

VI PRUEBA

LIGA ASTURIANA DE ORIENTACIÓN

BOLETÍN 2



PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL
PDM Siero
Asfur extrem
club de orientación

VI LIGA ASTURIANA
LAST-O
fed
FEDERACIÓN DE ORIENTACIÓN DE ASTURIAS
DELEGACIÓN ASTURIANA

CARRERA DE ORIENTACIÓN

POLA DE SIERO

24 DE NOVIEMBRE

+Info: asturextrem.wordpress.com
asturextremclub@gmail.com

8€ MAPA (mapa nuevo)
10€ NO FEDERADOS

Inscripciones hasta el 19 de Noviembre
Clubes: Orienteering online
Populares: Formulario en Web
Sistema Cronometraje Sportident
Alquiler 2€



*** EN ROJO LAS NOVEDADES RESPECTO AL BOLETÍN 1**

PRESENTACIÓN

El Club Astur Extrem tiene el placer de organizar una nueva prueba de Orientación deportiva en Asturias, en esta ocasión en la localidad de Pola de Siero.

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

PROGRAMA

Domingo 24 de noviembre. Aparcamiento Campo de Futbol Municipal de “El Bayu” en Pola de Siero

9.00 Apertura del centro de competición

10.00 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 2019**

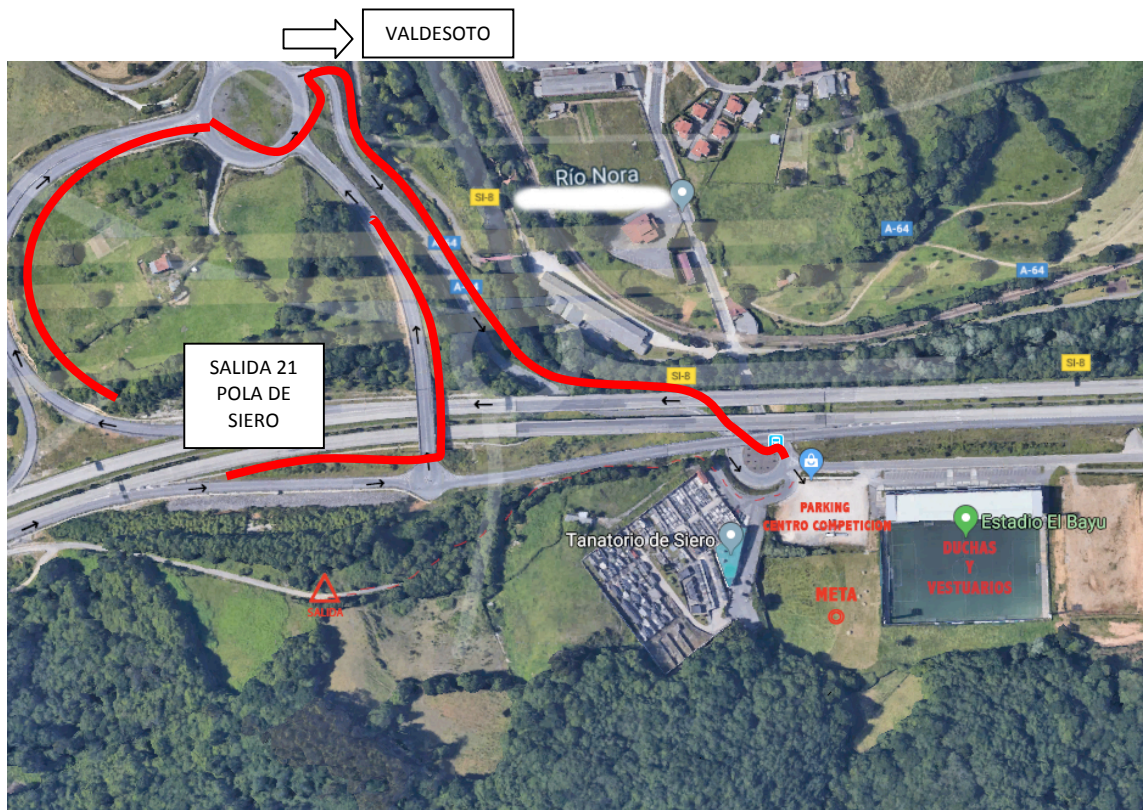
ACCESO Y CENTRO DE COMPETICIÓN

El centro de competición, estará situado en las proximidades del campo futbol municipal de El Bayu de Pola de Siero, también junto al tanatorio, ambos son bien visibles desde la autovía A-64.

El acceso a la zona de carrera resulta relativamente sencillo. Utilizando la A-64 ya sea en dirección Oviedo o Santander, se tomará la **SALIDA 21** dirección “Pola de Siero”, y posteriormente en la siguiente rotonda tomar **DIRECCIÓN “VALDESOTO”** (estará señalizado desde este punto). En la siguiente rotonda que nos encontremos, unos 500 metros más adelante, ya vamos a ver el campo de fútbol y el aparcamiento para la carrera.

Aunque el espacio para aparcar es abundante, se recomienda utilizarlo de manera ordenada y respetuosa pues también habrá partido de fútbol a lo largo de la mañana.

Se podrán utilizar las duchas y vestuarios del campo de fútbol de El Bayu. Es importante resaltar que debemos respetar al máximo la instalación, por tanto, **nadie podrá acceder con calzado manchado de barro, ni zapatillas de clavos** al recinto, tampoco se podrá lavar ropa o calzado en las duchas. Es muy probable que el día de la carrera la zona esté mojada y embarrada debido a las abundantes lluvias caídas, así que por favor, llevad otro calzado o chanclas para cambiaros antes de acceder a ducharos. Os rogamos encarecidamente que sigáis estas indicaciones y dejemos todo en las mejores condiciones posibles.



DISTANCIAS PARKING, CENTRO DE COMPETICIÓN, SALIDA


- Parking- Centro de Competición ---> 0 m
- Centro de competición- Meta ---> 50 metros
- Centro de competición – Salida ---> 400 metros (+40 m desnivel). Aproximadamente 10 minutos caminando tranquilamente

La zona de descarga de la tarjeta de cronometraje Sportident seguramente esté en un local de la grada del campo de fútbol, en el frente que da al aparcamiento, a unos 50 metros de la meta. Estará debidamente señalizada, pero es importante que todos los corredores pasen a descargar su tarjeta, independientemente de que hayan terminado su recorrido o no para que la organización pueda saber que han llegado.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- El recorrido 8 (OPEN AMARILLO), tendrá una parte del mismo prebalizada con pequeñas cintas en los árboles cada cierta distancia para mayor seguridad. Se trata de un sendero pequeño bastante visible que discurre entre bosque pero que para mayor tranquilidad preferimos marcar. La totalidad de este recorrido transcurre por elementos lineales y sencillos, pero al ser una carrera de bosque, recomendamos a aquellos niños que participen por primera vez que lo hagan acompañados. Recordad que los acompañantes también deben inscribirse en la prueba para que les podamos sacar el seguro de prueba.

Respecto a la simbología utilizada en el mapa, solamente resaltar unos pequeños detalles y que pueden resultar útiles para la carrera:

- Nos encontraremos en varios lugares del mapa con el elemento “carbonera”, representado con un triángulo de color marrón , poco habitual en los mapas asturianos, y que son lugares que creemos que

corresponden a antiguos “corripios” de castañas, y que en el terreno observaremos como lugares llanos de forma circular en una ladera (suele decirse que es el lugar donde instalarías una tienda de campaña en una ladera), y en ocasiones, no siempre, rodeados de un pequeño muro de tierra especialmente en su parte superior. Se adjunta imagen aunque debido a la vegetación no se aprecia especialmente bien.



- En relación a las distintas áreas representadas con verdes, es importante destacar que en la gran mayoría de los casos, las zonas de verde 1 y 2 se pueden atravesar, con la correspondiente ralentización que cada uno implica. En algunos casos, representan árboles muy bajos con multitud de ramaje y su interpretación puede ser importante a la hora de elegir bien la ruta.

En cambio, los rayados sí que se corresponden la mayoría de veces con zonas de zarzas o vegetación tipo helechos que ralentiza bastante, aunque el más suave de los rayados generalmente se pasa sin disminuir el ritmo de carrera.

- Existen en el mapa gran cantidad de muros de tierra que debido a su linealidad, pueden ser un elemento muy útil para la orientación. Algunos de ellos, representados como en ruina, son de difícil visibilidad, debido en parte a la vegetación que los rodea.

EL MAPA DE LA COMPETICIÓN

Realizado por José María Mediavilla en Agosto de 2019 y revisado por Astur Extrem en Noviembre de 2019. Se trata de un mapa de bosque caducifolio de castaños en su gran mayoría y con un desnivel que va de moderado a fuerte en algunas zonas. El mapa está atravesado por bastantes sendas y caminos así como por varias pistas dedicadas al uso de la bicicleta de montaña. Existe gran profusión de vaguadas y muretes de tierra, y su penetrabilidad es muy cambiante, habiendo zonas rápidas y otras donde la vegetación hará que nuestra carrera sea más lenta.

Escala 1:7500 para los recorridos 1, 2, 3, 4, y 5

Escala 1: 5000 para los recorridos 6, 7 y 8 (M-F 12, M-F 14, OPEN AMARILLO Y OPEN NARANJA)

Equidistancia 5 m para todos los recorridos

COMENTARIOS DEL TRAZADOR

Para esta última prueba de la LAST-O, hemos preparado una carrera de distancia Media-Intermedia, con unos tiempos estimados para los ganadores en torno a los 40-45 minutos (especialmente para los recorridos 1, 2 y 3) y un poco inferior, en torno a los 30 minutos para el resto de categorías.

Las distancias pueden parecer en principio cortas, pero unidas al desnivel acumulado, las elecciones de ruta “óptimas” y especialmente al primer contacto con el mapa, que puede resultar bastante técnico, harán que el ritmo de carrera no sea muy elevado y los tiempos vayan corriendo rápidamente.

Se trata de un mapa en ladera, en el que los desniveles acumulados pueden ser importantes (según categorías), pero se ha tratado de cuidar con los trazados que este sea lo más llevadero posible, incluyendo tramos cortos entre controles, sin olvidar otros tramos más largos con interesantes elecciones de ruta facilitados por la gran variedad de elementos presentes en el mapa como caminos, bosques limpios, verdes de todos los tipos, rayados...La esencia del trazado es el de una carrera de distancia media con tramos relativamente cortos y cambios de dirección constantes. Resultará muy importante mantener la concentración en todo momento y no perder el contacto con el mapa si queremos obtener un buen resultado final.

INSCRIPCIONES

FECHA LÍMITE (para todos los corredores): **Martes 19 de noviembre a las 23.59 horas**

- CORREDORES CON LICENCIA FEDO→ 8 euros
- CORREDORES SIN LICENCIA FEDO→ 10 euros (8+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 SIERO

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 no dispondrán ni de mapa ni de tarjeta electrónica Sportident.

CORREDORES FEDERADOS O PERTENECIENTES A UN CLUB

A través del sistema Orienteering On Line. 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.

*** Los acompañantes deben inscribirse y pagar únicamente el seguro de prueba (sin derecho a mapa ni alquiler de tarjeta electrónica)**

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 2019
M 21	Hombres sin límite de edad
F SENIOR	Mujeres sin límite de edad, física y técnicamente, menos exigente que Elite Femenino
M 16/F 16	Chicos y chicas de 16 o menos en 2019
M 14/F 14	Chicos y chicas de 14 o menos en 2019
M 12/F 12	Chicos y chicas de 12 o menos en 2019

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

Habrà 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.

CURSO DE ORIENTACIÓN

El Domingo 24 y antes de la prueba ofreceremos un curso básico de iniciación a la orientación deportiva. Este curso está destinado a aquellos que sea su primera prueba de orientación, y a quienes sus conocimientos sean escasos a cerca de esta disciplina deportiva. En el curso se enseñará a manejar una brújula, a orientar el plano, y a interpretar los colores que se usan en los mapas de orientación y su significado.

El curso será gratuito, y tendrá lugar en las inmediaciones del centro de competición situado en el campo de fútbol del Bayu. Para apuntarse a este curso será necesario escribir un correo a inscripcionesax@gmail.com indicando vuestro interés en el mismo.

Se trata de algo muy informal, pero a disposición de los que se apunten al curso y entre las 9:15 y 9:45 del domingo 24 habrá personal del club Astur Extrem que os enseñarán lo básico de esta disciplina deportiva.

Estad pendiente del boletín 3 que publicaremos en unos días y en el que añadiremos las últimas novedades y noticias de interés para la prueba, así como Distancias y Desniveles

Os esperamos en La Pola el 24 de Noviembre!!!!

ORGANIZA:



www.asturextrem.wordpress.com

Facebook: Astur Extrem