

**10 DE MAYO 2026**



# PINARES DE ROCHE

IV CIRCUITO DIPUTACIÓN DE CÁDIZ  
2ª PRUEBA DE ORIENTACIÓN A PIE

## PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA

El CD Fundi-O, miembro de la FADO, en colaboración con el Ayuntamiento de Conil de la Frontera, organiza la 2ª prueba O-pie del IV Circuito Diputación de Cádiz de Orientación.

La prueba está dirigida tanto a orientadores como a cualquier persona que quiera probar este deporte. Como ayuda a la inscripción, consulta los distintos recorridos adaptados a las distintas edades y niveles técnico-físicos descritos en la tabla "Categorías".

La Federación Andaluza de Orientación y el CD Fundi-O agradecen al área de deporte del Ayuntamiento de Conil el necesario apoyo y ayuda recibidos para la organización de esta prueba.

## EQUIPO DE ORGANIZACION

**Director de la Prueba:** Rubén Pérez (Contacto Emergencias 667422603)

**Secretaria e Inscripciones:** Menchu Helguera

**Trazador:** Jesús Mier

**Cronometraje:** Carmen Guerrero

**Equipo de Balizadores:** Jesús Mier, Jesús Gordillo, Miguel Ángel Aballe, Rebeca Arriaga, Jesús Martín, Gabi Martínez-Almeida

**Equipo de Salida:** Santi Lago, José Antonio Martín

**Equipo de Meta:** Virginia Cantero, Carmen Prieto

## PROGRAMA DE LA PRUEBA

**Domingo, 10 de Mayo 2026**

- 10:00h Recepción de los participantes y entrega de las pinzas electrónicas a los corredores que no dispongan de ella.
- 11:00h Primera salida.
- 14:00h Cierre de meta.
- 22:00h Publicación de los resultados provisionales en la web y comunicación a los clubes.

## INSCRIPCIONES

La fecha tope será el miércoles 6 de mayo de 2026 a las 23.59 h.

Es posible inscribirse (con recargo de 1€) el día de la prueba, siempre que haya mapas disponibles, hasta agotarlos.

La inscripción a esta prueba supone la aceptación de los riesgos de la actividad (Anexo I) y la declaración de exención de responsabilidad (Anexo II).

### ¿Cómo inscribirse?

Para inscribirte en esta prueba, tanto para clubes como para inscripciones individuales, puedes hacerlo a través del siguiente enlace:

<https://www.control200.com/>

Los ingresos para formalizar las inscripciones deberán realizarse en el siguiente número de cuenta de OPEN BANK, cuyo beneficiario es CD FUNDI-O:

ES84 0073 0100 5105 0513 7749

## PROGRAMA DE LA PRUEBA

### Cuotas de inscripción

Las cuotas establecidas son las siguientes

CATEGORIAS	FEDERADO	NO FEDERADO	ALQUILER SICARD	Recargo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciación Niños/Adultos</li> <li>MF-10</li> </ul>	2€	3€	2€	0€
<ul style="list-style-type: none"> <li>De MF12 a MF16</li> </ul>	2€	3€	2€	1€
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elite (F/M)</li> <li>Absoluta B (F/M)</li> <li>Veteranos 50 (F/M)</li> <li>Superación con acompañante</li> </ul>	4€	5€	2€	
Correlín 1€				0€

Los miembros de la Comunidad UCA pueden participar en cualquiera de las categorías mencionadas anteriormente (NO hay categoría UCA específica). Sus cuotas de inscripción tienen un descuento del 50%, que no se aplica al precio del seguro de prueba (1€) ni al recargo.

### Licencias y seguros

Aquellos deportistas que no tengan licencia federativa en vigor tendrán un seguro deportivo de prueba que se abona junto a la inscripción. Por el hecho de haber aceptado esta

*inscripción, el corredor renuncia a todos los derechos y prestaciones contra los organizadores y colaboradores, así como sus representantes y delegados, derivados de los daños que se pueda causar en la competición; declarando estar en buena forma física, haberse entrenado suficientemente para acabar la prueba y haber comprobado su estado de salud por un médico autorizado; da también permiso a las autoridades citadas anteriormente para hacer uso público de su presencia en esta competición, siempre que sea con fines legítimos.*

## **Préstamo de tarjeta/pinza electrónica**

*La prueba se cronometrará con el sistema SportIdent con el sistema Air+ activado. Para aquellos corredores que no dispongan de pinza propia, se podrá alquilar una pinza SI-8 con un coste de 2€. La pinza se recogerá en la recepción del evento y se deberá de dejar una fianza de 50€ o el DNI, que se devolverá cuando se entregue la pinza al final de la prueba.*

## **COMPETICION**

### **Normativa aplicable y mecánica de la competición**

*Normativa Circuito Provincial de Cádiz de Orientación a Pie, publicado en [www.orientacioncadiz.es/p/reglamentos.html](http://www.orientacioncadiz.es/p/reglamentos.html)*

*Se trata de una competición INDIVIDUAL donde hay que completar un recorrido en el menor tiempo posible pasando por unos controles numerados.*

*Los controles en el recorrido (punto de paso obligatorio) están marcados sobre el mapa con círculos rojos numerados. La salida por un triángulo y la meta por dos círculos concéntricos.*

*En el terreno, estos controles son balizas de tela naranjas y blancas de 30 centímetros de lado con su correspondiente número y estación electrónica de control. El deportista*

confirma su paso por el control introduciendo su dispositivo Sportident en la estación electrónica.

El cronometraje es mediante Sportident, estando activado el modo SIAC Air. Este dispositivo se puede alquilar con la inscripción.

Los recorridos, de longitud y dificultad variable según la categoría, se deben ejecutar lo más rápidamente posible.

En el momento de la salida, cada deportista deberá estar en la zona de -3 minutos (3 minutos antes de su hora de salida, que se publicará dos días antes de la prueba). Después pasará al cajón de -2 y, luego al de -1 donde cogerá su mapa, comprobará su categoría y comenzará su carrera.

Las categorías Iniciación y Supera tendrán hora de salida aproximada, pero pueden acudir a salida cuando quieran antes del cierre de salidas.

## **Corredores retirados**

Para la seguridad de los participantes, facilitar el control de la organización y evitar poner en marcha mecanismos de búsqueda, SI UN CORREDOR SE RETIRA, sea cual sea el motivo, DEBE OBLIGATORIAMENTE DIRIGIRSE A LA META Y COMUNICARLO A LOS JUECES DE META (Cronometrador).

## **Puntuar en el "Circuito Provincial de Cádiz de Orientación a Pie (CPOP) 2026"**

Los criterios de puntuación y bases de este circuito están publicados en: <http://www.orientacioncadiz.es/p/reglamentos.html>

Los participantes autorizan a la grabación total o parcial de su participación en el mismo mediante fotografías, televisión, radio, vídeo y cualquier otro medio con los fines propios de la coordinación de estos premios.

## Categorías

<b>Correlín</b>	Niños de 4 a 6 años.	Categoría no competitiva con recorridos lúdicos (sencillos, amenos).
<b>Iniciación Niños</b>	Aconsejable niños de hasta 8 años. Pero puede ser hasta 12. Sustituye a la antigua categoría familiar para resaltar que se trata de que el niño que se inicia pueda ser ayudado.	Categoría no competitiva (puntuación igual para todos los que acaben) con recorridos sencillos que pueden hacerse acompañados. No se asignará hora de salida por lo que pueden ir acompañados por otros corredores.
<b>Iniciación Adultos</b>	Más de 12 años. Categoría Unisex.	Para personas interesadas en iniciarse en la orientación. Categoría enfocada al aprendizaje. Sin hora de salida. El participante puede decidir si sale solo o acompañado.
<b>MF10</b>	Niños de hasta 10 años. Categoría Unisex. Sustituye al antiguo Iniciación Niños.	Categoría no competitiva (puntuación igual para todos los que acaben). Sin hora de salida. Puede ser ayudado.
<b>MF12</b>	Categoría Unisex. Cumplen 11 y 12 años. Antigua cat. Alevín.	Con hora de salida. Enfocada a la competición.
<b>M/F14</b>	Cumplen 13 y 14 años. Antigua Cat. Infantil.	Con hora de salida. Enfocada a la competición.
<b>M/F16</b>	Cumplen 15 y 16 años. Antigua Cat. Cadete.	Con hora de salida. Enfocada a la competición.
<b>M/F Absoluta B</b>	Sin límite de edad. Antigua Cat. Senior B.	Pensada para que haya un escalón técnico entre iniciación adulto y Absoluta. Se dividen en categoría femenina y masculina para respetar las diferencias físicas, no las técnicas. Nivel físico y técnico intermedio.
<b>M/F Elite</b>	Sin límite de edad. Antigua Cat. Senior.	Máxima dificultad técnica y física.
<b>M/F Veterano 50</b>	A partir de 50 años. Antigua Cat. Veterana.	Misma complejidad técnica que la Absoluta pero con menor exigencia física.
<b>Superación</b>	Sin límite de edad. Categoría adaptada para personas con necesidades especiales.	Recorridos sencillos.

## Control de tiempos

Se hará con el sistema Sportident con Air+ activado. Se podrán alquilar tarjetas Sportident para la prueba (ver apartado de inscripciones).

## Resultados

Los resultados se publicarán las páginas [www.fundi-o.es](http://www.fundi-o.es), <https://www.control200.com> y en [www.orientacioncadiz.es](http://www.orientacioncadiz.es).

## INFORMACION TECNICA

### Mapa y terreno

Mapa totalmente revisado por Mario Rodríguez en marzo de 2023.

#### **Comentario del cartógrafo:**

Existen 2 zonas muy diferentes, la zona Oeste pegada a la costa y la parte Este.

La zona del Oeste tiene mucho detalle de relieve, vegetación y tiene bastante pendiente. La técnica que va dominar es la orientación precisa, para leer bien los pasos entre la vegetación y el micro relieve abundante en la zona.

La parte Este es totalmente llana, sin detalles muy evidentes de vegetación que difícilmente serán reconocidos en carrera. Tiene una gran red de caminos y senderos muy marcados gracias a las bicicletas; van a ser muy útiles para comprobar si nuestra dirección de navegación es correcta al cruzarlos.

#### **Comentario del trazador:**

El nuevo mapa de Pinares de Roche, ha sido realizado por Mario Rodríguez (CART-O) en marzo de 2023, en simbología ISOM2017-2 a escala 1:10.000 y equidistancia 2,5m. El mismo cartógrafo ya realizó mapa de la zona en 2011.

*Será determinante la correcta interpretación de los distintos “verdes” junto a los micro relieves en la parte Oeste, adecuando la velocidad de carrera al entrar en estas zonas para la correcta lectura de lo plasmado por el cartógrafo, así como optimizar el uso de los carriles existentes para decantar el resultado. En esta zona es donde se concentrarán los desniveles.*

*El terreno puede ser desde arenoso a compacto, y en caso de lluvias llega a ser resbaladizo en zonas de pendiente de la costa. El resto del mapa tiene pocos detalles de relieve, menos cuanto más al Este del mismo. En esta parte hay zonas de bosque de pino con carrera rápida, zonas de matorral y vegetación baja con distintas limitaciones de carrera. También cuenta con amplios carriles, cortafuegos, pequeños caminos y senderos con los que contar.*

**Se recomienda el uso de polainas.**

*El mapa está atravesado de norte a sur por una pequeña carretera, con poco tráfico fuera de temporada estival. El corredor deberá atender las indicaciones de la organización al cruzar por dichos pasos. Atención a la salida: La salida se encuentra a unos 600 metros del Centro de Competición, 10 minutos andando.*

## **¿COMO LLEGAR A LA CARRERA?**

*Link con zona de aparcamiento recomendado por la organización. Se balizará de la zona de aparcamientos al centro de competición. <https://maps.app.goo.gl/wxgT8XjvoHvn2HTe6>*

*El centro de competición se encuentra situado justo enfrente de la zona de aparcamientos*

## PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

*Durante la estancia en las zonas de competición, se ruega el mayor cuidado y respeto del entorno natural, así como la utilización de las papeleras y contenedores para el vertido de cualquier residuo. **¡No dejes huella!***

*Toda la basura que dejes abandonada ocasionará un problema a la organización, ya que no disponemos de recursos humanos para eliminarla, por lo que supondría un coste extra a asumir por los participantes en ediciones futuras.*

*Os recordamos que hay acciones simples que pueden ayudar a proteger nuestro planeta. Por ejemplo, usa una botella de agua reutilizable, comparte coche para reducir tu huella de carbono, reduce, reutiliza y separa tus residuos, etc. En la meta habrá garrafas con grifo para que rellenes tu recipiente.*

## MODIFICACIONES Y CANCELACIONES

*La organización se reserva el derecho de modificar la información publicada en este boletín, ya sea por motivos técnicos, de seguridad o permisos.*

*Cualquier cambio se comunicará oportunamente, y aparecerá la información actualizada en la web [www.fundi-o.es](http://www.fundi-o.es) y [www.orientacioncadiz.es](http://www.orientacioncadiz.es)*

*Así mismo, la organización se reserva el derecho de suspender el evento en caso de malas condiciones meteorológicas con la finalidad de evitar que los participantes puedan correr algún problema o peligro.*

## **ANEXO I: INFORMACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ACTIVIDAD**

*Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad. Recomendaciones de seguridad a los corredores, símbolos especiales y procedimiento de aviso de emergencia en caso de incidente, accidente.*

### **RIESGOS CORREDORES**

*Lesiones: Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido a posible fatiga muscular, estas lesiones suelen ser tirones musculares. Lesiones producidas por caídas, torceduras, esguinces. También podría presentarse incidencias relacionadas con el sistema cardiovascular y respiratorio. Para todo ello la organización dispone de un servicio sanitario comprendido por una ambulancia con enfermero y conductor del vehículo.*

*Deshidratación: Para combatir la deshidratación cada participante portará su propio avituallamiento. Debido a las fechas en que desarrolla la prueba, no se prevén altas temperaturas, no obstante, para combatir la deshidratación, la organización solicita a todos los participantes que dispongan de su propio avituallamiento de líquidos, tanto en la salida como en la meta, así como durante la prueba, si el participante lo considera necesario.*

*Otros riesgos:*

*Caídas; colisión con BBT, otros participantes, espectadores; condiciones climáticas extremas y de humedad.*

### **RIESGOS PUBLICO EN GENERAL**

*En cuanto al público asistente, los riesgos más comunes podrían ser eventuales caídas por tropiezos.*

## **SIMBOLOS ESPECIALES**

Prohibido transitar:

**XXXXXXXXXX**

## **PROCEDIMIENTO DE AVISO DE EMERGENCIA EN CASO DE INCIDENTE**

En el caso que un corredor debido a una lesión, caída, etc., precise ayuda y no pueda llegar por sus propios medios a la zona más cercana donde se ubican los servicios sanitarios (meta y zona de avituallamiento), el propio corredor u otro corredor, procederá a comunicar la posición del accidentado con respecto al código de control más cercano (no confundir con el número de orden del control en el recorrido), con las indicaciones de dirección más precisas que sea posible (corredor accidentado 100 metros al N del control 47). El procedimiento de aviso será por medio de otro corredor que lo notifique personalmente en meta, o a través de teléfono móvil, para ello se recomienda llevar teléfono móvil durante la prueba.

## **ANEXO II: DECLARACIÓN DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE EN LA COMPETICIÓN**

**NOMBRE DE LA PRUEBA:** Pinares de Roche, 2ª Prueba Circuito Provincial. IV Circuito Diputación de Cádiz de Orientación

**FECHA:** 10 de mayo de 2026

**LUGAR:** Pinares de Roche, Conil de la Frontera (Cádiz)

**MODALIDAD:** Orientación O-PIE

*Al inscribirse a esta prueba, todo participante declara:*

*1. Que mi inscripción a esta prueba, o la de mi representado (en el caso de menores de edad) implica la aceptación de este documento en todos sus puntos.*

*2. Que conozco y acepto íntegramente el contenido del Boletín de la Prueba y de sus anexos, y acepto lo establecido en los reglamentos oficiales de la IOF (Federación Internacional de Orientación), FEDO (Federación Española de Orientación), y FADO (Federación Andaluza de Orientación) en vigor.*

*3. Que me encuentro, o mi representado/a representado (en el caso de menores de edad) se encuentra, en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado/a para participar voluntariamente en esta competición de la modalidad deportiva de Orientación.*

*4. Que no padezco, o mi representado/a (en el caso de menores de edad) no padece, enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente la salud al participar en esta competición de la modalidad deportiva de Orientación.*

*5. Que, si padeciera, o mi representado/a (en el caso de menores de edad) padeciera, algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente la salud, al participar en esta competición de la modalidad deportiva de Orientación, lo pondré en conocimiento de la Organización, aceptando las decisiones que al respecto se adopten por los/as responsables del evento.*

*6. Asumo los peligros y riesgos derivados de mi participación, o de mi representado/a (en el caso de menores de edad), en esta actividad deportiva, tales como, caídas; colisión con vehículos, participantes, espectadores; condiciones climáticas extremas y de humedad; estado de los viales, carretera y tráfico, (el presente enunciado tiene el carácter meramente indicativo). Respetaré en todo momento las normas de circulación como cualquier otro*

peatón, siendo responsable de mi propia seguridad en relación con el tráfico urbano.

7. Que me encuentro, o mi representado/a (en el caso de menores de edad) se encuentra en posesión de la licencia federativa en vigor. En caso contrario lo haré constar en el momento de la inscripción, abonando el canon correspondiente del seguro deportivo de la prueba para cada uno de los días de participación.

8. Acepto cualquier decisión que cualquier responsable de la carrera (Jueces, Médicos, ATS, Técnico de la Organización) adopte sobre mi habilidad, o la de mi representado/a, para completar esta competición de la modalidad deportiva de Orientación, con seguridad y sin riesgo para la salud.

9. Autorizo al Club Deportivo Fundi-O para usar cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo de mi participación o la de mi representado/a, en este evento, sin derecho a contraprestación económica.

10. Que eximo al CLUB FUNDI-O y a cualquier persona física o jurídica vinculada con la organización de la prueba, de las responsabilidades derivadas de cualquier accidente causado tanto por motivo de hechos de la circulación, como por accidentes deportivos.

11. Que eximo a los anteriormente citados de cualquier perjuicio que, por motivos de salud, pudieran derivarse de mi participación, asumiendo personalmente el riesgo inherente para la salud que supone el esfuerzo físico requerido para la participación en esta prueba.

12. Que eximo a los anteriormente señalados de cualquier responsabilidad que de la participación en la prueba pudiera derivarse, tal como pérdida o deterioro de objetos personales, por robo, extravíos u otras circunstancias.

13. Que existe la posibilidad de sufrir un accidente deportivo inherente a la práctica de la carrera, asumiendo personalmente la responsabilidad de los accidentes que pudiera causar

a cualquier participante de la prueba, excluyendo a la Organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.

14. Que existe la posibilidad de causar un accidente a un tercero ajeno a la prueba, asumiendo personalmente la responsabilidad íntegra de este accidente y excluyendo a la Organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.

15. Que declaro conocer y haber recibido información sobre los riesgos propios de la participación en esta prueba, estando satisfecho de la información recibida, pudiendo haber formulado las preguntas convenientes y aclaradas todas mis dudas.

Puerto Real, a 10 de mayo de 2026

El/la participante inscrito/a

## **ANEXO III: PLAN DE AUTOPROTECCIÓN**

### **IDENTIFICACIÓN DE LOS TITULARES DE LA ACTIVIDAD**

- Número de identificación Fiscal: G11571189
- Denominación o Razón Social: CD Fundi-O (Orientación deportiva)
- Domicilio Fiscal y Social: C/Esparraguera 115. 11510 Puerto Real. Cádiz
- Teléfono/ Fax: 647909230 (Rebeca Arriaga – Presidente)
- Correo electrónico: fundi-o@hotmail.com

### **NOMBRE DEL DIRECTOR DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN Y DEL DIRECTOR DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIA**

Rubén Pérez Manzano. Tfno.: 667 422 603

## **IDENTIFICACIÓN, ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ZONA O INSTALACIÓN DONDE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD Y DE LA PROPIA ACTIVIDAD**

Los principales riesgos de la zona de competición son los posibles esguinces por correr en zona arenosa, pequeños arañazos por matorrales o pequeños golpes por caídas. La zona no tiene dificultad técnica ni desnivel por lo que no se prevén grandes riesgos.

En caso de lluvia los corredores tendrán que mojarse. No se cancela la actividad por lluvias.

## **IDENTIFICACIÓN, CUANTIFICACIÓN Y TIPOLOGÍA DE LAS PERSONAS AFECTAS A LA ACTIVIDAD.**

Las edades de los participantes comprenden desde los 2 años a los 99. Es una disciplina apta para todos. No es obligatorio correr, por lo que se adapta tanto a la edad como a la calidad técnica de los participantes.

## **INVENTARIO Y DESCRIPCIÓN DE LAS MEDIDAS Y MEDIOS, HUMANOS Y MATERIALES, QUE DISPONE LA ENTIDAD PARA CONTROLAR LOS RIESGOS DETECTADOS, ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE EMERGENCIAS Y FACILITAR LA INTERVENCIÓN DE LOS SERVICIOS EXTERNOS DE EMERGENCIAS**

Contamos con un equipo de 15 organizadores para la prueba, suficientes por nuestra experiencia para llevarla a cabo con éxito.

## **PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIA**

### **IDENTIFICACIÓN DEL COORDINADOR DEL PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIA**

El director de la prueba y coordinador del Plan de Actuación ante Emergencia es Rubén Pérez Manzano, del Club Fundi-O.

## IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS EMERGENCIAS

No se esperan emergencias de carácter grave dadas la naturaleza de la prueba, el terreno y la fecha. Las principales emergencias esperables son:

- Evacuación de un lesionado leve.
- Caídas leves. (No hay desniveles de más de medio metro y que los corredores pueden evitar fácilmente)
- Torceduras.
- Rozaduras
- Picadura/alergia de insecto (pocas y leves dada la fecha otoñal y las zonas de carrera)
- Picadura/alergia de vegetación (pocas y leves dada la fecha otoñal y las zonas de carrera)

## PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIA

Una vez detectada una emergencia el corredor podrá llamar a uno de los teléfonos que se encuentra en el mapa o avisar a uno de los puntos más cercanos (cruces obligatorios, salida o meta). El coordinador comenzará el protocolo de actuación, avisando al sanitario, quien evaluará si solo es necesaria una cura o la evacuación del corredor.

## TELÉFONOS DE INTERÉS:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinador y responsable de la Actividad:</li> <li>• Rubén Pérez Manzano Tfno.: 667 422 603</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presidente/a Entidad Organizadora:</li> <li>• Rebeca Arriaga - 647909230</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emergencias 112</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urgencias sanitarias 061, 902 505 061</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Policía Local 092</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Policía Nacional 091, 956 541 499</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección Civil - 607 85 16 90</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio Ambiente 900 925 140</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bomberos 085</li> </ul>	

## COLABORACIONES

