

Liga Regional Murciana de Orientación 2022
Liga Regional Escolar 2022
Sierra del Molino - Calasparra
25 de septiembre de 2022 9:30



Inscripciones y más información en www.control200.com

Ruta guiada para principiantes



Tío Resti
El auténtico cabrero



EUROCRUZ

El día 25 de septiembre el Club Calasparra Orientación organizará la 12ª carrera de la liga regional murciana de orientación; para esta ocasión volvemos al mapa de la Sierra del Molino, para una carrera en modalidad de distancia media.

Programa

- 9:00. Apertura del centro de competición y entrega de tarjetas SI de alquiler
- 9:30. Salida de los primeros corredores
- 10:30. Salida de la Ruta Guiada
- 11:00. Salida de últimos corredores
- 13:00. Cierre de meta

Cómo llegar

<https://www.google.com/maps/search/?api=1&query=38.20481,-1.660417>

Ruta guiada para principiantes

Para los que nunca han hecho orientación, organizaremos una ruta guiada: un monitor de nuestro club acompañará a los que lo deseen a realizar un recorrido sencillo, explicando las nociones básicas de la orientación.

Para ello, al realizar la inscripción, se debe elegir la categoría RUTA GUIADA.

La salida de esta ruta guiada será a las 10:30 desde la carpa de la organización que habrá en la zona de meta y aparcamiento, y la duración será de una hora aproximadamente.

Puedes llevar tu propia brújula, si la tienes, y si no te prestaremos una.

ATENCIÓN: para esta ruta guiada, los menores de 14 años deberán ir acompañados por un responsable mayor de esa edad.

Inscripciones

Las inscripciones se realizarán en <https://www.control200.com>

El plazo de inscripciones regular es hasta el miércoles 21 a las 23:59; se podrán realizar inscripciones también hasta el sábado 24 a las 12:00, con 1€ de recargo y sujeto a la disponibilidad de mapas.

No se realizarán inscripciones el día de la carrera.

Liga escolar

A las 10:00 todos los inscritos en categorías escolares (E-Benjamín, E-Alevín, E-Infantil) deben estar en la salida 2, donde se dará una breve charla a los niños antes de tomar la salida.

Normas liga escolar: <https://www.orientacionmurciana.com/liga-escolar-regional/>

Salida

Habrà dos salidas:

- Salida 2, para las categorías OPEN-AMARILLO, OPEN-NARANJA, E-BENJAMIN, E-

ALEVIN y E-INFANTIL, situada a 300 metros del aparcamiento, dirección oeste.

· Salida 1, para el resto de categorías, situada a 150 metros del aparcamiento, dirección este.

Ambas salidas estarán indicadas ambas desde el parking, y se indicarán las categorías que le corresponden.

La ruta guiada saldrá desde la carpa de la organización situada en el aparcamiento.

Avituallamiento

Habrà avituallamiento líquido (agua) al finalizar la prueba. Con el objetivo de reducir el uso de plástico, el agua se dispondrà en garrafas grandes, por lo que cada participante que quiera disponer del mismo deberà llevar un recipiente (bidón, vaso o similar).

La zona de aparcamiento está justo al lado de la meta, así que el corredor puede dejar el recipiente en el coche y cogerlo tras la carrera para usar el avituallamiento puesto por la organización.

Distancias y desniveles

	Distancia	Desnivel
RUTA GUIADA	2,6 km	45 m
<u>E-BENJAMIN</u>	2,2 km	45 m
<u>E-ALEVIN</u>	2,2 km	45 m
<u>E-INFANTIL</u>	2,4 km	50 m
<u>F-12</u>	2,4 km	50 m
<u>F-14</u>	2,5 km	55 m
<u>F-16</u>	3,0 km	50 m
<u>F-18</u>	3,6 km	85 m
<u>F-21A</u>	4,6 km	110 m
<u>F-21B</u>	3,0 km	50 m
<u>F-35</u>	3,9 km	95 m
<u>F-45</u>	3,6 km	85 m
<u>F-55</u>	3,3 km	70 m
<u>F-65</u>	3,3 km	70 m
<u>M-12</u>	2,4 km	50 m
<u>M-14</u>	2,5 km	55 m
<u>M-16</u>	3,9 km	75 m
<u>M-18</u>	4,1 km	95 m
<u>M-21A</u>	5,1 km	115 m
<u>M-21B</u>	3,9 km	75 m
<u>M-35</u>	4,6 km	110 m
<u>M-45</u>	4,1 km	95 m
<u>M-55</u>	3,9 km	95 m
<u>M-65</u>	3,6 km	85 m
<u>OPEN-AMARILLO</u>	2,6 km	45 m
<u>OPEN-NARANJA</u>	2,7 km	60 m
<u>OPEN-ROJO</u>	3,1 km	70 m

La escala para todas las categorías será 1:7500.

Para evitar masificaciones, se colocarán una gran cantidad de controles; algunos están bastante próximos, respetando siempre las distancias reglamentarias, así que se aconseja comprobar bien el código de control al picar.

Mapa y descripción del terreno

La carrera discurrirá por la zona centro del mapa de la Sierra del Molino; esta zona se usó por última vez en el Costa Cálida 2015, y sólo transitaron por allí las categorías más altas. Se usó anteriormente también en la carrera media del Campeonato de España 2008.

Está cubierto en un 80% por pino carrasco, existiendo también algunos antiguos sembrados abandonados.

El suelo está formado principalmente por tierras yeseras, lo que hace que sea en general un terreno blando y agradable para correr, con escasas zonas de piedras sueltas.

Abunda asimismo el esparto (no excesivamente denso en general), lo que por una parte puede dificultar en algunas zonas concretas la carrera, y también la lectura de las formas del terreno.

La zona tiene desniveles bastante suaves, como se deduce de la tabla de distancias y desniveles.



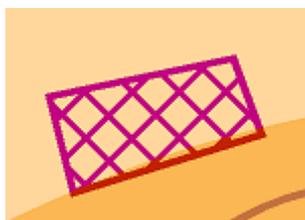
Contacto

Para cualquier duda, dirigirse al email calasparra-o@hotmail.com , o llamar al teléfono 686188243 (Fran).

Delegado federativo: Salvador Martínez Cánovas

Precaución

En la zona de carrera hay dos grupos de colmenas; no están en las rutas de los recorridos, así que no suponen problema. Estarán marcadas en el mapa con un rallado rojo.



Fotos

