

**CAMPEONATO REGIONAL
MEDIA DISTANCIA O-PIE
LIGA REGIONAL MURCIANA
Molina de Segura**

**BOLETÍN
FINAL**

26/11/2025

**ORGANIZA
SENDA**



30.11.2025



**COTO
CUADROS**

**RUTA GUIADA
para principiantes**

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



Campeonato Regional de Media Distancia Orientación a Pie 2025.

30 de noviembre de 2025.
COTO CUADROS. MOLINA DE SEGURA. MURCIA

**CAMPEONATO REGIONAL
MEDIA DISTANCIA O-PIE**

SENDA



BOLETÍN

Liga Regional Murciana de Orientación a Pie

30 DE NOVIEMBRE DE 2025.

COTO CUADROS. MOLINA DE SEGURA. MURCIA

Desde el club Senda os damos la bienvenida al Campeonato Regional de Media Distancia O-Pie, es para nosotros muy ilusionante organizar esta importante cita deportiva anual junto a todos los orientadores murcianos y visitantes de otras comunidades y países.

En esta ocasión hemos elegido el mapa de Coto Cuadros Norte, en Molina de Segura, para celebrar esta jornada de liga regional de orientación a pie murciana.

La carrera de orientación se organizará en colaboración con el Ayuntamiento de Molina de Segura, la Dirección General de Deportes y la Dirección General de Medio Natural de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Esta carrera forma parte del calendario oficial de la Federación de Orientación de la Región de Murcia y cuenta con el apoyo de la Federación Española de Orientación.

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

Un saludo.

Club Senda Orientación.

**CAMPEONATO REGIONAL
MEDIA DISTANCIA O-PIE**

SENDA



Molina de Segura

COTO
CUADROS
30.11.2025

INFORMACIÓN GENERAL



Como llegar, acceso y localizaciones.



El Aparcamiento estará situado en la urbanización de La Alcayna a 1,1 kms del Centro de Competición y 2,5 kms de la Salida Principal.



Se recomienda ir con suficiente antelación.



Ubicación aparcamiento:

- [Enlace Parking](#)



IMPORTANTE:

No es posible llegar al Centro de Competición

con coche hay que acceder andando desde el Parking

REVISAR CUADRO DE DISTANCIAS :

	Aparcamiento	Centro de Competición	Salida 1 (OPEN-ROJO, F-16, M-16, F-18, M-18, F-21B, M-21B, F-21EITE, M-21EITE, F-35, M-35, F-45, M-45, F-55, M-55, F-65, M-65)	Salida 2 (F-12, M-12, F-14, M-14, OPEN-AMARILLO, OPEN-NARANJA, RUTA-GUADA)	Meta
Aparcamiento		1.200 metros	2.500 metros	1.200 metros	2.100 metros
Centro de Competición (Secretaría, Avituallamiento)	1.200 metros		1.400 metros	100 metros	900 metros
Salida 1 (OPEN-ROJO, F-16, M-16, F-18, M-18, F-21B, M-21B, F-21EITE, M-21EITE, F-35, M-35, F-45, M-45, F-55, M-55, F-65, M-65)	2.500 metros	1.400 metros		1.500 metros	200 metros
Salida 2 (F-12, M-12, F-14, M-14, OPEN-AMARILLO, OPEN-NARANJA, RUTA-GUADA)	1.200 metros	100 metros	1.500 metros		1.000 metros
Meta	2.100 metros	900 metros	200 metros	1.000 metros	

	Aparcamiento	Centro de Competición	Salida 1 (OPEN-ROJO, F-16, M-16, F-18, M-18, F-21B, M-21B, F-21EITE, M-21EITE, F-35, M-35, F-45, M-45, F-55, M-55, F-65, M-65)	Salida 2 (F-12, M-12, F-14, M-14, OPEN-AMARILLO, OPEN-NARANJA, RUTA-GUADA)	Meta
Aparcamiento	TIEMPO ORIENTATIVO Cálculo realizado andando entre 9:30 y 10 min el km	12 minutos	27 minutos	14 minutos	28 minutos
Centro de Competición (Secretaría, Avituallamiento)	12 minutos	TIEMPO ORIENTATIVO Cálculo realizado andando entre 9:30 y 10 min el km	14 minutos	2 minutos	15 minutos
Salida 1 (OPEN-ROJO, F-16, M-16, F-18, M-18, F-21B, M-21B, F-21EITE, M-21EITE, F-35, M-35, F-45, M-45, F-55, M-55, F-65, M-65)	27 minutos	14 minutos	TIEMPO ORIENTATIVO Cálculo realizado andando entre 9:30 y 10 min el km	15 minutos	1 minutos
Salida 2 (F-12, M-12, F-14, M-14, OPEN-AMARILLO, OPEN-NARANJA, RUTA-GUADA)	14 minutos	2 minutos	15 minutos	TIEMPO ORIENTATIVO Cálculo realizado andando entre 9:30 y 10 min el km	17 minutos
Meta	28 minutos	15 minutos	1 minutos	17 minutos	TIEMPO ORIENTATIVO Cálculo realizado andando entre 9:30 y 10 min el km

**CAMPEONATO REGIONAL
MEDIA DISTANCIA O-PIE**

SENDA



Inscripciones:



Hay dos plazos de inscripción.

- El primer plazo (sin recargo) finaliza el miércoles 26 de noviembre a las 23:59 h.
- El segundo plazo (con recargo de 2€ y sujeto a la disponibilidad de horas de salida y mapas vacantes) finaliza el sábado 29 de noviembre a las 11:59 h.



No se admitirán inscripciones el día de la prueba.



Las inscripciones se realizarán accediendo al sistema CONTROL200



Las horas de salida serán seleccionadas por el propio corredor en el momento de hacer la inscripción.



Las inscripciones no abonadas en plazo, serán eliminadas del sistema CONTROL200



Facturas, la solicitud se debe realizar al mail sendasecretaria@gmail.com



Cuotas:

Categoría		Con licencia FEDO/FPO	Sin licencia FEDO/FPO	Alquiler pinza SportIdent
F-21ELITE	M-21ELITE	6€	13€	2€
F-21B	M-21B			
F-35	M-35			
F-45	M-45			
F-55	M-55			
F-65	M-65	4€	10€	0€
F-12	M-12			
F-14	M-14			
F-16	M-16			
F-18	M-18			
OPEN-AMARILLO	OPEN-INCLUSIVO	4€	6€	0€
OPEN-NARANJA				
RUTA GUIADA				
OPEN-ROJO		6€	13€	2€

 **PROGRAMA** 9:00 Apertura de Centro de Competición 10:00 Comienzo de salidas 11:30 Última salida **12:30 Entrega de trofeos Campeonato Regional de Media Distancia O-Pie 2025**

(Centro de Competición)

 13:00 Cierre de meta Hora **Charla** Ruta Guiada 9:30 en Centro de Competición. **Salida Ruta Guiada:**

- En esta categoría la salida será en grupo a la misma hora, las 10:15 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: No habrá avituallamiento durante la carrera. **Se recomienda debido a las distancias portar agua a nivel personal y/o recipiente para rellenado en los lugares habilitados por la organización** (Salida, Meta y Centro de Competición). **RUTA BALIZADA OBLIGATORIA DE META A DESCARGA** Desde Meta hasta la zona de Descarga se debe seguir la ruta marcada en el terreno con cinta de prebalizado, así como las indicaciones de la organización. Es obligatorio pasar por descarga SportIdent incluso en la retirada de cualquier participante o al menos comunicar a la organización Existirá avituallamiento líquido al término de la carrera en Meta y Centro de Competición.

 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.

Se recomienda llevar mochila con material para cambio pre y post carrera para dejarla en el **centro de competición**. Así como portar protección para la cabeza en caso de calor y protección para el frío en caso de baja temperatura.

 Centro de competición no accesible en coche:

- [Enlace Google Maps Ubicaciones](#)

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

REVISAR CUADRO DE DISTANCIAS a salidas y desde aparcamiento.

Página 3.

 SALIDAS

Habrà 2 Salidas

- **Salida 1:** 14 minutos desde el Centro de Competición.
 - OPEN-ROJO, F-16, M-16, F-18, M-18, F-21B, M-21B, F-21ELITE, M-21ELITE, F-35, M-35, F-45, M-45, F-55, M-55, F-65, M-65
- **Salida 2:** 1 minuto desde el Centro de Competición.
 - F-12, M-12, F-14, M-14, OPEN-AMARILLO, OPEN-NARANJA, RUTA-GUIADA

LA COMPETICIÓN

- Puntuable LIGA REGIONAL MURCIANA DE O-PIE 2025.
- Campeonato Regional de Media Distancia O-Pie 2025

 Delegado Federativo: José Antonio García Murcia.

Media distancia.

Mapa

-  COTO CUADROS NORTE
-  Nº de Registro (FEDO): MU-218-96
-  Trabajo de campo: 1996
-  Revisión: Rev. en 2025 por Jesús Martínez y Jesús Menárguez.
-  Cartógrafos: Lech Trzpil, Grzegorz Zwolinski, Robert Dragowsky.
-  Actualización: 2009 por José Aº García Murcia y Juan Ferra Casado. .
-  Entidad depositaria: FORM.
-  Trazador: Jesús Martínez Morales
-  Escala de los mapas:
 - En todas las categorías el mapa estará impreso en escala 1/10000 excepto M/F55, M/F65, RUTA GUIADA, y OPEN-AMARILLO en 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: A5 a 1 cara en todas las categorías excepto M/F55, M/F65, RUTA GUIADA, y OPEN-AMARILLO que será en A4.
-  Se podrá correr con tarjeta SIAC, siendo válidas también el resto de modelos de la marca Sportident.

REVISAR CUADRO DE DISTANCIAS. Página 3.



EL TERRENO:

El área en la que se desarrolla la prueba está situada entre 120 y 250 m. sobre el nivel del mar, está formada por un relieve muy marcado por la abundancia de ramblas.

El terreno en su mayor parte está formado por terrazas, que unido a la disposición de los árboles puede condicionar la velocidad de carrera. Presenta un desnivel moderado con abundantes detalles de relieve. Existiendo una amplia red de caminos y senderos.

El suelo en las zonas más boscosas es esponjoso y limpio, mientras que en las zonas despejadas y de reforestación es más pedregoso.

El bosque de la zona está formado por pinos de repoblación, existiendo bastante vegetación baja: romero y esparto (**se recomienda el uso de polainas**).

La visibilidad es buena en general, aunque en algunas zonas se ve reducida por la vegetación.

Debido a las últimas sequías existen amplias zonas de bosque entre pinos secos la gran mayoría todavía en pie, no dificultan la velocidad de carrera pero donde hayan algunos tumbados recomendamos extremar la precaución.



Fotos del terreno:



 **COMENTARIO DEL TRAZADOR**

-  La prueba se ha diseñado buscando que el corredor ponga a prueba todas sus habilidades y tenga que aplicar las diferentes técnicas de orientación.
-  Los recorridos están formados por tramos variados con frecuentes cambios de dirección en los que no faltan tramos de elección de ruta. Esto junto con la dificultad técnica del terreno hará que la concentración durante la prueba sea un factor determinante para no cometer errores.
-  Se recomienda prestar especial atención y comprobar los números que identifican los controles, así como la descripción para anticipar incluso una idónea elección de ruta.
-  Debido a las sequías la gran mayoría del paraje de Coto Cuadros se ha visto afectada secándose su masa forestal, este es el motivo que ha motivado el desplazar la salida y la meta a una zona bastante adentrada dentro de la totalidad del mapa. Así hemos buscado llegar a esas zonas donde la vegetación ha sido menos afectada sin que suponga acumular distancia y tiempos extras en carrera.
-  En definitiva, hemos buscado que la prueba siendo campeonato regional se desarrolle con la mejor calidad posible en los terrenos más idóneos el mapa.

REVISAR CUADRO DE DISTANCIAS APARCAMIENTO. Página 3.



DISTANCIAS Y DESNIVEL.

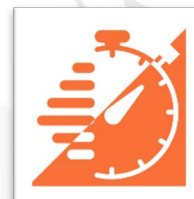
CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL(m)	CONTROLES	SALIDA	TAMAÑO MAPA	ESCALA
F-12	2,9 km	50	11 Controles	S2	A5	1:10000
F-14	2,7 km	60	10 Controles	S2	A5	1:10000
F-16	3 km	90	12 Controles	S1	A5	1:10000
F-18	3,3 km	125	13 Controles	S1	A5	1:10000
F-21B	3 km	90	12 Controles	S1	A5	1:10000
F-21ELITE	3,9 km	180	14 Controles	S1	A5	1:10000
F-35	3,6 km	130	14 Controles	S1	A5	1:10000
F-45	3,3 km	125	13 Controles	S1	A5	1:10000
F-55	2,8 km	75	11 Controles	S1	A4	1:7500
F-65	2,8 km	75	11 Controles	S1	A4	1:7500
M-12	2,9 km	50	11 Controles	S2	A5	1:10000
M-14	2,7 km	60	10 Controles	S2	A5	1:10000
M-16	3 km	100	14 Controles	S1	A5	1:10000
M-18	3,8 km	170	15 Controles	S1	A5	1:10000
M-21B	3 km	100	14 Controles	S1	A5	1:10000
M-21ELITE	4,3 km	190	17 Controles	S1	A5	1:10000
M-35	3,9 km	180	14 Controles	S1	A5	1:10000
M-45	3,8 km	170	15 Controles	S1	A5	1:10000
M-55	3,6 km	130	14 Controles	S1	A4	1:7500
M-65	3,4 km	85	15 Controles	S1	A4	1:7500
OPEN-AMARILLO	2,8 km	50	12 Controles	S2	A4	1:7500
OPEN-NARANJA	2,9 km	50	12 Controles	S2	A5	1:10000
OPEN-ROJO	3,0 km	110	14 Controles	S1	A5	1:10000
RUTA GUIADA	2,8 km	50	12 Controles	S2	A4	1:7500

REVISAR CUADRO DE DISTANCIAS CENTRO DE COMPETICIÓN. Página 3.

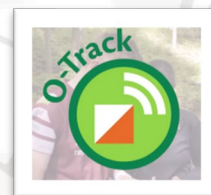


SEGUIMIENTO DE CARRERA

 Resultados en directo en app O-Result y [Liveresultat](https://liveresultat.com).



 GPS a partir de las 11:59 AM del domingo 30/11/25 en [O-track](https://o-track.com)



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/>

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 #FEDO y la #FORM se suman a la acción ciudadana de limpieza y toma de datos de 1m2 por el Campo, los Bosques y el Monte.

Se aprovechará la celebración de la jornada para realizar la recogida de basural a las 12:00 h. aproximadamente enmarcado en la campaña 1m2 por el Campo, los Bosques y el Monte de #Libera1m2 ¿Te animas?



La práctica del Deporte de Orientación implica respeto y cuidado con el medio natural



Prevención de riesgos e instrucciones de seguridad

-  Los orientadores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
-  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.

 **Meteorología (previsión).** <https://www.eltiempo.es/molina-de-segura.html>

	Sáb 29 NOV ☀ 19° ± 7°	Dom 30 NOV ☀ 18° ± 9°
08:00	☀ 7°	☀ 10°
14:00	☀ 19°	☀ 18°
20:00	☀ 12°	☀ 13°
Lluvia	0 mm	0 mm
Nieve	0 cm	0 cm
Viento	→ 9 km/h	→ 22 km/h

*Ilustración 1 Captura
del 26/11/2025*

-  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.**
-  Posibles zonas de árboles secos volcados en la zona de carrera, transitar con precaución para evitar dañarse o caer.

SENDA



Molina de Segura

**COTO
CUADROS
30.11.2025**

CLUB ORGANIZADOR

 **Asociación Deportiva de Orientación en la Naturaleza Senda.**

 Director de la competición: Jesús Menárguez Arróniz.

 Trazado: Jesús Martínez Morales.

 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, Jesús Martínez Morales, Juan Guerrero.



SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



Ayuntamiento de
Molina de Segura
CONCEJALIA DEPORTE Y SALUD



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN

**CAMPEONATO REGIONAL
MEDIA DISTANCIA O-PIE**

SENDA