

VII carrera Liga Asturiana Orientación

**Cimadevilla
11 de Noviembre**

Inscripciones hasta 6 de Noviembre

Clubes Orientceering
populares en formulario web

6€ mapa, 8€ nofederados

Sistema Sportident (2€ alquiler)

info e inscripciones: www.asturextrem.wordpress.com



***En rojo, las novedades respecto al boletín 1

PRESENTACIÓN

Tras la San Silvestre Orientadora del año 2014, nuevamente volvemos a organizar una carrera de orientación en el barrio más singular de Gijón: Cimadevilla.

Esta vez será como parte de la última prueba de la liga asturiana de orientación y como siempre estará abierto a corredores federados y también a aquellos no federados que se inician, ya sea de manera individual o por parejas.



PROGRAMA

Domingo 11 de noviembre. Plaza del Marqués de Gijón (frente a Palacio Revillagigedo)

9.30 Apertura del centro de competición

10.30 Salida de los primeros corredores

12.00 Salida de los últimos corredores

13.30 Cierre de meta

***LA PRUEBA SE RIGE POR LA NORMATIVA DE LA LIGA ASTURIANA DE ORIENTACIÓN 2018**

LUGAR DE COMPETICIÓN

El centro de competición, estará situado en la plaza del Marqués de Gijón.

https://drive.google.com/open?id=1SM9M0R-8AYi9GT_7rtfDtTr5Sje5X8ba&usp=sharing

La zona quizás pueda resultar de difícil aparcamiento, por lo que es posible que algunos tengáis que recurrir a los parkings cercanos. Se recomienda llegar con un poco de antelación si se pretende buscar aparcamiento en la calle.

Se trata de un terreno en su mayoría urbano, con algunas calles estrechas e irregulares y otras más lineales, y una amplia zona de parque con detalles de vegetación, elementos singulares y algunos muros y vallas impasables (y prohibidos).

EL TRÁFICO, A PESAR DE NO SER EXCESIVO, PERMANECERÁ ABIERTO EN TODO MOMENTO, Y SE CRUZARÁN VARIAS CALLES, UNAS PEATONALES Y OTRAS NO, CON LO QUE RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN Y ESTAR ATENTO, SE VUELVE UN FACTOR PRIORITARIO E IMPORTANTE QUE CADA CORREDOR DEBE TENER MUY PRESENTE.

EL MAPA DE LA COMPETICIÓN

Realizado por Roberto Montes Marcos en Noviembre de 2014 y revisado por Astur Extrem en Octubre de 2018.

Simbología sprint, por lo que se aplicará este reglamento y resulta conveniente conocer la simbología ISSOM 2007.

Para una mejor legibilidad, la escala a utilizar será 1:3000. La equidistancia es de 5 metros.

DISTANCIAS Y DESNIVELES

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	PASO ESPECTADOR/ DOBLE MAPA	TIEMPO GANADOR
M-ÉLITE	3,3 km	145	37	SÍ	35´
M 21	3,0 km	110	34	SÍ	35´
F- ÉLITE, M40	2,9 km	105	32	SÍ	35´
M 16, OPEN ROJO	1,9 km	70	19	NO	25´
F21, F 16	1,7 km	55	19	NO	25´
F 14, M 14, OPEN NARANJA	1,6 km	55	18	NO	25´
M 12, F 12	1,1 km	40	15	NO	20-25´
OPEN AMARILLO	1,0 km	40	13	NO	20-25´

* Los corredores de los recorridos 1 y 2 deben tener una pinza Sportident con capacidad suficiente para grabar todos los controles, ojo con algunos modelos antiguos con capacidad inferior (SI 5, SI 8)

**Los recorridos 1, 2 y 3 tendrán el mapa impreso por ambas caras y a mitad de recorrido aproximadamente habrá un punto de espectadores junto al centro de competición, que será el momento en el que se tenga que dar la vuelta al mapa para continuar con la segunda parte.

Es muy importante y responsabilidad de cada corredor, seguir su recorrido hacia el punto de espectador y continuar el recorrido dando la vuelta al mapa, y no confundirse con la meta que estará próxima a este punto.

COMENTARIOS DEL TRAZADOR (ROBERTO MONTES GARCÍA)

“Para esta carrera de Last-o, hemos elegido el mapa de Cimadevilla. Se caracteriza por 3 áreas urbanas bien diferenciadas entre sí, que se irán alternando indistintamente durante todo el recorrido. Utilizaremos la normativa sprint en esta ocasión, aunque sin embargo, los tiempos previstos para los ganadores se acercan mucho a una prueba de distancia media, con un gran número de controles, por lo que la fatiga previsiblemente jugará un factor determinante en la toma de decisiones, pudiendo llevar a los orientadores a cometer errores en la parte final de la carrera.

Los trazados son muy dinámicos, con continuos cambios de dirección y alternancia de tramos cortos, que precisan de una buena anticipación, y de tramos largos, con diferentes elecciones de ruta posibles.

En el mapa se podrán distinguir 3 zonas con características diferentes: Una primera caracterizada por un plano de distribución regular, con calles anchas y abiertas al tráfico (aunque poco transitadas), que permiten una velocidad de carrera alta, jugando un papel muy importante la correcta elección de de ruta, siempre que el desnivel lo permita.

Otra zona del recorrido con diferentes características, es la que discurrirá por el casco antiguo, caracterizado por un plano irregular, con numerosas calles estrechas y tortuosas, con algún elemento impasable que dificultará aún más una rápida lectura del mapa.

La última zona del mapa, claramente diferenciada del resto, se encuentra en el parque del Cerro Santa Catalina, caracterizado por un fuerte desnivel y un gran número de elementos impasables. En estos tramos será imprescindible tanto una buena elección de ruta, como la correcta lectura de las descripciones de control para no perder valiosos segundos.

Por último, destacar que en las categorías M élite, M21, F élite y M40 habrá un “cambio de mapa”. Está entrecorrido porque realmente se tratará de un paso de espectadores en el que el que tan sólo deberán de dar la vuelta al mapa para continuar, puesto que estará impreso por ambas caras. “

OTRAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- Se establece una **presalida obligatoria en el centro de competición de -5 minutos**, por lo que todos los corredores deben pasar por este punto antes de dirigirse a la salida. Recordamos que estará ubicado en la plazuela del Marqués, frente al palacio Revillagigedo.

- Ya que no se establece una cuarentena obligatoria para los participantes, y para que exista el mayor juego limpio posible, **se prohíbe la estancia en la zona de competición (barrio de Cimadevilla y cerro de Santa Catalina, ver mapa de ubicaciones) a partir de las 9.30 horas, bajo riesgo de descalificación.**

- El día de la prueba se celebrará en la plaza Mayor de Gijón un mercado artesanal y ecológico, por lo que la plaza estará ocupada con multitud de puestos. Ninguno de los trazados discurre por dicho entorno pero simplemente recordamos que en esta zona y alrededores la afluencia de personas puede ser alta.

INSCRIPCIONES

FECHA LÍMITE (para todos los corredores): **Martes 6 de noviembre a las 23.59 horas**

- CORREDORES CON LICENCIA FEDO → 6 euros
- CORREDORES SIN LICENCIA FEDO → 8 euros (6+2 DEL SEGURO DE PRUEBA OBLIGATORIO)
- ALQUILER TARJETA CRONOMETRAJE SPORTIDENT: 2 euros. Se deberá dejar el DNI como fianza
- SEGURO DE ACOMPAÑANTE: 2 euros.

Todas las inscripciones deberán abonarse **con anterioridad a la prueba** en el número de cuenta:

TITULAR: CLUB ASTUR EXTREM

ENTIDAD: OPENBANK

Nº DE CUENTA: ES41 0073 0100 5504 8646 7088

CONCEPTO: NOMBRE Y APELLIDOS O CLUB + LAST-O CIMADEVILLA

IMPORTANTE: Todos los corredores deben tener un seguro para la prueba, los que no tengan licencia FEDO, deben contratar el seguro de prueba. Los acompañantes que participen en pareja deben participar también con el seguro de acompañante. Estos acompañantes dispondrán de mapa pero NO de tarjeta electrónica Sportident. Máximo 3 personas por grupo (1 corredor+ 2 acompañantes)

CORREDORES FEDERADOS O PERTENECIENTES A UN CLUB

A través del sistema www.orienteeingonline.net. Los clubes realizarán un único ingreso bancario con el importe correspondiente a las inscripciones de sus socios.

Una vez hecho el pago, enviar el justificante a: inscripcionesax@gmail.com

La inscripción no se considerará formalizada hasta realizar el ingreso bancario. Indicar en la transferencia quién realiza el ingreso. Se aconseja llevar el justificante del pago el día de la competición.

CORREDORES INDEPENDIENTES

Deberán formalizar la inscripción a través del formulario publicado en la web.

Una vez cumplimentado, se realizará el ingreso en el número de cuenta arriba indicado y se enviará el justificante bancario a la dirección: inscripcionesax@gmail.com. La organización confirmará en todos los casos que la inscripción es correcta. En caso de no recibir confirmación deberás ponerte en contacto de nuevo con la organización.

CATEGORIAS

CORREDORES NO FEDERADOS

OPEN AMARILLO	INICIACIÓN NIÑOS. Posibilidad de correr acompañado (se deberá indicar en la inscripción el nombre del acompañante)
OPEN NARANJA	INICIACIÓN ADULTOS. Es la ÚNICA categoría en la que se puede correr acompañado, ya sea en pareja o grupo. Se debe indicar en la inscripción quien es el corredor principal y los acompañantes hacer la inscripción y seguro de acompañantes
OPEN ROJO	CORREDORES CON ALGO DE EXPERIENCIA. La participación en esta categoría es exclusivamente individual.

CORREDORES FEDERADOS

M-ÉLITE	Categoría cerrada. Solo podrán participar los que cumplan los requisitos
F- ÉLITE	Sin límite de edad. Mujeres con experiencia y/o buena forma física
M 40	Hombres de 40 años o más en 2018
M 21/F 21	Sin límite de edad
M 16/F 16	Chicos y chicas de 16 o menos en 2018
M 14/F 14	Chicos y chicas de 14 o menos en 2018
M 12/F 12	Chicos y chicas de 12 o menos en 2018

HORAS DE SALIDA

Se asignarán horas de salida a todos los corredores de todas las categorías, incluidas las OPEN.

Solo se atenderán peticiones de hora de salida por motivos debidamente justificados.

EL DIA DE LA COMPETICIÓN

Recogida de tarjetas electrónicas de alquiler

A partir de las 9.30 horas en el centro de competición se empezarán a repartir las tarjetas de cronometraje a todos aquellos que lo hayan solicitado en la inscripción. Se deberá dejar el DNI como fianza que se devolverá al entregar la tarjeta una vez finalizada la prueba. Se recomienda llegar con un poco de antelación a la hora de salida por si hubiese cola.

La salida

Habrá una presalida que se indicará en los siguientes boletines. En ella se dispondrá de una base electrónica Sportident para limpiar y comprobar. Cada corredor es responsable de limpiar y comprobar su pinza.

Es responsabilidad del corredor llegar puntual a la salida, si éste llegase tarde, podrá realizar su recorrido pero su hora de salida no se modificará. Así mismo, cada corredor deberá coger el mapa correspondiente a su categoría.

El recorrido

Tras recoger el mapa y tomar la salida, los corredores procederán a realizar su recorrido, que estará marcado en el mapa con círculos de color magenta y deberá hacerse obligatoriamente siguiendo el orden indicado.

El sistema de cronometraje a emplear será el de pinza electrónica Sportident. En caso de que faltase la estación, o fallase, la baliza dispondrá de una pinza tradicional que habrá que utilizar en las correspondientes casillas de reserva del mapa.

Durante la competición está prohibido seguir o ayudar a otros corredores, salvo en caso de accidente.

La meta

Tras marcar el control de meta, el corredor habrá terminado su recorrido. Es **OBLIGATORIO** pasar por meta aunque se abandone la competición para que los organizadores tengan en cuenta los corredores que faltan por llegar.

Durante la competición se expondrán en la zona de meta las clasificaciones provisionales de las distintas categorías.

ORGANIZA:



www.asturextrem.wordpress.com

Facebook: Astur Extrem