

**ANIVERSARIO
SENDA ORIENTACIÓN**

30

**COTO DE LAS
MARAVILLAS
CEHEGÍN. MURCIA**

**16 y 17 de Noviembre 2024
MEDIA Y LARGA DISTANCIA**

**LIGA SURESTE O-PIE 2024
LIGA REGIONAL MURCIANA
LIGA COMUNIDAD VALENCIANA**

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN
WWW.CONTROL200.COM**

**REGALO CONMEMORATIVO A TODOS
LOS INSCRITOS EN LAS DOS CARRERAS**

SENDA
Región de Murcia
Comunidad Valenciana
ORIENTACIÓN
FECAMADO
fedo

**BOLETÍN
FINAL**

13/11/2024

30 Aniversario Senda Orientación

LIGA SURESTE ORIENTACIÓN A PIE 2024
Liga Regional Murciana de Orientación a Pie
Liga Comunidad Valenciana
16 y 17 de noviembre de 2024.
COTO DE LAS MARAVILLAS. CEHEGÍN. MURCIA

BOLETÍN FINAL

LIGA SURESTE ORIENTACIÓN A PIE 2024
Liga Regional Murciana de Orientación a Pie
Liga Comunidad Valenciana

16 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2024.
COTO DE LAS MARAVILLAS. CEHEGÍN. MURCIA

Desde el club Senda es un honor y todo un reto poder organizar una prueba de la Liga del Sureste de Orientación a Pie. Os damos la bienvenida una vez más a uno de los mapas emblemáticos de nuestra región y a la ciudad de Cehegín.

Estamos encantados de compartir este evento deportivo junto a todos los orientadores castellano manchegos, murcianos y valencianos.

El evento se organizará en colaboración con el Ayuntamiento de Cehegín, la Dirección General de Deportes y la Dirección General de Medio Natural de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y forma parte del calendario oficial de la Federación de Orientación de la Región de Murcia, Liga de la Comunidad Valenciana y Liga Sureste de Orientación a Pie, contando con el apoyo de la Federación Española de Orientación.

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

Un saludo.

Club Senda Orientación.

SENDA



LIGA SURESTE O-PIE 2024
LIGA REGIONAL MURCIANA
LIGA COMUNIDAD VALENCIANA
16 y 17 de Noviembre 2024
MEDIA Y LARGA DISTANCIA

INFORMACIÓN GENERAL

○ Como llegar, acceso y localizaciones.

El Centro de Competición estará situado en El Coto de Las Maravillas, paraje Las Minas, Cehegín, Murcia.

Se recomienda ir con suficiente antelación.

Ubicación aparcamiento y Centro de competición para los dos días:

○ [Enlace Google Maps Ubicación](#)



○ Croquis General Ubicaciones



 Cuotas Media distancia:

Categoría	Con licencia FEDO/FPO	Sin licencia FEDO/FPO	Alquiler pinza SportIdent
F-21A M-21A	8€	11€	3€
F-21B M-21B			
F-35 M-35			
F-45 M-45			
F-55 M-55			
F-65 M-65			
F-12 M-12	5€	8€	0€
F-14 M-14			
F-16 M-16			
F-18 M-18			
OPEN-AMARILLO	4€	7€	0€
OPEN-NARANJA RUTA GUIADA			
OPEN-ROJO			
	8€	11€	3€

 Cuotas Larga distancia:

Categoría	Con licencia FEDO/FPO	Sin licencia FEDO/FPO	Alquiler pinza SportIdent
F-21A M-21A	8€	11€	3€
F-21B M-21B			
F-35 M-35			
F-45 M-45			
F-55 M-55			
F-65 M-65			
F-12 M-12	5€	8€	0€
F-14 M-14			
F-16 M-16			



F-18 M-18			
OPEN-AMARILLO			
OPEN-NARANJA RUTA GUIADA	4€	7€	0€
OPEN-ROJO	8€	11€	3€

Los participantes inscritos en las dos carreras dentro del primer plazo obtendrán un obsequio conmemorativo del evento. **Se entregará en la META de la media distancia.**

PROGRAMA

- Viernes 15 de noviembre
- 20:00 Apertura de suelo duro en Cehegín.
 - Lugar Suelo Duro: [C. Hoya Don Gil, 21, 30430 Cehegín, Murcia](#)
[Pabellón de deportes M3 Rosendo Berengüi](#)
- Sábado 16 de Noviembre
- 9:00 Apertura de Centro de Competición
- 9:30 Comienzo de salidas de MEDIA distancia
- 11:30 Última salida
- 13:00 Cierre de meta
 - Distancia centro de competición a la salida. 200 metros de centro del competición.
- Domingo 17 de Noviembre
- 9:00 Apertura de Centro de Competición
- 9:30 Comienzo de salidas de LARGA distancia
- 11:30 Última salida
- 13:30 Cierre de meta
 - Distancia centro de competición a la salida. **900 metros de centro de competición.** ⚠
- NO HABRÁ ENTREGA DE TROFEOS
- 10:00 Cierre de suelo duro

Para ambos días, sábado y domingo.

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

- Hora **Charla** Ruta Guiada 10:00 en Centro de Competición.



Salida Ruta Guiada:

- En esta categoría la salida será en grupo a la misma hora, las 10:30 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.
- Se recomienda llevar calzado y ropa apropiada y cómoda para andar por el monte, una mochila o bolsa con agua y muchas ganas de disfrutar y aprender las técnicas básicas de este deporte.
- Es obligatorio inscribirse a esta ruta guiada, como al resto de categorías.

Avituallamiento y Meta:

- Distancia Larga, Aunque habrá avituallamientos habituales para la prueba de distancia larga. 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. Prohibido sacar vasos o botellas de la zona balizada de avituallamiento.
- Distancia media, no habrá avituallamiento durante la carrera.

RUTA BALIZADA OBLIGATORIA DE META A DESCARGA

Desde Meta hasta la zona de Descarga en ambas carreras 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 las carreras en Meta.

Centro de competición

- En el centro de competición estará la recogida de tarjetas Sportident alquiladas, siendo el mismo lugar donde se tendrán que devolver una vez finalizada la carrera.
- También estarán disponibles aseos portátiles.
- **Servicio de comida:**
 - **Servicio de almuerzo y comida bocadillos calientes**
 - **Bollería**
 - **Cerveza y refrescos**
 - **Se admitirá pago con tarjeta y efectivo.**



○ Suelo Duro

- Inscripciones en Control 200 junto con la inscripción en la prueba(2€ por reserva).

○ Servicios Médicos

- En el centro de competición habrá un servicio sanitario de primeros auxilios.

○ LA COMPETICIÓN

- Puntuable LIGA SURESTE DE O-PIE 2024.
- Puntuable LIGA REGIONAL MURCIANA DE O-PIE 2024.
- Puntuable LIGA COMUNIDAD VALENCIANA DE O-PIE 2024.
- Delegado Federativo: José Antonio García Murcia.

Media distancia, sábado 16 de noviembre.

○ Mapa

- LAS MINAS, mapa usado.
- MAPA BASE: Juan Francisco Sánchez 2023
- Registro: MU-2295-19
- Cartografía: Juan Francisco Sánchez 2023
- Rev. en 2024 por Jesús Martínez y Jesús Menárguez.
- Trazador: Jesús Martínez Morales
- Escala de los mapas:
 - En todas las categorías el mapa estará impreso en escala 1/7.500.
- Equidistancia: 5 metros.

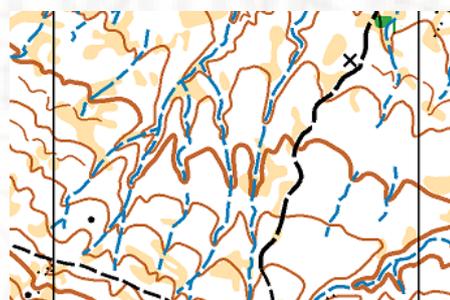
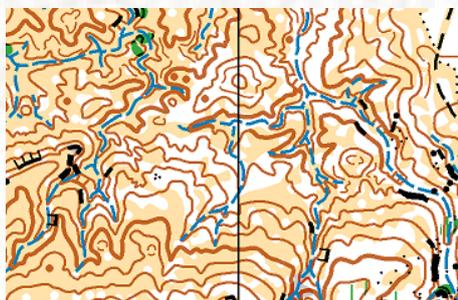


La carrera

- Tipo de carrera por orden de paso: en línea.
- Por distancia: Media.
- Avituallamientos en carrera: No.
- 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.

EL TERRENO:

- El terreno situado entre los 400 y 515 m. sobre el nivel del mar, presenta gran cantidad de detalles de relieve, con multitud de vaguadas, lomas, torrenteras, etc., ocasionados por la erosión hídrica. El desnivel en general es moderado, presentando en algunas zonas pendientes fuertes, pero cortas (con un desnivel máximo de 70 m.). Los detalles de roca son en su mayoría cortados ocasionados por la erosión. El bosque está formado por pinos, existiendo bastantes zonas despejadas y semidespejadas. En el sotobosque predominan el romero, esparto y matorrales de lentisco y coscoja. En general, la vegetación no será un condicionante de la velocidad de carrera. Hay también algunas zonas de cultivo unidas por caminos. En el mapa existen pequeños senderos, que no están dibujados en el mapa, ocasionados por el paso de animales.



COMENTARIO DEL TRAZADOR

-  He tratado que la carrera se adapte al máximo al tipo de formato de media 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 la distancia combinados con tramos intermedios que darán diversidad a la prueba. 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.
-  A tener en cuenta la diferencia entre los diferentes tipos de terreno, pudiendo encontrar zonas de menor detalle con relieves muy suaves y otras zonas con gran detalle de relieve.
-  El control del ritmo de carrera en cada zona del mapa será determinante para la toma de decisiones.

ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



DISTANCIAS Y DESNIVEL MEDIA DISTANCIA.

Categoría	Distancia (km)	Desnivel (metros)	Controles
F-12	2,2 km	65	11 Controles
F-14	2,5 km	75	13 Controles
F-16	3,1 km	100	11 Controles
F-18	3,2 km	115	13 Controles
F-21A	4,2 km	175	16 Controles
F-21B	2,3 km	90	11 Controles
F-35	3,6 km	150	15 Controles
F-45	2,8 km	105	11 Controles
F-55	2,7 km	100	11 Controles
F-65	2,4 km	90	11 Controles
M-12	2,2 km	65	11 Controles
M-14	3,1 km	100	11 Controles
M-16	3,2 km	115	13 Controles
M-18	2,8 km	105	11 Controles
M-21A	5,0 km	180	20 Controles
M-21B	2,8 km	90	12 Controles
M-35	4,2 km	175	16 Controles
M-45	3,7 km	160	16 Controles
M-55	3,0 km	110	11 Controles
M-65	2,8 km	105	12 Controles
OPEN-AMARILLO	2,3 km	55	10 Controles
OPEN-NARANJA	2,3 km	65	11 Controles
OPEN-ROJO	2,8 km	90	12 Controles
ruta guiada	2,3 km	55	10 Controles



Larga distancia, domingo 17 de noviembre.

Mapa

- COTO DE LAS MARAVILLAS, mapa usado.
- Equidistancia: 5 metros.
- MAPA BASE: VLASTILAV SEBESTA, PETR CIJOS, LIBOR ADAMOK, ONDREJ DOSTAL
- Registro: MU-1511-14
- Cartografía: Juan Francisco Sánchez 2023
- Rev. en 2024 por Jesús Martínez y Jesús Menárguez.
- Trazador: Jesús Menárguez Arróniz
- Escala de los mapas:
 - **Las categorías M/F12, M/F55 y M/F65 el mapa estará impreso en escala 1/7.500.**
 - El resto de categorías el mapa estará impreso en escala 1/10.000.

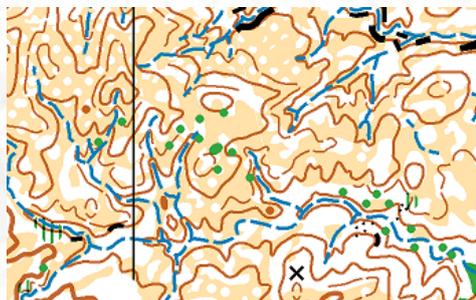
La carrera

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



EL TERRENO:

- El terreno coincide en características con el descrito en la media distancia.



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.
- El control del ritmo de carrera en cada zona del mapa será determinante para la toma de decisiones.
- Las elecciones de ruta sobre todo en las categorías más largas serán el condicionante que defina el resultado final de la carrera. Durante estos largos trayectos existirá la posibilidad de usar diferentes técnicas de navegación para llegar al objetivo.
- Por último y viniendo de la carrera del sábado he realizado los trazados intentando ajustar los tiempos para que sean lo más cercanos a la franja más baja de tiempos de ganador.



DISTANCIAS Y DESNIVEL LARGA DISTANCIA.

Categoría	Distancia (km)	Desnivel (metros)	Controles
F-12	2,8 km	50	10 Controles
F-14	3,3 km	75	11 Controles
F-16	3,8 km	140	12 Controles
F-18	4,3 km	125	13 Controles
F-21A	6,6 km	260	18 Controles
F-21B	3,8 km	140	12 Controles
F-35	5,8 km	230	14 Controles
F-45	5,0 km	150	14 Controles
F-55	4,5 km	125	11 Controles
F-65	3,7 km	100	10 Controles
M-12	2,8 km	50	10 Controles
M-14	3,2 km	80	13 Controles
M-16	4,3 km	125	13 Controles
M-18	4,8 km	200	12 Controles
M-21A	7,2 km	280	19 Controles
M-21B	4,7 km	210	14 Controles
M-35	6,8 km	250	15 Controles
M-45	5,8 km	250	14 Controles
M-55	5,5 km	230	13 Controles
M-65	4,0 km	110	11 Controles
OPEN-AMARILLO	2,8 km	50	11 Controles
OPEN-NARANJA	3,3 km	75	12 Controles
OPEN-ROJO	3,9 km	160	12 Controles
RUTA-GUIADA	2,8 km	50	11 Controles

REGLAMENTOS

-  Estos son los reglamentos vigentes que regulan las competiciones, cesión del material y cartografía de la Federación de Orientación de la Región de Murcia. La aprobación de los mismos corresponde a la Asamblea General de la F.O.R.M.:

<https://www.orientacionmurciana.com/reglamentos/>



○. NORMAS PARA LA UTILIZACIÓN DEL SUELO DURO

- . Las instalaciones del suelo duro podrán ser utilizadas desde el viernes 15-11-2024, a las 20:00 horas, hasta el domingo 17-11-2024, a las 09:00 horas.
- . Se ruega hacer un uso responsable de las instalaciones: no tirar basura, haciendo uso de las papeleras y contenedores de basura.
- . Prohibido cocinar dentro de las instalaciones, no comer, ni beber en la pista deportiva.
- . No entrar a la pista deportiva con calzado sucio (con barro o piedras) o que pueda dañar la superficie deportiva. Utilizar calzado limpio y/o chanclas.
- . Utilizar el agua, en aseos y duchas, con responsabilidad.
- . No ensuciar innecesariamente los aseos y/o las duchas
- . 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.
- . 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.
- . Cierre nocturno 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.
- . Cierre final del recinto Domingo 17 de noviembre a las 10:00 horas.

ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION EN LA NATURALEZA



Previsión de riesgos e instrucciones de seguridad

1. Los orientadores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
2. En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus orientadores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, si el menor de edad no está asociado a un club, serán el padre, madre o tutor de este los responsables de la asignación.
3. **Meteorología (previsión).** <https://www.eltiempo.es/canada-de-canara/fin-de-semana.html>

	Vie 15 NOV ↑ 14° ↓ 11°	Sáb 16 NOV ↑ 16° ↓ 10°	Dom 17 NOV ↑ 20° ↓ 9°
08:00	 12°	 12°	 11°
14:00	 14°	 16°	 20°
20:00	 13°	 12°	 13°
Lluvia	2.5 mm	0 mm	0 mm
Nieve	0 cm	0 cm	0 cm
Viento	 13 km/h	 12 km/h	 7 km/h
	07:47	07:48	07:49
	17:56	17:55	17:54

Previsión tomada el 13/11/2024

4. Accesos y aparcamientos de los vehículos. Indicado en apartado de accesos. Recomendable extremar la precaución en los desplazamientos a pie durante todo el evento obedeciendo las indicaciones de la organización y respetando la norma vial. Por favor, **seguir las instrucciones del personal de la organización con la colocación de los vehículos para que queden de la mejor manera orientados de cara a una posible evacuación de emergencia.**
5. Posibles zonas peligrosas y prohibidas en el área de carrera identificadas como prohibidas.



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

ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA

SENDA



LIGA SURESTE O-PIE 2024
LIGA REGIONAL MURCIANA
LIGA COMUNIDAD VALENCIANA

16 y 17 de Noviembre 2024
MEDIA Y LARGA DISTANCIA

CLUB ORGANIZADOR

Asociación Deportiva de Orientación en la Naturaleza Senda.

- Director de la competición: Jesús Menárguez Arróniz.
- Trazadores: Jesús Martínez Morales y Jesús Menárguez Arróniz.
- Coordinador Seguridad: Jesús Menárguez Arróniz.
- Colocadores: Javier Otón Carrillo, Ramón de Paco, David López, Juan Guerrero, Sergio Guerrero, Diego Campoy Belmonte, Nuria Palacios Ubach, Juan Hernández Navarro, Francisco José Gómez Velázquez.
- Salida: Ángel Antonio Otón Carrillo, Raúl Otón Carrillo, Ramón Otón Martínez, José Sánchez Ferrer.
- Meta: Sergio Frutos Hernández, Antonio Rodrigo Saura, Miguel Abellán Ortín.
- Logística: Diego Campoy Belmonte.
- Medio Ambiente: Raúl Otón Carrillo.
- Secretaría: M^a Ángeles López Jiménez, Victoria Marchante Sevilla.
- Sportident: Pedro Ángel López Pérez, M^a Dolores Albaladejo Garre.



SEDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION EN LA NATURALEZA



Ayuntamiento de Cehegín



Región de Murcia



SEDA



LIGA SURESTE O-PIE 2024
LIGA REGIONAL MURCIANA
LIGA COMUNIDAD VALENCIANA
16 y 17 de Noviembre 2024
MEDIA Y LARGA DISTANCIA