

**Carrera de**  
**ORIENTACIÓN**  
 El Valle Perdido. Murcia



14 de enero de 2024

¿Nunca has hecho orientación?..  
 >>>> Ruta Guiada para Nuevos Orientadores

Liga Regional Murciana Carreras de Orientación en La Naturaleza	10:00 Primera Salida 10:30 Salida Ruta Guiada con monitor 11:30 Última Salida
	Inscripciones: <a href="http://www.Control200.com">www.Control200.com</a>

10/01/2024  
 BOLETÍN  
 FINAL



# 1ª Prueba Liga Regional Murciana de Orientación a Pie 2024.

14 de enero de 2024.

# BOLETÍN FINAL

1ª Prueba de la Liga Regional  
Murciana de Orientación 2024  
El Valle Perdido, Murcia.  
14 de enero de 2024

Desde el club Senda os damos la bienvenida a una nueva temporada, es para nosotros muy ilusionante poder inaugurar otro año deportivo junto a todos los orientadores murcianos.

En esta ocasión hemos elegido el mapa del Valle, en Murcia, para celebrar esta primera jornada de liga regional que además será la primera jornada de la Liga Escolar 2024.

La carrera de orientación que se organizará en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia, la Dirección General de Deportes y la Dirección General de Medio Natural de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Esta carrera que forma parte del calendario oficial de la Federación de Orientación de la Región de Murcia y cuenta con el apoyo de la Federación Española de Orientación.

Desde nuestro club esperamos que lo disfrutéis y agradecemos vuestra confianza una vez más.

**14 de enero de 2024**

**El Valle Perdido. Murcia**



## INFORMACIÓN GENERAL

### 🚩 Como llegar, acceso y localizaciones

El Centro de Competición estará situado en el aparcamiento del Área recreativa el Valle Perdido de Murcia.

**Se recomienda ir con suficiente antelación.** Importante optimizar al máximo el espacio de aparcamiento. Recomendamos compartir vehículos.

Ubicación aparcamiento y Centro de competición:



#### 🚩 [Aparcamiento enlace](#)

- 🚩 Distancia de aparcamiento al centro de competición (secretaría-entrega de tarjetas Sportident alquiladas): 100 metros.
- 🚩 Distancia del aparcamiento a la salida: 1300 metros (17 minutos andando).
- 🚩 Zona recomendada para pernoctar en autocaravana: [enlace de Google maps.](#)
- 🚩 En los espacios naturales protegidos estará prohibido estacionar y pernoctar en cualquier tipo de vehículo, incluidas autocaravanas de 20:00 a 8:00 horas. Para otras zonas sin protección medioambiental se recomienda la consulta con la policía local del municipio que acogerá la competición si es posible pernoctar o no.

### 🚩 Inscripciones

- 🚩 Hay dos plazos de inscripción.
  - El primer plazo (sin recargo) finaliza el miércoles 10 de enero 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 13 de enero a las 12:00 h. A.M.
- 🚩 No se admitirán inscripciones el día de la prueba.
- 🚩 Las inscripciones se realizarán 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

🚩 **Facturas**, la solicitud se debe realizar al mail [sendasecretaria@gmail.com](mailto:sendasecretaria@gmail.com)

**14 de enero de 2024**

**El Valle Perdido. Murcia**



## 🚩 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	6	12	2
F-45 M-45			
F-55 M-55			
F-65 M-65			
F-12 M-12			
F-14 M-14	4	10	2
F-16 M-16			
F-18 M-18			
OPEN-AMARILLO			
OPEN-NARANJA	4	5	- €
RUTA GUIADA			
OPEN-ROJO	6	12	2

## 🚩 Programa

🚩 Apertura centro de competición y secretaría 09:30h.

🚩 Salidas: de 10:00 h. a 11:30 h.

## 2 SALIDAS

🚩 **La salida 1** se encuentra a 850 metros del Centro de Competición (10 minutos aprox. andando). Categorías M12, F12, M14, F14, BENJAMIN, ALEVÍN E INFANTIL ESCOLAR, OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA Y RUTA GUIADA.

🚩 **La salida 2** se encuentra a 1300 metros del Centro de Competición (17 minutos aprox. andando). Categorías M/F 16, 18, 21A, 21B, 35, 45, 55, 65 y OPEN ROJO.

🚩 Cierre de meta: 13:30 h.

🚩 Avituallamiento y Meta:

Aunque habrá avituallamientos habituales para esta distancia. 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.

14 de enero de 2024

EL Valle Perdido. Murcia



## 🚩 Ruta Guiada

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

- 🚩 En esta categoría la salida será en grupo a la misma hora, las 10:30 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.
- 🚩 Se recomienda llevar calzado y ropa apropiada y cómoda para andar por el monte, una mochila o bolsa con agua y muchas ganas de disfrutar y aprender las técnicas básicas de este deporte.
- 🚩 Es obligatorio inscribirse a esta ruta guiada, como al resto de categorías.
- 🚩 Hora Charla Ruta Guiada 10:00 en Centro de Competición.

## 🚩 Liga escolar

Esta es la primera carrera de la Liga Regional Escolar de 2024 organizada por la Federación de Orientación de la Región de Murcia.

Para la Liga Escolar sólo hay un plazo de inscripción que es hasta las 24:00 horas del miércoles previo a la carrera.

Toda la información de la Liga Escolar se encuentra en la sección dedicada a esta competición de la web de la federación: <https://www.orientacionmurciana.com/liga-escolar-regional/>

Los niños que vayan a participar en esta carrera en las categorías escolares deberán estar en el centro de competición a las 09:45 horas para recibir las instrucciones de los monitores.

Un responsable de cada centro escolar pasará y recogerá un sobre con las "tarjetas S.I." y un listado para asignarlas a cada escolar.

**14 de enero de 2024**

**EL Valle Perdido. Murcia**



## 🚩 Centro de competición

- 🚩 En el centro de competición estará la recogida de tarjetas Sportident alquiladas, siendo el mismo lugar donde se tendrán que devolver una vez finalizada la carrera.
- 🚩 También estará el punto de descarga Sportident y recogida de tiempos realizados en carrera.
- 🚩 En el centro de competición habrá un servicio sanitario de primeros auxilios.

## 🚩 Datos técnicos

### 🚩 Mapa

#### El Valle Perdido II, mapa usado.

- 🚩 Registro: MU-270-98
- 🚩 Cartografía: Juan Francisco Sánchez
- 🚩 Revisado en 2023 por Francisco José Gómez Velázquez, Jesús Menárguez Arróniz y Jesús Martínez Morales.
- 🚩 Nombre del trazador: Francisco José Gómez Velázquez.
- 🚩 Escala de todos los mapas: 1/10000 todos los recorridos salvo M/F-12 M/F-14, M/F-55 y M/F-65, OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA y Ruta Guiada que será 1/7500.
- 🚩 Equidistancia: 5 metros.

### 🚩 La carrera

- 🚩 Tipo de carrera por orden de paso: en línea.
- 🚩 Por distancia: Media.
- 🚩 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.

14 de enero de 2024

El Valle Perdido. Murcia



## 🚩 El terreno

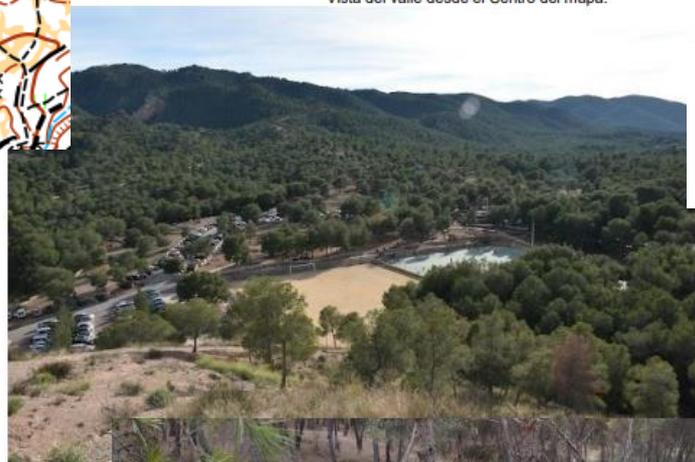
🚩 El terreno presenta un desnivel moderado, cubierto en su mayor parte por pino. Permitiendo una buena velocidad de carrera. En la zona existe una amplia red de caminos y senderos que serán determinantes en las elecciones de ruta.

🚩 A su vez existen muchos elementos naturales y creados por el hombre lo que hace que haya muchos detalles sobre los que se va a desarrollar la prueba.

No todas las sendas ni cortados se encuentran representados en el mapa pero si los más representativos y condicionantes para la correcta legibilidad de este.



Vista del valle desde el Centro del mapa.



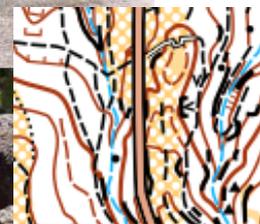
### SÍMBOLOS ESPECIALES

- ✕ Elemento Particular
- ✕ Eucalipto
- ✕ Tocón o árbol caído
- ≡ Trinchera

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

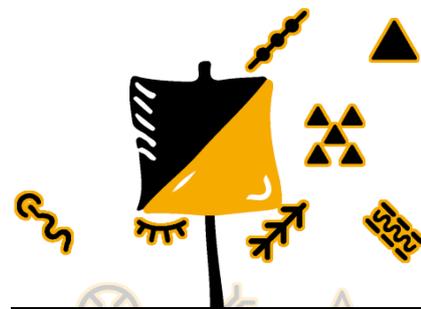


Las cuevas (polvorín) y las trincheras serán protagonistas en algunas categorías. :-)

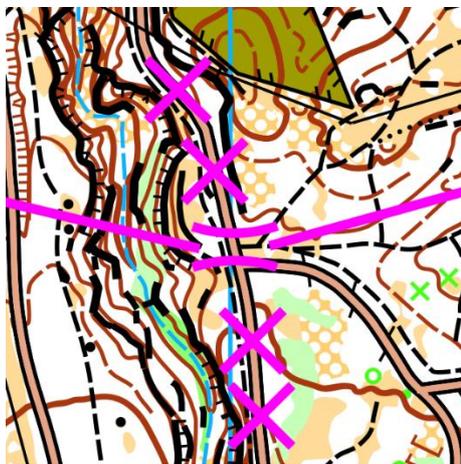


14 de enero de 2024

El Valle Perdido. Murcia



- 🚩 **IMPORTANTE.** El mapa es atravesado por varias PISTAS O CARRETERAS ASFALTADAS, está prohibido transitar por ellas de manera longitudinal y se podrán atravesar transversalmente por los pasos obligatorios marcados en el mapa donde habrá una persona de la organización identificada con chaleco reflectante para controlar estos pasos. Aquellas pistas o carreteras marcadas con el símbolo X magenta solo se pueden atravesar por el paso obligatorio. El resto habrá un paso recomendado y no estarán marcadas con X, aun así, SE DEBE EXTREMAR LA PRECAUCIÓN AL CRUZARLAS.



Paso obligatorio

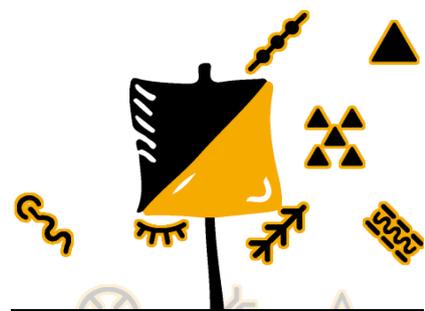


Paso recomendado



14 de enero de 2024

El Valle Perdido. Murcia



## 🚩 Recomendable

### 🚩 REVISAR BIEN LOS NÚMEROS DE LOS CONTROLES

- 🚩 Al haber muchos controles en el monte y cercanos unos de otros se podría cometer error en tarjeta al confundir un control con otro.

## 🚩 Vestimenta

- 🚩 Recomendable pantalón largo y/o polainas.
- 🚩 Recomendable llevar los tobillos bien protegidos para zonas pedregosas.
- 🚩 Recomendable llevar calzado con buen agarre.

## 🚩 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](#)

Medidas que adopta la federación y clubes asociados para el cuidado del medio natural:  
<https://www.orientacionmurciana.com/cuidado-del-medio-natural/>

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

## 🚩 REGLAMENTOS

- 🚩 Estos son los reglamentos vigentes que regulan las competiciones, cesión del material y cartografía de la Federación de Orientación de la Región de Murcia. La aprobación de los mismos corresponde a la Asamblea General de la F.O.R.M.:

<https://www.orientacionmurciana.com/reglamentos/>

14 de enero de 2024

EL Valle Perdido. Murcia



## 🚩 Prevención de riesgos e instrucciones de seguridad

1. Los orientadores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
2. En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus orientadores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, si el menor de edad no está asociado a un club, serán el padre, madre o tutor de este los responsables de la asignación.
3. Meteorología (previsión). <https://www.eltiempo.es/en-provincia-murcia/la-alberca.html>

	Hoy 9 ENE	Mañ 10 ENE	Jue 11 ENE	Vie 12 ENE	Sáb 13 ENE	Dom 14 ENE	Lun 15 ENE
	↕ 17° ⬇ 7°	↕ 16° ⬇ 9°	↕ 16° ⬇ 8°	↕ 14° ⬇ 6°	↕ 16° ⬇ 4°	↕ 22° ⬇ 8°	↕ 21° ⬇ 11°
08:00		☁ 9°	☁ 8°	☀ 6°	☁ 5°	☁ 8°	☁ 12°
14:00		☁ 16°	☀ 16°	☀ 14°	☁ 16°	☁ 22°	☁ 21°
20:00	☁ 12°	☁ 11°	☁ 10°	☁ 8°	☁ 10°	☁ 14°	☁ 16°
Lluvia	1 mm	5 mm	0 mm				
Nieve	0 cm						
Viento	→ 10 km/h	↑ 7 km/h	→ 14 km/h	↖ 6 km/h	→ 7 km/h	→ 8 km/h	↘ 8 km/h
Prev: 09/01/2024	☀ 08:20 ☀ 18:02	☀ 08:20 ☀ 18:03	☀ 08:20 ☀ 18:04	☀ 08:19 ☀ 18:05	☀ 08:19 ☀ 18:06	☀ 08:19 ☀ 18:07	☀ 08:19 ☀ 18:08

4. Accesos y aparcamientos de los vehículos. Indicado en apartado de acceso. Recomendable extremar la precaución en los desplazamientos a pie durante todo el evento obedeciendo las indicaciones de la organización y respetando la norma vial.
5. Posibles zonas peligrosas y prohibidas en el área de carrera identificadas como prohibidas.
6. Servicios sanitarios:
  - 🚩 Habrá una ambulancia en centro de competición.
  - 🚩 Protocolo federativo de accidentes activo: <https://www.fedo.org/web/licencias/seguro-deportivo> , el parte de accidente puede ser sellado por el club de pertenencia, o se puede pedir en la mesa de secretaria del centro de competición.

14 de enero de 2024

EL Valle Perdido. Murcia



## 🚩 Comentarios del trazador.

El mapa de El Valle nos ofrece un terreno idóneo para la práctica de la orientación. Abundan los detalles de relieve, vegetación, apoyos lineales, así como una topografía pronunciada en algunas zonas. Se ubica en ladera norte del Parque Regional de El Valle y Carrascoy, lo que le proporciona humedad y menor soleamiento, que lo singularizan respecto a terrenos habituales de nuestra región. Es un entorno ideal para empezar la temporada 2024 y excepcional para una carrera modalidad media distancia. En general se ha perfilado una carrera con abundantes controles repartidos en tres áreas diferenciadas con un reto diferente para el corredor en cada una de ellas. La rapidez en la toma de decisiones, la habilidad técnica, lectura precisa rápida, así como la condición física de los corredores va a ser decisiva para las categorías más veteranas. Para las categorías open y escolares se ha procurado un trazado acorde en beneficio de su disfrute y aprendizaje. Se recuerda que no se puede correr longitudinalmente por las carreteras que atraviesan el mapa. Hay zonas de paso obligatorio y otras de transición controladas por la organización para cruzarlas transversalmente. Ningún trazado contempla la carretera como elección de ruta favorecedora. Desde el club Senda esperamos que disfrutéis de la competición. Feliz año nuevo.

## 🚩 Delegado federativo.

D. Jose Antonio García Murcia.

14 de enero de 2024

El Valle Perdido. Murcia

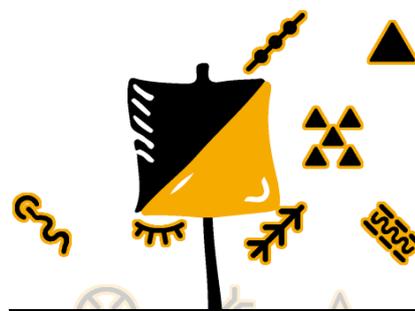


Distancias y desnivel.

Categoría	Distancia Reducida (km)	Desnivel (metros)
E-ALEVIN	1,4	70
E-BENJAMIN	1,4	60
E-INFANTIL	1,5	75
F-12	1,5	75
F-14	1,5	80
F-16	2,7	130
F-18	3,4	150
F-21A	<b>3,8</b>	<b>195</b>
F-21B	2,8	130
F-35	3,5	160
F-45	3,4	150
F-55	3,2	140
F-65	3,2	140
M-12	1,5	75
M-14	1,5	80
M-16	3,1	135
M-18	3,6	170
M-21A	<b>4,2</b>	<b>205</b>
M-21B	3,1	135
M-35	3,8	195
M-45	3,6	170
M-55	3,5	160
M-65	3,4	150
OPEN-AMARILLO	1,4	70
OPEN-NARANJA	1,5	75
OPEN-ROJO	3,1	135
RUTA GUIADA	1,5	80

14 de enero de 2024

El Valle Perdido. Murcia



## 🚩 CLUB ORGANIZADOR

### Asociación Deportiva de Orientación en la Naturaleza Senda.

- 🚩 Director de la competición: Jesús Menárguez Arróniz.
- 🚩 Trazador: Francisco José Gómez Velázquez.
- 🚩 Seguridad: Miguel Abellán Ortín.
- 🚩 Medio Ambiente: Raúl Otón Carrillo,
- 🚩 Colocadores: Jesús Martínez Morales, Diego Campoy Belmonte, Nuria Palacios Ubach, Juan Hernández Navarro, Javier Otón Carrillo, Jose Andrés López, Francisco José Gómez Velázquez.
- 🚩 Salida 2: Ángel Antonio Otón Carrillo, Raúl Otón Carrillo, Ramón Otón Martínez, José Sánchez Ferrer.
- 🚩 Salida 1: Juan Guerrero, Loli, Sergio Guerrero y Javier López Tenza.
- 🚩 Voluntarios control de acceso y punto de paso Ramón y David
- 🚩 Meta: Sergio Frutos Hernández, Antonio Rodrigo Saura, Miguel Abellán Ortín.
- 🚩 Logística: Diego Campoy Belmonte.
- 🚩 Secretaría: M<sup>a</sup> Ángeles López Jiménez, Nuria Palacios Ubach y Marina Esquiva.
- 🚩 Ruta guiada: Victoria Marchante Sevilla.
- 🚩 Avituallamiento: Pascual, Andrés y Mamen.
- 🚩 Sportident: Pedro Ángel López Pérez, M<sup>a</sup> Dolores Albaladejo Garre.

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE  
ORIENTACION EN LA NATURALEZA



14 de enero de 2024

EL Valle Perdido. Murcia

SENDA



ASOCIACION DEPORTIVA DE  
ORIENTACION EN LA NATURALEZA

