



Entrenamiento Sierra del Puerto, 5 de abril de 2025

Recorrido	Distancia	Desnivel	Controles	Escala	Nivel técnico
Fácil	2,6km	85 m	10	1:7500	Bajo
Medio	3,6km	105 m	12	1:10000	Alto
Largo	5,5km	125 m	16	1:10000	Alto

- Los recorridos medio y largo serán sobre todo por la parte sur y oeste del mapa, la que tiene una mayor cobertura arbórea y de carrera más agradable.
- Esta actividad es únicamente para corredores federados en orientación.
- Inscripciones en <https://www.control200.com/InfoEvento.aspx?Evento=356>
- El entrenamiento es cronometrado con Sportident; las bases NO tendrán activo el sistema AIR, funcionarán con picada tradicional insertando la pinza en el agujero de la base.
- Los mapas del entrenamiento medio y largo se recogerán en secretaría a partir de las 9:00, que estará ubicada en el andén de la estación. Desde allí el corredor se dirigirá a la salida Oeste (a unos 500 metros, habrá cintas hasta la salida); en la salida habrá una estaca limpiar y otra con base start (no habrá personal de la organización). Por favor, dejad separación de 1 minuto entre corredores del mismo recorrido.
- Los mapas del entrenamiento fácil se recogerán en la salida este (situada a unos 1000 metros siguiendo la vía del tren). Estará igualmente indicada mediante trozos de cinta colgadas en árboles.
- Hora de salida para los entrenamientos largo y medio: salida libre entre 9:15 y 10:30.
- Hora de salida para el entrenamiento fácil: salida libre entre 10:00 y 11:00.
- Cierre de meta: 12:30
- El mapa es atravesado por la vía del tren; esta vía está en desuso, se puede usar libremente durante la carrera.
- No habrá avituallamiento durante el recorrido; habrá agua en meta (hay que llevar recipiente propio).
- En meta podrás recoger un obsequio de nuestros amigos de la quesería Tío Resti.