

IV SAN SILVESTRE **ORIENTADORA**

Última carrera de la Liga Regional Murciana de Orientación a pie y carrera-marcha familiar popular

II CARRERA POPULAR Y MARCHA SENDERISTA DE LOS ELFOS NAVIDEÑOS

3Km



22 DE
DOMINGO **DICIEMBRE** DE 2024

De 9 a 14 horas
Alhama de Murcia, Plaza de la Constitución

**INSCRIPCIONES Y
+ INFORMACIÓN**
Hasta las 24:00 del
miércoles 18 de diciembre



INTERSPORT
TOVARSPORT

ROMMO
CENTRO DE ENTRENAMIENTO

FC
COMPONENTES



alhama



R
REGIONAL FEDERATION
ORIENTACION MURCIA



NR
NURIA ROMERO
TATTOO

Federación MURCIANA de
ORIENTACION

fed

Región de Murcia

AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

Comunidad Regional de Deportes

UNIVERSIDAD
DE MURCIA

HAPPY PETS
VETERINARY CLINIC

alhama **25**
coym ANIVERSARIO

BOLETÍN 3

Los cambios respecto al boletín 1 se resaltan en color **ROJO**.

 BOLETÍN 3	2
 IV SAN SILVESTRE ORIENTADORA Y II CARRERA POPULAR-MARCHA SENDERISTA DE LOS ELFOS NAVIDEÑOS 	3
 INFORMACIÓN PRÁCTICA	4
 ZONA DE PICNIC.....	5
 CARRERA DE ORIENTACIÓN	6
 Programa de la carrera de orientación:	7
 Datos técnicos:.....	7
O-TRAKC	12
 CARRERA POPULAR Y MARCHA SENDERISTA	13
 PREMIOS, MEDALLAS, TROFEOS Y SORTEOS.....	14
 Premios para las mejores caracterizaciones navideñas (niños, adultos y mascotas):.....	14
 Entrega de medallas del Camp. Regional de Sprint:	14
 Entrega de trofeos de la Liga Regional Murciana 2024.....	14
 SORTEOS	15
Números para el sorteo:.....	15
Material a sortear:.....	15
 PREVENCIÓN DE RIESGOS E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ...	16
 VOLUNTARIOS Organigrama de voluntarios:	17

IV SAN SILVESTRE ORIENTADORA Y II CARRERA POPULAR-MARCHA SENDERISTA DE LOS ELFOS NAVIDEÑOS

 **Alhama de Murcia**

 **Domingo 22 de diciembre, 2024**

Organiza: **Club ALHAMA COYM**, con la colaboración del Ayuntamiento de Alhama.

 **¡Celebra la Navidad haciendo deporte!** 

 Participa en una estupenda mañana deportiva-festiva con este evento que estamos preparando.

 **Premios para las mejores caracterizaciones navideñas** (incluidas mascotas).

 **Sorteos**, incluida una gran cesta de Navidad.

  **BOLETÍN ESPECÍFICO PARA EL RECORRIDO INCLUSIVO**

INFORMACIÓN PRÁCTICA

PLANO DE SITUACIÓN DE LAS DISTINTAS ÁREAS DEL EVENTO:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1KPe5rlj28Op5N9CPE5H8b6OLbVmBiYU&usp=sharing>

ACCESOS RECOMENDADO AL PARKING

El acceso al centro de Alhama estará restringido por la celebración de este evento deportivo, por lo que se recomienda seguir estos itinerarios para llegar a las zonas de parking:

Desde la E15 por la salida 598 ALHAMA DE MURCIA-PLIEGO-EL POZO (viniendo desde Librilla):

<https://maps.app.goo.gl/2enNXjvqxR8iy7sU6>

Desde la E15 por la salida 601 ALHAMA DE MURCIA-PLIEGO (viniendo desde Cartagena-Lorca):

<https://maps.app.goo.gl/aEGsfVnjinwjA65su6>

Desde la RM-515 viniendo desde Sierra Espuña-Pliego:

<https://maps.app.goo.gl/yxh6B8wt76c767QV9>

Desde la N-340A viniendo desde Totana:

<https://maps.app.goo.gl/pLCfKXS8njctmLEj7>

Zonas de aparcamiento recomendadas:

-  [Zona 1: Trasera del parque de la Cubana](#) con un area reservada para corredores con alguna discapacidad que participen en el OPEN INCLUSIVO.
- [Zona 2: Trasera del centro de la Tercera Edad.](#)
-  [Parking para autocaravanas](#) esta es la zona recomendada para pernoctar.

 **Servicios sanitarios** con una ambulancia SVB.

  WC accesibles en la zona de meta.

 **Avituallamiento:** Agua y fruta en meta (no en los recorridos).

 **Duchas.**

 De 10:00 a 14:00 horas.

 Pabellón Adolfo Suárez, Alhama.

Situación del pabellón: <https://maps.app.goo.gl/FU4mPz4JYEPkzutU6>

 Alrededor de la zona de salida y meta hay una amplia oferta bares, restaurantes y cafeterías donde desayunar, almorzar o tapear.

ZONA DE PICNIC.

En el lateral del parque de la Cubana, paralelo a la línea de meta habrá una zona en la que los miembros de los clubes participantes podrán instalar mesas y sillas para hacer un picnic.

Estará señalizado y está marcado en el mapa de situación de áreas del evento:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1KPe5rlj28Op5N9CPE5H8b6OLbVmBiYU&usp=sharing>

CARRERA DE ORIENTACIÓN

 Puntuable para la Liga Regional Murciana 2024 y Campeonato Regional de Sprint de 2024.

 **Al ser la última carrera de la Liga Regional Murciana la puntuación máxima para los ganadores será de 125 puntos.**

 **Horario:** De 8:30 a 12:00 h.

 **Salida:** Jardín de las Américas.

 **Meta:** Avda. de la Constitución.

 Desde aparcamiento a la salida hay un recorrido a pie de 350 metros, en ese tramo están los aseos, la meta y la secretaría.

- Distancia del parking a los aseos: 150 metros.
- De los aseos a la secretaria: 100 metros.
- De la secretaría a la salida: 100 metros.

 Plazos de inscripción:

- Hasta las 24 horas del 18 de diciembre: Sin recargo.
- [Inscripciones a la carrera de orientación](#)
-  **Hasta las 21:00 horas del jueves 19 de diciembre:** Plazo límite para abonar las inscripciones de la carrera de orientación, vencido ese plazo se borrarán las inscripciones no pagadas.
- **Hasta las 12 horas del 21 de diciembre:** Inscripciones con recargo de 2 € (sin acceso al sorteo) *sujetas a la disponibilidad de mapas y horas de salidas.*

 **Detalles:**

 Habrá una **ruta guiada** para principiantes que deberán estar en la secretaría a las 9:30 para recibir una pequeña charla instructiva.

 **Recorrido inclusivo** con adaptaciones personalizadas (categoría OPEN INCLUSIVO).

Programa de la carrera de orientación:

- **8:30 - 12:00:** Apertura de secretaría donde se repartirán las tarjetas Sportident de alquiler.
- **9:30 – 10:30:** Salidas de categorías oficiales y open-amarillo, naranja y rojo de la carrera de orientación.
- **9:30:** Concentración y charla instructiva a los participantes en la ruta guiada, junto a la secretaria.
- **10:00:** Salida de la ruta guiada con monitora.
- **10:30 - 11:00:** Salidas de los corredores del open Inclusivo.
- **12:00:** Cierre de meta.

Datos técnicos:

- Mapa: [Consulta de los detalles del mapa.](#)
- Carrera en línea distancia sprint.

Distancias (reales con la elección de ruta óptima) y desniveles:

Categoría	Distancia	Desnivel	Controles
F-12	1,7 km	15 m	15
F-14	1,9 km	20 m	18
F-16	2,4 km	20 m	19
F-18	2,7 km	30 m	20
F-21A	3,2 km	40 m	23
F-21B	2,6 km	30 m	18
F-35	2,8 km	30 m	21
F-45	2,7 km	30 m	20
F-55	2,5 km	25 m	19

F-65	2,5 km	25 m	20
M-12	1,7 km	15 m	15
M-14	2,0 km	20 m	18
M-16	2,6 km	25 m	23
M-18	3,1 km	35 m	23
M-21A	3,5 km	40 m	25
M-21B	2,8 km	30 m	22
M-35	3,3 km	35 m	25
M-45	3,1 km	30 m	22
M-55	2,8 km	30 m	21
M-65	2,6 km	25 m	23
OPEN-AMARILLO	1,5 km	10 m	14
OPEN-NARANJA	2,1 km	20 m	18
OPEN-ROJO	2,6 km	25 m	24
OPEN INCLUSIVO	1,0 km	5 m	10
RUTA GUIADA	1,8 km	15 m	14

- Formato de impresión:
A4 impermeable, escala 1:4.000 para todas las categorías.
- Delegado federativo (de la carrera de orientación):
José A^o García Murcia.

- Trazador: José Aº Galián Ros.

- **Comentarios del trazador:**

La zona elegida para el desarrollo de la carrera es la de menor desnivel del mapa, lo que, unido a la trama prácticamente ortogonal de las calles (hay unas pocas calles en la zona más próxima al cerro del Castillo que presentan un trazado más irregular), provocará que la velocidad de carrera sea alta.

La introducción en el mapa será con uno, dos o tres controles fáciles (dependiendo de la categoría), para pasar a otra zona (por un punto de paso obligatorio) en la que se alternarán tramos muy cortos con dos posibles elecciones de ruta y otros algo más largos con hasta tres y cuatro posibles itinerarios.

La correcta lectura de algunos elementos del mapa, como el paso por escaleras, puertas de espacios públicos y el paso por zonas cubiertas será determinante para que los itinerarios entre controles tengan más o menos distancia.

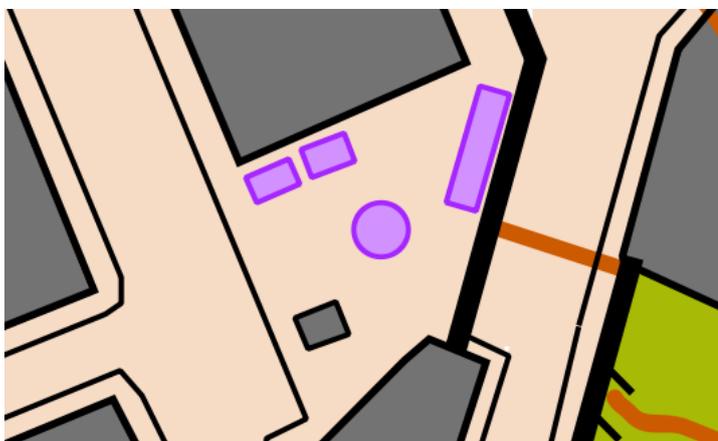
Finalmente, la suma o resta de distancias y pequeñas cantidades de tiempo en cada una de las elecciones de ruta será la que marque la clasificación final. Un ligero error o un par de ellos pueden provocar un importante salto hacia atrás en la clasificación final.

- El recorrido es completamente urbano, sobre asfalto y pavimento de adoquines, y en las categorías superiores hay un pequeño tramo por una zona de tierra de un parque.

- Habrá algunas calles marcadas con el símbolo 709 de zona prohibida de paso, sin ninguna línea limitando el área prohibida porque no estará delimitada sobre el terreno. En las calles con zonas prohibidas se podrá correr por las aceras si estas no están cubiertas por el símbolo 709:

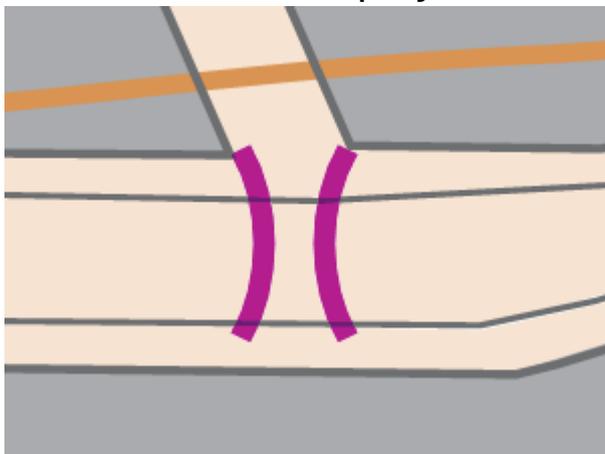


- Las terrazas de los bares y cafeterías, así como elementos urbanos provisionales, como casetas o decoraciones navideñas estarán marcados con el símbolo 714:



- **Es obligatorio pasar junto al triángulo de salida, estando balizado el itinerario desde la entrega de mapas hasta el triángulo, cualquier desviación en ese itinerario supondrá la descalificación inmediata del corredor.**

- Todos los recorridos tendrán un punto de paso obligatorio marcado en el mapa y la descripción de control.



- **Habrá muchos controles próximos situados en la zona de carrera, por lo que se recomienda comprobar bien el código del control que se vaya a picar.**

 Elementos provisionales o terrazas

 Zona de paso prohibida

 Punto de paso obligatorio

 Lugar de paso cerrado o prohibido

- **Cronometraje:** Se utilizará el sistema de control SportIdent, configurado en su modo Air+ (detección inalámbrica de paso). Se podrán utilizar sus tarjetas SI habituales (no inalámbricas). 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 de la secretaria.
-   **Cierre de meta: 12:00 h. A partir de esa hora se retirarn las balizas de la zona de carrera y los corredores que sigan en carrera deberán dirigirse a la meta a descargar su tarjeta**

SPORTIDENT.

-  Es obligatorio pasar por meta y descargar la información de la tarjeta electrónica en el puesto SportIdent, aunque no se haya completado la carrera.



O-TRAKC

https://o-track.dk/es/temporary_events?filter_id=13139

Debido a un cambio de política de Strava, a partir del 11 de diciembre no será posible descargar tracks a O-track directamente desde Strava. En su lugar, utilice la opción de descargar su track en formato .gpx o .fit a su ordenador y cárguela en O-track.

Para cargar el track de Garmin usando tu móvil mira el siguiente tutorial: [LINK](#)

CARRERA POPULAR Y MARCHA SENDERISTA

 **Distancia:** 3 kilómetros (con dos tramos urbanos y otro de tierra intermedio por el sendero que rodea el Cerro del Castillo de Alhama).

 **Salida:** 12:00 h.

Se deberá en la zona de salida 30 minutos antes (11:30), habrá que pasar por presalida.

 **Lugar:** Avda. de la Constitución.

 No se admitirán inscripciones fuera de ese plazo y tampoco el día del evento.

 Consulta el [perfil y recorrido](#).

  Cierre de Meta a las 13:00 horas

 **Nota:**

- Actividad no competitiva (sin clasificaciones ni trofeos).

EL RECORRIDO ESTARÁ SEÑALIZADO CON CINTA DE BALIZAR A FRANJAS ROJAS Y BLANCAS,



Además, en algunos cruces con cambio de sentido habrá señales de este tipo:



PREMIOS, MEDALLAS, TROFEOS Y SORTEOS

Premios para las mejores caracterizaciones navideñas (niños, adultos y mascotas):

- Mejores caracterizaciones para 3 mujeres, 3 hombres, 3 niñas y 3 niños: Pack de mochila, botella de agua y gorro conmemorativos del 25 Aniversario del ALHAMA COYM.
- Participante con mayor y menor edad caracterizado: Pack de mochila, botella de agua y gorro conmemorativos del 25 Aniversario del ALHAMA COYM.
- 2 mejores mascotas caracterizadas: Vale de 15 € descuento en la Centro Veterinario de Alhama, **cesta por valor de 25 € con productos para mascotas de la clínica veterinaria HAPPY PETS** y pack de mochila, botella de agua y gorro conmemorativos del 25 Aniversario del ALHAMA COYM.
-  De 13:15 a 13:30 horas
 Puerta del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.

Entrega de medallas del Camp. Regional de Sprint:

- Tres primeros corredores con licencia tramitada por un club de la Región de Murcia de las categorías oficiales (no OPEN),
-  De 13:30 a 13:45 horas
 Puerta del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.

Entrega de trofeos de la Liga Regional Murciana 2024

- Para los tres primeros corredores de este ranking al terminar esta carrera: <https://www.control200.com/Ranking.aspx?Liga=53>
-  De 13:45 a 14:00 horas
 Puerta del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.

SORTEOS

Números para el sorteo:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1T0CnbQQseJfxOiTb32Gs6qQuO1irc5cKEf-PawqX-M0/edit?usp=sharing>

Material a sortear:

- LATIENDEORIENTACIÓN: 2 bonos de 25 € en material deportivo.
- PC COMPONENTES: 4 SmartWatches y 4 altavoces bluetooth.
- TOVARSPORT-INTERSPORT: 1 bono de 25 € en material deportivo.
- ROMO: 1 bono de 4 sesiones de escalada.
- ADRI: 5 bolsas con camiseta, botella y bolígrafo y 5 mochilas con camiseta, botella y bolígrafo
- CENTRO DE IMAGEN VENUS: 2 vales de 20 €.
- **2 bonos de descuento de 15 € en el centro NURIA ROMERO TATTOO.**
- ALHAMA COYM: Caja de productos navideños entre los voluntarios y una **GRAN CESTA DE NAVIDAD entre los corredores.**
-  De 13:15 a 13:30 horas
 Puerta del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.

 **Bases sorteo:** Inscríbete en alguna actividad, te asignaremos un número o dorsal virtual, toma la salida y asiste al sorteo. No se entregarán regalos a corredores que no estén presentes o que hayan participado en algunos de los eventos deportivos, ni se podrán delegar dorsales virtuales en otros corredores.

Los inscritos, y que tomen la salida, en la carrera de orientación y la carrera-marcha popular de los Elfos Navideños tendrán dos números para el sorteo.

PREVENCIÓN 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:

<https://www.eltiempo.es/alhama-de-murcia.html>

5.  Posibles zonas peligrosas y  prohibidas en el área en la carrera de orientación:

-      El tráfico estará abierto en la mayor parte de la zona de carrera, son calles estrechas y que un domingo por la mañana tienen poco tráfico. Algunas calles sí que estarán cortadas completamente al tráfico de vehículos, pero es posible que registren una pequeña cantidad de tráfico de vehículos de vecinos que necesiten entrar o salir a sus garajes.
- En cualquier forma se deberá correr respetando las normas de seguridad vial y con precaución en los cruces de calles con poca visibilidad.

VOLUNTARIOS

Organigrama de voluntarios:

<https://airtable.com/appAVFXXkubXJhSBq/shrhAqkKGrGqsdmFn>

 **Contacto:** alhamaorientacion@gmail.com
