

CARRERA DE ORIENTACIÓN

LIGA REG MURCIANA - LIGA SURESTE.-LIGA FEDOCV
LIGA ESCOLAR DE OTOÑO

“

LA MUELA (Alhama de Murcia)

Sábado 25 de noviembre 2023

Media distancia

- Liga del Sureste O-Pie 2023
- Liga Reg. Murciana O-Pie 2023
- Liga Fedocv O-pie 2023
- Liga Escolar de otoño 2023

“

EL FONTANAR (TOTANA)

Domingo 26 de noviembre 2023

Larga distancia

- Liga del Sureste O-Pie 2023
- Liga Regional Murciana O-Pie 2023
- Liga Fedocv O-pie 2023

Organiza:

INFO: www.control200.com



INDICE

PRESENTACIÓN	3
PROGRAMA COMPETICIÓN	4
INFORMACIÓN TÉCNICA	5
INSCRIPCIONES	10
CATEGORÍAS	11
LIGA ESCOLAR	13
COMO LLEGAR - ACCESO Y LOCALIZACIONES	14
CARAVANAS	15
LOCALIZACIONES	16
COMENTARIOS TRAZADORES	17
FOTOS DE LAS ZONAS	19
MAPAS ANTERIORES	23
ORGANIGRAMA	27

PRESENTACIÓN

Nos complace compartir con vosotr@s la Liga Regional Murciana O-Pie y la Liga del Sureste OPie que se desarrollarán los próximos 25 y 26 de noviembre en el municipio de Totana y Alhama de Murcia. Poblaciones que combinan un entorno natural con un gran patrimonio en el que confluye tradición, cultura e historia es uno de los destinos que compone el cinturón de municipios de Sierra Espuña.

Totana, abarca en sus 287 km2 lugares de interés turístico de una extraordinaria belleza con una prolija variedad paisajística. Cuenta con un casco histórico atractivo y monumental donde se conservan viviendas señoriales de los s. XVIII y XIX y monumentos de obliga visita como el Templo Parroquial de Santiago, conjunto arciprestal levantado en 1553, de portada plateresca y Retablo Mayor barroco y donde sobresale la Capilla de San Ildefonso por su retablo renacentistas; la Fuente de Juan de Uzeta única en la Región, del s. XVIII, en jaspe, negro y rosa, y el Arco de las Ollerías.

Destaca su gran patrimonio arqueológico que tiene como referente en estos momentos el yacimiento de La Bastida, con el proyecto de investigación y creación del mayor parque arqueológico de la cultura del Argar de Europa.

Cuenta además con el envidiable paraje de Los Huertos con sus casas decimonónicas rodeadas de almendros, naranjos y limoneros que nos acompañan en la subida al paraje de La Santa, situado en el enclave natural del Parque Regional de Sierra Espuña y donde se encuentra el auténtico tesoro de Totana, el Santuario de Santa Eulalia de Mérida. De estilo toscano, en él confluyen arte, historia y religiosidad albergando uno de los mejores artesanados mudéjares de España.

Más información: [Turismo Totana](#)

PROGRAMA

VIERNES DIA 24 DE NOVIEMBRE.

A las 20:30 apertura del suelo duro en el Pabellón del Polideportivo “6 de Diciembre”.

Etapa 1 - SABADO DIA 25 NOVIEMBRE.

- DISTANCIA MEDIA “La Muela” (Alhama de Murcia).

A las 08:30h: apertura del centro de información.

A las 09:30h: salida del primer corredor.

A las 12:00h: salida del último corredor.

A las 14:00h: cierre de meta.

Etapa 2 - DOMINGO DIA 26 NOVIEMBRE.

- DISTANCIA LARGA “El Fontanar” (Totana).

A las 8:00h.: apertura del centro de información en el POLIDEPORTIVO MUNICIPAL “6 DE DICIEMBRE” (TOTANA).

A las 09:30h.: salida del primer corredor.

A las 12:00h.: salida del último corredor.

A las 14:00h.: cierre de meta.

CORRELÍN (solo domingo): De 11:30 a 14:00.

No requiere inscripción previa



INFORMACIÓN TÉCNICA

ETAPA 1

FECHA.....: SÁBADO 26 DE NOVIEMBRE

MODALIDAD.....: DISTANCIA MEDIA.

ESCALA.....: 1/10.000

HORARIO DE SALIDA.....: 09:30 A 12:00

CIERRE META: 14:00

TRAZADORA: ALBA MARTÍNEZ IBÁÑEZ.

MAPA.....: "LA MUELA" (Alhama de Murcia).

Cartografiado por Juan Francisco Sánchez Sánchez. Octubre 2021.

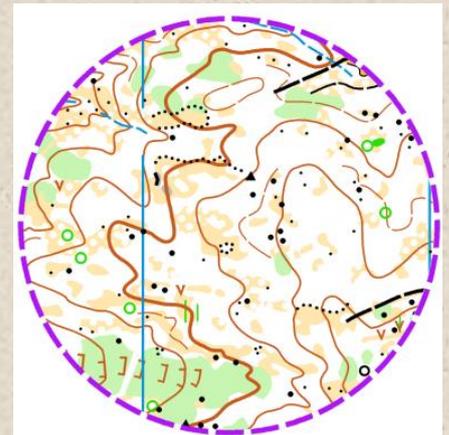
COMPETICIÓN PUNTUABLE:

14ª Prueba Liga Regional Liga Regional Murciana.

8ª Prueba Liga Del Sureste

13ª Prueba Liga FEDOCV

3ª Liga Escolar de Otoño



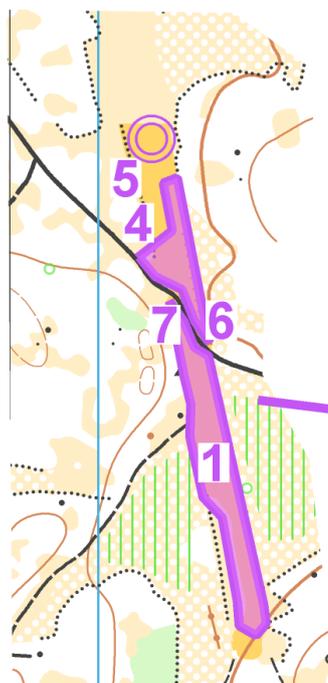
PRESALIDA (-3 minutos) : Desde el centro de competición / Parking.

ETAPA 1
Media

CENTRO DE COMPETICIÓN

La Muela (Alhama de Murcia)

- 1, 2 y 3 PARKING**
- 4 - SECRETARIA**
- 5 - SPORTIDENT**
- 6 - ASEOS**
- 7 - AMBULANCIA**



Parking 2
a 600 Mts.

Parking 3
a 800 Mts.

PRESALIDA
de 3' desde Centro de Competición-PARKING

ETAPA 2

FECHA.....: DOMINGO 27 DE NOVIEMBRE

MODALIDAD.....: DISTANCIA LARGA.

ESCALA.....: 1/10.000 TIPO DE CARRERA: EN LÍNEA.

HORARIO DE SALIDA.....: 9:30 A 12:00

CIERRE META.....: 14:30

TRAZADOR.....: FRANCISCO GUERAO NAVARRO.

MAPA.....: "El Fontanar" (Totana).

Cartografiado por Juan Francisco Sánchez Sánchez.

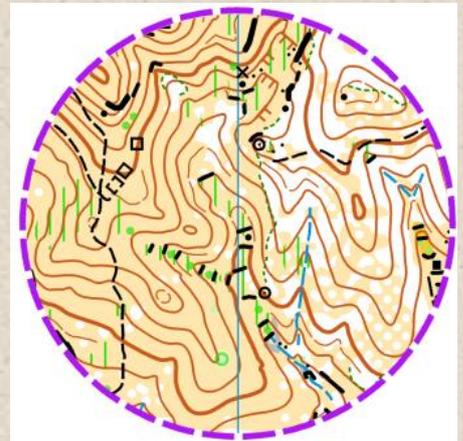
Ampliado y revisado en Septiembre 2023.

COMPETICIÓN PUNTUABLE:

15ª Prueba Liga Regional Liga Regional Murciana.

9ª Prueba Liga Del Sureste.

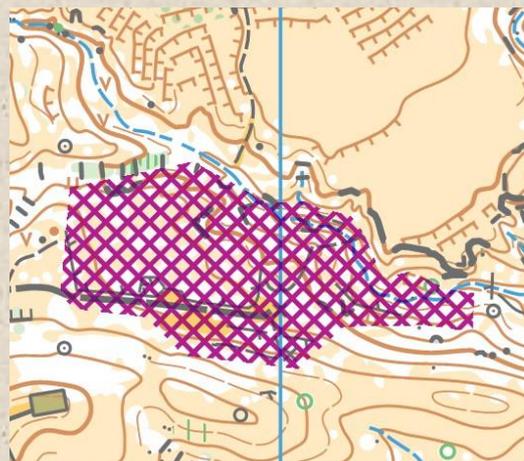
14ª Prueba Liga FEDOCV



PRESALIDA (-4 minutos) : A 800 Mts. del centro de competición y Parking 1

META: A 1.800 Mts. desde el Centro de Competición

EXISTE UNA ZONA PROHIBIDA QUE ESTÁ MARCADA EN EL MAPA PERO NO LO ESTÁ EN EL TERRENO. ES UNA ZONA PAINTBALL.



CENTRO DE COMPETICIÓN

Polideportivo "6 de Diciembre" (Totana)

ETAPA 2
El Fontanar



ET. 1 MEDIA DISTANCIA		
	DISTANCIA	DESNIVEL
OPEN AMARILLO	2.1	35
OPEN NARANJA	2.1	40
RUTA GUIADA	2.1	40
OPEN ROJO	3.2	65
F-12	1.9	20
F-14	2.5	40
F-16	2.7	60
F-18	3.3	70
F-21A	3.3	70
F-21B	2.6	40
F-35	3.3	60
F-45	2.8	45
F-55	2.8	50
F-65	2.4	45
F-E	4.2	95
M-12	1.9	20
M-14	2.5	40
M-16	3.5	65
M-18	3.7	70
M-21A	3.7	70
M-21B	3.2	65
M-35	4.2	95
M-45	3.6	65
M-55	3.5	70
M-65	2.8	50
M-E	5.1	110

ET. 2 LARGA DISTANCIA		
	DISTANCIA	DESNIVEL
OPEN AMARILLO	2.7	70
OPEN NARANJA	2.9	75
RUTA GUIADA	2.9	75
OPEN ROJO	4.8	160
F-12	2.9	80
F-14	2.9	75
F-16	3.0	80
F-18	4.6	130
F-21A	4.7	145
F-21B	3.9	110
F-35	4.9	155
F-45	4.5	120
F-55	3.8	100
F-65	3.7	95
F-E	6.4	205
M-12	2.9	80
M-14	3.0	80
M-16	3.9	105
M-18	4.8	160
M-21A	6.4	205
M-21B	4.7	150
M-35	7.2	225
M-45	5.1	170
M-55	4.5	120
M-65	4.0	110
M-E	8.9	350

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán en la web de la F.O.R.M. accediendo al sistema CONTROL200 hasta las 23:59h del lunes día 20 de noviembre.

control200.com - [La Muela+El Fontanar](#)

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

Nº de Cuenta: ES12 2045 6039 3530 0002 8349

Indicar en concepto el nombre del participante seguido de _LSE Tot y enviar copia del pago mediante un correo electrónico a clubtotanaorientacion@gmail.com

No se tramitará la inscripción hasta que no se tenga constancia del ingreso.

Ejemplo: *Antonio García_LSE Tot*

-Alquiler de pinza Sportident: Mayores de 16 años: 3 € -- Menores de 16 años: Gratuita.

-Los cambios de número de Sportident el mismo día de la prueba tendrán un recargo adicional de 1 euro por cambio. Para alquilar la pinza Sportident, se deberá entregar 30 € de depósito.

**Los Clubs que quieran solicitar factura deberán enviar un correo a clubtotanaorientacion@gmail.com indicando el Nombre del Club, CIF y dirección fiscal.*

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 2 horas y 30 minutos. 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).

CATEGORIAS ESCOLARES: 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.

Los precios máximos de las pruebas pertenecientes a la Liga del Sur este serán:

Categoría	Con licencia	Sin licencia
Promoción (Open Amarillo, Naranja, Rojo)	4 euros	7 euros
Menores de 21 años M/F (12,14,16,18)	5 euros	8 euros
Mayores de 21 años M/F (21A,21B,Élite,35,45,55,65)	8 euros	11 euros
Menores de 21 años M/F (12,14,16,18) modalidad Sprint	4 euros	7 euros
Mayores de 21 años M/F (21A,21B,Élite,35,45,55,65) modalidad sprint	6 euros	9 euros

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 - Élite	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 LSE ni LRMU	
Categorías no Oficiales	Nivel Físico-Técnico
Open Amarillo	Muy fácil; categoría recomendada para niños
Open Naranja	Fácil; categoría para mayores que no tienen experiencia en el deporte de la Orientación
Open Rojo	Medio; categoría para mayores con alguna experiencia previa en el deporte de la Orientación

LIGA ESCOLAR ORIENTACIÓN OTOÑO 2023

Se disputará la primera jornada de la Liga Escolar de Orientación Otoño 2023.

Las categorías son las siguientes:

E-BENJAMÍN

E-ALEVÍN

E-INFANTIL

Estas inscripciones no tienen coste alguno para los estudiantes.



**LIGA REGIONAL ESCOLAR
OTOÑO 2023**
DEPORTE DE ORIENTACION EN LA NATURALEZA

- DOMINGO 5 DE NOVIEMBRE DE 2023
ARCHENA.
- DOMINGO 19 DE NOVIEMBRE DE 2023
COTO CUADROS, MURCIA.
- SÁBADO 25 DE NOVIEMBRE
LA MUELA, ALHAMA DE MURCIA.
- DOMINGO 17 DE DICIEMBRE DE 2023
SIERRA ESPUÑA, EL BERRO.

MÁS INFORMACIÓN



Federación MURCIANA de ORIENTACIÓN Región de Murcia fedo Consejo Comarcal de Deportes

COMO LLEGAR - ACCESO Y LOCALIZACIONES

ETAPA 1

COMO LLEGAR:

Latitud: 37.866321 Longitud: -1.439209



LA MUELA (ALHAMA DE MURCIA)

ETAPA 2

COMO LLEGAR:

Latitud: 37.788871 Longitud: -1.510601



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "6 DE DICIEMBRE" (TOTANA)

CARAVANAS: no está permitido pernoctar en la zona de competición en Etapa 1, ni tampoco en parking de etapa 2.

Recomendado para pernoctar Viernes en Alhama de Murcia:

Opción 1: Alhama centro a 8 Kms. De la zona de competición.: Gran aparcamiento en el centro del pueblo. Accesible a autocaravanas de grandes dimensiones. Asfaltado y plano. No hay problema para pernoctar. Durante el día hay bastante tráfico pero sin llegar a molestar. Por la noche tranquilo. Cerca de tiendas, restaurantes y servicios. Baños públicos muy cerca, en los bajos de la plaza del ayuntamiento.

COMO LLEGAR

El Sábado noche en Totana:

Opción 1: Santuario de la Santa Eulalia , a 5 km del Polideportivo.

Gran aparcamiento. Accesible a autocaravanas de grandes dimensiones. Por la noche muy tranquilo. Asfaltado y plano. En plena naturaleza.

COMO LLEGAR

Opción 2:

CAMPERSTOP. (de pago) a 0,8 Km del Centro de Competición.

Mas Info en:

COMO LLEGAR

SUELO DURO. ACCESO Y LOCALIZACIONES

1. HORARIO:

Viernes 24: de **20:30 h. a 09:00 h.** del sábado.

Sábado 25: de **20:30 h. a 09:00 h.** del Domingo.

Habrà que recoger las pertenencias y dejar libre la pista fuera de ese horario debido a que se necesita para otras actividades.

2. Se ruega hacer un uso responsable de las instalaciones: no tirar basura, haciendo uso de las papeleras y contenedores de basura.
3. Prohibido cocinar dentro de las instalaciones, no comer, ni beber en la pista deportiva.
4. No entrar a la pista deportiva con calzado sucio (con barro o piedras) o que pueda dañar la superficie sintética. Utilizar calzado limpio y/o chanclas.
5. Utilizar el agua, en aseos y duchas, con responsabilidad.
6. No ensuciar innecesariamente los aseos y/o las duchas.
7. Los menores de edad deberán ir acompañados por un adulto que también haga uso del suelo duro y que se responsabilice del respeto de las normas de uso por parte del menor.
8. No existe vigilancia en el suelo duro, por lo que ni los organizadores ni el Ayuntamiento se hacen responsables de las pertenencias particulares depositadas en las instalaciones.
9. Cierre del suelo duro y apagado de luces, de 23:00 horas a 07:00 horas. Se ruega el adecuado silencio para respetar el descanso de todos.
10. Precio: 0 Euros.

LUGAR:

[POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "6 DE DICIEMBRE" \(TOTANA\)](#)

Latitud: 37.788871 Longitud: -1.510601

COMO LLEGAR

COMENTARIOS DE LOS TRAZADORES

MEDIA DISTANCIA

Alba Martínez Ibáñez.

¡Bienvenidos a La Muela de Alhama! En esta ocasión, he intentado conseguir una media distancia real, con bucles y múltiples cambios de dirección donde la brújula será nuestra mejor aliada, y buscando añadir velocidad al usar las zonas más llanas del mapa y evitando grandes pendientes. Sin embargo, el terreno se caracteriza por la presencia de vegetación baja típicamente murciana, que puede ralentizar la velocidad de carrera. Recomiendo llevar protección para los tobillos, para evitar torceduras y esguinces.

La carrera transcurrirá por una de las zonas más agradables del mapa, con controles de orientación precisa entre zonas con múltiples elementos similares, por lo que habrá que fiarse de la dirección que marca la brújula para llegar al control. En las categorías F/M-Élite habrá un control del espectador con un corto bucle final antes de llegar a meta.

Espero que disfrutéis tanto como yo lo he hecho trazando.

LARGA DISTANCIA

Francisco Guerao Navarro

El terreno de esta carrera larga es bastante típico de la zona, con bosque abierto de pinos combinado con zonas abiertas y con desnivel de moderado a fuerte al principio y a mitad de carrera. La parte final será básicamente en bajada. Se ha buscado trazar tramos largos de elección de ruta y navegación aprovechando la orografía de algunas zonas y a la vez habrá tramos cortos de orientación precisa en una zona con muchos detalles de rocas y cortados. Es muy importante una lectura muy precisa del mapa tanto para unos tramos como para otros. En este terreno hay muchas piedras sueltas que hacen aconsejable el uso de protección en los tobillos.

Las carreras serán física y técnicamente exigentes, como corresponde a una prueba de larga distancia, pero al mismo tiempo serán interesantes y divertidas. ¡¡Esperamos que las disfrutéis!!

FOTOS DISTANCIA MEDIA



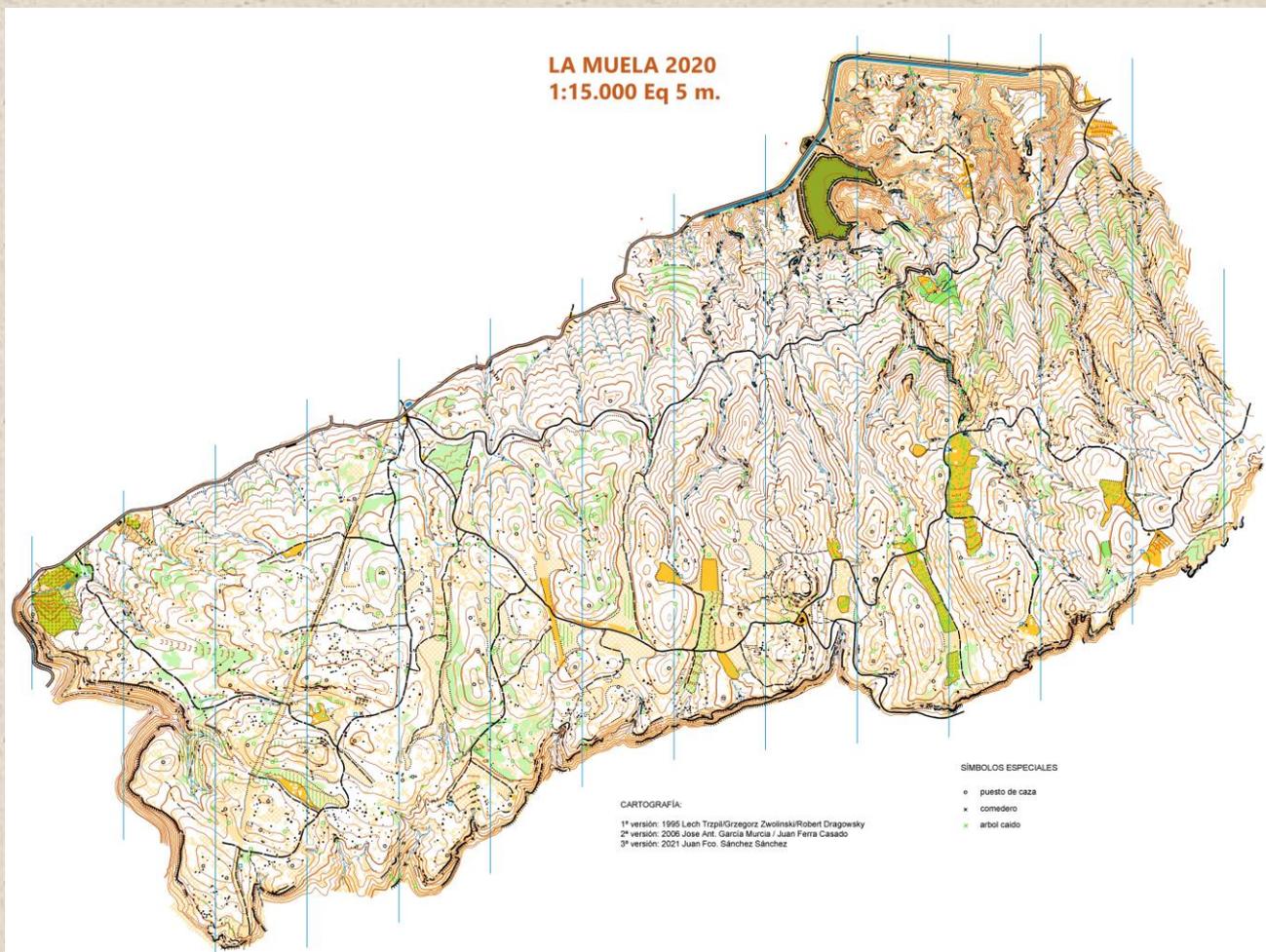


FOTOS TERRENO LARGA



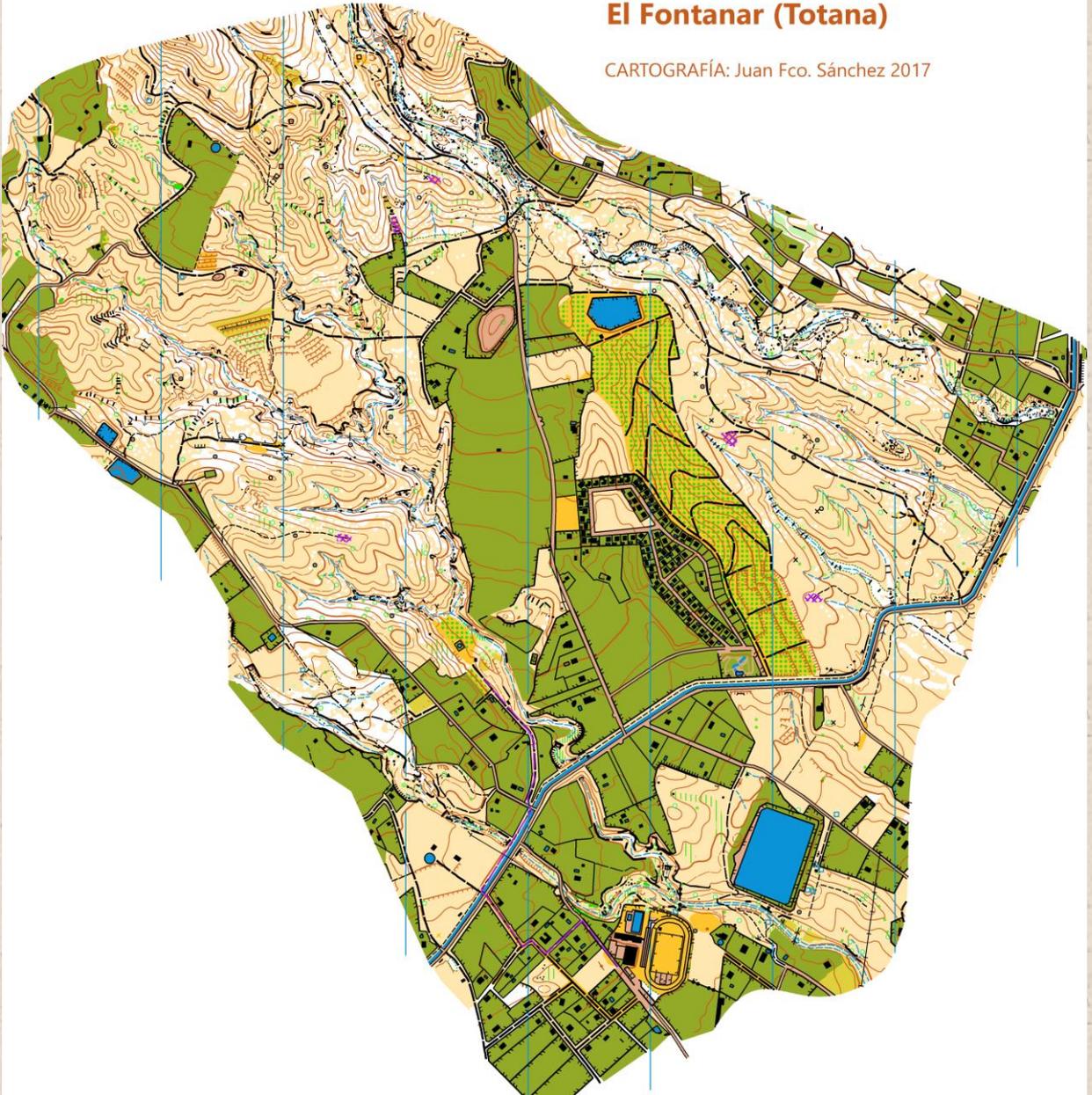


MAPAS DE LAS ZONA (ya usados en competición anterior)



El Fontanar (Totana)

CARTOGRAFÍA: Juan Fco. Sánchez 2017



QUE HACER SÁBADO TARDE-NOCHE EN TOTANA

El fin de semana coincide con la celebración de un Mercado Medieval.

Lugar: Plaza Del Ayuntamiento de Totana.



ORGANIZADOR

Organizador: Club Totana Orientación.

Contacto: Tlf. 610770251 Mail: clubtotanaorientacion@gmail.com

ORGANIGRAMA:

Director de la prueba: Juan Fco. Sánchez Sánchez.

Responsable equipo de campo: Francisco Gueráo Navarro

Responsable de salidas: Pablo José Costa Cánovas.

Responsable de meta/Sportident: Luís Aparicio.

Responsable inscripciones e información: Cristina Tudela Romero.

COLABORADORES

