	12	1:10.000
R05	F-16	4,1 km	80	12	1:10.000
R06	M-16 OPEN-ROJO	4,4 km	90	13	1:10.000
R07	F-18 F-21B	4,2 km	95	12	1:10.000
R08	M-18 M-21B	4,6 km	110	12	1:10.000
R09	F-55 F-65	4,0 km	100	11	1:7.500
R10	F-45 M-65	4,6 km	120	11	1:10.000 / 1:7.500
R11	F-35 M-55	5,8 km	230	12	1:10.000 / 1:7.500
R12	M-45	6,9 km	245	15	1:10.000
R13	F-21A	6,6 km	255	13	1:10.000
R14	M-35	7,8 km	270	17	1:10.000
R15	M-21A	8,0 km	275	16	1:10.000

► ACCESOS Y LOCALIZACIONES

Como llegar

Latitud: 38.07415 Longitud: -1.10266

Salida 559A (sentido hacia Murcia) y 559B (sentido hacia Alicante) de la autovía A-7 / E-15

► CATEGORÍAS

Categoría Oficiales	Rango de Edad
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	
Categorías no Oficiales	**Nivel Físico-Técnico**
Open Amarillo	categoría recomendada para niños
Open Naranja	categoría para mayores que no tienen experiencia en el deporte de la Orientación
Open Rojo	categoría para mayores con alguna experiencia previa en el deporte de la Orientación
Ruta-Guiada	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 el sistema CONTROL200 (https://www.control200.com/InfoEvento.aspx?Evento=190) **hasta las 23:59h del miércoles día 15 de noviembre**

Las horas de salida serán seleccionadas por el propio corredor en el momento de hacer la inscripción.

Estará habilitado un 2º plazo de inscripción hasta las 12:00h del sábado día 18 de noviembre, con recargo de 2€ y sujeto a la disponibilidad de horas de salida y mapas impresos.

No se realizarán inscripciones el día de la prueba.

Las inscripciones no abonadas en plazo, serán eliminadas del sistema CONTROL200

● ***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 €	9,00 €	+2,00 €
F-12 F-14 F-16 F-18	M-12 M-14 M-16 M-18	4,00 €	7,00 €	+2,00 €
OPEN-AMARILLO OPEN-NARANJA RUTA-GUIADA		4,00 €	5,00 €	0,00€
OPEN-ROJO		6,00 €	9,00 €	+2,00 €

► RESULTADOS Y O-TRACK

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

O-track estará disponible al finalizar la prueba.

+Info: https://o-track.dk/es/about

Como corredor, solo tienes que usar tu reloj GPS ó tu teléfono para grabar el track de la actividad. Carga el fichero ".gpx" generado en el evento de O-Track y ya podrás analizar y comparar tu ruta con la de otros usuarios

► 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-TBSc5bljUWIeea014tnw/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

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

La Federación Española de Orientación se suma a una nueva iniciativa del Proyecto Libera, centrado en cuidar y concienciar sobre la sostenibilidad y la conservación de los entornos naturales, luchando contra la basuraleza.

El Proyecto Libera convoca varias recogidas de basura a lo largo del año, enfocadas en distintos entornos, como los embalses o las playas. La próxima recogida lleva por nombre "1m2 por el Campo, los Bosques y el monte" y se realizará del 2 al 10 de diciembre. Durante esos días, se podrán realizar recogidas de basuraleza que quedarán registradas en su plataforma, pudiendo compartir los datos en esta app.

Por ello, desde la FEDO animamos a toda la comunidad orientadora a sumarse a esta campaña, **creando un punto de recogida de basura el día 26 de noviembre en este link**.

Y desde nuestro club queremos sumarnos a ésta iniciativa haciendo una pequeña limpieza en los alrededores del centro de competición. Cualquier deportista que quiera participar será bienvenido.

► 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**.
- **No se podrá estar en carrera más de 3 horas**. El corredor que sobrepase este tiempo deberá abandonar la carrera y dirigirse a la meta.
- Habrá avituallamiento líquido (agua) y sólido (fruta) 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). También habrá 3 puntos de avituallamiento liquido durante la carrera.
- **Importante:** todos los participantes deberán pasar de largo el centro de competición con los coches, obligatoriamente tienen que ir al parking oficial (entre 2 y 4')

- **<u>CATEGORIAS ESCOLARES:</u>** Un responsable de cada centro escolar pasará y recogerá un sobre con las "tarjetas S.I." y un listado para asignarlas a cada escolar. A las 10:00h se reunirán en presalida, donde se les dará información de como realizar la prueba. A las 10:15h empezarán sus salidas

▶ COLABORADORES

Pulsar sobre la imagen para ir a la web del colaborador

▶ ORGANIZADORES

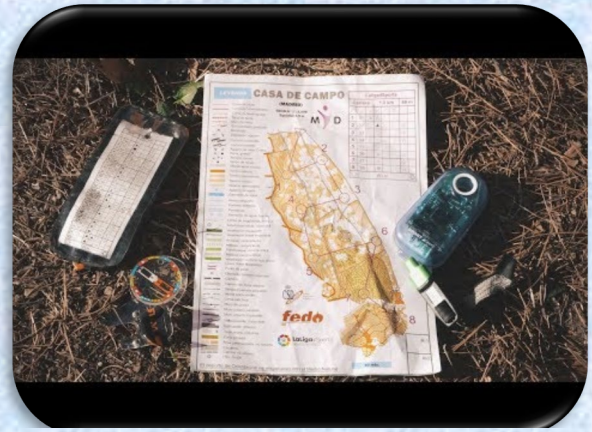
Director de la prueba:	Pedro Mayol
Trazados:	Jesús Mª Bernal
SportIdent y cronometraje:	Antonio Cano, Francisco Javier Sáez
Colocadores:	José Pérez, Román Pérez, Guillermo Mulero, Julio Sánchez, Javier Henarejos, Adrián Llor
(open amarillo, open-naranja, ruta guiada y escolares) ***Salida 1***	Joaquín Martínez, Merce López, Aurelio Bello
(resto categorías) ***Salida 2***	Miguel Caballero, María Millán, Sebastián Martínez, Antonio Guijarro, José Mendoza
Ruta guiada:	Mónica Martínez, Juan Abellán
Meta:	Alicia Martínez
Infraestructura y Parking:	José M. Carcelén, Serafín García
Avituallamiento:	María Gómez
Delegado Federativo	Jesús Martínez

▶ CONTACTO

www	www.murcia-o.com	Teléfono: 628 44 23 35
	@MurciaOrienta	659 00 92 37
	@murciaorientacion	

► RECURSOS: Material Audiovisual FEDO y CSD

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