



**NOVEDADES CON RESPECTO
A BOLETÍN 1.**

**BOLETÍN
FINAL**

21/05/2023

**CAMPEONATO
REGIONAL
Sprint
2023**

SENDA
ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE
ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA

**Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN**

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

Región de Murcia

Carrera Oficial + entrenamiento + micro sprint + entrega trofeos

21 DE MAYO 2023

**orientaciónMurciana
Molina de Segura**

NOVEDAD

- Ruta Guiada para Nuevos Orientadores.
- Entrenamiento Cronometrado post Carrera.
- Entrega Trofeos de Liga Escolar Invierno-Primavera, Cto. RM Larga distancia y Cto. RM Sprint.

Inscripciones: **control200.com**

CAMPEONATO REGIONAL SPRINT.

Liga Regional Murciana de Orientación a Pie.

21 de mayo de 2023.

BOLETÍN

**5ª PRUEBA DE LA LIGA REGIONAL
MURCIANA DE ORIENTACIÓN 2023
MOLINA DE SEGURA, MURCIA.
21 DE MAYO DE 2023
CAMPEONATO REGIONAL SPRINT**

Una vez más desde el club Senda os damos la bienvenida a la competición regional tras un periodo de varias pruebas nacionales y previamente al descanso estival. En esta ocasión tenemos el lujo y compromiso de ser por segundo año consecutivo los organizadores del Campeonato Regional de distancia Sprint en nuestra ciudad Molina de Segura.

Desde nuestro club esperamos que disfrutéis de la carrera, del entrenamiento, de alguna sorpresa más que habrá y por supuesto de nuestra ciudad.

Os agradecemos vuestra confianza una vez más.



INFORMACIÓN GENERAL

Inscripciones:

-  Hay dos plazos de inscripción para Cto. Regional Sprint, Liga Regional y Escolar.
 - El primer plazo (sin recargo) finaliza el miércoles 17 de mayo 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 20 de mayo a las 12:00 h. A.M.
 - (*) Para los participantes en la Liga Escolar el plazo de inscripción finaliza el miércoles 17 de mayo a las 23:59h.
-  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](#)
-  Tras la prueba se realizará un entrenamiento y microsprint gratuito, para inscribirse en entrenamiento y tener derecho a mapa hay que marcar el check a la hora de realizar la inscripción en el Cto Regional Sprint.
-  **Las horas de salida** serán seleccionadas por el **propio corredor** en el momento de hacer la inscripción. (**Excepto el entrenamiento y microsprint** que será con salida libre a partir de las 10:30 hasta las 11:30 **y Liga Escolar** que sus salidas serán organizadas por el responsable a partir de las 10:15, leer info Liga Escolar en siguientes páginas)
-  Las inscripciones no abonadas en plazo, serán eliminadas del sistema [CONTROL200](#)
-  **No es necesario inscripción previa para el microsprint (no oficial). Habrá una persona de la organización que coordinará participación. Es abierto a todo el público.**



• CATEGORIAS ESCOLARES:

Un responsable de cada centro escolar pasará y recogerá un sobre con las “tarjetas S.I.” y un listado para asignarlas a cada escolar. A las 10:00h se reunirán en presalida, donde se les dará información de como realizar la prueba. A las 10:15h empezarán sus salidas.



 **Cuotas:**

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

 **Ruta Guiada**

Habrá una categoría para personas que quieran iniciarse en la orientación.

- o En esta categoría la salida será en grupo a la misma hora, las 10:15 horas.

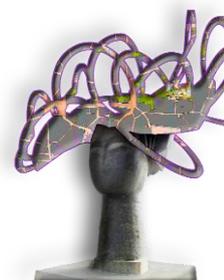
Todos los inscritos en esta categoría irán acompañados de uno o varios tutores del club organizador que darán una pequeña charla inicial e irán acompañando a todos aquellos que así lo deseen siguiendo todo el recorrido creado al efecto y que se adapta a sus conocimientos.

- o Hora Charla Ruta Guiada 10:00 en Presalida ([Ver mapa](#))

 **Salidas Sprint: de 9:00 h. a 10:15 h.**

La salida se encuentra a 150 metros del Parking obligatorio (2 minutos aprox. andando hasta la presalida de -4 min.).

 **Cierre de meta Sprint: 11:30 h.**



Avituallamiento y Meta:

Existirá avituallamiento líquido en la zona de meta, pero importante: recordamos que siguiendo las recomendaciones y como ejemplo de competición sostenible se evitará el reparto de avituallamiento en envases plásticos individuales y el método de avituallamiento será el rellenado de recipientes.

Es por ello, que desde la organización apelamos al ejemplo de deportistas concienciados medioambientalmente portando cada uno su propio recipiente, ya sea mediante bidón, bolsa de hidratación o cualquier tipo de cantimplora.

Es obligatorio pasar por meta y descargar la información de la tarjeta electrónica en el puesto SportIdent, aunque no se haya completado la carrera.

Entrega de Trofeos:

Se realizará la entrega de trofeos del **Campeonato Regional de Orientación Distancia Sprint 2023** a las 12:30 horas en la plaza de España ([Ver mapa](#)). Asimismo, se realizará la entrega de trofeos del **Campeonato Regional de Orientación Distancia Larga 2023** disputado en enero en La Sierra de la Pila. Y también se realizará la entrega de trofeos de la **Liga Escolar Invierno Primavera 2023**.

Servicios Médicos

En la zona de Plaza España, Ayuntamiento. ([Ver mapa](#))

Como llegar, acceso y localizaciones.

El aparcamiento y secretaria se encontrarán en el nuevo parking disuasorio([Ver mapa](#)).

Desde el Parking se tiene acceso peatonal a Salida y desde Meta en apenas 2 a 4 minutos andando.

Ubicación aparcamiento y Secretaría:

[Acceso desde N-301](#)



([Ver mapa](#))







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](#)

Cualquier otra circunstancia reseñable en cuanto al entorno público también puede comunicarse a la propia organización.

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



LA COMPETICIÓN

Trofeos

Obtendrán premio según clasificación los 3 primeros de cada categoría.

Entrega de trofeos a partir de las 12:30h.

Puntuable

LIGA REGIONAL MURCIANA DE O-PIE 2023, 5ª CARRERA.

Mapa

Molina de Segura Urbano, mapa usado.

-  MAPA BASE: Cartomur
-  Registro: MU-1328-12
-  Cartografía: Jan Drbal y Zdenek Sokolar.
-  Revisado en 2023 por Jesús Martínez, Jesús Menárguez y Pedro A. López.
-  Nombre del trazador: Jesús Martínez Morales.
-  Escala de todos los mapas: 1/4.000.
-  Equidistancia: 2,5 metros.

La carrera

-  Tipo de carrera por orden de paso: **en línea.**
-  Por distancia: Sprint.
-  Avituallamientos en carrera: No.
-  Avituallamiento en meta: Si.
-  Habrá descripciones de controles impresas en papel en la salida.
-  Formato de impresión: A4 a 1 cara.
-  Se podrá correr con tarjeta SIAC, siendo válidas también el resto de modelos de la marca Sportident.



EL TERRENO:

-  El mapa se encuentra diferenciado en tres tipos de zonas:
- Dos de éstas son zonas urbanas, habrá zonas urbanas donde las calles son amplias y de planta muy cuadrada y escaso desnivel lo que va a facilitar carreras de alta velocidad y por otra parte tenemos otras zonas urbanas con mayor desnivel, incluso escaleras y calles o pasos más anárquicos donde la lectura precisa puedan ralentizar el ritmo de carrera.
 - El tercer tipo de zona es el ajardinado o de parque o plazas abiertas, en estas zonas con poco desnivel o ninguno habrá muchos elementos singulares y aunque la transición entre ellos puede parecer fácil existen barreras arquitectónicas que condicionarán la velocidad de carrera.
 -

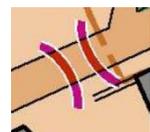
-  Debido al poco tráfico en domingo en esta zona no se ha creído necesario desde la organización el corte del tránsito rodado de vehículos, por ello y aun sabiendo que éste será muy escaso, **se recomienda a todos los corredores circular con la máxima precaución por la vía pública, sobre todo en los cruces de calles y calles más anchas.**



Las calles con posible mayor tránsito de vehículos estarán dibujadas en el mapa con tonos más oscuros según normativa, prestar especial atención al cruzarlas.



-  Existirán 3 pasos obligatorios marcados en los recorridos como pasos obligatorios. En ellos habrá personal de la organización como apoyo y control al que habrá que obedecer. (Estos pasos no afectan a las rutas entre controles)



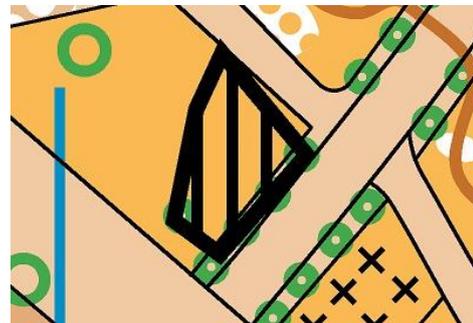
 **IMPORTANTE**

 **ZONAS DE PASO PROHIBIDO**



Debido a que se han realizado labores de mantenimiento en algunas zonas ajardinadas, se prohíbe el paso a través de ellas. En caso de cruzarlas supone la descalificación del corredor. Son pequeñas zonas y se pueden esquivar fácilmente.

Estas zonas prohibidas estarán representadas en el mapa y acotadas en el terreno, no se pueden atravesar las cintas que las delimitan. Ver imágenes:



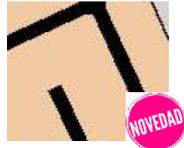
 **REVISAR BIEN LOS NÚMEROS DE LOS CONTROLES**

Al haber muchos controles en el casco urbano y la cercanía entre unos y otros se podría

cometer error en tarjeta al confundir un control con otro. La lectura previa de la descripción del control puede condicionar el punto de ataque.



COMENTARIO DEL TRAZADOR

-  He tratado que la carrera se adapte al máximo al tipo de formato de distancia sprint oscilando los tiempos estimados de ganadores entre 12 y 16 minutos dependiendo de la categoría.
-  Los recorridos van a estar caracterizados por continuos cambios de dirección con tramos muy cortos en su mayoría y donde los corredores se van a encontrar siempre, y en esto he sido muy meticuloso, con varias elecciones de ruta casi idénticas en distancia o con elementos que dificulten la carrera rápida en alguna de las elecciones cuando la distancia se desiguala un poco entre las diferentes elecciones.
-  También existirán tramos más largos que permitirán anticipar decisiones.
-  Para añadir dificultad a la carrera es probable que algunos recorridos tengan **pasos y/o pasillos entre vallas o balizados de cinta impasables**. Estos estarán representados con el **símbolo de cortado impasable** y por ello no se podrán saltar ni pasar por debajo. 
-  El control del ritmo de carrera y la toma de decisiones acertadas serán factores que definirán a los diferentes campeones regionales.

VESTIMENTA

-  Salvo lluvia exagerada prácticamente cualquier calzado deportivo puede proporcionar buen agarre en pavimentos y calzadas a pisar.



DISTANCIAS Y DESNIVEL.

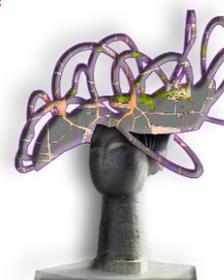
Categoría	Distancia Óptima (km)	Desnivel (metros)	Controles
E-ALEVIN	2	25	19 Controles
E-BENJAMIN	1,8	25	18 Controles
E-INFANTIL	2,1	25	19 Controles
F-12	1,8	25	19 Controles
F-14	2	25	20 Controles
F-16	2,4	25	20 Controles
F-18	2,9	50	26 Controles
F-21A	3,4	50	27 Controles
F-21B	2,4	25	20 Controles
F-35	2,9	50	26 Controles
F-45	2,5	45	25 Controles
F-55	2,3	40	24 Controles
F-65	1,9	35	20 Controles
M-12	2	25	20 Controles
M-14	2,4	25	20 Controles
M-16	2,5	45	25 Controles
M-18	3,4	50	27 Controles
M-21A	3,6	55	32 Controles
M-21B	2,4	30	21 Controles
M-35	3,4	50	27 Controles
M-45	2,9	50	26 Controles
M-55	2,5	45	25 Controles
M-65	2,3	40	24 Controles
OPEN-AMARILLO	1,8	25	19 Controles
OPEN-NARANJA	1,9	35	20 Controles
OPEN-ROJO	2,4	30	21 Controles
RUTA GUIADA	1,9	35	20 Controles

Jurado técnico

-  Jose Antonio García Murcia, Lorca O
-  Suplente, Mónica Martínez Gómez, Murcia Orientación.



Hasta aquí toda la información del campeonato Sprint. Las siguientes páginas son de actividades paralelas no oficiales.



ENTRENAMIENTO SCORE

SALIDAS de 10:30 h. a 11:30 h.

Salida Libre con Base Start. Lugar: Misma salida que en la Carrera Sprint

 (*) Para tener mapa se tiene que haber marcado la participación en el momento de hacer la inscripción, se revisará listado.

Cierre de meta entrenamiento 12:15h.

El entrenamiento

 Tipo de carrera por orden de paso: **Score** (Puntos y Paso Libre)

 Por distancia: Mini Rogaine Sprint 30 minutos.

 Avituallamientos en carrera: No.

 Avituallamiento en meta: Sí.

 **No habrá descripciones** de controles impresas en papel en la salida.

 Formato de impresión: A4 a 1 cara.

 Se podrá correr con tarjeta SIAC, siendo válidas también el resto de modelos de la marca Sportident.

 Todas las balizas tendrán un valor de 1 punto EXCEPTO las balizas cuyo código de control acaba en CERO que tendrán un valor de 3 puntos y se denominan Balizas Especiales. (Ver explicación)

 Penalizaciones por sobrepasar los 30 minutos:

- A partir del minuto 30 hasta el 32 se pierde 2 puntos por cada minuto;
- A partir del minuto 32:01 hasta el 35 se pierde 3 puntos por cada minuto;
- A partir del minuto 35:01 hasta el 40:00 se pierde 5 puntos por cada minuto;

 Y a partir del minuto 40:01 el corredor que entre más tarde perderá todos sus puntos.

Balizas especiales [Siguiete hoja](#)



NOVEDAD

NOVEDAD

MICROSPRINT

SALIDAS de 11:00 h. a 12:30 h.

Salida Libre con Base Start.

Lugar: Zona de promoción frente a lugar de entrega de trofeos. ([Ver mapa](#))

Para participar basta con solicitarlo a la persona responsable in situ. Sin inscripción previa.

Pueden participar corredores de la prueba, familiares o cualquier persona que quiera aprovechar el evento.

Cierre de evento 13:00h.

El entrenamiento

 Tipo de carrera por orden de paso: **En línea**

 Por distancia: Microsprint. (250 metros)

 Formato de impresión: A3 a 1 cara.

 Mapa sin Norte geográfico representado. (No será necesaria la brújula)

 La organización proporcionará la tarjeta Sport Ident para participar.

 Se trata de una carrera individual para competir directamente contra otra persona, un duelo directo único, uno contra uno.

 Son dos recorridos gemelos con salida simultánea donde cada uno sale en un sentido pero finalmente ambos corredores realizan los mismos controles y distancia.

MICROSPRINT

MICROSPRINT

NOVEDAD

NOVEDAD

Elije tu rival y rétales o júégate el refresco con tu compañero de viaje, también puedes aprovechar este microsprint para hacer que pruebe la orientación tu amigo que nunca se atreve, ¿Por qué no demostrarle a tu padre que le superas en las distancias cortas...? ¿Superará el alumno al maestro?

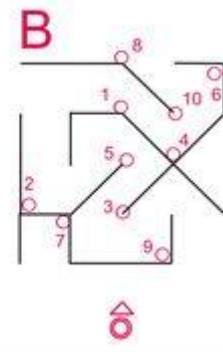
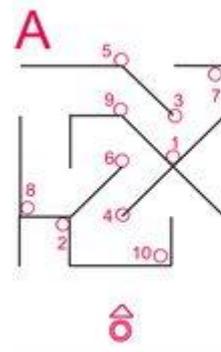
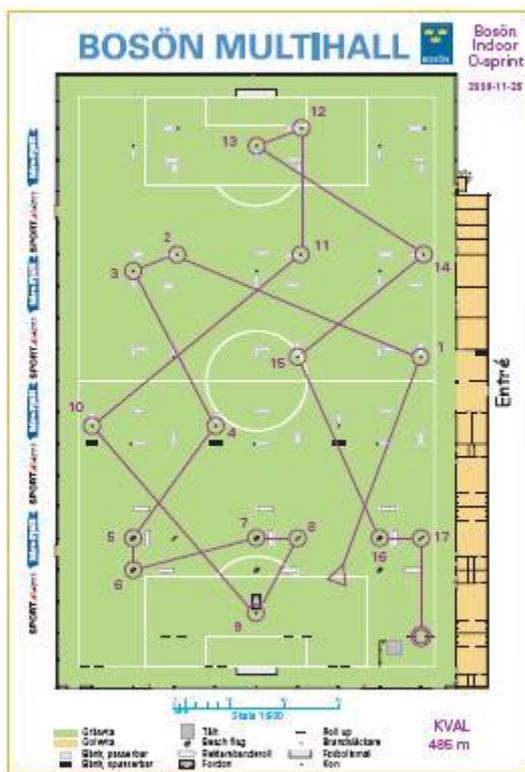
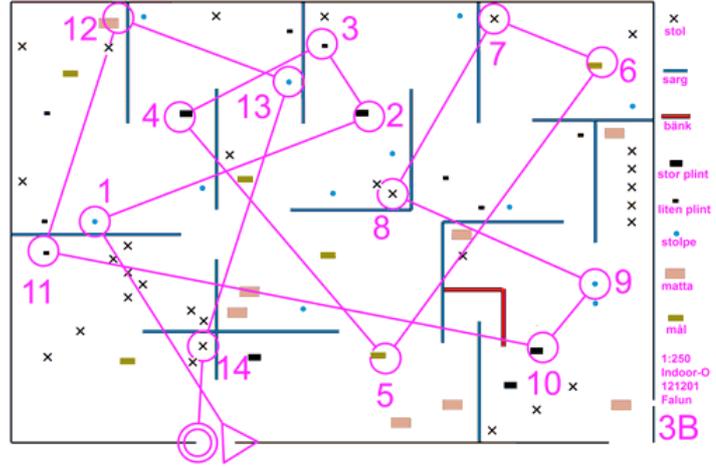
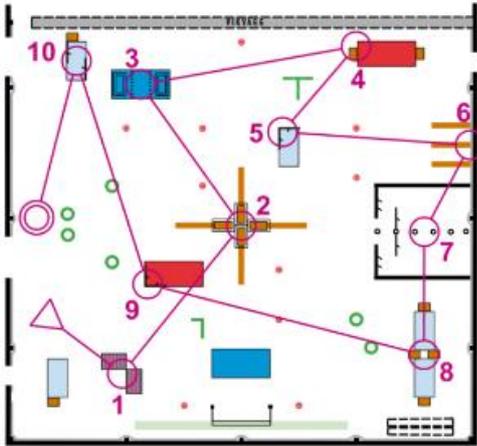


CAMPEONATO REGIONAL Sprint

21 DE MAYO 2023

5 PRUEBA
LIGA REGIONAL MURCIANA
ORIENTACIÓN A PIE 2023.

Ejemplos mapas microprint:



NOVEDAD

NOVEDAD

MICROSPRINT

MICROSPRINT

NOVEDAD

NOVEDAD

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION EN LA NATURALEZA

CAMPEONATO REGIONAL Sprint

21 DE MAYO 2023



 **CLUB ORGANIZADOR**

Asociación Deportiva de Orientación en la Naturaleza Senda.

-  Director de la competición: Jesús Menárguez Arróniz.
-  Trazador: Jesús Martínez Morales.
-  Seguridad: Ángel Otón Carrillo.
-  Colocadores: Francisco José Gómez Velázquez, Jesús Martínez Morales, Diego Campoy Belmonte, Nuria Palacios Ubach, Juan Hernández Navarro, Javier Otón Carrillo, Francisco José Gómez Velázquez.
-  Salida: Raúl Otón Carrillo, Ángel Antonio Otón Carrillo, Ramón Otón Martínez, José Sánchez Ferrer.
-  Meta: Sergio Frutos Hernández, Antonio Rodrigo Saura.
-  Secretaría: M^a Ángeles López Jiménez, Victoria Marchante Sevilla.
-  Sportident: Pedro Ángel López Pérez, M^a Dolores Albaladejo Garre.

SENDA



**ASOCIACION DEPORTIVA DE
ORIENTACION EN LA NATURALEZA**

