

CARRERA DE ORIENTACIÓN

LIGA REGIONAL MURCIANA

EL VALLE

COMN
MURCIA

DOMINGO 27
SEPTIEMBRE 2026
DISTANCIA MEDIA

*BOLETÍN
FINAL*

**LIGA REGIONAL
MURCIANA O-PIE
2026**

**LIGA REGIONAL
ESCOLAR 2026**





ÍNDICE

PRESENTACIÓN

PROGRAMA

COMENTARIOS DEL CARTÓGRAFO

COMPETICIÓN

INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERA

COMENTARIOS DEL TRAZADOR

INFORMACIÓN MEDIOAMBIENTAL

CÓMO LLEGAR



Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN





PRESENTACIÓN

El club **COMN Murcia** organiza la séptima prueba de la **Liga Regional murciana O-Pie 2026** en El Valle Perdido, el próximo **domingo 27 de septiembre de 2026**.

Al tratarse de un **espacio natural protegido**, el número máximo de inscripciones es de **300 corredores**. Si se alcanza esa cifra las inscripciones se cerrarán... **¡No lo dejes para el último momento!**

7ª Jornada de la Liga Regional Murciana de O-pie.

La prueba está abierta tanto a orientadores experimentados como a principiantes.



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





PROGRAMA

INSCRIPCIONES

A través de www.control200.com

El **miércoles 23 de septiembre a las 23:59h** se cierra el plazo de inscripción.

DOMINGO 27 DE SEPTIEMBRE



- 9:00h** - Apertura del Centro de Competición
- 9:30h** - Salida del Primer Corredor
- 10:00h** - Salida de la Ruta Guiada
- 11:01h** - Salida del Último Corredor
- 13:30h** - Cierre de meta



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





COMENTARIOS DEL CARTÓGRAFO

Ubicación y Entorno

El terreno de la competición se sitúa en el emblemático mapa del **Valle Perdido**, localizado estratégicamente en la vertiente norte de la Sierra de Carrascoy.

Tipo de Terreno y Vegetación

Terreno clásico de **media montaña mediterránea**. El bosque dominante está compuesto principalmente por pinar de pino carrasco bien adaptado a la zona. El sotobosque cuenta con la vegetación típica pre-litoral murciana, combinando zonas limpias con rodales de matorral bajo y espartizales que exigen atención constante en la pisada.

Densidad de detalles

El mapa posee una gran cantidad de elementos cartográficos. Destaca de forma muy notable una **extensa y compleja red de senderos, así como numerosos elementos humanos** (antrópicos), lo que multiplicará las opciones tácticas, los puntos de ataque claros y la velocidad en la toma de decisiones.



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





COMENTARIOS DEL CARTÓGRAFO

Transitabilidad (Runnability)

La transitabilidad es **variable**. Coexisten sectores limpios que permiten una carrera fluida y de alta velocidad con zonas de vegetación más densa o pedregosa que penalizan el avance. Estas reducciones de velocidad quedan fielmente reflejadas en la simbología de vegetación del mapa para la correcta elección de ruta.

Topografía y Relieve

El mapa presenta una **orografía típicamente sinuosa con un relieve muy detallado**. Destaca de manera muy especial la presencia de numerosas ramblas que transcurren con una clara orientación de sur a norte. El corredor deberá gestionar con precisión la lectura de las curvas de nivel para mantener el rumbo en las laderas y no desorientarse ante formas de relieve que pueden resultar repetitivas al cruzar estos cauces.





COMENTARIOS DEL CARTÓGRAFO

Riesgos y Seguridad

Terreno seguro en general, aunque se debe prestar atención a los pequeños desniveles, zonas de suelo irregular y posibles áreas escarpadas puntuales.

Visibilidad

La visibilidad es **de buena a moderada**. Varía según la densidad del pinar y el matorral bajo, permitiendo en los claros una lectura del terreno a media y larga distancia, lo que facilita la anticipación en la navegación.

Información del Mapa

Cartografía

Mapa original cartografiado en 2017 por Juan Fco. Sánchez y revisado por José Amador Real en 2019 y por Benito Zurita, Natanael Calderón y Sergio Falgas en septiembre de 2026.

Escala y Equidistancia

Escalas **1:10.000** y **1:7.500** con una equidistancia de 5 metros.



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





COMPETICIÓN

La competición se desarrollará en **El Valle Perdido de Murcia**.

El **Centro de Competición y Meta** estarán situadas junto a la zona deportiva de El Valle Perdido.

SALIDA

Situada a unos **50m** del centro de competición.
Presalida -3 minutos.

Avituallamiento

Habrà avituallamiento líquido (agua) y zumo al finalizar la prueba (meta). Con el objetivo de reducir el uso de plástico, el agua se dispondrá en botijos y garrafas grandes. Se recomienda que cada participante lleve un recipiente (bidón, vaso o similar).

Restaurante El Valle

Junto al Centro de Competición estará abierto el Restaurante El Valle con su servicio de cafetería y comidas.



RESTAURANTE
El Valle
INFORMACIÓN Y RESERVAS
+34 656 54 85 61



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





COMPETICIÓN

Ruta Guiada

Para aquellos que se quieran iniciar en el deporte de la orientación habrá un recorrido que contará con el apoyo de dos monitores que explicarán cómo realizar una ruta con ayuda del mapa, acompañando a aquellos que quieran participar.

La salida se efectuará a las 10h desde el Centro de Competición.

Organigrama de la prueba

Director del evento: Sergio Falgas Robles

Responsable de seguridad: Natanael Calderón Pujante

Trazador: Benito Zurita Ortiz

Coordinador Salidas: Juan Antonio Arizcun Arizcun

Coordinador Meta: Javier Argilés Martínez

Delegado federativo: Jose A. García Murcia



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERA Jóvenes

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	SALIDA
U10	1,4 km	120 m	11	1:7.500	1
F-12	1,9 km	130 m	12	1:7.500	1
M-12	1,9 km	130 m	12	1:7.500	1
F-14	2,3 km	115 m	10	1:7.500	1
M-14	2,3 km	115 m	10	1:7.500	1
F-16	2,4 km	150 m	11	1:7.500	1
M-16	3,3 km	170 m	11	1:10.000	1
F-18	3,2 km	185 m	11	1:10.000	1
M-18	4,3 km	215 m	14	1:10.000	1



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERA

Senior

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	SALIDA
F-21ÉLITE	4,4 km	220 m	13	1:10.000	1
M-21ÉLITE	4,6 km	250 m	15	1:10.000	1
F-21B	2,4 km	150 m	11	1:7.500	1
M-21B	3,3 km	170 m	11	1:10.000	1



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERA

Veteranos

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	SALIDA
F-35	3,3 km	115 m	11	1:7.500	1
M-35	4,4 km	220 m	13	1:10.000	1
F-45	3,2 km	185 m	11	1:10.000	1
M-45	4,3 km	215 m	14	1:10.000	1
F-55	2,6 km	150 m	10	1:7.500	1
M-55	3,3 km	115 m	11	1:7.500	1
F-65	2,6 km	150 m	10	1:7.500	1
M-65	3,3 km	115 m	11	1:7.500	1



Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN





INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERA

Open

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	SALIDA
OPEN AMARILLO	1,4 km	95 m	11	1:7.500	1
OPEN NARANJA	2,3 km	115 m	10	1:7.500	1
OPEN ROJO	3,3 km	170 m	11	1:10.000	1
RUTA GUIADA	1,9 km	130 m	12	1:7.500	1



Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN





COMENTARIOS DEL TRAZADOR

Corremos en El Valle. Como bien sabéis los que tenéis más experiencia, el terreno tiene **infinitud de pequeñas sendas** que pueden dar a confusión. Es conveniente el uso de estos senderos evitando el campo a través, pero teniendo siempre en cabeza las **referencias del terreno para no tener errores de localización**.

No aparecen en el plano todas las sendas por su densidad y por el uso intensivo del parque (correntías convertidas en pequeñas sendas, trabajos de mantenimiento, senderos secundarios por el mal uso del principal,...). En algunas zonas (por ejemplo, las pistas polideportivas) **no están pintados todos los detalles para facilitar la lectura del plano** y no cargar con elementos innecesarios.

Igualmente, no se han marcado los fajines de leña colocados para evitar las correntías en algunas vaguadas.



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





COMENTARIOS DEL TRAZADOR

Para el desarrollo de la prueba se aconseja elegir la ruta correcta para evitar grandes desniveles y siempre desplazándose teniendo como referencias las curvas de nivel. Ojo con la lectura del plano y las posibles confusiones por estar los puntos de control cerca unos de otros.

INFORMACIÓN MEDIOAMBIENTAL

La Federación de Orientación de la Región de Murcia es una organización pública sin ánimo de lucro que organiza actividades deportivas en el medio natural y que está interesada en participar activamente en la **conservación del territorio**. El medio natural es la instalación deportiva no convencional donde se practica la Orientación. Los primeros interesados en conservar y proteger nuestro "campo de juego" son la Federación de Orientación de la Región de Murcia, sus clubes y deportistas. Esta prueba se realiza en un parque regional descrito en el siguiente enlace de la página web de la Región [Carrascoy y El Valle - Murcia Natural](#).



Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN





INFORMACIÓN MEDIOAMBIENTAL

Se han cuidado las medidas sugeridas desde la Comunidad Autónoma en la autorización medioambiental como la limitación de 300 corredores, cuidar el estado de limpieza,... y se **prestará toda la atención para dejar nuestro entorno igual o mejor que estaba.**

La organización retirará el mismo día de la prueba las balizas y el prebalizado. También se hará una recogida de basura del entorno.



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN





CÓMO LLEGAR

Aparcamiento

La zona del aparcamiento está situada en la zona deportiva de El Valle Perdido. Se encuentra **junto al Centro de Competición.**

Parking zona deportiva - El Valle

