



2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



BOLETÍN FINAL

TROFEO CAMINOS DE LA VERA CRUZ

II PRUEBA LIGA SURESTE DE ORIENTACION 2019

TROFEO CAMINOS DE LA VERA CRUZ

SABADO DISTANCIA MEDIA EN "LOS RINCONES"(CARAVACA)

DISTANCIA SPRINT EN "LAS FUENTES DE MARQUES"(CARAVACA)

DOMINGO DISTANCIA LARGA EN "PINAR DE LA ALMUDEMA"

9-10 DE MARZO 2019

**INSCRIPCIONES EN:
WWW.CONTROL200.COM**

**INFORMACION:
WWW.TOTANA-0.COM**





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



INFORMACIÓN GENERAL



<https://totana-o.com/ii-prueba-liga-sureste-2019-trofeo-caminos-de-la-vera-cruz/>



<https://www.facebook.com/totanaorientacion/>



<https://www.instagram.com/totanaorientacion/?hl=es>



678666594 Salvador Martínez
690630560 María Cortijos



clubtotanaorientación@gmail.com





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



PROGRAMA:

Viernes 08 de Marzo.

20:30 Apertura suelo duro y secretaría en el albergue de La Almodema.
23:00 Cierre Secretaría.
23:30 Cierre suelo duro y silencio.

Sábado 09 de Marzo. Carrera Media Distancia.

09:00 Apertura Secretaría en la zona de competición (Mapa Los Rincones)
11:00 Salida de los primeros corredores.
13:00 Salida de los últimos corredores.
17:00 Carrera Sprint (lúdica, no puntuable para la liga del sureste), Fuentes del Marqués. Salida libre.
18:00 Salida de los últimos corredores.
23:30 Cierre suelo duro y silencio.

Domingo 10 de Marzo. Carrera Larga Distancia.

09:00 Apertura Secretaría en la zona de competición (Mapa El Pinar de la Almodema).
09:30 Salida de los primeros corredores.
11:00 Salida de los últimos corredores.
13:30 Cierre de meta. (Carrera Larga distancia)





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



SORTEO ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES INSCRITOS:

3 JAMONES

ES OBLIGATORIO ESTAR PRESENTE PARA PODER PARTICIPAR EN EL SORTEO.

LIGA REGIONAL ESCOLAR 2019:

10:00 SALIDA DE LOS CORREDORES.
12:00 CIERRE DE META.

CATEGORÍAS:

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
Open Amarillo Muy fácil
Open Naranja Fácil
Open Rojo Medio, Open Equipos





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



PRECIOS:

Categoría	Con licencia	Sin licencia
Promoción (Open Amarillo, Naranja, Rojo)	4 euros 4 euros	7 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) Sprint	8 euros 4 euros	11 euros 4 euros

(todas las categorías)

*Alquiler de SportIdent 3 euros.

LOCALIZACIÓN:

Carrera Media Distancia.

COORDENADAS

37.983682, -1.962743

<https://www.google.es/maps/@37.9831147,-1.9634211,413m/data=!3m1!1e3?hl=es>





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



Carrera Larga Distancia.

COORDENADAS

37.997806, -1.907335

<https://www.google.es/maps/@37.998293,-1.9085794,420m/data=!3m1!1e3?hl=es>



Carrera Sprint.

COORDENADAS

38.100435, -1.878475

<https://www.google.es/maps/@38.1006371,-1.8791341,17.15z?hl=es>





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



SUELO DURO:

La reserva del suelo duro se realizará por riguroso orden de inscripción. Habiendo un límite de plazas.

El suelo duro está situado junto al Albergue Rural de la Almedema. En el centro social de la Almedema.

Coordenadas: [38.005773, -1.924264](#)

Apertura: 20:30 día 08 de marzo

Cierre: 09:00 día 10 de marzo.

La organización ha designado un responsable del suelo duro, quién vigilará el cumplimiento de las normas de uso establecidas, el horario de apertura y cierre, así como el apagado y encendido de las luces.

El suelo duro es un área de descanso. No está permitido jugar o hacer cualquier actividad deportiva en el interior del mismo mientras se use como alojamiento.





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019

9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



Prohibido comer o beber dentro de las habitaciones. Se deberá mantener limpio y en perfecto estado.

Los desperdicios y la basura generada se depositarán en los contenedores instalados al uso. No está permitido que los menores se alojen sin un responsable adulto a su cargo.

Cualquier mal uso de la instalación o la falta de respeto a las normas de uso establecidas darán lugar a la expulsión del suelo duro.

AVISO DE ÚLTIMA HORA:

POR MOTIVOS AJENOS A LA ORGANIZACIÓN Y TRAS INTENTAR POR TODOS LOS MEDIOS ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN, NO HABRÁ AGUA CALIENTE EN EL SUELO DURO Y ALBERGUE. LA INSTALACIÓN ESTÁ DETERIODADA POR LLEVAR MUCHO TIEMPO SIN SER UTILIZADA.

Distancia entre el suelo duro:

Carrera Media Distancia. 5.5 km 8 minutos

Carrera Larga Distancia. 6 km 10 minutos

Carrera Sprint. 13,8 km 18 minutos





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



INFORMACIÓN TÉCNICA:

Carrera Media Distancia.

Mapa: Los Rincones- Norte. Actualizado 100% enero 2019.

Mapa inédito, sólo utilizado para el Costa Cálida 2003.

Escala: 1:10.000 y equidistancia 5 metros.

Características del terreno: Se trata de un bosque típico mediterráneo, con desnivel moderado y gran cantidad de detalle de vaguadas. Abundan las torrenteras profundas con grandes cortados y vaguadas que actuarán, en ocasiones, como obstáculo a tener en cuenta, hemos intentado hacer trazados dinámicos y divertidos, dónde se pongan en práctica las distintas técnicas del deporte de la orientación. El terreno en su mayoría es limpio para un desplazamiento fluido, ya que por la zona existen diversos rebaños de ganado que mantienen el bosque limpio. Está salpicado por zonas de cultivos que delimitan las grandes vaguadas que desembocan en el río Quipar.

Trazador: Salvador Martínez Cánovas.





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



Carrera Larga Distancia.

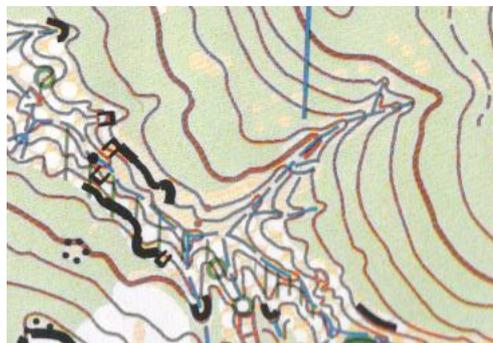
Mapa: La Almudema. Actualizado 100% enero 2019.

Fermín Barcelo.

Escala: 1:10000 y equidistancia 5 metros.

Características del terreno: Se trata de un bosque típico mediterráneo con un desnivel moderado y gran cantidad de detalle. Abundan las torrenteras y vaguadas que actuarán, en ocasiones, como obstáculo a tener en cuenta en las elecciones de ruta. La velocidad de carrera será variable, existiendo zonas donde la vegetación y el relieve dificultan sensiblemente el desplazamiento fluido (pinar de repoblación) y otras de bosque limpio y rápido.

Trazador: Fermín Barceló Otálora.





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019

9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)

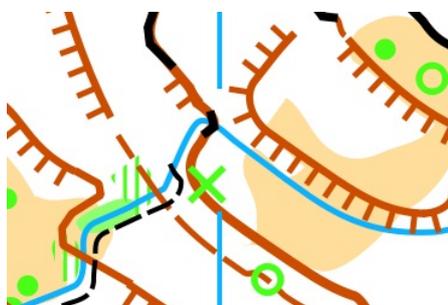


Carrera SPRINT.

El Sprint que se va a desarrollar en el paraje de “Las Fuentes del Marqués” será de carácter lúdico, con un formato diferente. Todos los participantes tendrán un mapa maestro y un listado aparte con los controles por los que tiene que pasar, así como su orden correcto de paso. Cada categoría tendrá un listado de balizas diferentes, coincidiendo la salida y la meta. Consistirá en un ejercicio para desarrollar tanto la memoria a corto plazo, como la capacidad de concentración que implica una carrera de sprint.

“Las Fuentes del Marqués” es el lugar ideal para poder disfrutar de los numerosos saltos de agua, laberintos de sendas y algún que otro rincón escondido por descubrir.

Trazadora: Carolina Segura.



ACTIVADO SISTEMA AIR EN TODAS LAS CARRERAS.





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



DISTANCIAS Y DESNIVELES:

Categorías	TROFEO CAMINOS DE LA VERA CRUZ – 2.019 MEDIA DISTANCIA-LOS RINCONES				
	Distancia Reducida (m.)	Desnivel (m.)	Nº. de controles	Tiempo estimado del ganador	Escala
OPEN AMARILLO	2,5 km	55	13	25-30	1.7.500
OPEN EQUIPOS	2,9 km	65	14	30-35	1.10.000
OPEN NARANJA	2,6 km	60	13	30-35	1.10.000
OPEN ROJO	3,3 km	60	16	30-35	1.10.000
F-12-ALEVIN	2,5 km	55	15	25-30	1.7.500
F-14-INFANTIL	2,6 km	50	15	25-30	1.10.000
F-16-CADETE	3,3 km	60	17	25-30	1.10.000
F-18-JUVENIL	3,5 km	90	17	25-30	1.10.000
F-21A-SENIOR A	3,8 km	85	18	30-35	1.10.000
F-21B-SENIOR-B	3,0 km	75	18	30-35	1.10.000
F-35-VETERANA A	3,2 km	85	14	30-35	1.10.000
F-45-VETERANA B	2,9 km	75	16	30-35	1.10.000
F-55-VETERANA C	2,7 km	75	16	25-30	1.7.500
F-65-VETERANA D	2,6 km	75	14	25-30	1.7.500
F-ÉLITE	3,9 km	95	18	30-35	1.10.000
M-12-ALEVIN	2,6 km	55	17	25-30	1.10.000
M-14-INFANTIL	2,8 km	50	18	25-30	1.10.000
M-16-CADETE	3,6 km	75	16	25-30	1.10.000
M-18-JUVENIL	3,9 km	115	16	25-30	1.10.000
M-21A-SENIOR A	4,2 km	135	19	30-35	1.10.000
M-21B-SENIOR B	3,4 km	90	19	30-35	1.10.000
M-35-VETERANO A	3,9 km	140	17	30-35	1.10.000
M-45-VETERANO B	3,4 km	105	15	30-35	1.10.000
M-55-VETERANO C	3,2 km	90	16	25-30	1.10.000
M-65-VETERANO D	2,8 km	80	18	25-30	1.10.000
M-ÉLITE	4,4 km	155	19	30-35	1.10.000





2ª y 3ª CARRERAS LIGA DEL SURESTE 2019
9 Y 10 DE MARZO LA ALMUDEMA (CARAVACA)



Categorías	TROFEO CAMINOS DE LA VERA CRUZ – 2.019 LARGA-PINAR DE LA ALMUDEMA				
	Distancia Reducida (m.)	Desnivel (m.)	Nº de controles	Tiempo estimado del ganador	Escala
OPEN AMARILLO	3 KM	80	12	25-30	1.7,500
OPEN EQUIPOS	3,9 KM	115	13	30-35	1.10,000
OPEN NARANJA	3,6 KM	115	13	30-35	1.10,000
OPEN ROJO	4,1 KM	125	14	35-40	1.10,000
F-12-ALEVIN	3 KM	85	13	45-50	1.7,500
F-14-INFANTIL	3,9 KM	115	15	45-50	1.10,000
F-16-CADETE	4,2 KM	135	15	45-50	1.10,000
F-18-JUVENIL	4,7 KM	160	14	65-75	1.10,000
F-21A-SENIOR A	4,8 KM	180	16	65-75	1.10,000
F-21B-SENIOR-B	4,2 KM	155	15	65-75	1.10,000
F-35-VETERANA A	5,5 KM	215	16	60-70	1.10,000
F-45-VETERANA B	5,4 KM	205	17	60-70	1.10,000
F-55-VETERANA C	5,1 KM	190	14	55-60	1.7,500
F-65-VETERANA D	4 KM	190	14	55-60	1.7,500
F-ÉLITE	6,2 KM	280	17	70-85	1.7,500
M-12-ALEVÍN	3,1 KM	85	14	45-50	1.10,000
M-14-INFANTIL	4,3 KM	120	16	45-50	1.10,000
M-16-CADETE	4,4 KM	150	17	45-50	1.10,000
M-18-JUVENIL	5,2 KM	215	15	65-75	1.10,000
M-21A-SENIOR A	5,3 KM	200	17	65-75	1.10,000
M-21B-SENIOR B	4,4 KM	195	16	65-75	1.10,000
M-35-VETERANO A	6,8 KM	275	16	60-70	1.10,000
M-45-VETERANO B	6 KM	240	15	60-70	1.10,000
M-55-VETERANO C	5,4 KM	230	15	55-60	1.7,500
M-65-VETERANO D	4,8 KM	230	14	55-60	1.7,500
M-ÉLITE	7,8 KM	365	17	70-85	1.10,000

