

CARRERA DE ORIENTACIÓN



INFORMACIÓN MEDIO AMBIENTAL

**5ª PRUEBA LIGA REGIONAL MURCIANA
ORIENTACIÓN A PIE 2021**
Incluidas Categorías Open Iniciación

5 de septiembre

EL VALLE, MURCIA
MONTEVIDA-LA ALBERCA



Información e inscripciones:

www.control200.com

www.regiondemurciaorientacion.com

#LRM02021

NO SE ADMITEN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA PRUEBA



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

SENDA



ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE
ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA



AYUNTAMIENTO DE
**MOLINA
DE SEGURA**
Deporte y Salud

Aguja y Dedal

C/ Sevilla, 89 Molina de Segura Tlf: 968 64 32 62

5ª Carrera de Orientación de la Liga Regional Murciana de Orientación 2021

El Valle Perdido, Murcia.

5 de septiembre de 2021

Se acaba el verano. Época de playa, piscina, montaña, calor, vacaciones, bañitos, algún exceso que otro y... orientación. Bueno, no todos hemos tenido mucha orientación en este paréntesis estival, pero eso tiene una solución fácil. Desde el Club Senda Orientación de Molina de Segura os invitamos a desempolvar vuestras brújulas, hacer el petate y venir a compartir de nuevo el bosque con nosotros.

Esperamos que volváis a disfrutar de buenos ratos de nuestra mano en los bosques de El Valle Perdido y para ello hemos preparado una prueba de media distancia, dinámica y técnica a la par que entretenida y que deseamos sea del agrado de todos los competidores.

INFORMACIÓN GENERAL

► Inscripciones:

- Hay dos plazos de inscripción.
 - El primer plazo (sin recargo) finaliza el **miércoles 1 de septiembre** a las 23:59 h.
 - El segundo plazo (con recargo y sujeto a la disponibilidad de horas de salida y mapas vacantes) finaliza el sábado 4 de septiembre a las 12:00 h. A.M.
- No se admitirán inscripciones el día de la prueba.
- Las inscripciones se realizarán en la web de la F.O.R.M. 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

► Cuotas:

Categoría		Con licencia FEDO/FPO	Sin licencia FEDO/FPO	Alquiler pinza SportIdent
F-21A	M-21A	6,00 €	9,00 €	2,00 €
F-21B	M-21B			
F-35	M-35			
F-45	M-45			
F-55	M-55			
F-65	M-65			
F-12	M-12	4,00 €	7,00 €	2,00 €
F-14	M-14			
F-16	M-16			
F-18	M-18			
OPEN-AMARILLO		4,00 €	5,00 €	- €
OPEN-NARANJA				
OPEN-ROJO		6,00 €	9,00 €	2,00 €

► Salidas: de 9:30 h. a 11:15 h.

La salida se encuentra a 200 metros (2 minutos andando) del aparcamiento y Centro de Competición. El itinerario hasta ella se encontrará señalizado y transcurre por una senda en pendiente ascendente.

► Cierre de meta: 13:00 h.

► Avituallamiento y Meta:

Por motivos de seguridad y siguiendo protocolo Covid no existirán avituallamientos de ningún tipo ni durante la carrera ni al término de ésta. Desde la organización recomendamos portar avituallamiento liquido personal mediante bidón, bolsa de hidratación o cualquier tipo de cantimplora si se quiere hidratar durante la carrera o a la finalización.

► **Accesos:** El Centro de Competición estará en la urbanización Montevida, La Alberca, Murcia, junto al campus Montevida del Centro “El Limonar Internatinal School Murcia”.

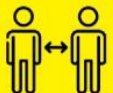
► El Aparcamiento estará en la propia urbanización, en caso de completarse se podrá usar el aparcamiento del centro comercial y calles aledañas.

[Como llegar y localizaciones.](#)





MASCARILLA OBLIGATORIA, EXCEPTO EN CARRERA CUANDO SE PUEDA MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON OTROS CORREDORES



DISTANCIAMIENTO SOCIAL



**DISTANCIAMIENTO EN CARRERA
ORIENTACIÓN A PIE 1,5 m
ORIENTACIÓN EN BICICLETA 5 m**



OBLIGATORIO PASAR POR EL CONTROL DE TOMA DE TEMPERATURA CORPORAL



HIGIENE DE MANOS EN SALIDA Y META



PROHIBIDA LA PRESENCIA DE PÚBLICO Y AGLOMERACIONES DE CORREDORES



SE DEBE ABANDONAR LA ZONA DE CARRERA INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA DESCARGA DE TIEMPOS EN META



CONSULTA LA INFORMACIÓN DE LA CARRERA EN TU MÓVIL



SE RECOMIENDA LLEVAR INSTALADA LA APLICACIÓN RADAR COVID



NO HAY TABLÓN, NI LISTADOS, NI INFORMACIÓN TÉCNICA, NI DESCRIPCIONES DE CONTROLES IMPRESAS



NO SE PUEDEN HACER INSCRIPCIONES EN LA ZONA DE CARRERA



USAR LAS PAPELERAS EN LAS ZONAS DE META Y SALIDA



NO HAY AVITUALLAMIENTO EN CARRERA NI EN LA META, CADA CORREDOR DEBE LLEVAR EL SUYO



IMPORTANTE:

Al objeto de evitar el contagio de la COVID-19 se aplicarán las normas fijadas en el protocolo correspondiente. Un resumen de los cambios que conlleva la aplicación de estas medidas es:

- En todo momento (salvo en carrera) habrá que llevar la mascarilla puesta y guardar una distancia mínima de 1,5m. con otras personas.
- No habrá exposición de resultados ni información, para evitar aglomeraciones. La información estará disponible en la web de la prueba y los resultados se pueden consultar "online".
- La categoría OPEN EQUIPOS se suprime.
- No habrá avituallamiento en carrera ni en meta.
- En el proceso de inscripción el corredor solicitará hora de salida entre las disponibles, al efecto de limitar las salidas a cuatro corredores por minuto.
- Salida -3': El corredor entra a la salida (según hora asignada), se le comprueba la temperatura y se le proporciona gel desinfectante.
- Salida -2': Limpieza y comprobación de la tarjeta SI.

En caso de tener tarjeta SI-air, podrá comprobar el funcionamiento de la pinza. El sistema SI-air estará activado a efectos de reducir el contacto con las bases.

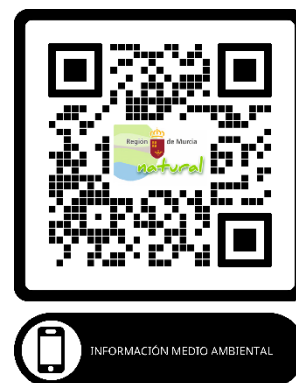
No habrá descripciones de control sueltas. Habrá una descripción impresa en el mapa. El corredor podrá descargarse una copia de la descripción de la web de la prueba 48h. antes de la prueba.

- Salida -1': El corredor se coloca frente a su mapa, una vez que comienzan las señales acústicas que indican la salida se retira la mascarilla. Siguiendo las indicaciones del personal de salida los corredores saldrán de forma escalonada picando la base de salida.
- Una vez pasa el último control se coloca la mascarilla.
- Antes de descargar la tarjeta se aplicará gel desinfectante, a continuación, descargará los datos de la carrera retirando el papel con el resultado.
- En todo momento se evitarán aglomeraciones.

► 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](#)

► Información Medio Ambiente zona de carrera.



► INFORMACIÓN TÉCNICA

► Tipo de prueba: Media distancia.

► Trazados: Jesús Martínez Morales.

► Mapa: El Valle Perdido.

Cartografía: Juan Francisco Sánchez

Trabajo de campo: Octubre 2015

Revisión: José Amador Real (noviembre 2019)

Jesús Menárguez y Jesús Martínez (julio y agosto 2021)



El terreno presenta un desnivel moderado, cubierto en su mayor parte por pino. Permitiendo una buena velocidad de carrera. En la zona existe una amplia red de caminos y senderos que serán determinantes en las elecciones de ruta.

El elevado número de senderos exigirá una buena lectura para evitar errores.



► Símbolos Especiales

- × Elemento Particular
- × Eucalipto
- × Tocón o árbol caído
- Trinchera

Fotografías de la zona

Vista del valle desde el Centro del mapa.



Además, el mapa tiene una amplia red de caminos y mucho bosque donde llevar un gran ritmo de carrera.



Las cuevas (polvorín) y las trincheras serán protagonistas en algunas categorías. :-)

 **Escalas:** 1:7.500. (Por confirmar en boletín final)

 **Distancia y Desniveles:**

Categoría	Distancia(km.)	Desnivel(m.)	Controles	Escala
F-12	2,1	60	11	1:7.500
F-14	2,2	65	11	1:7.500
F-16	3,0	95	14	1:7.500
F-18	3,3	135	14	1:7.500
F-21A	3,6	160	15	1:7.500
F-21B	3,0	95	14	1:7.500
F-35	3,2	145	14	1:7.500
F-45	3,3	135	14	1:7.500
F-55	3,0	115	13	1:7.500
F-65	3,0	115	13	1:7.500
M-12	2,1	60	11	1:7.500
M-14	2,2	65	11	1:7.500
M-16	3,5	140	14	1:7.500
M-18	3,4	155	12	1:7.500
M-21A	3,9	195	17	1:7.500
M-21B	3,5	140	14	1:7.500
M-35	3,6	160	15	1:7.500
M-45	3,4	155	12	1:7.500
M-55	3,2	145	14	1:7.500
M-65	3,3	135	14	1:7.500
OPEN-AMARILLO	2,1	60	11	1:7.500
OPEN-NARANJA	2,2	65	11	1:7.500
OPEN-ROJO	3,3	135	13	1:7.500



¡Os Esperamos!

#DeporteSeguro

#DeporteSalud

#DeporteResponsable

#FEDO

#OrientacionMurciana

#YoSoyOrientacionMurciana

#LRMO2021

#SendaOrientacion